

全天然 排毒养颜 金典

调理你的饮食,激活你的身体

保持身心平衡



自然
排毒



饮食
调理



身心
排毒



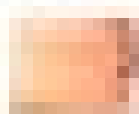
肌肤
排毒

2007

全球 最佳 美容 品牌

2007年美容品牌全球排名

全球美容品牌排名



全球美容品牌排名

全球美容品牌排名

全天然

排毒养颜金典

夏彬◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全天然排毒养颜金典 / 夏彬编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011. 6

ISBN 978-7-5064-7225-8

I. ①全… II. ①夏… III. ①毒物—排泄—基本知识
②美容—基本知识 IV. ① R161 ② TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009971 号

策划编辑: 郭沫
责任印制: 刘强

责任编辑: 于磊岚

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 148 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

生活在如此复杂环境中的我们，保持身心的平衡已经渐渐成为一件奢侈的事情。可作为女性的我们仍然要认真负责地宠爱自己。这不是完全利己的事情，更是为了回报在我们身边一直支持、爱护我们的人们。

这本书详细而系统地解释了我们生活环境中各种毒素的形成及各自的解决方法，其中的方法可以帮助我们应对遇到的关于毒素的各种难题。其实只要我们再多用一些心、多用一些力，生活必将给予我们想象之外的回馈。

本书的参编著包括以下成员：

夏彬、冯菜、黄雪莲、刘浩、侯小勇、杨晨、钱帮华、李华、高平、吴礼刚、袁亦、刘韬、林秀清、张榕、刘立娟、苏真龙、卢杨、郑丽、张昭、韩秀利、秦东雪

对他们的辛勤劳动表示衷心的感谢！

同时，感谢美女周子璐出任本书模特儿，感谢观禾品牌设计机构对封面的精心设计。

让我们尽情享受无毒的美好生活吧！



Contents 目录

Part 1 自然排毒 美丽天成 7

体内毒素的来源	8
什么是毒素	8
毒素如何进入身体	9
四大巨魁毒素	12
毒素会影响你的健康和美丽	13
如何检测体内毒素积存情况	15
排毒不玄虚, 健康更天然	16
有效排毒, 取自天然	16
天然排毒法带来的可喜变化	17
富有活力的淋巴循环系统	18
药物排毒须谨慎	19

走出排毒误区	20
排便不等于排毒	20
体内器官不宜随便“洗”	21
排毒同时需要补益	22
排毒需要长期坚持	22



Part 2 饮食调理

激活体内排毒器官 23

人体内的排毒器官	24
如何处理食材的农药残留	27
食品中的隐性毒素	29
人体内的七大毒素及对症排毒饮食	30
自由基	31
胆固醇	36
宿便	41
脂质沉积	45
尿酸	50



运动排毒法 114

运动排毒机理	114
瑜伽排毒法	115
健走排毒法	116
跳绳排毒法	117
毛巾排毒操	118
沐浴后的排毒体操	119
清理肠道的排毒操	120

办公室排毒操	121
--------	-----

运动排毒的友情提示	122
-----------	-----

心灵排毒法 123

什么是“心毒”	123
心灵排毒之解除心理疲劳	123
心灵排毒之释放心理压力	125
心灵排毒之挣脱焦虑	127
心灵排毒之走出抑郁	129

Part 4 肌肤排毒



冰肌玉骨养成术 131

肌肤“中毒”测试	132
肌肤毒素各个击破	133
摘下角质面具	133
物理性去角质材料	139
让毛孔自由呼吸的小秘密	141
清理毛孔的天然方法	143
冰肌祛斑攻略	145
“战痘”每一天	151
揭去肌肤灰暗的面纱	157
让肌肤水润的排毒功课	158
保湿≠补水	161
紧肤抗衰天然排毒方案	163

Part 5

排毒锦囊

随时随地轻松养颜 167

热石排毒法	168
热石疗法具体步骤	170
家居环境排毒法	172
生食排毒法	175
红糖排毒法	177
黑醋排毒法	179
热水排毒法	181
香熏排毒法	183
刷子排毒法	185
吃素排毒法	187
睡觉排毒法	189
十二时辰排毒法	191



