

[品 尝 健 康 生 活 系 列]

(香港) 凝子 编著

天然排毒

All Natural Detox Salution

净 · 化 · 体 · 质 · 塑 · 造 · 美 · 丽 · 的 · 多 · 个 · 秘 · 诀

- 天然排毒新理念
- 排毒三要素从每天做起
排便——及时清除肠道废物
饮水——及时清除新陈代谢废物
运动——及时清除呼吸系统废物
- 排毒美容魔法让你靓得健康自然
- 数十款健康食谱简单易做有助排毒



上海科学技术出版社

品 尝 健 康 生 活 系 列



天然排毒

*All Natural
Detox Solution*

(香港)凝子 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然排毒 / 凝子编著. — 上海: 上海科学技术出版社,
2007.2

(品尝健康生活系列)

ISBN 978-7-5323-8815-8

I. 天... II. 凝... III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第004825号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授
权上海世纪出版股份有限公司科学技术
出版社在中国大陆地区独家出版、发行

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 889×1194 1/24 印张5 字数100千

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数: 1-11 000 定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

前言

随着物质生活的日益丰富，人们的生活、消费发生了变化，同时健康的理念也融入了人们的生活。各大药店、商场琳琅满目的柜台上，排毒保健的药品、饮料等也陆续粉墨登场，从中可以发现“排毒强身”已经在现代人的健康生活中占有重要的席位。

爱美的女士们对于健身、减肥、美颜津津乐道的时候，往往会忽视这些都跟排毒息息相关。男士们对排毒又是什么态度呢？很多男士一听到“排毒”这个词，会表现出一脸不屑，立刻联想到“那是女人的专利”，他们认为男人既不用考虑美白，又不用塑身，更不用排毒。其实恰恰相反，不断的应酬交际，工作的劳苦奔波，事业上的挫败感以及各方面的压力，都使男人心理上的压迫感日益增大却不能得到宣泄。对于中老年人来说，毒素更是健康的大敌，随着年龄增长，中老年人身体机能逐渐衰退，排毒的重要性毋庸置疑。

本书从多个角度介绍了与毒素相关的知识，指导我们如何通过饮食、运动、按摩等方式促进排毒顺畅；同时推荐了多款实用净化排毒食谱，引导如何进行情绪排毒，为我们指引了一条健康生活的快捷方式。

珍重我们的身体，坚持天然排毒这个健康理念，才能让我们以健康的体魄、充沛的精力迎接美丽人生；才能以更年轻、更活力、更积极的态度来拥抱美好生活！

目 录

 PART 1 毒素之说	7
排毒排的是什么毒	8
“毒”从何而来	10
毒素危害健康	11
毒素积聚身体的表现	12
 PART 2 通畅管道	13
美丽由排便开始	14
从“吃”到“排”全过程	15
宿便是颠覆美丽的万恶之源	16
增强大肠排毒6种方法	17
运用掌指功夫排毒	18
想排毒吗？来做“肠体操”	21
排毒润肠食物	23
肠道“大扫除”	25
OL排毒清肠实录	27
 PART 3 排毒美容	29
何谓肌肤毒素	30
自由基带来的健康损害	31
肌肤为什么要排毒	32
时尚排毒美颜方案	34
整合青春秘诀	39
坚决不做黄脸婆	43
自制面膜靓得健康	47
肌肤排毒天然护理法	49

 PART 4 运动排毒	51
运动改变体质最有效	52
腹式呼吸益处多	53
流汗排毒	54
 PART 5 禁食排毒	63
为什么要禁食	64
毒素引致常见症状	65
禁食前要做准备	66
适时禁食有效排毒	67
禁食排毒注意事项	69
禁食带来健康惊喜	71
 PART 6 净化排毒食谱	73
简易排毒天然果汁	74
排毒食疗	77
健康排毒靓汤	85
对“症”下药，轻松排毒	89
慎选“排毒”食物	91
 PART 7 妙用水茶醋排毒	93
水的妙处	94
茶的排毒妙用	97
花草茶排毒轻松简单	100
食醋排毒法	103
 PART 8 情绪排毒	105
宣泄情绪毒素，让心灵呼吸	106
压力释放	107
快乐是减压最佳处方	110
精神排毒小方略	113
优质睡眠带来好心情	116
附录	119



