



流行排毒 健康法

瘦身 · 美体 · 消除浮肿

日本最新版

(日) 排毒研究会 著
灵思泉 译



利用饮食将毒素彻底排出

中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流行排毒健康法 / (日) 排毒研究会著 ; 灵思泉译 . — 北京 : 中国画报出版社 , 2006.12
ISBN 978-7-80220-080-7

I. 流... II. ①排... ②灵... III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158661 号

TITLE:[デトックス 話題の毒出し健康法]

BY:[デトックス研究会]

Copyright © STUDIO DUNK, INC/FUTABASHA 2005

Original Japanese language edition published by Futabasha Publishers Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号

图字 : 01-2006-5283 号



策划制作 : 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划 : 陈庆

策划 / 设计制作 : 王楠楠 / 王文丽

流行排毒健康法

著者 : (日) 排毒研究会 译者 : 灵思泉

出版发行 : 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编 : 100044)

经 销 : 新华书店

责任编辑 : 杨博

总编室电话 : 010-88417359

发行部电话 : 010-68469781

开 本 : 787 × 1092mm 1/32

印 张 : 3

字 数 : 40.41 千字

图 数 : 309 张

版 次 : 2007 年 01 月第 1 版

印 次 : 2007 年 01 月第 1 次印刷

印 刷 : 北京地大彩印厂

书 号 : ISBN 978-7-80220-080-7

定 价 : 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

流行排毒 健康法

(日) 排毒研究会 著
灵思泉 译



中国医药出版社

序篇

总是感觉身体疲倦、心情不舒畅、皮肤粗糙暗淡，这些症状的持续又加上饮食过量导致体重无法控制等，日常生活中的烦恼似乎真是诉之不尽。这个时候，人们的反应是各种各样的，有的人会积极采取适合自己的应对措施，而有的人则会放任自流。

在诊治病人时，我会经常思考这个问题，各种各样的身心问题之所以没有解决是因为没有找到问题的根本症结。我认为目前的健康法基本上都是采用“加法”来维持身体健康的。

如果缺乏身体所必需的物质就必须补充，这是理所当然的，而在现代社会我们已经着手进行了大量的补充。相反地，在不知不觉之中，一些不必要的、对身体有害的物质也积蓄在了体内。一直被认为是环境污染因素的PCB(多氯联二苯)、二恶英等有害化学物质以及水银、铅、砷等有害矿物质确实已经悄悄地潜入了各位的体内。

如果这些有害物质就这样残留在我们的体内，那么我们还能过上真正意义上的健康生活吗？您认为光靠“加法”能使身体恢复健康吗？答案是否定的。

我认为在生活中提倡将有害物质和废弃物从体内迅速排出的理念是非常重要的。

我所倡导的“detox——排毒健康法”就是从这种“减法”出发的健康法。即将从外界吸收或体内生成的各种毒素顺利地排出体外，使身体内部恢复健康、清洁的方法。

“detox”这个词在日语中可以翻译为“解毒”、“去毒”，也可以翻译为“体内净化”。“detox”在欧美国家非常盛行，而其显著的效果现今也在日本传播开来，不知不觉已成为时尚健康法和瘦身法。

本书介绍了采用有效排毒食物原料的各种饮品菜单和食物菜单，通过流汗、矫正身体来排出毒素的方法，以及如何补充营养品，共四部分内容，提出了谁都可以实行的、简单有效地排出毒素净化身体的方法。

这种健康方法对瘦身、健美肌肤、防止老化都有极其明显的效果。进一步讲，它还可以预防疾病，使我们的心情每天都保持舒畅……对于这样奇妙的“detox——排毒健康法”您不想现在就试试吗？



监修 大森隆史

银座 San Espero 大森诊所院长

大森隆史，1954年出生于日本大分县，1979年完成了九州大学工学部研究生院合成化学专业硕士课程。在进入石油公司工作后，立志从医，1983年考入九州大学医学部，1989年毕业。他很早就开始关注人们体内积蓄的有害物质，一直强力提倡排毒。