乳酸 54

水毒和淤血 59

一周饮食排毒食谱 64

双休日排毒法 65

排毒套餐 65

两日断食法 68

十种排毒力最强的蔬果 70

饮食中的排毒养颜“黑名单” 72

腌制食物 72

烧烤食物 72

熏制食物 73

油炸食物 73

排毒餐的选食原则 74

五谷为先 74

蔬菜为佳 75

有核水果 78

当地盛产 78

当季盛产 79

有助于排毒的营养补充剂 80

Ω -3 脂肪酸鱼油 80

α - 硫辛酸 81

虾青素 82

肉毒碱 83

辅酶 Q10 83

γ - 亚油酸 84

谷氨酸盐 84

Part 3 身心排毒

养颜理疗亲手做 85

身体按摩排毒法 86

按摩排毒的注意事项 86

简单按摩亲手做 87

足疗排毒法 89

足底按摩 90

简单足疗亲手做 91

足浴 92

足浴的注意事项 93

刮痧排毒法 95

简单刮痧亲手做 95

刮痧的注意事项 98

拔罐排毒法 99

可以在家进行的简单拔罐 100

罐印颜色的健康密码 101

在家拔罐的注意事项 102

沐浴排毒法 103

草药沐浴排毒法 103

蒸汽沐浴排毒法 105

精油沐浴排毒法 107

SPA 水疗排毒法 110





Part 1 自然排毒

美丽天成



即使使用最好的护肤品，肌肤原有的问题依然没有改善；即使每天坚持按瘦身食谱用餐，减肥进度依然缓慢；即使每天疏解情绪，精神还是勉强。我们身体的这些现象说明了什么？是一种信号吗？

如果大家有以上的相似问题，就说明我们体内已经堆积了大量的毒素，所以改变问题的根本方法，就是先帮身体排毒。

通过最天然的方式，采用最简单的方法，让美丽浑然天成。

体内毒素的来源

我们现在的市场环境，随着科技的发展，方便快捷的程度已经大幅度得到提高。现代人享受着随之而来的舒适，同时，也面临着越来越多的新问题。

现代人面临的问题之一，就是体内毒素越积越多。这些越积越多的毒素，让我们的身材走形，精神不振，总是处于健康的灰色地带。

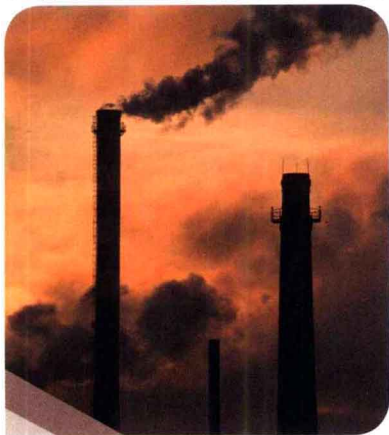
现在就让我们详细了解一下人体内的毒素。



什么是毒素

毒素，指的是人体内的有害物质。具体说来，凡是少量物质进入机体后，能与机体组织发生化学和物理作用，破坏正常的生理功能，引发机体暂时的或永久的病理状态，该物质就称为毒素。

人体内的毒素，主要分为“内毒”



