

◇ 无毒一身轻，健康生活每一天 ◇ 排出毒素，不让疾病有机可乘 ◇ 善待自己，从排毒开始

排毒101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著



101 Tips of Toxin Expelling

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

THE LANCET | www.thelancet.com | 100 YEARS OF THE LANCET | 100 YEARS OF THE LANCET

排毒101

小窍门

101 Tips of

Toxin Expelling

101 Tips of
Toxin Expelling

排毒101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒 101 个小窍门/橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1488 - 9

I. 排… II. 橡… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091032 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/24

印 张 / 8

字 数 / 165 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 16.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

现代人生活在一个充满毒物的世界中，水污染、空气污染、化学污染、农药污染以及电磁波的辐射，使人们的免疫系统受到了严重的破坏。同时，很多人处于亚健康状态，身体成了病毒滋生的温床。

正常的新陈代谢会使人体持续不断地产生毒素和垃圾，从而使身体中慢慢地积累了大量的毒素，严重影响到身体的健康。

由于毒素是肉眼无法看到的，人们往往会在不知不觉中陷入毒素的包围中。为了避免因毒素所引发的疾病对身体造成伤害，人们要学会增强自己的免疫系统，排除体内的毒素。

值得庆幸的是，人体本身就是具有某种排毒的功能，与生俱来就有生理性的自身排毒行为，如出汗、排尿与排便等。人体就像一台精密的仪器，能够通过呼吸、排汗及排泄的方式来自我更新。新陈代谢的不断更新，是保证人体健康的基础。

然而，研究发现，人体内的毒素仅有 20% 能够通过排便的方式被排出体外，而剩下的 80% 仍然寄存在人体内。要想排除这些“顽固”的毒素，仅仅依靠自然的生理代谢是不行的，这就需要借助其他的方法来排毒。

为了排除体内的毒素，很多人借助于药物，殊不知在排除体内毒素的同时，又增加了新的毒素。

其实，要想摆脱毒素的困扰，就需要从毒素产生的根源入手。只要制定好合理的排毒计划，给身体创造一个通畅、洁净的环境，就能使身体远离疾病的侵扰，保持健康。

本书从 12 个不同的方面对排毒进行了全面论述，包括时尚排毒、清肠排毒、传统排毒、饮食排毒、运动排毒、按摩排毒、瑜伽排毒、情绪排毒、蔬菜排毒、豆类排毒、水果排毒、洗浴排毒。每章的小节又都具体地讲解了排毒的方法及简单易行的排毒窍门。从日常饮食、运动，到一些专门的排毒技巧，都能让读者一目了然，迅速掌握，并根据自己的实际情况，从中选择适合自己的排毒方法，达到排毒养颜、强身健体的目的。

本书在编写的过程中，王彦、王林涛、武振给予了大力支持，为本书搜集了大量资料，并且提出了合理化的建议，在此表示感谢。

囿于客观条件有限，书中难免有差错或纰漏，不足之处，欢迎读者批评指正。

——橡树国际健康机构



101 Tips of Toxin Expelling

Part 1 时尚排毒小妙招

- 竹盐:排毒减肥显奇效 / 4
- 黑醋三法,排毒一日成 / 5
- 风靡日本的红糖排毒 / 6
- “热石”排毒法 / 8
- 指尖湿发按摩排毒法 / 10
- 香熏排毒法 / 10
- 淋巴引流排毒法 / 12
- 多饮蔬果汁能够自然排毒 / 14
- 居家 48 小时排毒法 / 15
- 多吃芝麻有利于排毒 / 17
- SPA 水疗排毒法 / 18
- 蜂蜜能助身体排毒 / 20
- 天然香熏油、面膜粉能助身体排毒 / 20

