

简单排毒 180 法

排毒百分百，健康跟著来！

简芝妍 © 著

元气食疗 88 法，健康食物 65 款，简易排毒 27 招，
让您不用打针、不需吃药、不必跑医院，

无毒就健康

Clean Your Body and Mind



透过简单的饮食、运动与按摩，就能排净毒素、重塑体质，
高血压、痛风、癌症通通不上身！
年轻不再是本钱，健康才是您活力的泉源！

本书原出版者为：大利文化事业股份有限公司，中文原书名为：《无毒就健康》。

©2006，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾大利文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2006第113号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

无毒就健康 / 简芝妍编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2007.1

ISBN 978-7-5381-4899-2

I. 无... II. 简... III. ①毒物—排泄—食物疗法—菜谱 ②毒物—排泄—基本知识 IV. ① TS972.161 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130797 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 208 mm

印 张：5.5

字 数：124 千字

印 数：1~6000

出版时间：2007 年 1 月第 1 版

印刷时间：2007 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：风之舞

封面设计：何 祚

版式设计：缘 舒

责任校对：李 雪

定 价：12.80 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

无毒就健康

Clean Your Body and Mind

四季甜美工作室

简芝妍 © 著

 辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

..... 前言

排除身体毒素，健康永远留住



在我们的周围环境中，充斥着各种有害人体的辐射物质，比如说计算机辐射、电磁辐射等。辐射物质对人的消化系统、神经系统、心血管系统等，都会产生不良的影响，会使器官系统的功能发生障碍。

而我们每天在办公场所里，都要面对各种计算机的辐射以及生活环境中的辐射污染、电子用品的辐射物质，因此，为了使我们的身体更强健，免受各种辐射物质的干扰，有必要在平日就注意保养我们的身体。

喝一些对电子辐射物质具有阻挡与化解作用的茶饮是必需的。尤其是上班族，这将有助于您帮助自己建立一道保护屏障，在平日就能够阻挡外来的各种辐射污染。如果没有太多时间自己冲泡各种茶饮，至少每日喝一杯绿茶，就可以有效抵挡电子辐射的污染。

身体里多多少少都累积了一些未经消化和分解的毒素，多吃新鲜蔬菜，具有良好的排毒作用，它有助于将积累在体内的毒素溶解，然后排出体外。同时，含有维生素、矿物质和其他化合物的食物，也能够帮助提高身体的免疫系统功能，有效增强人体对各种病菌的抵抗力，防止癌细胞的生长。

在人体内，白血球具有预防与抵抗癌细胞的功能，其中，白血球中的淋巴球含有各种具作战力的细胞，包括能够制造抗体摧毁病毒的B细胞、可制造化学物质来对抗癌细胞的T细胞以及具有对抗癌细胞能力的自然杀手细胞。

了解体内细胞的防御能力后，再向您介绍许多食物中的成分，它们都具有帮助控制血液中白细胞数量的功效。适当地吃些对身体有益的食物，就可以有效地刺激免疫系统，使免疫系统充分发挥作用来保护身体。



……前言



人体免疫力的好坏受到周围环境的影响，其中我们的饮食又占有非常大的分量。人体免疫活力的维持，最主要的就是依靠食物，因为食物中有多种营养素，能帮助刺激免疫系统，使人体的免疫力增强。千万不要以为可以靠吃药来增强自己的免疫力，日常饮食若是营养摄取不均衡，就有可能影响自身的免疫系统。平日不妨多吃一些能增强身体抵抗力的食物，多摄取一些能够维护免疫系统的营养物质。

本书将就各种有助于人体排毒的饮食进行分析，并告诉您如何运用这些有用的食物来烹调，帮助您在日常生活中有效地排毒。

除了饮食的建议，本书也深入分析了毒素产生的来源，日常生活中不当的习惯和饮食方式，帮您找出有可能促使毒素累积的来源。此外，书中介绍的各种有益的运动、简单的按摩方法以及居家清洁保护的妙方，都

