

生命科学新发现 身体的生物学法则

A Handbook on Cleaning Bodily Wastes

第一本自助式排毒健康宝典

自然排毒疗法完全手册

新健康主义编辑群/编著



THE SOURCE OF WISDOM
时尚生活智慧
A MODERN LIFE

时尚生活智库

生命科学新发现 身体的生物学法则

自然排毒疗法完全手册

第一本自助式排毒健康宝典

新健康主义编辑群 / 编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然排毒疗法完全手册/新健康主义编辑群 著。—海口:海南出版社,2003.1

ISBN 7-5443-0642-9

I. 自… II. 新… III. 毒物—排泄—自然疗法
IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102577 号

自然排毒疗法完全手册

新健康主义编辑群 编著

责任编辑:操达志

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

西安新华印刷厂印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 印张:9.25 字数:180 千字

印数:1-10000 册

ISBN 7-5443-0642-9/R·39

定价:20.00 元

目 录

第一章 生物方法清除关节骨骼中的毒素

- 一、关节炎,为什么发生并对人体造成伤害…………… 1
- 二、有毒废物的超载是关节炎产生的重要原因 …… 2
- 三、食物解毒计划帮您解除关节中的有毒垃圾 …… 3
- 四、无茄类计划、力克令人绝望的关节炎…………… 5
- 五、消除“关节炎沉淀物”的油类 …… 7
- 六、攻克关节炎痛苦的既微小又古老的植物 …… 9
- 七、如何“蒸汽洗涤”…………… 11
- 八、九种通过伸展躯体清洗身体的方法…………… 12
- 九、如何使冰凉的手脚灵活起来…………… 14
- 十、摆脱关节炎的秘诀——生物清洗…………… 17

第二章 胆固醇——毒素最大阵营的排毒秘诀

- 一、胆固醇——有毒堆积物…………… 19
- 二、清除顽固的胆固醇毒素的日常食物…………… 21
- 三、卵磷脂如何消除胆固醇中的毒素…………… 22
- 四、调节高脂肪蛋白对抗低脂肪蛋白反应平衡的果胶…… 23
- 五、提高细胞清洗作用的五种简易方法…………… 26

六、预防胆固醇超载的十种方法·····	27
七、观测表·····	33
八、纤维素是如何将胆固醇废物清除体外的·····	33
九、每天一杯排毒类食物,轻松降低胆固醇·····	38
十、控制胆固醇含量的良方·····	39
十一、降低胆固醇含量的维生素·····	41

第三章 激素排毒使您的皮肤青春永驻

一、皮肤老化的问题所在:蜂窝现象·····	44
二、皮肤疾病的克星——激素洁肤剂·····	48
三、如何使您的皮肤重新绽放青春之花·····	51
四、保护您的皮肤免受阳光的有害照射·····	53
五、帮您抵抗有害阳光射线的简单指导·····	54
六、能用作防晒霜的维生素·····	56
七、令您永葆婴儿般润滑皮肤的秘诀:激素排毒·····	58

第四章 体内排毒平衡血压

一、“血液压力”意味什么·····	60
二、提防慢性高血压——无形的杀手·····	61
三、有毒废物超载——血压异常的基本原因·····	62
四、治疗高血压的营养方案·····	62
五、钾——排毒矿物质·····	63
六、大蒜为动脉排毒、平衡血压·····	64
七、七步法清除毒素,控制血压·····	65

八、大蒜+洋葱=健康的血压·····	70
九、获得无废物动脉和正常血压的低盐方法·····	71
十、清洁动脉和平衡血压的六种方法·····	72
十一、控制血压的“快餐”·····	74

第五章 如何排除消化系统的毒废物

一、如何消除引起便秘的黏着物·····	78
二、钾：放松紧张肠道的矿物质·····	84
三、创造快速排毒奇迹的水果仅需 25 美分·····	84
四、富含惊人纤维素的无花果帮您加速排毒·····	85
五、纠正不规则性的药草治疗·····	86
六、清洗系统平衡消化的药草·····	87
七、战胜便秘的六种方法·····	87
八、使您的消化系统恢复青春的“神奇沙拉”·····	88
九、如何清除引起消化不良的刺激物·····	90

第六章 排除体内多余脂肪的自然计策

一、细胞超载——超重的真正起因·····	96
二、食物酶清除脂肪废物·····	98
三、摆脱超重的二十三种方法·····	104
四、预防细胞超重的两个简易步骤·····	107
五、远离这些生产废物的食品·····	110