用天然盐水洗澡或热力浴

能助身体排毒 / 21

用软毛刷轻轻刷身体有利于排毒 / 21

消极负面的情绪最有毒 / 21

亲近大自然有利于排毒 / 22

排毒保健品不可滥用 / 22

排毒要有针对性 / 23

Part 2 清肠排毒

大肠水疗排毒法 / 26

健康清洗肠胃排毒法 / 27

清肠排毒——美味食疗六食谱 / 29

润肠食品助排毒 / 31

海藻类有益于消除宿便 / 33

酸奶有利于消除宿便 / 33

排毒101^个小窍门



杂粮有利于消除宿便 / 34

Part 3 传统排毒

桑拿排毒法 / 38

饮茶排毒法 / 39

饮水排毒法 / 40

睡眠排毒法 / 43

刮痧排毒法 / 45

拔火罐排毒法 / 47

发汗排毒法 / 49

Part 4 饮食排毒

吃素排毒法 / 52

多吃富含膳食纤维的

食物有利于排毒 / 53

多吃富含维生素的食物有利于排毒 / 54

七种能排毒养颜的食物 / 58

“生食”食物, 排出毒素 / 61

断食排毒法 / 63

菌菇类可消除自由基 / 65

Part 5 运动排毒

热身排毒法 / 68

手臂屈伸排毒法 / 69

坐姿转体排毒法 / 71

伏地挺身与桥撑排毒法 / 72

快步走排毒法 / 73

跳起来排毒法 / 74

呼吸、咳嗽排毒法 / 75

学做“肠体操”排毒 / 77



101 Tips of Toxin Expelling

身体干刷排毒法 / 78

印度排毒手指操 / 79

状元攻毒操 / 79

Part 6 按摩排毒法

自我面部按摩法 / 84

淋巴按摩排毒法 / 85

腹部按摩排毒法 / 87

肝脏按摩排毒法 / 88

肾脏按摩排毒法 / 89

中医足部按摩排毒法 / 91

印度草药按摩法 / 93

印尼按摩法 / 93

藏式按摩法 / 94

泰式按摩法 / 94

韩式按摩法 / 95

Part 7 瑜伽排毒

简易瑜伽排毒操 / 98

5分钟瑜伽排毒法 / 100

瑜伽放松术 / 101

瑜伽休息术 / 102

居家自练六式瑜伽 / 104

瑜伽洁肠术 / 107

瑜伽按摩排毒法 / 108

热瑜伽排毒法 / 110

Part 8 情绪排毒

认清精神毒素很重要 / 114

压力释放也能排毒 / 116

排毒101^个小窍门



解除抑郁,排毒更迅速 / 118

排除焦虑,排出毒素 / 120

排解心理疲劳的方法 / 122

精神排毒操 / 123

十七小时精神排毒 / 124

三十天精神排毒 / 126

Part 9 蔬菜排毒

果蔬兼属的排毒明星:番茄 / 130

利水排毒的美味瓜蔬:冬瓜 / 131

天然排毒瘦身蔬果:南瓜 / 132

清脆爽口的排毒瓜蔬:黄瓜 / 133

菜中排毒珍品:丝瓜 / 135

活血祛毒的蔬菜:胡萝卜 / 136

促进排泄的蔬菜:芹菜 / 137

主动出击的排毒蔬菜:黑木耳 / 138

排毒养生的佳品:冬菇 / 140

Part 10 豆类排毒

黄豆排毒小妙招 / 144

赤豆排毒小妙招 / 145

清热、祛火、排毒的良品:绿豆 / 146

解毒排毒的高手:红豆 / 147

全面排毒的明星——豇豆 / 148

黑豆——营养全面的排毒食物 / 150

毛豆排毒小妙招 / 151

豌豆利便排毒有奇效 / 153

Part 11 水果排毒

身体的“清洁夫”:苹果 / 156