和“外毒”。

内毒，即人体内在的糖、蛋白质、脂肪等在代谢过程中产生的废物，不断堆积所产生的毒素。

代谢产生的废物，如自由基、尿酸、乳酸、多余脂肪、老化的坏死细胞、癌细胞等。

体内的一些物质由于某些生理变化或疾病，而发生了使用障碍，或超过了机体的生理需求量，此时会对机体产生不良的影响。

外毒，即外在环境的污染带来的有害物质，如空气污染、水污染、食物污染、化学药品的毒副作用以及病原微生物。除此之外，自然界的六气：风、

寒、暑、湿、燥、火，太过或不及时，就会成为六淫之邪侵害人体。

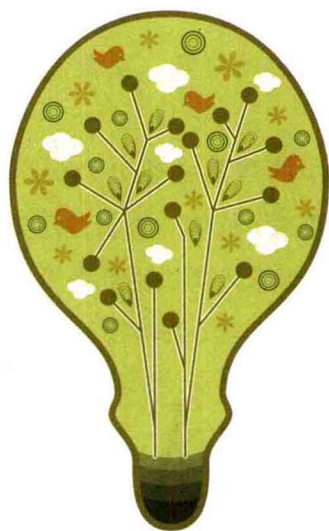
外部环境的污染还包括汽车尾气、生活污水、食品深加工、细菌、病毒等。

由于我们身处这样复杂的内外环境，接触毒素是无法避免的。

毒素如何进入身体

我们生活在遭受各种污染的现代社会，要想完全切断与这些毒素的联系是非常困难的。不知不觉中，毒素就已经悄无声息地从口和皮肤进入我们的身体，慢慢堆积起来。饮食和呼吸是毒素进入我们身体的主要途径。

如果毒素超出了身体的承受能力，就会引发健康和美丽的问题，如疲劳、皮肤粗糙等。而且毒素阻碍了脂肪分解，降低了新陈代谢的速度，是我们维持优雅身材和美丽的最大“敌人”。



来自空气

空气中的毒素，主要是空气污染，造成了空气成分比例和种类的异常变化。

正常的空气中，氧气占 20.95%，二氧化碳占 0.027%，但是由于污染，空气往往达不到正常的比例状态，所以不知不觉中，空气中的毒素就进入了我们的身体。

各种社会活动所产生的废弃物，也同样污染着空气，如燃料燃烧、工业污染、机动车尾气、医源性污染、宠物污染等。

如果这些毒素不能有效地排出体外，我们就有可能患哮喘、咽炎、气管炎、皮肤过敏以及肺癌等疾病。



来自水源

水源中的毒素，主要是水污染造成的。

水中的毒素主要分为化学性污染物、物理性污染物、生物性污染物。这些污染物来自人类生活的各个方面，如农药、洗涤剂、放射性物质、生活垃圾等。



当我们饮入了这种自来水，这些毒素就会危害我们的身体。

除了水中的污染物会造成毒素积存体内外，饮水不科学也会造成同样的结果。

不当的饮水，主要指的是用餐时喝汽水、喝过量饮料、长期喝纯净水。这些不正确的饮水方式，会造成体内毒素越积越多，且难以排出。

来自食物

食物中的毒素，主要是食材受到污染而形成的。

这些毒素主要来自农药和化肥、

重金属、食品添加剂、不当加工等。如果我们经常食用这样的食物，体内毒素就会增加。

这里尤其需要注意的是，动物食品所受的污染较为严重。人类为了提高产量，往往在饲养过程中添加生长激素、抗生素等化学品。而这些化学品会长时间地停留在动物体内，人在食用了这些肉奶类食品后，体内毒素就会增加。

这里我们还要分清食品和食物的概念，从而能够正确地选择食物。食品指的是经过人为过多加工的食物，如饼干、薯片等。与之形成对比的是相对天然简单的食物，如大米、燕麦等。

食品在加工过程中被加入了过多的添加剂，如防腐剂、甜味剂、膨化剂、香料等，而人体不适宜每天摄入大量添加剂，添加剂偶尔少量摄取是不会对身体造成伤害的，但大量摄入则会增加体内毒素，对健康造成危害。



来自药物

“是药三分毒”，这句话大家都听说过，我们身体中的一部分毒素就是由药物造成的。药物造成的毒素积累，主要有以下几种情况。

滥用补药

受保健品大量商业宣传的影响，现代人滥用补药现象较为严重。适量服用保健品可以达到强身健体的效果，但是不宜过量服用。身体的强健主要还是靠日常的养护，而非仅靠保健品。

药物性营养不良

如果人体长期服用药物，或者用药不当，就会引起药物性的营养不良。因为药物中的某些成分会对人体吸收、合成、代谢和排泄等造成不良影响。

不当治疗

这主要是指轻度病症患者往往希望快速恢复健康，而要求医生采取某些不当的治疗手段。例如，患轻度感冒者要求输液治疗。虽然输液是一种有效的治疗方法，但多用于重症病人。如果口服或肌注药物能达到治疗目的，最好不用静脉输液。