第七章 清除呼吸系统内的“垃圾”，远离疾病困扰

一、身体污染触发多类疾病	112
二、一日仅饮果汁=远离过敏症	113
三、气喘为何发生?	114
四、减轻过敏反应的十步曲	116
五、预防春季过敏症的告诫	118
六、更新生活方式,清洗呼吸器官	119
七、快速缓解呼吸疾病	122
八、用来内部排毒的鼻孔轮流呼吸技巧	122
九、吹口哨——获得清洁肺脏的简易方法	124

第八章 在沉睡中“清洗”心脏,为您注入年轻的力量

一、告诫:血液中毒威胁心脏健康	126
二、体内排毒防止心脏病的突然发作	127
三、形成废物的食物与清除废物的食物	127
四、钾:功效强大的心脏清洗剂	128
五、睡梦之中清洗心脏	130
六、大蒜:神奇的心脏清洁剂	131
七、恢复您心脏青春活力的超级排毒食物	133
八、数分钟内迅速刺激内部排毒	134
九、战胜心脏病	135
十、鱼油为您的心脏解毒	147
十一、一日一根洋葱使您远离心脏病	148

第九章 清洁循环系统的神奇食物

- 一、食物如何促进充满活力的循环 152
- 二、一日葡萄汁禁食=永远朝气蓬勃的循环 153
- 三、清晨循环促进者 154
- 四、限定引起循环阻塞的食物 155
- 五、为您的体内循环注入动力的功效强大的药草 156
- 六、加强呼吸的营养物 157
- 七、可能拯救您生命的凝块排毒维生素 158
- 八、循环的“长生不老药” 159

第十章 如何清除僵硬板结肌肉中的废物与毒素

- 一、清除乳酸以增强关节和肌肉的柔韧性 163
- 二、清除废物并使关节恢复活力的食物 163
- 三、如何利用卵磷脂快速得到关节和肌肉能量 164
- 四、即刻功效强大的药剂 164
- 五、如何使您的关节更有活力 166
- 六、大蒜：动态的废物看守者 167
- 七、如何清除伤痕和扭伤 168
- 八、内部排毒四步法——休息、水敷、挤压、提升 169

第十一章 清洗身体器官 重获新生力量的秘诀

- 一、消除眼睛中的毒素 171

二、更少的糖+更少的疲劳=更棒的视力	172
三、通过饮食保持更健康的视力	173
四、维生素 C+维生素 P 是如何清除白内障残骸的	175
五、为您的耳朵排毒	177
六、如何清洗耳朵内部,注入能量以得到超级听力.....	178
七、提高听力的低脂肪摄入方法	179
八、为您的肾脏排毒	179
九、溶解肾结石的莓果汁	181
十、为肝脏排毒	184
十一、如何为您的胆囊排毒	185
十二、清除胆囊垃圾的食物	186
十三、日常饮水帮您清除胆囊结晶体	187

第十二章 清洁血液减少体内流动污染

一、产生清洁血液的日常食物	190
二、铁:使您的血液恢复青春的矿物质.....	191
三、如何将铁注入您的血液中	193
四、清洗并滋养您的血细胞,以获得更健康的身体.....	194
五、气球吹气法建造更强健的血细胞	196

第十三章 清洗动脉保障生命源泉的通畅

一、废物超载=动脉栓塞	199
二、动脉硬化=过量的毒素集结	200
三、食物能使您永远感到年轻吗	200

四、脂肪：多少才谓太多·····	203
五、您的身体需要多少脂肪·····	203
六、更少的脂肪！您需要进行多久·····	204
七、简单的锻炼在数日内清洗您的动脉·····	205
八、为什么控制脂肪含量对动脉年轻化很重要·····	205
九、遗忘血脂控制的七步曲·····	207
十、大蒜的动脉清洗功能·····	209
十一、改变新陈代谢缓慢和雾化氧现象的 $\Omega-3$ 方法·····	210

第十四章 清除疾病排除痛苦的技巧

一、人体活动清除体内的垃圾·····	212
二、简单的身体活动为黏液囊炎导致的血液中毒排毒·····	213
三、简单的腿部运动消除血液中毒引起的抽筋·····	215
四、清除刺痛·····	216
五、清洗足部内部以远离疼痛·····	218

第十五章 排除毒素 返老还童的秘密

一、清洁细胞——全身的青春恢复·····	221
二、自由基和过早产生的老化·····	222
三、通过细胞清洗获得内部青春的营养物·····	225
四、恢复细胞青春活力的维生素·····	226
五、维生素C重建皮肤细胞·····	227
六、动物脂肪为什么对人体细胞有害·····	229
七、如何降低细胞老化程度并延长青春·····	230

