



时尚健康管理 I

排毒

[英] 詹尼弗·哈珀 著

你知道除了饮食和电脑辐射，
压力和烦恼也是毒素的来源吗？
你知道便秘、注意力不集中和
手脚冰凉，都是毒素累积而成
的吗？排毒一定要断食吗？
排毒真的很困难吗？

中华医学会北京分会
营养学会主任委员
同仁医院营养科主任营养师
鲁纯静教授 推荐



中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

时尚健康管理 I

排毒



[英] 詹尼弗·哈珀博士 著

中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒 / (英) 哈珀 (Harper, J.) 著; 林惠瑟译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2005.11
(时尚健康管理. 1-2)
ISBN 7-5057-2116-X

I. 生... II. ①哈...②林... III. ①毒物—排泄—基本知识
②心理保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105470 号

北京版权局著作权合同登记
图字: 01-2005-5275 号



A DORLING KINDERSLEY BOOK
www.dk.com

Original title: **NATURAL CARE HANDBOOKS: DETOX**
Copyright © 2002 Dorling Kindersley Limited, London
Text copyright © 2002 Dr. Jennifer Harper

本书译稿由台北猫头鹰出版社授权

书 名	时尚健康管理 I ——排毒
作 者	[英] 詹尼弗·哈珀博士 (Dr. Jennifer Harper) 著
策 划	北京时尚博闻图书有限公司
责 任 编 辑	张纯
执 行 编 辑	史行果 许析
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
印 制	北京利丰雅高长城印刷有限公司
制 版	光年富瑞
规 格	880 × 1230, 32 开本, 16 印张, 279 千字
版 次	2006 年 1 月第一版
印 次	2006 年 1 月第一次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5057-2116-X/G · 209
定 价	79.60 元 (每分册 19.90 元)

中国友谊出版公司发行部电话: 64668676
时尚杂志社网址: www.trendsmag.com
北京时尚博闻图书有限公司发行部电话:
65229900-4609/4610/4611

推荐序

现代社会节奏快，人们的生活压力大，由于不健康的生活方式、不合理的膳食结构以及缺乏适当运动，人类面临慢性退行性疾病的威胁，并且，相应病症也呈现全球性增高趋势。据统计，世界上三分之二的疾病与饮食有关，而营养干预是慢性病综合防治的基础，治疗的关键在于，在良好生活方式的前题下，建立合理的膳食结构。

北京时尚博闻公司引进英国 DK 版权的这套“时尚健康管理丛书”，内容丰富，涵盖了中医学、现代医学、中药学、营养学以及“非营养素”化合物，即植物化学成分的研究，扩展了营养治疗的领域。其内容权威，观点具有独到之处，行文生动易懂，不仅对于普通读者具有日常生活饮食、营养、保健方面的切实指导意义，对于营养学专业人士，也具有相当的参考价值。

该丛书用一定篇幅涉及慢性疾病的发生，并提供了较新的研究成果，科学地证实了饮食中富含植物性食物与降低慢性病发病率的密切关联，这也是目前国内外专家极力提倡膳食中增加蔬菜、水果摄入量的理论依据。同时，丛书作者还客观地强调，蔬果虽能提供独特的植物化学成分，但只是平衡膳食的一部分。一个健康的多样化的包括五大类食品合理搭配的组合，才是平衡膳食的标准，才能保持身体健康。

自由基学说的普及，使人们明白人体内若出现过多自由基，会造成机体细胞损害，这是促进衰老、诱发病患的根源。科学合理的膳食，可以减少自由基的侵害、延缓衰老、预防疾病的发生。植物性食物一直被认为是理想的、最佳的抗氧化物质来源，本丛书甚至将植物性食物定义为“自由基斗士”。在此，特别推荐《优质营养素》及《维生素与矿物质》二书，希望广大读者能从中获益。