CONTENTS

2..... 序篇

6..... 什么是排毒？

测试篇 / 毒素篇 / 有害篇 / 排出篇

14..... 排毒达到的 7 个可喜变化

16..... 排毒基本 4 步

饮 / 食 / 矫正 / 营养品

PART1

饮品排毒

水 · 芳草茶 · 排毒饮料21

22..... 滋润身体内部，祛除毒素。发挥健康 · 美肤 · 瘦身的神奇效果

24..... 在开始饮水排毒之前，应了解的关于水的知识

26..... 排毒芳草茶的魅力 / 利尿效果超群，而且具有愉悦身心的作用

28..... 对排毒有效的芳草茶的种类和效果

30..... 利用植物化学物质消除有害物质

蓝莓 & 葡萄 / 番茄 & 文旦 / 黑豆 & 豆浆

32..... 利用热饮将身体废物迅速排出

梅干 & 柚子茶 / 胡萝卜 & 豆浆 / 姜汁 & 苹果茶

34..... 食物纤维有助于排泄

小豆 & 玉米片 / 芦荟 & 菠萝 / 猕猴桃 & 菠萝

detox column 食用饮料醋使您身体健康！.....36

PART2

食物排毒

排毒食材 & 食谱37

38..... 具有排毒效果的食物原料以及食品选择的秘诀

40..... 不同排毒作用的食物原料一览

螯合毒素并将其排出的食物原料

提高解毒能力的食物原料

祛除毒素的食物原料

42..... 螯合毒素并将其排出的食谱

洋葱末烧猪里脊 / 韭菜蟹肉饼

葱榨菜凉拌中式荞麦面 / 五彩拌万能葱

蔬菜和洋葱的西式泡菜

46..... 提高解毒能力的食谱

烤鸡肝 / 番茄猪肉炖豆腐汤

奶汁烤煮鸡蛋和花椰菜 / 拌鱿鱼和纳豆 / 红茶布丁

50..... 祛除毒素的食谱

烧毛豆丸子 / 梅干煮魔芋鸡翅根

detox column 通过短期断食让疲惫的肠休息54

PART3

身心放松排毒

伸展 · 按摩 · 沐浴 · 芳香精油55

56..... **伸展可以矫正身体歪斜的姿态！**

目标是使身体不再囤积毒素

矫正脊柱歪斜的伸展

矫正骨盆歪斜的伸展

矫正股关节歪斜的伸展

60..... **利用淋巴按摩将体内的废弃物**

和多余的水分排出

头部的淋巴按摩

上半身的淋巴按摩

下半身的淋巴按摩

detox column **慢慢呼吸轻松排毒**64

65..... **沐浴时最适于排毒**

大量流汗将毒素清除

66..... **排出毒素变身美女的沐浴推荐**

首先要掌握基本的入浴方式“半身浴”

入浴前的一些准备工作！做好大量流汗的准备

在浴缸中使新陈代谢加快

72..... **芳香使身心变得清爽！**

detox column **美丽肌肤在沐浴中打造！**74

PART4

利用“营养品”轻松排毒75

76..... **超级简单！饮用营养品将毒素一扫而光**

77..... **排毒营养品有如下三类！**

能够钳制毒素并促进其排出的——螯合类营养品

提高身体解毒能力类的——提高解毒能力类营养品

将集结的毒素彻底排出的——肠内清除类营养品

detox column **“生食”对身体有益！天然食物排出毒素，实现瘦身！**81

82..... **烦恼解决咨询室**

89..... **体验者报告**

我尝试的排毒法具有如此效果

94..... **排毒知识问与答**

利用饮食将毒素彻底排出！

**流行排毒
健康法**

如果不将毒素彻底排出，就无法实现真正的美丽！

什么是排毒？

即使努力瘦身，也无法变瘦；即使更换了化妆品，皮肤粗糙的问题也没有得到改善。这可能是因为我们的体内囤积了大量毒素。因此，我们应该立即着手开始“排毒”，即将体内的毒素排出，使身体得到净化。