八、鱼油是如何促进淋巴流动的	232
九、重建淋巴系统,重生细胞,恢复强大免疫力	233

第十六章 全身综合排毒 永葆青春与健康

一、认识这种动态的清洁剂	235
二、纤维素:它是怎样消化、清洗、治疗的	236
三、减少移除垃圾的时间是纤维素的秘密所在	237
四、纤维素的日常食物来源	238
五、您每天需要摄取多少纤维素	240
六、纤维素的最集中的来源	240
七、“清晨糠谷类补药”	244
八、用麦芽清洗细胞	245
九、豆科植物:罕为人知的高级纤维素来源	246

第十七章 营养清毒 排除血液淤积形成的疾病

一、如何去除痔疮毒素	249
二、疼痛痔疮的家庭疗法	252
三、如何清除溃疡毒素	253
四、如何清除您静脉曲张中的毒素	255
五、腿部静脉的内部排毒	257

第十八章 如何排除消化系统疾病

一、如何清除导致便秘的毒素	260
---------------------	-----

二、实现规律排便和内部排毒的八步曲	261
三、清除废物的药草	263
四、水：重要的清洁剂	263
五、如何清除导致腹泻毒素	264
六、去除腹泻毒素的家庭疗法	265
七、如何消除胃痛毒素	265
八、解酸剂：弊大于利	266
九、解毒提示，告诫及建议	267

第十九章 超级清洗 永葆青春健康的生果汁法。

一、老化的原因：细胞血液中毒	269
二、生果汁用于细胞重生效果迅速	270
三、新鲜果汁的七种排毒——恢复青春的功能	270
四、果汁解毒计划	272
五、治愈常见疾病的美味果汁	273

第二十章 简易疗法 解决排毒养颜的日常问题

一、高血压	276
二、粉刺	276
三、关节炎	276
四、动脉硬化	277
五、风湿病	277
六、痛疮，创伤	277
七、呼吸困难	278

八、口疮	278
九、发烧水泡	278
十、便秘	278
十一、痉挛	278
十二、压力与紧张	279
十三、头痛	279
十四、胃部混乱	279
十五、妇科病	280
十六、直肠发痒	280
十七、胃酸	280
十八、伤风,冬日疾病	280
十九、果汁是如何为您快速排毒,带来健康的	281

第一章 用生物方法排除关节骨骼中的毒素

在这种生物疗法中是通过纠正发病起因的方法使您常跛脚的关节炎免受疼痛的,使用简单的但却疗效显著的家庭疗法,您可以根除、并消灭引发关节疼痛的体内堵塞现象。使用这些“生物清洗”疗法,您的神经——肌肉——骨骼系统可以摆脱那些有毒的废物,这些废物是导致关节炎痛苦的主要因素,它们是一些刺激的、导致炎症产生的残余堆积。一旦将这些堵塞细胞的废物清除到您的身体系统之外,您的神经——肌肉——骨骼网状系统功能将会变得畅通无阻,而且导致那些随着有毒废物累积而恶化的僵直和疼痛的堵塞也会消失。

一、关节炎,为什么发生并对人体造成伤害

关节炎意思是关节疼痛。现存有 100 多种不同种类的关节炎,主要的两种是:

1、骨关节炎

骨关节炎是一种退化性的关节疾病,它常引发有毒侵扰或者过度使用关节使关节受伤。承受体重的关节诸如脊椎被废物攻击并开始受到伤害,腐蚀的并恶化的有毒堆积导致骨关节损害,覆盖骨根的软骨层变得粗糙不平并最终磨损。在某些情况下,一种被称为“靴刺”的不正常的骨头生长,可能形成关节疼痛,并导致了无尽的痛苦和肿胀,受毒素腐蚀的关节的继续使用将产生更多的疼痛。

2、风湿性关节炎

风湿性关节炎是影响包括关节在内的许多身体部位的慢性疾病。从根本上说,随着废物对关节表层的攻击以及其造成的严重损害,关节流质渐渐被毒害,疼痛由此产生。最容易受影响的关节是那些位于手部、腕部、足部以及踝部的关节,但那些诸如臀部、膝部和肘部的大关节同样会被有毒堆积物侵害,出现肿胀、疼痛和僵硬现象。即使在关节不被使用时也同样存在,与此同时,人体的许多关节也可能受到影响。

关节炎确实有一个主要的起因——破坏您的基本免疫系统的有毒堆积物,被称为“自由基”的氧气分子正不断地攻击您的身体。这些有毒的分子(从大气中吸入或由人身体本身产生的)释放出一种破坏骨组织的射线,大部分这种射线可以触发关节炎和其它的一些退化状况的产生。使用体内排毒的方法纠正这个起因可以帮您自己摆脱关节炎痛苦!