药物成瘾

部分止痛药、安眠药等久服会上

瘾，这些药物的毒性会影响神经系统的功能。长期依赖这些药物会加重体内毒素的积累。

来自居室

家，是我们生活的主要环境，而居室中往往隐藏着许多看不见的毒素。

装潢毒素

现代的装潢材料中多含有铅、酚、甲醛、石棉粉尘及放射性物质，这些都是对身体有害的毒素，严重的甚至能够诱发癌症。

家用电器

随着人类生活越来越现代化，家用电器的数量和种类也越来越多，如电脑、电视、冰箱、手机等。这些电器的电磁辐射会对人体产生危害。

宠物及花卉污染

当人与宠物亲密接触时，宠物身上的细菌病毒等就会转移到人的身体上，造成疾病的传播，各种毒素于无形中被吸入人体。



花卉等植物造成的毒素侵害，主要是由于我们摆放不当造成的，如夹竹桃、水仙等不宜摆放在较为封闭的空间内。

毒素主要是通过以上几种渠道进入我们身体的，除此之外毒素还会通过衣物、化妆品等其他日常用品侵入人体。

四大巨魁毒素

我们身体内的毒素有许多种，但以下四种有害矿物质危害最大，它们分别是铅、镉、砷和水银。让我们来逐一认识这四大有害矿物质，并了解它们对身体造成的伤害。

铅

铅毒素，主要由受到污染的鱼贝类及残留农药、烟雾、经过铅管的自来水、排放的废气进入体内，然后堆积在肾脏及肝脏，对骨头、大脑神经系统造成不利影响。

身体症状：头痛、晕眩、疲劳、贫血、动脉硬化、烦躁和精神失常等。



镉

镉毒素，主要由大米中残留的农药、受到污染的鱼贝类、烟雾、排放废气等进入体内，之后堆积在肾脏中，会引发肾功能障碍，导致骨骼中的钙流失。

身体症状：骨质疏松症、骨折、

嗅觉丧失、呕吐、腹痛、发热、浮肿等。

砷

砷毒素，主要由残留农药、被污染的水、鱼类等进入体内，然后堆积在体内，会引发皮肤角化症或皮肤癌。如果堆积在肺部，还有可能引发肺癌。

身体症状：皮肤粗糙、长斑、无力感、呕吐、手脚发麻、头痛、皮肤功能障碍等。

水银



水银毒素，主要由受到污染的鱼贝类、水及牙齿填充物（汞）等进入体内。无机水银比较容易堆积在肾脏中，而有机水银则容易侵入脑内。

身体症状：怕冷症、肩膀酸痛、无力感、郁闷、过敏性皮炎、肾功能障碍等。

这些有毒的矿物质是毒素中影响最大的一类，而且比较难去除，它们会伤害身体内脏原有的功能，导致代谢能力减退，从而出现身体肥胖、浮肿、便秘等症状。

同时，这些有害矿物质还会产生活性氧，导致身体“生锈”，如果置之不理，会引发严重疾病。

这些有害矿物质，是许多身体不适的“幕后黑手”。

毒素会影响你的健康和美丽

我们人类的身体，是一个精密而复杂的有机构成，具有较为完善的新陈代谢系统，器官和组织的精密配合，能够保证身体处于一种相对平衡和谐的状态。

但是毒素会妨碍人体器官的正常运转，少量的毒素可以通过血管、淋巴管、经络等通道排出体外。但当人体内的毒素越积越多时，就会对健康和美丽造成负面的影响。

堆积在体内的毒素很容易和身体内的各种酶相结合。所谓酶，是体内所有器官和组织活跃地代谢所不可缺少的物质。血液的顺畅流动、排便的通畅、脂肪的有效燃烧，这些生理活动都离不开酶的参与。