需要怎么做呢？

什么是
排毒？
测试篇

如果体内囤积了毒素，就会……

肌肤问题

皮肤粗糙 斑点
粉刺 皱纹

身体问题

疲劳感 怕冷症
便秘 肥胖
肩酸 浮肿
生活习惯病

心情不畅

压力 郁闷
烦躁 自闭症

之所以会产生上面这些问题，可能是因为体内聚集了大量毒素。有这样感觉的人……

▶ ▶ ▶ 立即进行自我测试

自我测试

您的身体内囤积了毒素吗？

首先通过“您的身体受到毒素污染的程度”和“您的生活习惯是否容易囤积毒素”来判定您自己的中毒情况！



☐ 容易感冒

☐ 容易烦躁

☐ 关节疼痛

☐ 生活中压力太大

☐ 经常便秘

☐ 经常吃鱼贝类



☐ 容易长粉刺

☐ 吸烟

☐ 不常吃蔬菜



☐ 喜欢油腻食物

☐ 斑点增多

☐ 经常喝没有净化的自来水

☐ 肩膀酸痛

☐ 牙齿中有金属填充物



☐ 心情容易沉闷

* 判定 *

与 0~5 个答案符合的人

中毒程度 1

不能大意！

您的体内基本上未受到毒素污染的危险。但是，那些饮食生活混乱、缺乏运动的人们千万不能大意！因为其体内有积蓄毒素的可能性。所以以更加清爽的身体为目标，进行排毒生活吧。

与 6~10 个答案符合的人

中毒程度 2

污染进行中！

毒素确实开始在您的体内囤积了。即使表面上没有身体不适，目前的生活也比较危险。可能老化的程度会超过您的实际年龄。所以现在应该开始排毒，将体内囤积的毒素排出。

与 11~15 个答案符合的人

中毒程度 3

危险状态！

您的身体已经受到较为严重的污染。如果疲劳状态不断持续，再加上受到各种压力，很有可能会患上生活习惯病。所以应重新审视一下自己的生活，在患病之前，开始排毒吧。

什么是
排毒？
毒素篇

被称为健康、美容大敌的『毒素』究竟是从什么时候开始，怎样进入身体的呢？



“毒素”在日常生活中从口和皮肤进入我们的体内。

我们一直暴露在充满例如汽车尾气、香烟烟雾、二恶英等有害化学物质的环境之中。而且，每天食用的水及食物中也含有大量水银、铅、残留农药等有害物质及食品添加剂等。

在遭受各种污染的现代社会，要完全切断与这些毒素的联系是非常困难的。不知什么时候从口和皮肤进入身体的毒素，会不知不觉中在体内囤积起来。

如果毒素超过了人身体的承受能力，就会引发皮肤粗糙、疲劳、应激反应等各种身体不适。

而且毒素还会阻害脂肪分解，降低代谢速率，也是瘦身的大敌。

毒素的巨魁祸首就是“有害矿物质！”

将这些有害矿物质排出体外就是排毒。

四大有害矿物质如下

铅

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。囤积在肾脏及肝脏，给骨头、大脑神经系统带来不利影响。

症状

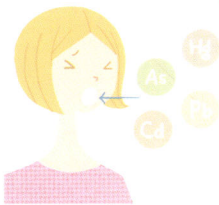
头痛、眩晕、疲劳、贫血、动脉硬化、烦躁、歇斯底里症等。

水银

由受到污染的鱼贝类、水及牙齿填充物（汞）等进入体内。无机水银容易积蓄在肾脏中，而有机水银则容易侵入脑内。

症状

怕冷症、肩膀酸痛、无力感、郁闷、过敏性皮炎、肾功能障碍、感觉障碍等。



镉

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。容易囤积在肾脏中，一旦引发肾功能障碍导致骨中的钙流失。