二、有毒废物的超载是导致关节炎产生的重要原因

有毒废物是不完全消化过程的残余碎片,它们是产生于不健康食物,精炼的产品和精糟的化学添加剂的残余。确实存在这样的事实,那些有害的“自由基”分子到处存在:在您呼吸空气中,您所饮用的水中,您所食用的食物中,您所穿的衣服上。曾经如此熟悉和敬仰的环境正随着有毒化学物质对大气、湖泊、海洋、土壤以及对人体的侵袭而变成人类的敌人!

有毒废物在您的身体中储备起来,在您的腺体中,在您的细胞中,可以说,它们已经无处不在。它们自由通过您的血液流动而在体内循环,它们粘着在一起,产生出阻止您四肢和肌肉自由柔顺地运动的障碍物。一旦这些废物掌握了全局,它们便会触发类似于关节炎的疼痛。

由于这些有毒废物的侵害,您体内会变得堵塞或窒息。

危害:如不及时清除有毒废物,使其继续累积直至它们毁坏您的关节组织,有害的疼痛袭击您,您就会沦为被认为是令人毛骨悚然的关节炎的受害者。您的身体被侵扰,并且随着关节炎以一种或多种形式表现出来,您将体会到身体被毁坏的感觉。这一切难道必然要发生吗?您能阻止或推翻这种威胁吗?答案是能。使用简单快速的体内清洗——一种自己动手的解毒方法并仅使用日常食物和方法就能清除这种产生疼痛的堆积物。

三、食物解毒计划帮您解除关节中的有毒垃圾

新鲜的生水果和蔬菜(以及它们的新鲜果汁)是催化酵的高度集中的来源。这些酵是类似于蛋白质的物质,它们能实施一种细胞清洗功能,这种功能能破坏、溶解并最终消灭那些刺激您的关节和肌肉系统并导致关节疼痛的有毒自由基废物。为了反击,新鲜的水果和蔬菜开始了对您的负担沉重垃圾废物的器官和系统进行生物清洗。一旦清除了这些障碍,您的关节和肌肉便开始自由地移动,不受任何有害的阻碍。摆脱关节炎后增加的柔韧性和自由度是体内排毒给您的报偿。

1、简单的两日生食物解毒计划

每周抽出两天时间进行这项体内排毒或解毒计划。在实行计划的这些天内,不消耗任何东西仅消耗生食物。例如:食用新鲜的水果以任意需求来组合,早餐食用新鲜水果和果汁;午餐食用一浅盘生蔬菜配套一份蔬菜汁,晚餐可以是另一份生蔬菜和任意一种需求的蔬菜汁,对于快餐来说,选择生水果或者生蔬菜厚片。

2. 解毒利益

生食物中的催化酶能够奉献全部能力来溶解累积于您全身的堆积物,不受烹饪的食物的影响。这些酶发生作用十分迅速,能破坏这些类似于匾的分子并准备着彻底消灭它们。这项简单的两日计划通过一种受欢迎的解毒有害的自由基,来帮您破坏一周内其它时间的错误行为。疗法:消灭您精炼的和处理的食物消耗,削减自由基废物的吸收。您将建立起一套更年轻的新陈代谢系统和体内排毒节律,这将使您消除引发关节炎的细胞血液中毒。

典型事例:“人体春季清洗”治愈终生的关节炎疼痛

很难握紧一把勺子而饱受疼痛折磨的手指,令她
从一把椅子或一张床上爬起成为一种折磨的僵直的后
背,拒绝弯曲的膝盖,这一切使她如此消沉,以至于她
感到自己别无选择,只有到医院或疗养院治疗。一位
护理护士为她做了检查,研究了她的病例表,并检查和
确认了她的负载堆积物的关节及受自由基影响的肌肉
的症状。告诉她每周用两天或3天的时间实行“人体
春季清洗”计划,这项计划要求她每天以任意质量或组
合仅食用生食物和饮用生果汁。她要避免任何加工过
的或烹饪过的东西,她将尝试一切可能。到第2天结
束为止,她感到她的手指变得更灵活了,她甚至可以弯
曲自己的膝盖,倍受鼓舞的她在5天内连续不断地继
续实行这项措施。在第5天结束的时候,她可以下弯
到腰部,可以做长时间忽略了的家务,甚至打保龄球…
并且获胜,这项简单的解毒计划结束了她终生“无望”
的关节炎痛苦。她坚持一整年的“人体春季清洗”,每