

新世纪生活译丛

体内清洁

—排除体内毒素 恢复健康活力

Internal Cleansing

〔美〕琳达·贝里 著

新华出版社

新世纪生活译丛

Internal Cleansing

体 内 清 洁

—排除体内毒素 恢复健康活力

[美]琳达·贝里 著

张汉毅 赵玉水

吴瑞红 熊继红 王 芊 译

张 伟 校

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

体内清洁: 排除体内毒素 恢复健康活力/(美) 贝里著;
张汉毅等译. - 北京: 新华出版社, 2000.1
(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4783-3

I. 体… II. ①贝…②张… III. 保健-普及读物
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10598 号

Internal Cleansing

Copyright © 1997 by Linda Berry

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

体内清洁——排除体内毒素 恢复健康活力

[美] 琳达·贝里 著

张汉毅等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 160,000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4783-3/R·46 定价: 15.00 元



前

言

通过 25 年的医疗保健实践，以及在流食、禁食及排毒方面的个人体验和专业经验，我逐渐认识到清理及排除体内毒素过程是西方营养学中不可缺少的一环，也是真正康复的关键之一。我看到，数百名患者从常见的或反复出现的疾病中变成健康人并大大地提高了自己的活力。

当我们开始一项净化过程，我们本能地把更多的时间花在自己身上，把自己的健康提到更高的优先位置，由此激起我们对自己的生

活、活动、习惯、人际关系等其他多方面的重新评价。我们那时将被激发起热情为我们的未来定出新的目标。这些目标通常包括改变习惯，比如放弃滥用糖、咖啡因、酒精、尼古丁以及不利于身体健康的小吃。我们下决心并采取行动，说明我们已经感觉到其重要性，但是以前被种种借口而拖延了。现在我们可以感觉到要在我们的工作中、事业中、家中、相互关系及健康方面进行这些改变是明显和现实的。

从医过程中最令我高兴的一次经历是当我看到很多积极的作用来自于自然疗法，尤其是来自于清洁过程。这些活动能减轻症状，增加精力、改善心态，使人看起来觉得更年轻。我也收到很多读者的来信，他们按照我书中的建议去做，从而感受到了健康的改善，在生活方面有很多积极的变化。

我相信一些医学问题与毒性有关，如：过敏、关节炎、胆固醇升高、高血压、疲劳和困倦无力、背痛、全身疼痛以及肠胃功能紊乱，此类病症通过排毒，能很快见效。其实，我们花费多年去研究的慢性变性疾病，通过清洁治疗即可获得很好疗效，其他的一些自然疗法和生活方式的改善也同样有效。

琳达·贝里博士在她这本简明、实用的净化指



导书《体内清洁——排除体内毒素 恢复健康活力》中为我们提供了一种新鲜、明白的见解。贝里博士首次帮助我们去了解我们生活中很多方面可能存在的压力和可能出现的问题；然后她又帮着把我们引导到很多我们能做的事情上来，用生活方式和自然治疗来减轻压力，把我们的身体从里到外清理干净。琳达在本书中提出的很多有用的指导性建议中还为我们寻求进一步的知识提供了许多实用的参考。

我极力推荐这本书不仅仅是为了治疗疾病，而是把它看作对改进健康非常有用的指导书。因为我相信清洁身心对长期健康、精力充沛至关重要，也是为了 21 世纪达到和保持健康的关键，所以我们必须通晓存在于我们周围的毒源，以便我们能够保护自己免受其害。

琳达·贝里博士所著的《体内清洁——排除体内毒素 恢复健康活力》一书，帮助我们了解有关情况，为我们提供了指导，告诉我们怎样去做才能达到健康的新水平。

医学博士

埃尔森·M. 哈斯

引言

我们每个人都有治疗体内疼痛和机能障碍的能力。当按摩医生的多年实践中以及当健康教练的 5 年中，我慢慢地认识到生活就像一架力量的天平。你的日常选择决定你的压力负荷。当你改进生活方式，并且把压力的负面影响减到最小的时候，你就会增加身体的复原力，因此而改善你的健康状况。

身体作为我们灵魂的殿堂，理应受到很好的关照。我们却经常忽视我们的健康，而把工作、家庭、顾客、甚至宠物置于健康之前。我们不是关心自己和营养自己的身体（心理或精神），而是经常往自己身体填塞有害健康之物，这些物体能导致我们体内系统堵塞不畅。一种安全、简单和有效的方法是清洗你的身体，中止对你生命过程的干扰，消除妨碍你心灵健康的因素。有人受疼痛的折磨，有人享受快乐，什么支配着你呢？

