

# DETOX

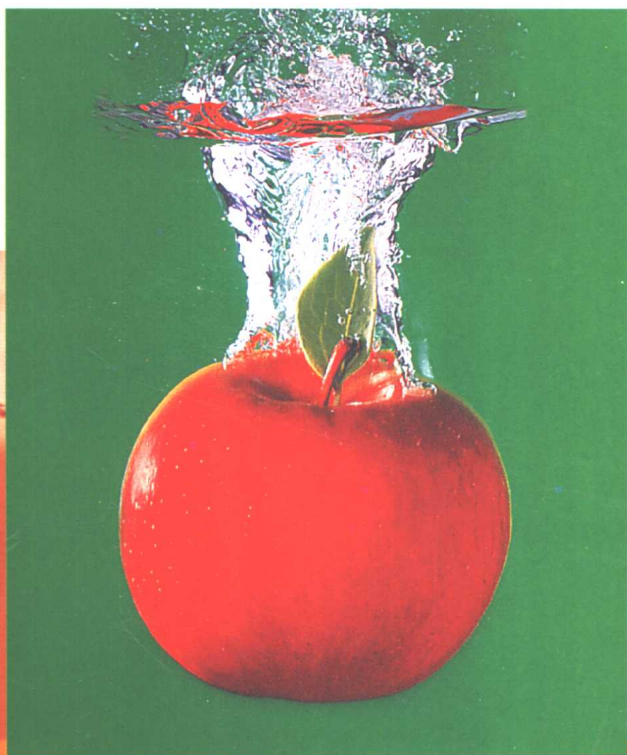
【英国】简·斯克利夫妮著

YOU YOURSELF

新世纪出版社

## 身体排毒

给自己一个更美丽的容颜  
给自己一个完全清毒的身体  
30天身体排毒养颜计划  
彻底清除体内垃圾和毒素



# 身体排毒

## DETOX YOURSELF

[英国]简·斯克利夫妮 著  
周莹莹 译

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体排毒／(英) 斯科克利夫妮著；周莹莹译.-广州：新世纪出版社，2002.1

ISBN 7-5405-2334-4

I. 身… II. ①斯… ②周… III. 毒物-排泄-自然疗法  
IV. R247

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088545号

Detox Your Mind/Detox Your Life/Detox Yourself

Copyright (c) 1999 by jane Scriver

Published by arrangement with judy Piatkus (Publishers) Ltd

All rights reserved

选题策划\符绩才

责任编辑\丁志红

封面设计\自由博弈

责任技编\王建慧

## 身体排毒

[英国] 简·斯科克利夫妮 著

周莹莹 译

\*

新世纪出版社出版发行

肇庆市端州报社印刷厂印刷

厂址：广东省肇庆市建设一路2号

850×1168毫米 32开本 6.5印张 100,000字

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

定价：12.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

## 前 言

1990 年以前我和佩内洛普·李一起一直从事广告业。后来,我们经过长期和慎重的思考,最后决定:我们与其以这样工作状况持续下去,还不如去做一些属于我们自己的事情。那时候我们已经对辅助疗法(complementary therapy)产生了极其浓厚的兴趣。同时为了有种新鲜感,进行这项研究看起来也是个不错的选择,它还涉及到一个当时人们还不太注意的话题:“改善生活的质量”。

辅助疗法正如它文字的寓意一样,是集预防和治疗措施于一体,用于补充西药功能的方法。独特的辅助疗法是极具吸引力的。如果你感觉不适,或者你已经尝试寻求一种改善你目前身体状况的方法却没有成功,辅助疗法总是多少有些帮助。它不一定每次都能提供一种全面的治疗,但它却能提供一些方法使你的感觉好一些。

我们每个人只拥有一个身体,从生到死我们不能替换它们,也无法重新拥有一个新的身体。每天早晨起床后,我们希望能专心致志地工作一整天,但当有问题出现时,我们的身体便会有点不适又感到无能为力,情绪低落。但只需做些小小的努力来改善我们的生活和个人健康,就可以