酶对于人体的意义主要体现在以下几个方面。

调节菌群平衡，建立黏膜免疫屏障

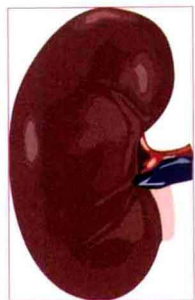
稳定而庞杂的肠道菌群，对人体的营养状态、生理功能、细菌感染、药物反应、毒素反应、免疫反应、疫苗作用、肿瘤发生、衰老过程和突然而来的应激反应都有作用。

免疫系统是人体最主要的防御系统。可预防致病菌、毒素和过敏原，还

可处理衰弱和异常的细胞。

促进营养物质分解吸收、增强体质

通过酶的催化和益生菌的分解，各种营养物质转化为能量，保证了机体细胞、组织、器官生命活动的正常运行。



人体细胞只能吸收最小的分子，而酶所扮演的角色就是把营养物质分解成最小的分子。

改善机体内环境，清除体内垃圾

酶可以促进肝脏的解毒过程，提高肾功能，促进肾脏的排毒作用。除此之外，还能调节胆固醇代谢，降低胆固醇，减少心血管病的发生。

活化细胞、延缓衰老、抗癌防癌

机体组织细胞在获得充足营养供应后，细胞的伸展、更新和机能的发挥得到提高，这就是细胞的活化。植物综合酶能激活一部分“休眠”细胞，使其恢复功能。

虽然关于癌症的发病原因，仍然没有确切的解释，但是能够自愈的癌症患者已经不是极少数。这说明机体自身的防御能力不容忽视。

一旦毒素和酶相结合，酶的各种功能就会减弱，代谢能力随之降低。于是本来可以作为粪便或尿液排出体外的毒素，无法按时按量排出，继续残留在体内，那么就会对健康和美丽产生负面影响。

毒素除了与人体宝贵的酶结合外，还会产生大量使肌肤不断老化的活性氧，这对我们的美丽又是一种巨大的损害。

活性氧，指的是在生物体内与氧代谢有关的，含氧自由基和易形成自由基的过氧化物的总称。

机体内的氧化代谢，可不断形成活性氧，在一定空间、时间和限度内，活性氧有积极的生理作用。

人体内的活性氧主要由压力、紫外线、大气污染、吸烟等原因生成。过量的活性氧会摧毁保持肌肤弹性的胶原蛋白和弹性蛋白，从而引起皱纹和松弛。同时，活性氧会刺激色素细胞产生大量



的黑色素，导致色斑生成。

仅仅是呼吸作用，就必然会造成活性氧的形成，再加上上述原因，人体内的活性氧实在是美丽的大敌。

无法排出的有害矿物质，也是产生活性氧的原因。如水银会干扰透明质酸的形成，而透明质酸是肌肤保湿不可或缺的物质之一，存在于肌肤的真皮层。

综上所述，如果不能把身体内的毒素彻底排出体外，我们是无法获得真正的健康与美丽的。

如何检测体内毒素积存情况

在初步了解了身体内存在的毒素后，我们需要确定一下自己的“中毒”情况，看看自身到底该排出多少毒素。

大家可以通过下面的问题测试体内的毒素情况。

问题	是	否
经常有无力和身体疼痛感		
肌肤较为粗糙		
睡眠不好，如失眠、多梦		
面相较老		
脾气不好，容易激动		
工作特别容易疲劳		
经常有口臭		
经常头痛、头晕		
便秘		
每天大量抽烟、被动吸烟		
经常喝酒		
经常吃快餐		
痰多且黏稠		
吃饭不定时		
很少运动		
每餐都吃肉，很少吃蔬菜		
熬夜或睡眠不足		
喝水不多		
酷爱甜点		

选“是”在 10 个或以上，你的身体污点太多，肌肤和内脏状态都很差，需要马上改变生活习惯。

选“是”在 5~9 个，你的身体有些污点，内环境比较虚弱，需要逐渐改善，否则你的健康会滑坡。

选“是”在 4 个以下，你的身体污点很少，身体健康，但是不要大意，要尽量改善那些你打勾的项目。