如果你不改变你现在所正在做的，你的健康可能不会改善。如果你真地进行健康的改变，你将肯

定会感觉更好，你甚至开始感觉生命的伟大。

我相信一个超负荷的排泄系统是造成现代不健康的最普通的原因，也是最危险的。然而很幸运，它也是可以治疗的。一位曾经依靠轻泻药（只治疗症状）的病人说：“我得了一种由‘惰性结肠’引起的慢性结肠病。我把大笔的钱花在那一点都不管用的轻泻药上。征得我的医生的同意，我开始一项结肠清洗的行动计划。我已经坚持了七个星期，我感觉好极了。”这位病人得益于一项名符其实的清洗工程。

由于无知，我们良好的健康状况正被骗走。我们生活在一个被污染的环境中，我们的饮食和生活方式使我们易得慢性病。明白了我们的生活质量是由我们日常的选择所决定的，我们就有能力逐步改进我们的身心健康。由于正确使用这种清洗方法，即使当我们老了，我们也能保持身体健康、精力充沛。被认为是衰老过程中的一个自然部分的慢性疾病是能够被中止于它的进程中的，并且通过每天只需片刻的健康训练常可使疾病发生逆转。在这本书中，你将会找到简单、实用和有效的方法来帮助你把身体功能恢复到如预先设定的那样。

大约需要 8 周时间完成。那些没有参加专门的清洗计划又想支持这项工作的人可以从本书，尤其是第七、十一、十二、十三、十四、十五章中找到资料。

在向你详细解释我所推荐的清洗计划细节之前，你应该浏览一遍下面的检测表，以便确定是否会从清除体内垃圾中得到好处。然后完成在第八章中的一组有关新陈代谢调查的问题和另一组有关状况不佳的生活方式的问题，以便评定你的健康状况。这些将给予你一个身体是否积聚毒素的概念。

自体中毒检测表

如果有下面症状的任何一种，你就可能正在经历自体中毒（由于消化不良和排泄不通畅而被自身产生的物质毒害的过程），因此，你要考虑某种清除体内垃圾计划。

- 对某些食物过敏或不耐性
- 口臭和有恶臭气体及粪便
- 便秘、腹泻、排泄缓慢、不规则肠道移动
- 胀气或者肠道经常出现障碍
- 经常性无明显原因的头痛
- 从一处转移到另一处的游走性周身疼痛
- 对脂肪食物不耐性
- 低能量；无明显原因的疲倦乏力

- 下半部背部痛
- 对感染的抵抗力降低
- 需要长时间的睡眠
- 肝或者胆囊疼痛
- 月经前综合征 (PMS)、乳房疼痛、阴道感

染

- 皮肤问题：皮疹、长疖子、小脓疱、痤疮

如果你有严重的症状或者任何重病，寻找一个能胜任的保健医生来处理。上面的检测表只是向你指出自体中毒中的一部分症状。按标准饮食进食超过两年，尤其是居住在城镇地区的人将从定期清洗中获得好处。

请注意，妊娠或哺乳妇女应当推迟她们的清洗计划。因为在清洗期间，释放出的有毒物质，可通过母亲和胎儿共有的血液循环系统或者通过母亲的乳汁传给胎儿。你可通过吃高质量的食物，以及在你的饮食中补充其他的如第十三章所介绍的促进健康的营养品来改善一些症状。每天 5 份水果和蔬菜，1 份粗粮，此外增加必需脂肪酸、休息、补充维生素并大量饮水，将能满足你的特殊需求。

从什么地方开始

任何一项清洗计划应该由“清除塞子”开始，

就是堵塞废物通道的塞子。这个“塞子”在你的结肠内，你的食物通过链的最后部分。如果你想清洁你的血液、淋巴或肝脏而不首先解决大肠堵塞问题，那么排泄出来的毒素将会回到你的体内，使你比开始前病情更重。

一项经过仔细计划和监控的清洗不会使你得病。它必使你感觉好得多。有时候只要使大肠畅通无阻，你就可以减少清洗其他的循环系统或器官系统。在肠道的下部把毒物贮存器清除掉可以防止毒物在肠道上部堆积。

假如把心脏或肺部细胞取出，并把它们放到实验室的器皿里，给它们提供生长所需的食物并把它们所产生的废物冲洗掉，细胞将会活得更长，因为它们被提供了一个最适宜生长的环境。当你读完这本书的时候，你将会得到如何去营养和清洗细胞的信息，以及用健康的生活方式创造更佳环境的信息。

什么是健康指导？

有人让我们相信健康只不过是生病而已。世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：当社会的、心理的和身体的各方面都健康愉快才是健康，而不只是不生病。国际健康指导系统对这个定义作