解暑排毒夏之果:西瓜 / 157



Toxin 101 Tips of Expelling

排毒第一果:樱桃 / 159

排毒抗癌的珍珠:葡萄 / 160

排毒清肺的草莓 / 162

排毒解暑的奇果:荔枝 / 163

排毒美味的珍品:香蕉 / 164

排毒营养的夏果:柚子 / 165

Part 12 洗浴排毒

内服外用排毒苹果醋浴 / 170

祛病排毒中草药浴 / 171

居家排毒香醋浴 / 171

红酒浴——高档的排毒法 / 172

甘草菊花浴——护肝排毒好处多 / 173

丝瓜浴——消炎解毒好方法 / 174

白酒浴——活血散毒有奇效 / 175

菊花薰衣草浴——在芳香中排毒 / 176

蒸气浴——蒸出你身体里的毒素 / 177

生姜浴——古老的排毒养颜法 / 178

空气浴——让空气来给你排毒 / 179

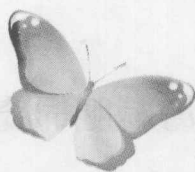


谨以此书

献给所有渴望永远美丽的女人们！

排毒





Part 1



时尚排毒小妙招

人体每天都遭受毒素的侵扰,如何将体内的毒素排出成了当前人们比较关心的话题。现在排毒的方法很多,其中一些时尚排毒小妙招以其独特的疗法受到越来越多人的青睐。

毒素是人体健康的大敌,它不仅会损害人体的免疫系统,还会导致各种疾病的发生。因此,及时排出体内的毒素,对于保持身体健康至关重要。时尚排毒小妙招,就是利用一些新颖、独特的方法,帮助人们排出体内的毒素,恢复身体的健康。

首先,饮食排毒是时尚排毒小妙招之一。通过调整饮食结构,多吃一些富含维生素和矿物质的食物,可以有效地帮助身体排出毒素。例如,多吃新鲜的水果和蔬菜,可以补充身体所需的维生素和矿物质,增强身体的免疫力。此外,多喝水也可以帮助身体排出毒素,保持身体的水分平衡。

其次,运动排毒也是时尚排毒小妙招之一。通过进行适量的运动,可以促进身体的新陈代谢,加速毒素的排出。例如,进行有氧运动,如慢跑、游泳等,可以有效地燃烧脂肪,排出体内的毒素。此外,瑜伽也是一种很好的排毒方法,通过拉伸身体,可以促进血液循环,帮助身体排出毒素。

最后,按摩排毒也是时尚排毒小妙招之一。通过进行适当的按摩,可以促进身体的血液循环,加速毒素的排出。例如,进行全身按摩,可以有效地放松身体,促进血液循环,帮助身体排出毒素。此外,使用一些天然的精油,如薰衣草精油、柠檬精油等,也可以帮助身体排出毒素,恢复身体的健康。



竹盐：排毒减肥显奇效

每个女人都想拥有苗条的身材、光洁紧致的皮肤，所以很多女人为了达到这个目的，会采用节食的方式，这不但会委屈自己的胃，还会对身体造成伤害。爱美的女性可以用竹盐来排毒减肥，这不失为一个好方法。

竹盐是把出产于韩国西海岸的天然盐灌进成长3年以上，且含有大量硫磺的青竹制成的竹筒内，然后将其放入黄土窑中，用松木做燃料煅烧，成功融合了竹子、黄土、松脂等多种天然材质的药性物质，因此具有很好的保健功效。

竹盐内服能够清肠，促进消化，外用则是有消炎排毒、瘦身减脂、改善酸性体质的功效。韩国女性皮肤普遍好的原因就在于她们常在日常生活中使用竹盐及其相关的产品。下面就介绍两种竹盐排毒法。

竹盐按摩防水肿

很多肥胖的人的体内积蓄了过多的水分、脂肪与代谢废物，因此他们总觉得自己身体胀胀的。这些肥胖的人可以通过使用美容竹盐或含竹盐成分的磨砂膏做按摩的方法来消肿。在按摩的时候，一定要对脂肪堆积的部位重点“照顾”，如大腿、腹部、臀部等。只要持之以恒，就会取得很好的效果。