PART



毒素之说

有没有发现，

现代生活中出现频率最高的词汇之一就是“排毒”，
似乎女性不“排毒”就无法娇美；男性不“排毒”就难保阳刚；
老年人不“排毒”就不能延年益寿。

让我们都来探究一下：

到底“毒”是什么？排毒又是排的什么毒？



排毒

排的是什么毒

“排毒”已成为繁忙都市人生活中最关心的话题。“毒素”泛指对身体有不利影响的物质，包括“外来之毒”和“内生之毒”。

☆ 外来之毒

包括大气污染、汽车废气、工业废气、农药、化肥、添加剂对食品的污染、化学药品、垃圾食物等现代社会带来的毒副作用以及病原微生物等。

☆ 内生之毒

正常新陈代谢过程产生的代谢废物，肠内宿便以及糖类、脂肪、蛋白质、矿物质等代谢紊乱所产生的废物毒，消化道、淋巴管、经络等排毒管道不通畅而产生的毒。

10大垃圾食物

世界卫生组织公布了全球十大垃圾食品，见下表：

食品类型	理由分析	代表性食物
油炸类	油炸淀粉类食品是导致心血管疾病的元凶；含有致癌物质；破坏维生素，令蛋白质变性。	



食品类型	理由分析	代表性食物
腌制类	导致高血压以及鼻咽癌，令肾脏负担过重；对肠胃有害，影响黏膜系统；使人体容易发炎并且易得溃疡。	
肉类加工品	含有的亚硝酸盐起防腐和显色作用，但它是致癌物质；含有大量的防腐剂，加重肝脏负担。	
饼干类(不含低温烘烤和全麦饼干)	所含食用香精和色素过多，造成肝脏负担；严重破坏维生素；热量过多，营养成分比较低。	
碳酸饮料类	所含的磷酸及碳酸会带走身体内的大量钙；含糖量过高，容易导致肥胖。	
即食类(主要指方便面和膨化食品)	含盐分过高，所含防腐剂会损害肝脏功能；只有热量，没有营养。	
罐头类	破坏维生素，使蛋白质变性；热量过多，营养成分比较低。	
蜜饯类	含有亚酸盐，主要作用是防腐及显色作用，是三大致癌物质之一；含盐分过高，含有的防腐剂以及香精损害肝脏功能。	
冷饮类 (冰淇淋、各种雪糕)	含糖量过高，影响正餐；所含奶油极易引起肥胖。	
烧烤类	含有大量的三苯四丙芘，其是三大致癌物质之首；会导致蛋白质变性，加重肾脏及肝脏的负担。	



“毒”

从何而来

了解什么是“毒”以后，也许你又会产生另一个疑问——“毒”到底是哪里来的？别担心，现在就逐一为你揭示毒素的藏身之处。

☆ 日常饮食

身体中的脂肪、蛋白质、糖类物质在整个新陈代谢过程中，不可避免会产生代谢废物，即食物经过消化分解后产生毒素，而食物中的添加物及残留农药等更是毒素的重要来源。过食肉类等油腻食物以及暴饮暴食都会影响消化功能，使毒素无法正常排出体外。

☆ 生活习惯

现代都市人生活节奏快，加上缺少运动、生活无规律等原因破坏了各器官的正常运作及平衡，身体自身的排毒能力自然就会下降。有研究证明，当压力不断累积时，体内就会生成一种类似激素类物质的毒素。

☆ 生活环境

污染的大气、各类化学物质、重金属颗粒等都会直接或间接地经过呼吸进入人体，从而产生极为有害的毒素。

☆ 先天体质

来自父母的遗传基因，形成了每个人的先天体质。

毒素

危害健康

有人会问：“排毒”对我们真有那么重要吗？答案是肯定的。

我们每天都在不断吸入毒素，而身体的五脏六腑以及血液内或多或少也都残留了一些毒素，但只要尽快排除，便对健康无大碍。

如果一个人的体重为65千克，体内就有3.25千克的垃圾。相关检测发现，使人致病的各种后天因素中，为害最大的莫过于“人体垃圾”。



排毒小知识

医学观察发现疾病与毒素之间的关联，并归纳出与毒素有关的18种症状：肥胖、头痛、腰痛、发热、痛风、高血脂、高血压、脑动脉硬化、雀斑、痤疮、便秘、烦躁、湿疹、荨麻疹、癣病、恶心、呕吐、癌症等。

新陈代谢产生的大量毒素，加上日益增多的外来毒素，以及身体内部残留的毒素，在抵抗力较强而排毒管道较通畅时，不至于导致发病。但一旦自身抵抗力下降或排毒管道出现障碍，疾病就会爆发。