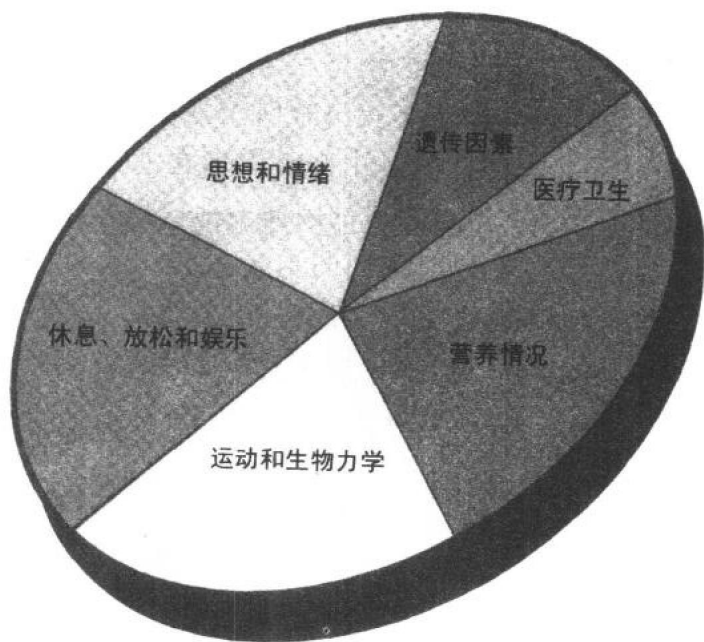
进一步解释：“健康是各种功能正常、高兴、心态平和的身体状态、精神状态和心理状态。”健康指导是由脊柱按摩师、自然医学博士马克·珀西瓦尔于1991年创立的，它是由200多名在北美各个领域执业的保健人员所组成的团体。他们用教育、鼓励和自然疗法去帮助他们的当事人和病人克服痛苦、疲劳和疾病而达到容光焕发的健康状况。根据健康指导的提示，健康主要来自四个方面：

1. 休息/运动/锻炼
2. 饮食合理
3. 自我思考
4. 乐观/集体精神/良好的人际关系

在你的生活中创立这些要素就是“健康指导”，称之为“无替代”或者叫自我依赖保健。“无替代”简单地说就是没有别的办法能代替饮用纯净的水、想好事、休息好、锻炼身体、吃好的食物、有乐趣。通过注意这些要素你将享有充满活力的健康身体。

正如你所知道的，生活方式的选择对健康影响最大。教育是保健的基础，有更好的教育，你就会作出更好的选择。

花点时间来思考一下这四个方面的要点，你会注意到它们是受你日常的选择及行为影响的。生活的质量决定于你的选择。当然，遗传对健康起一定作用。看看上面的插图弄明白“什么决定你的健



什么决定你的健康

康”。在目前，你是不可能改变你的遗传组成的，但可通过改变日常生活方式的选择来改进你的遗传密码自我表现的方式。

认识 + 行动 = 健康

健康是你与生俱来的权利。你可以教会自己如何使身体运行好和（或）寻求一个健康专业人员的帮助，在吃、锻炼、休闲和人际关系等领域中作出

更明智的、促进健康的选择，塑造一个更幸福、更健康的你。在你对健康的追求变成一种成熟的、高兴的、飞速的行为之前，你应从迈小步开始。正如一位英国的政治家及演说家埃德蒙·伯克所说：“一个人再错莫过于因小而不为。”

我的一位病人经过治疗后对我说：“我只是做完六个星期的体内清洗计划，而我感觉比以前多年，甚至比任何时候都要好！这就是我认为每个人都能从中得到好处的东西。”

这就是我的希望，希望你们也很快有同样的感觉。

目

录

目

录



1

1 前言

1 引言

第一部分 需求和治疗概述

3 第一章 四种压力

13 第二章 吸收食物与产生毒素
过程

33 第三章 清洁肠道的自然要素

第二部分 食物和环境 中的毒素

55 第四章 食物中的毒素

70 第五章 居室和个人毒素

84 第六章 自然环境中的毒素

第三部分 清除体内垃圾

- 99 第七章 有益于身体健康的食物纤维
- 108 第八章 体内清洁的基本要素
- 127 第九章 用草药和纤维清除体内垃圾
- 156 第十章 用治疗性食物粉末清除体内垃圾
- 165 第十一章 清除肝脏和淋巴系统内的垃圾
- 171 第十二章 保持肠道健康状态

第四部分 保持清洁，享受精力充沛的健康人生

- 179 第十三章 体内清洁的饮食和食物配方
- 224 第十四章 支持体内清洁的补充物质
- 231 第十五章 体内清洁相关的几种做法
- 255 结束语