大有收益,同时我们将极大地降低得病的几率。

基于我们病人所共有的要求,我们很早就开始重视这样一门能改善他们生活和健康以适应其家庭生活的课题。通过几年的实验和修正,我们已经设想出一个比较完美的方法来满足病人们的要求。“身体排毒养颜”是一种可行性较强的、几近完美的方法。它是一种排除人们身体内毒物的自然疗法。我们中的许多病人都已经成功地完成了这套疗法,并一致认为这套疗法使人感觉更年轻、更健康了。这里面还包括各种精神疗法,物理疗法,对人体内外部都极有裨益,只要你乐意,无需附加其他任何要求都能有所收益。

这套身体排毒养颜疗法要持续 30 天,在这期间需保持饮食合理,运动适度,疗程结束以后你将会觉得头脑清醒,精力充沛,整个人都焕然一新。这些改变并不需要大动干戈,你翻开每一本杂志,几乎都能看到“对自己好一点”或其他的有关身体排毒养颜的方法,诸如干性皮肤的护理或水果护肤法等,所以很有可能这本书里面的很多东西你已经听说过。如果孤立地看这些方法它们会令人感到奇怪,令人摸不着头脑,甚至令你觉得有害,但是将它们放在一起,有条理地组合起来,它们将改变你的生活。

这套疗程会使你的生活更加充实,在 30 天疗程结束以后,我们每天都会感觉多活了至少一个小时的时间,这样一年将会多活 365 个小时,相当于多活了 15 天,如果你想多拥有两个星期的假期的话,就赶快来读这本书吧。

# 目 录

## 第 1 章 身体为什么要排毒养颜？

|                     |      |
|---------------------|------|
| 我们的身体为什么要排毒养颜？····· | (3)  |
| 现代生活的牺牲品·····       | (4)  |
| 身体排毒养颜的功效·····      | (5)  |
| 如何实施身体排毒养颜疗法？·····  | (6)  |
| 身体排毒养颜难吗？·····      | (8)  |
| 身体排毒养颜需要多长时间？·····  | (9)  |
| 你将会有何收获？·····       | (10) |
| 我们怎样开始排毒养颜？·····    | (11) |

## 第 2 章 我们的身体是怎样工作的？

|                     |      |
|---------------------|------|
| 人体是不能自行排毒的·····     | (15) |
| 皮肤—健康的一面镜子·····     | (16) |
| 保持身体的平衡·····        | (18) |
| 压力是一种重要因素·····      | (21) |
| 怎样预防体内垃圾和毒素超量？····· | (23) |

### 第3章 身体排毒养颜前的准备

|                    |      |
|--------------------|------|
| 30天排毒养颜计划的安排 ..... | (27) |
| 第一件事:自我评估 .....    | (28) |
| 第二件事:何时开始 .....    | (31) |
| 第三件事:心理准备 .....    | (32) |
| 第四件事:身体准备 .....    | (33) |
| 第五件事:必要的采购 .....   | (35) |

### 第4章 身体排毒养颜疗法

|                   |      |
|-------------------|------|
| 身体排毒养颜法中的食物 ..... | (40) |
| 排毒养颜食谱 .....      | (45) |
| 你不能吃的一些食物 .....   | (49) |
| 饮食注意事项 .....      | (50) |
| 自身调养和排毒 .....     | (53) |
| 排毒养颜的日常疗法 .....   | (54) |
| 自我表述决心和憧憬 .....   | (69) |
| 一项简单的放松运动 .....   | (74) |
| 经常性的小护理 .....     | (76) |
| 30天身体排毒养颜疗程 ..... | (87) |

### 第5章 排毒养颜的饮食建议

|                |      |
|----------------|------|
| 身体排毒中的早餐 ..... | (93) |
| 身体排毒中的小吃 ..... | (95) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 身体排毒中的清淡食物 .....      | (96)  |
| 身体排毒中的主菜 .....        | (103) |
| 身体排毒中的饭后甜食 .....      | (112) |
| 排毒疗程中怎样请客 .....       | (114) |
| 排毒疗程中的一些问题和解决办法 ..... | (116) |