症状

骨质疏松症、骨折、嗅觉丧失、呕吐、腹痛、发热、浮肿等。

砷

由残留农药、被污染的水、鱼类等进入体内。砷如果囤积在体内，会引发皮肤角化症或皮肤癌，如果积蓄在肺部，也有可能引发肺癌。

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。

各种身体不适的原因在于有害矿物质！

在众多的毒素中最恐怖的可能要数“有害矿物质”。

矿物质中既有钙、铁等人类生命活动中不可或缺的矿物质，也有水银、铅等侵蚀身体的有害矿物质。

被污染的自来水以及鱼贝类中含有的有害矿物质一旦进入人体内，就很不容易祛除掉。

囤积在体内的毒素会阻害人类内脏以及细胞本来的功能，导致代谢能力减退。而如果代谢不顺畅，就会出现皮肤粗糙、身体肥胖、浮肿、便秘等各种问题。

不仅如此，这些有害矿物质也会产生活性氧，使身体“生锈”，如果放任不管，就可能会引发严重的疾病。

各种不适的黑幕就是“有害矿物质”。所以必须努力将这些物质从体内排出。

囤积在体内的毒素究竟在体内有什么不利影响？

毒素如果囤积在体内，就会妨碍酶的作用，导致代谢变差。

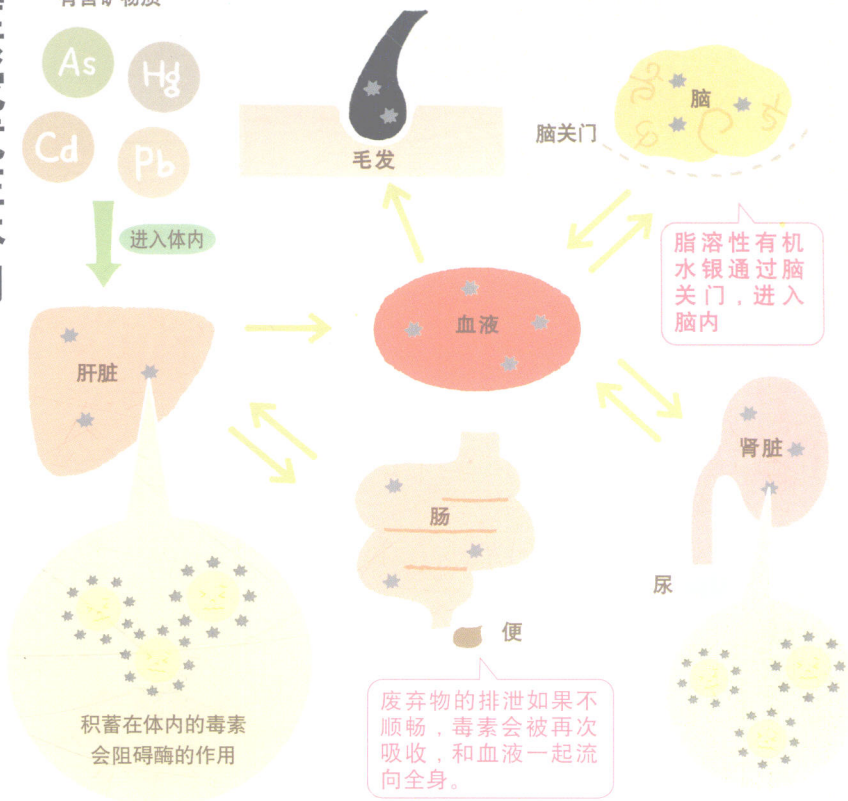
毒素一旦囤积，会给身体带来哪些不利的影响呢？

进入体内的有害矿物质一旦在肝脏经过处理，就会随着血液流入各个器官。这时，水银和铅等有害矿物质在体内很容易与酶结合。

所谓酶，就是令体内所有器官和组织能够活跃地代谢所不可缺少的物质。血液顺畅地流动，排便通畅，脂肪燃烧，都离不开酶的神奇作用。

可是，毒素如果与酶结合，酶的各种功能就会减弱，代谢能力降低。于是，本来应该作为粪便或尿液排出体外的毒素无法排出，残留在体内，带来危害。当然，脂肪燃烧也变得困难起来。