竹盐消肿的原理是：在按摩的过程中，竹盐中的有机物能够渗入皮肤，对皮肤的新陈代谢起到促进作用，帮助身体排出体内多余的水分及废物。此外，竹盐中含有大量对身体有益的矿物质，长期使用能够使皮肤变得光滑、细嫩、紧致。

在按摩的过程中，以浑身感觉到发热为佳，这表明体内的垃圾正伴随着汗水被排出体外。

早盐养生经

女性排出体内毒素的一个好方法就是每天早上空腹喝一杯加了1小勺竹盐的纯净水。这有利于促进肠道蠕动，排出宿便，有效地减少脂肪在肠道中的堆积，从而能起到减肥的功效。此外，竹盐含有松脂和天然硫磺，这两种物质能够中和、化解金属毒素，减少毒素在体内的堆积。竹盐还能快速、彻底地铲除血脂、胆固醇中的酸毒等有害成分，净化血液。

当然，女性在使用竹盐排毒的同时，也要多注意运动，这能保持体内机能的正常运转与新陈代谢的顺畅，既能达到排毒减肥的功效，又能保持身体健康，真是一举两得。



黑醋三法，排毒一日成

黑醋之所以具有排毒的功效，是因为它富含人体所必需的多种氨基酸，能够把酸性体质调整成碱性体质，具有顺气消胀、净化血管的神奇作用，并且能够加强蛋白质与糖类的代谢，帮助人体消耗体内过多的脂肪。除此之外，黑醋中所含有的酵素成分能够刺激肠胃的蠕动，帮助人体排出积存体内的宿便。但是因为黑醋本身的味道非常酸，因此将它与果蔬一起榨成汁，会降低黑醋的酸味，喝起来比较可口。也可以加一些生姜榨汁，由于生姜辛辣，能够让身体产生热量，也能起到减肥瘦身的功效。另外生姜在改善手脚冰冷症及增加排尿量上也有非常好的效果。黑醋、生姜和蔬果一起榨汁，能有效去除生姜的辛辣味，味道比较好，并且减肥的功效会更好。

苹果黑醋

原料：苹果1个，黑醋15毫升，开水200毫升。



做法：首先将苹果用水洗净，然后去核切成片状，放入果汁机中，再倒入开水，将其榨成汁，再加入黑醋混合搅拌好，即可饮用。

功效：苹果中所含的果胶成分能够将肠道内的多余水分吸收掉，刺激肠道蠕动，帮人体排出宿便，降低宿便等毒素对身体的侵蚀。苹果醋具有滋润皮肤、帮助消化、改善便秘、增进肠胃健康、预防肥胖等多种功效，是女性排毒美容的理想饮品。

西红柿黑醋

原料：西红柿 1 个，黑醋 15 毫升，开水 200 毫升。

做法：将西红柿洗净切片，与开水一起放入果汁机中榨汁，倒入杯子中再加入黑醋混合搅拌好，即可饮用。

功效：西红柿中的茄红素有利尿助消、消暑止渴的功效。

排毒蔬果醋

原料：青椒 1/2 个，黄瓜 1/2 根，西洋芹 2 片，苦瓜 1/4 根，柳橙醋 100 毫升。

做法：青椒洗净后去子，西洋芹洗净，大黄瓜及苦瓜洗净、去子，然后切块。将上述材料放入果汁机中榨汁后，加入黑醋调匀即可饮用。

功效：能够提高人体的新陈代谢机能，有排除宿便毒素的功效。

除了以上的方法外，还可以每天早上喝一小杯用水调稀之后的黑醋，这不仅能促进人体的新陈代谢，达到减肥瘦身的功效，还具有治疗便秘、排出毒素的效果。



风靡日本的红糖排毒

日本著名的美容大师川久良田先生，从中国古方及江户时代歌姬们经常采用的“红糖排毒祛斑”法中得到启发，经过对红糖的天然成分及药理进行分析，终