## 第6章 排毒日记

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 排毒初期:第1天,星期天 .....  | (124) |
| 排毒初期:第2天,星期一 .....  | (125) |
| 排毒中期:第14天,星期五 ..... | (127) |
| 排毒中期:第15天,星期六 ..... | (128) |
| 排毒后期:第28天,星期三 ..... | (130) |
| 排毒后期:第29天,星期四 ..... | (131) |

## 第7章 继续进行身体排毒养颜

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一次身体排毒养颜后的影响 ..... | (137) |
| 继续身体排毒养颜疗法 .....    | (139) |
| 斋戒,短期斋戒,极短期斋戒 ..... | (142) |

## 第8章 第二次循环:短期排毒养颜

|                |       |
|----------------|-------|
| 每天早晨洗冷水澡 ..... | (151) |
| 清刷皮肤 .....     | (151) |
| 自我按摩 .....     | (153) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 饮食与食物 .....        | (154) |
| 运动 .....           | (156) |
| 自我表述决心和憧憬 .....    | (157) |
| 放松练习 .....         | (158) |
| 祛死皮 .....          | (160) |
| (硫酸镁)盐浴(海盐浴) ..... | (161) |

## 第9章 提高排毒养颜疗效的方法

|            |       |
|------------|-------|
| 芳香疗法 ..... | (165) |
| 绑压法 .....  | (172) |
| 按摩法 .....  | (173) |
| 反射法 .....  | (176) |
| 洗肠法 .....  | (177) |
| 保湿法 .....  | (179) |

## 第10章 消除蜂窝织炎的唯一途径

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 产生蜂窝织炎的原因 ..... | (185) |
| 不平衡的钾/纳 .....   | (187) |
| 压力 .....        | (189) |
| 姿势与穿衣 .....     | (190) |
| 活动 .....        | (191) |
| 防治蜂窝织炎的方法 ..... | (192) |

## 第 1 章

# 身体为什么要排毒养颜



排毒养颜疗法是一种以食物疗法为主，以休闲、运动、按摩为辅的方法——能保养身体，充实精神，净化灵魂，提高生命的活力。

伦敦 艾·勃奈特

排毒养颜疗法使我青春焕发，恢复自信，使我有充沛的精力来承受工作的压力，同时使我相信我可以成功地改变我的饮食习惯——谢谢！

伦敦 德·瓦塔克

## 我们的身体为什么要排毒养颜？

每天只需要两小时左右的时间，便可以使你的肌肤有所改观，体重减轻，精力充沛，头脑清醒，以全新的状态面对压力，祛除皱纹，使皮肤光滑润泽，心情也会变得轻松愉快，所有的一切都将影响你的感觉……这就是你的身体为什么要排毒养颜的原因。大多数人都承认他们的感觉不是百分之百的良好，我们怎么会使自己陷入懒惰、呆滞、困倦的状态而习以为常呢？以前人们都认为他

们身体健康、生活完美,那么我们现在为什么会没有这样的感觉了呢?

就目前的发展趋势而言,我们的生活变得比以前更为挑剔讲究了。吃饭是我们生活中固有的一部分,它不仅仅是一项生理需要,也是一种社交活动。在西方,营养不良已十分少见了。食品业的高速发展,使人们一年四季都能吃到每一种食品。我们有了太多的选择。我们所掌握的食品知识增长了许多;大多数人都能辨别食品的好坏。我们的压力是很大,但也并不比我们的前辈大多少;我们也知道锻炼对身体很重要,那么我们的感觉为什么如此不好,为什么像烤蔫了的毛豆而不像春天鲜嫩的豆荚呢?