有害矿物质

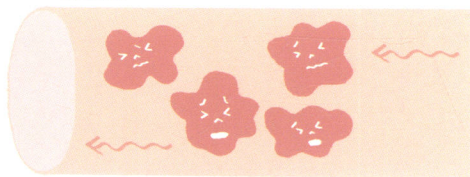


什么是酶？

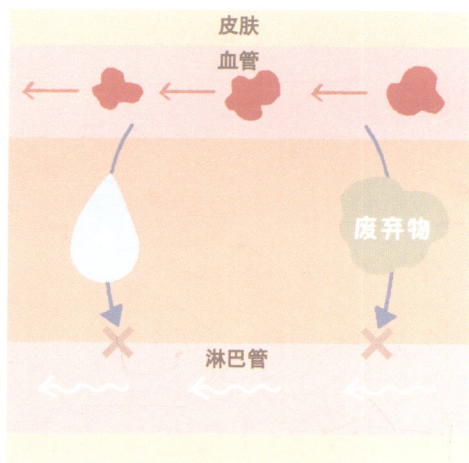
酶分为消化酶和代谢酶，将食物中的营养元素消化分解并吸收，加速脂肪的燃烧和新陈代谢，将废弃物和毒素排出体外等，是身体所有代谢活动中不可缺少的物质。

酶的作用被阻碍之后

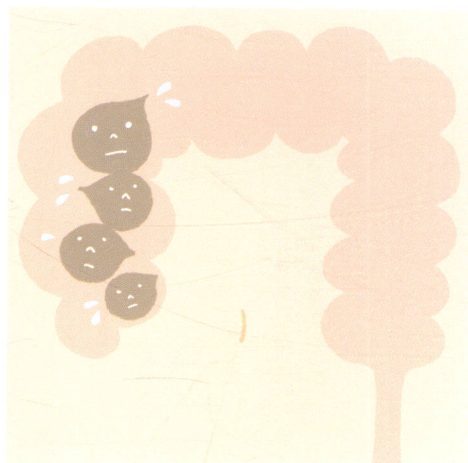
黏黏的



血液循环变差



淋巴循环不畅通



粪便排泄不畅

血液变得粘稠

酶的作用受到阻碍后，无法完全消化、分解的脂肪和蛋白质以未消化的状态流入血液中，血液变得粘稠。

于是，血液进行的营养配给和垃圾回收能力减弱，导致体力大幅下降。而且，由于血液循环不畅，会进一步发展为怕冷症、肩膀酸痛、腰痛以及皮肤黯淡。

淋巴堵塞

淋巴担负着将血液中的废弃物和不需要的水分回收并排出体外的作用。

淋巴液随着肌肉的收缩而流动，血液循环如果流通不畅，肌肉将会酸痛，淋巴的流动会受到阻碍。于是，废弃物和多余的水分积存在体内，会生成脂肪团及浮肿。

粪便堵塞

酶如果不工作，废弃物就无法完全分解，变为宿便残存于肠内。

滞留的粪便将引起腐化，产生有害气体和毒素，带来粉刺和肤色黯淡等一系列皮肤问题，也是造成体臭的原因。另外便秘会钝化肝脏的功能，降低燃烧脂肪的代谢能力，形成不易瘦身的体质。

什么是
排毒？
有害篇

如果身体内部不能变得彻底洁净，
就无法获得真正的美丽！？

毒素是产生使肌肤不断老化的 活性氧的原因！

所谓活性氧，就是进入体内的酶产生的副产物。少量活性氧具有杀灭细菌的作用，而如果过量的话，就会攻击细胞，产生斑点和皱纹，造成老化，所以是美容的大敌。

仅仅是呼吸运动，活性氧就必然出现于体内，再加上压力、吸烟、排放废气以及食品添加剂等毒素，活性氧就会数量大增。

无法完全排出的有害矿物质也是大量产生活性氧的原因之一。体内囤积的毒素威胁着我们的美丽。

从美容角度而言，另一个严重的问题就是水银会干扰透明质酸的生成。透明质酸存在于皮肤的真皮层，是肌肤保湿不可或缺的物质。如果缺乏这种物质，肌肤的水分就会被夺走，肌肤就变得失去弹性和光泽。