因此，要健康，就必须从排毒开始；要美容，也必须从排毒入手。



毒素积聚

身体的表现

“毒素”不知不觉地侵蚀着身体的健康。如果身体出现以下现象，就要开始小心了。

- ◎ 经常伤风感冒；
- ◎ 经常或偶发性便秘；
- ◎ 头痛、腰背和关节痛；
- ◎ 心跳过速、心绞痛；
- ◎ 失眠、焦虑、抑郁；
- ◎ 皮肤出现斑点；
- ◎ 容易疲倦，有口气和体臭；
- ◎ 恶心、呕吐、腹泻；
- ◎ 皮肤过敏、暗疮粉刺、湿疹；
- ◎ 咳嗽、哮喘；
- ◎ 神经紧张、食欲不振。

这都是身体向我们发出的信号——
“毒素超负荷！”千万不能再掉以轻心了。如果仍不在生活及饮食方面加以改善，持续发展下去的结果是引发各种疾病，例如心脏病、皮肤病、肥胖症、过敏、关节炎和癌症等严重疾病。





PART

2

通畅管道

排毒最重要的就是“通”，打通血管、淋巴管和各脏腑之间的管道，使各路排毒管道畅通，使毒素有出路排出，身体自然健康。

专家发现：80%的毒素存在于肠道中，20%左右存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见，保障了肠道的清洁，毒素导致的身体危机也就消除了大半。

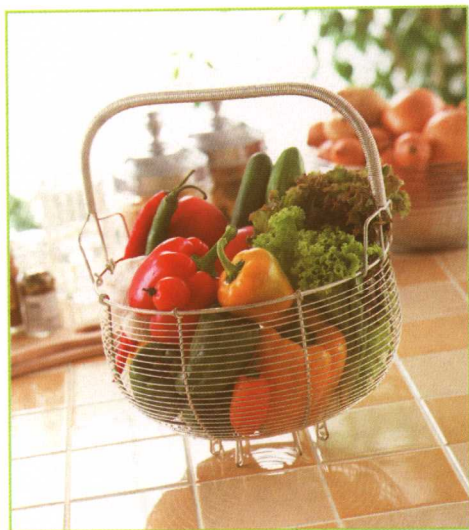


美丽

由排便开始

毒素是新陈代谢过程中产生而无法排出体外的废物。

- ◎ 第一层毒素沉积在胃肠道，容易引致便秘、口臭等症状。
- ◎ 第二层毒素沉积在血液、淋巴、皮肤等组织中，如果这些毒素不能通过肠道排泄正常排出，就会导致女性内分泌失调、气血不畅、更年期提前、衰老加速。



- ◎ 如果毒素从人体的另一个途径——皮肤排出体外，更会导致女性暗疮，色斑增多，皮肤干燥、暗哑、发黄、松弛等症状。

可见，排除体内毒素对美容养颜是多么至关重要！





从“吃”到“排” 全过程

来看一看1个苹果从口中吞下到排出体外的漫长“旅程”吧：

苹果会在9小时内到达结肠，停留16小时后经吸收水分后排出，24小时内排出50%，48小时内基本完全排出体外。如果食物的热量高、纤维素含量少，那么肠道往往需要更多的时间才能将其排出体外。

所以，想清肠，最简单、最自然的方式就是多吃粗纤维食物。纤维素在结肠中吸水膨胀，可以增加大便的体积和含水量，并带走结肠中的腐败菌。医学实验发现，纤维被细菌分解后产生的物质具有抗肿瘤能力。

排毒小知识

排毒忠实小卫士——纤维

- 各种水果、蔬菜、坚果和谷物都是粗纤维食物的代表；
- 保护肠胃、消除便秘；
- 排除毒素、抑制胆固醇的吸收；
- 帮助减肥、美容、抗癌，提高免疫力。





宿便

是颠覆美丽的万恶之源

现代人尤其是都市人的排便量与20年前相比下降了20%左右。我们的肠道正承受着前所未有的宿便带来的压力。

☆ 宿便的危害

宿便所产生的有害物质被肠壁反复吸收，使有毒物质增加，并随着体内循环到达各个部位，导致面色晦暗，出现斑点、痤疮、细小皱纹，以及毛孔扩张、皮肤粗糙等问题。

☆ 清理宿便的功效

改善便秘，能消除口腔异味，对青春痘、面部色斑、黑斑等有治疗作用，还可以清除肠道脂肪、轻身健体、有效预防大肠癌、调节免疫力。

☆ 重要的指针

大便是肠道运作是否“敬业”的重要指针，可以通过观察大便来了解自己的肠道功能是否正常。如果符合以下标准，肠道运作能力就是合格的：

◎ 排便次数：

每天不超过3次，每周不少于3次都属正常范围。

◎ 排便时间：

一次排便时间太长或太短都不好，正常应在5~10分钟之间。



排毒小知识

- 传统中医告诫：“欲无病，肠无渣，欲长寿，肠常清。”
- 清肠排毒发现，清除肠道宿便后，体重会下降1~1.5千克。