是帮助您免于毒素上身的保养之道，希望能
对您防毒与排毒有莫大的帮助，让毒素真正
远离您的生活。

作者 谨识





... 目录

序	排除身体毒素，健康永远留住	2
---	---------------------	---

第Ⅰ章 排毒新思维

01	什么是“排毒”？	12
02	毒素的来源	15
03	您中毒了吗	29
04	健康的饮食习惯	33

第Ⅱ章 排毒饮食面面观

01	必备排毒饮食	38
02	五谷类	42
03	蔬菜类	50
04	水果类	64
05	中药方	70
06	排毒饮品	77

第Ⅲ章 生活排毒总动员

01	舒缓身心排毒方	108
----	---------------	-----

02	简易排毒运动	97
03	简便排毒按摩	103
04	植物排毒法	107

第Ⅳ章 88道健康排毒餐

扫除肠道毒素

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 食谱 1. 小黄瓜汁 / 112 | 食谱 13. 核桃豆浆 / 123 |
| 食谱 2. 芹菜汁 / 113 | 食谱 14. 大麦芽茶饮 / 123 |
| 食谱 3. 胡萝卜汁 / 114 | 食谱 15. 香料洋葱汤 / 124 |
| 食谱 4. 葡萄芹菜汁 / 115 | 食谱 16. 义式西红柿香料汤 / 125 |
| 食谱 5. 葡萄莲藕汁 / 116 | 食谱 17. 芹菜金针汤 / 126 |
| 食谱 6. 苹果芹菜西红柿汁 / 117 | 食谱 18. 芦笋汤 / 126 |
| 食谱 7. 大蒜绿豆芽汁 / 118 | 食谱 19. 豆皮汤 / 127 |
| 食谱 8. 黑木耳芝麻茶 / 119 | 食谱 20. 菠菜粥 / 127 |
| 食谱 9. 决明菊花茶 / 120 | 食谱 21. 黑芝麻杏仁粥 / 128 |
| 食谱 10. 姜汁奶茶 / 121 | 食谱 22. 番薯粥 / 128 |
| 食谱 11. 杏仁茶 / 122 | 食谱 23. 红豆糙米粥 / 129 |
| 食谱 12. 桃花茶 / 122 | 食谱 24. 紫菜芝麻饭 / 130 |
| | 食谱 25. 红豆饭 / 131 |



目录

- 食谱 26. 豆皮糙米饭 / 132 食谱 7. 莲藕根水 / 145
食谱 27. 美味杂粮饭 / 133 食谱 8. 洛神花饮 / 145
食谱 28. 醋拌蔬菜 / 134 食谱 9. 木棉金银花饮 / 146
食谱 29. 拌芹菜 / 135 食谱 10. 苦瓜瘦肉汤 / 147
食谱 30. 醋腌高丽菜 / 136 食谱 11. 栀子花粥 / 147
食谱 31. 凉拌海带黄豆 / 137 食谱 12. 蒲公英粥 / 148
食谱 32. 芹菜炒鸡蛋 / 138 食谱 13. 苦瓜凉拌 / 148
食谱 33. 炒芹菜 / 138 食谱 14. 苦瓜炒瘦肉 / 149
食谱 34. 炒苦瓜猪肝片 / 139

解除暑气毒素

- 食谱 35. 鸡蛋炒菠菜 / 140 食谱 1. 白萝卜茶 / 150
食谱 36. 煮豆腐 / 141 食谱 2. 茅根茶 / 150
食谱 3. 绿豆酸梅茶 / 151
消除上火毒素
食谱 1. 白菜根汁 / 142 食谱 4. 荷花冬瓜汤 / 152
食谱 2. 综合蔬菜汁 / 142 食谱 5. 莲子薏仁汤 / 153
食谱 3. 白萝卜汁 / 143 食谱 6. 薄荷粥 / 154
食谱 4. 空心菜白萝卜汁 / 143 食谱 7. 黄豆粥 / 155
食谱 5. 芦荟胡萝卜汁 / 144 食谱 8. 胡萝卜粥 / 155
食谱 6. 苦瓜茶饮 / 144 食谱 9. 罗勒拌花椰菜 / 156

食谱 10. 白醋莲藕 / 157

排除电子毒素

食谱 1. 甘草绿茶 / 158

食谱 2. 白菊花乌龙茶 / 158

食谱 3. 蒲公英茶 / 159

食谱 4. 薏仁枣茶 / 159

食谱 5. 山药茶 / 160

食谱 6. 芦荟茶 / 160

食谱 7. 胡萝卜汤 / 161

食谱 8. 马铃薯山药汤 / 161

食谱 9. 竹笋萝卜汤 / 162

食谱 10. 百合芹菜汤 / 163

食谱 11. 腌胡萝卜 / 164

食谱 12. 炒胡萝卜丝 / 165

排除自由基

食谱 1. 猕猴桃粥 / 166

食谱 2. 菠菜牡蛎粥 / 167

食谱 3. 海参红枣粥 / 168

食谱 4. 薏仁咸粥 / 169

食谱 5. 枸杞糯米粥 / 170

食谱 6. 大蒜炒高丽菜 / 170

食谱 7. 炒花椰菜 / 171

食谱 8. 香菇烧白菜 / 171

解酒毒

食谱 1. 西红柿汁 / 172

食谱 2. 菱角汁 / 271

食谱 3. 新鲜莲藕汁 / 173

食谱 4. 茉莉花茶 / 173

食谱 5. 金橘茶 / 174

食谱 6. 草莓茶 / 174

食谱 7. 白菜萝卜丝 / 175

食谱 8. 甘薯拌白糖 / 175

第 I 章

排毒新思维

毒素就在您身边!