## 现代生活的牺牲品

我们上大学,踏入社会,成家立业,追求时尚,吃喝玩乐,到海外度假,品名酒,到远处去度周末,吃对人体有害的东西,我们却不能为自己留下更多的时间。我们不愿坐下来与家人共享一顿温馨的午餐,也从未想过自己已消耗了多少酒精;我们习惯买便利食品不自己做饭;我们不会把今朝的事留到明天处理;我们忽略主食;常常随便叫些外卖充饥;我们以车代步;我们从早坐到晚;用咖啡和茶叶提神;我们因为事情太多根本无法早

睡……值得欣慰的是我们偶尔还有所节制。“现代生活方式”是没有节制的生活，我们至少每天都应停下来休息两次，本书为此设计了一套好的方案。

如果继续保持吃真空包装食品或精制食品，用快餐，暴食或节食，以车代步，故做姿态，穿不透气的衣服……尽管人的适应能力很强，但太过分了身体就会受到伤害，最终失控。如果没有采取适当的措施，我们的身体会慢慢有所反应：皮肤干燥，口腔溃疡，疲劳消瘦，过度肥胖。如果忽略了这些生命的信号，我们的身体情况将会跌入到更为严重的地步，反之如果留意这些变化，我们可以对这些现象加以控制，让我们回到健康的状态。

## 身体排毒养颜的功效

排毒养颜是除去你体内多余脂肪和排除你多年来积累在体内的毒素的一种预防疗法。

- 它使你的生活有规律，让你的身体恢复到自然平衡状态，从而使你再次容光焕发。
- 这套疗法的每一段疗程的设计都是为了滋养人体，有效地发挥出人体本身的潜能。
- 它会提供一些人体所必须的能量，更着重于弥补

一些已经对人体造成的损害。

- 它会让你的身体摆脱坏习惯所造成的负面效应，也可以传授给你一些有益于身心健康的好方法。
- 净化你的生物系统。
- 它能增进你的血液循环，提高你的免疫力。
- 它是防衰老祛皱纹的唯一途径。

## 如何实施身体排毒养颜疗法？

身体排毒养颜疗法用复合食品来滋养人的身体。通过严格遵守指定的食谱和运动计划使你的身体达到全面平衡。

暴饮暴食或过度节食往往会给我们带来问题。有许多生理失衡是众所周知的：比如由于缺铁而引起的贫血，过度酗酒引起的酒精中毒，缺乏维生素 C 导致坏血病。但是很少有人意识到如果处理不当，一般的食物同样会产生不良影响。用过量的番茄使胃酸分泌过多导致消化道疾病；由于真菌的繁殖速度很快令敏感的肠道菌群失去平衡，使你抗细菌传染能力变弱；橙汁会让人欲罢不能；对任何食品过度的偏食又极有可能让你成为一个厌食症患者。

在身体排毒养颜疗法疗程中，所有的精制食品都是不受欢迎的，要尽可能的食用未被加工过的天然食品，

保持原汁原味,不要加入其他东西。食品添加剂更不能接受,哪怕有一点点都请去掉后再食用。光吃精制食品,挑食——这是不符合身体排毒养颜疗法的要求的。

除了不食用对人体有害的食品外,我们还将介绍一些被人们忽略了其益处,对人体有帮助的食品。下面先简略列出一些日常毋需多费精力就能得到的对人体健康大有裨益的食品:

- 干果。
- 生菜。
- 富含钾的食品。
- 大蒜头。
- 豆芽和豆子。
- 米糕。
- 用腐殖土培植的蔬菜。
- 甜菜根。

下面再例举一些其价值更为人知的食品:

- 新鲜水果。
- 新鲜蔬菜。
- 鱼类。
- 草药茶。
- 豆类食品。

- 清水。

仅仅通过食物营养学来达到身体平衡是远远不够的。要提高内部器官的功能比如肝脏、肾脏、循环系统、淋巴腺的功能还需要做到以下几点：

- 学会自我按摩。
- 用毛刷清理皮肤。
- 运动锻炼。
- 学会深呼吸。
- 洗镁浴。
- 芳香油疗法。
- 其他一些有益于身体排毒的方法。

## 身体排毒养颜难吗？

我们有许多习惯是天生的，而无论面临的问题有多小，想要有所改变都需付出努力。整个身体排毒养颜疗程大约需要 30 天的时间。这在你的生命长河中只占很小的一部分时间。

最好能够完全排除掉体内的垃圾，达到预期目的，而一般在第一个七天疗程里就可以感受到这种疗法的益处。虽然时间不长，但你应该把它作为个人保养中非常