综上所述，如果不通过排毒使身体内部彻底洁净，就无法获得真正的美感。



恐怖的活性氧

影响肌肤表皮！

→老年斑、肤色黯淡、雀斑

破坏真皮部分的
骨胶原等！

→皱纹、皮肤松弛

从5个出口排出毒素， 让体内的循环顺畅地进行！

毛发 1%

毛发由食物等的剩余营养成分构成，持续地记录着体内血液约3个月前的矿物质平衡。

汗 3%

汗液中含有尿液无法排出的其它有害物质。所以通过运动或沐浴等手段大量流汗，使身体变得更加清爽吧。

粪便 75%

这是将废弃物及有害矿物质、气体等排出体外最重要的出口。保持日常排便通畅是使身体清爽、洁净的秘诀。

尿 20%

血液循环至肾脏时，将有害矿物质及废弃物与必要物分开，和水分一起以尿液的方式排出体外。

指甲 1%

和毛发一样，是体内血液中一部分矿物质排出体外的出口。这里是血液循环的折返点，所以按摩这里会有非常好的效果。

✱毒素经口和皮肤进入体内，经肝脏等处理后，以粪便和尿液的方式排出体外。使这个排泄系统保持正常就是理想的健康身体。那么，就利用排毒，将应该排出的物质从身体中彻底排出，使身体更加洁净吧。

什么是
排毒？
效果篇

能够收获健康和美容的排毒健康法的优点在这里！

排毒达到的7个可喜变化



排毒是将毒素彻底排出，使身体保持清洁的方法。每天感觉到的身体的各种不适惊人地消失，而且心里的毒素也一扫而光。连对美容敏感的欧美女性也极其推崇的排毒竟有如此之效果。

点发现

1

变成期待的瘦身体质

毒素排出后，人类本来具有的循环功能更加活跃，新陈代谢将变得非常旺盛。代谢率如果提高，皮下脂肪的燃烧率也会增高，自然而然地成为瘦身体质。使用了各种方法却无法变瘦的人们，采用这种排毒瘦身就能够成功。

点发现

2

肌肤重新再生

婴儿的肌肤之所以嫩滑，是因为含有大量的水分。具有这种高保湿作用的是透明质酸。水银如果积存于体内，就会阻碍透明质酸的生成，导致缺乏水分。利用排毒将水银排出是获得婴儿般柔嫩肌肤的秘诀。

点发现

3

用洁净的肠道来抗击衰老

肠道的健康关系着整个身体的健康。利用排毒整理肠道环境，不仅可以净化消化器官消除便秘，而且还可以防止细胞的老化。排毒可以使细胞年轻，使身体内部发挥抗击衰老的效果。

点发现

4

怕冷症、肩膀酸痛得到改善

体内积存的毒素使血液变得粘稠。如果血液循环不畅，会导致身体发冷和肌肉萎缩，产生肩膀酸痛及腰痛。这些慢性病的烦恼只要通过排毒清除血液垃圾，就会有明显的改善。

点发现

5

身体的疲倦和浮肿消失

毒素排出后，体液的作用会更加活跃，将积存的乳酸等疲劳物质排出，淋巴循环也更加畅通，所以疲劳和浮肿就会消除。每天觉得发沉的身体也会变得清爽、轻松。

惊喜发现 6

有效地预防生活习惯病

令现代人苦恼的生活习惯病可能因生活方式得到预防，也可能更加恶化。毒素不断地聚集，到最后就会导致这种疾病。毒素是在不知不觉中不断囤积的。所以将日常生活转变为排毒生活是预防生活习惯病的第一步。

惊喜发现 7

心里的毒素也会彻底消失

保持身心放松，在排毒中也是非常重要的。这是因为缓和紧张情绪的副交感神经如果积极地发挥了作用，就会使血液循环畅通，保持体温和提高代谢功能。因压力积聚在心里的毒素能够消除，精神状态也保持安定。

愉悦心情的排毒方法如下！



深呼吸

保持放松，毒素也会自然而然地排出。



流汗

汗液中有大量有害物质。通过沐浴和运动让这些有害物质每天流出来！



排便和尿

毒素最主要的出口是这里！不要忍着，排出来吧



月经

月经也是将污血排出、有效排毒的行为之一。



开怀大笑

大声地笑和唱歌是有效的压力排解法！



想哭的时候就哭

想哭的时候就哭，让眼泪自然地排出。