毒素，就躲藏在日常生活中的各个角落伺机而动，

不断地侵袭您的身体、吞噬您的健康，

最后在时间的催化下，再给您致命的一击。

而唯有持续不断地排净体内毒素，

才能救您一条命！

您，中毒了吗？

排毒就从现在开始，健康才会跟着来！



One

Base

什么是“排毒”

所谓“排毒”，就是打通人体的管道，排出毒素。人体大部分的毒素是来自于体内自身新陈代谢后所产生的各种废物，如尿液或粪便等。

消化道是人体主要的吸收与排泄管道，同时也是人体重要的排毒管道之一。人体通过粪便、尿液或出汗等管道，将废物清除出身体，同时，也可以通过呕吐、腹泻或咳嗽等非正常排毒方式，将体内的毒素排出体外。

另外，肺部是人体最容易堆积毒素的地方，时不时主动咳嗽两声，能有效帮助清除肺脏的毒素。

皮肤也是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺，通过出汗的方式来帮助排除其他器官无法解决的毒素。肺脏则通过呼吸的方式，排除各种废气和水。

排毒是人体本身就具有的能力，只要人体自身的机能运转正常，就能够完全依赖自身的能力来进行排毒，无须通过外力，如药物等方式来促进排毒。

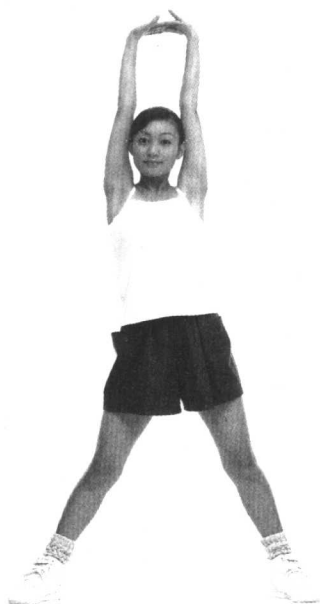
唯一通过外力来排毒的合理方法，就是运用饮食与适

当的运动。合理的运动能加快人体的新陈代谢，帮助皮肤和肝脏排毒，而按摩也是很好的排毒方法。

您需要排毒吗

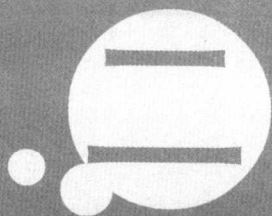
我们的身体多多少少都累积了不少未经消化与分解的毒素，如果身体的代谢机能良好，毒素就可以有效地被排除，那身体便能够保持健康。但是，如果排毒机能不佳，身体就容易负担过多的毒素，导致身体出现各种危机，因此，您需要经常自我检测是否体内累积过多的毒素。

如果您有以下的症状，那就表示体内正累积了相当多的毒素，若没有加以改善并有效积极地排毒的话，就容易引发心脏病、肝与肾功能衰竭、皮肤病、关节炎、癌症等多种疾病。





- ☐ 经常有伤风感冒的症状。
- ☐ 有习惯性的便秘症状。
- ☐ 经常感到头痛、腰酸背痛、关节疼痛。
- ☐ 有心跳过快与心绞痛的症状。
- ☐ 有失眠与焦虑、忧郁的症状。
- ☐ 皮肤出现斑点。
- ☐ 容易疲倦，且有口臭、体臭的症状。
- ☐ 经常感到恶心，并有呕吐和腹泻的症状。
- ☐ 有皮肤过敏、粉刺和湿疹等现象。
- ☐ 有咳嗽、气管过敏和气喘等症。
- ☐ 有精神紧张和食欲不振的症状。
- ☐ 有耳鸣和经常流泪的现象。



毒素的来源

如果想要为身体拟定一份完整高效的排毒计划，首先就必须对日常生活中的毒素来源有一定的认知，如此才能有效地防范毒素的入侵，为自己打造无毒的健康生活。

来自饮食的毒素

我们日常生活中的食物充满着各种毒素，这包含了蔬菜、水果中的农药，加工食物中的各种化学添加物，还有人工色素等有害物质。

如果每天食用这些食物却毫无警觉，长久下去，便会在体内累积大量的有毒物质，若身体无法及时地排出这些毒素，有毒物质便会侵害身体细胞，摧毁我们的健康。而经常食用不健康的垃圾食物，也容易导致营养不均衡，为身体带来极大的负面影响。

另外，各种细菌、发酵物和过剩的蛋白质的存在，也是不科学的饮食习惯带来的问题。摄取的食物若没有被完全消化吸收，就会在身体里积存并形成毒素，进而引起肠