《药用植物》一书精选了 66 种中草药，采用相当篇幅对其疗效、适应症、服用方法、制剂以及注意事项等要点作了介绍，有助于我们进入

西方国家中草药的学习领域，掌握其使用中草药的经验。

《排毒》一书明确提出身体排毒疗程三阶段以及与其相对应的排毒食品的选择，为读者提供了简单可行的排毒方案，有很好的参考价值。读者可通过本书，重新认识人体的新陈代谢、自我调整。《顺势疗法》所介绍的治疗手段，是以“同类相治”的方式，达到调正体质的目的。顺势疗法认为，调节身体自愈能力的“生命力”维持身心的平衡，即是健康的来源。但是需要注意的是，运用此疗法，特别是选用以毒攻毒的砒霜、蜘蛛、蛇毒、汞等剧毒药物，一定要严格遵守医嘱，避免发生难以挽救的副作用。

对于大多数健康的现代人而言，消除每天的疲倦感，保持旺盛的精力和饱满的情绪，恐怕是最普遍的愿望。您不妨可以读一读《增强活力》这本书，相信它会帮助您对“生命能量”有个新的认识。适当的营养素、运动和精神调节可以使人发挥潜能，本书提供的恢复能量计划可以为忙碌辛苦的上班族助一臂之力。

在目前坊间众多保健书籍当中，这套丛书脱颖而出，在专业性和普及性两个方面都堪称优秀，有实用价值，可供各阶层群众阅读。希望各位读者根据不同个体的生理、病理状态，具体分析，取舍用之。

中华医学会北京分会

营养学会主任委员

同仁医院营养科主任营养师

鲁纯静 教授

2005.8

目 录

6 自序



10

为什么要排毒?

1 排毒在自然保健疗法中占有举足轻重的地位



34

身体排毒

2 介绍三个阶段的疗程以及关键疗法、食物和营养补充剂



86

心理排毒

3 净化负面思考模式的疗程与疗法



104

心灵排毒

4 用以滋养心灵的冥想和运动

120 名词释义

自序

许多自然保健专家都认为，在预防疾病上，
排毒是惟一最有效力的工具。

以下我所要说明的是排毒如何发挥作用，
并提供一种安全又有效的排毒疗程。

为什么要排毒？

我们每天都暴露在外界毒素（例如吸入受到污染的空气）和体内毒素的双重威胁之下，这些毒素是身体消化和代谢过程中产生的副产物。假使身体的免疫系统够强壮，皮肤、肾脏和结肠等排毒器官也能正常运作的话，那么身体就能将这些物质安全地排出体外，使身体免于受到伤害。然而，因为种种原因，身体可能无法正常排除毒素，一旦摄取这些毒素的速度比排除它们的速度还要快，那么就会产生“毒性”状态。很多自然保健专家认为，这种情况若不加以改善和治疗，不但会在不知不觉中损害健康、使身体器官逐渐变得虚弱，甚至还会引发关节炎和大肠激躁性症候群等许多疾病。

我的排毒疗程

我设计了一套身心灵三者合一的整体排毒疗程。这套疗程可分成三个阶段，并带领你从第一阶段温和、滋养的排毒，一直体验到第三阶段那种深层、长期持续的净化

过程。本疗程相当独特地结合了三个要件：东方医学（特别是传统中医）的智能、自然医学（自然疗法）的经验知识，以及西方医药科学最新的突破研究。

传统中医和排毒

传统中医对于疾病的诊断和治疗，与西方医学（32-33 页）采用的方式截然不同。中医受训的目的是辨认出情绪和身体的“不平衡”或“失调”之处，这种不平衡可以显示出身体某个特定器官或系统有问题或较为虚弱。举例来说，对中医而言，脸色泛绿、发怒、沮丧以及口中有酸味，这全是“肝脏失调”的征候。

传统中医相信，借由这种能够辨认出体内失调的诊断方式，他们能够在疾病的症状确实显现之前，就能事先检查出某种危急疾病的病征。

在我的整个排毒疗程中，经常会提到传统中医观点中所认为的一种因为负荷过度、充满毒素的系统所显现出来的症状，因为我相信，

如果你能注意到自己的身体所表现出来的这些难以捉摸的毒性表相，那么你将更能了解你的关键问题究竟出在哪里。

相较于其他的排毒疗程，我相信传统中医的排毒方法可以让我的排毒疗程更为温和，也更能与大自然调和一致。在排毒的过程中，通常会经历某种程度的“好转反应”（又称治疗反应）。当你采用我所拟定的这一套排毒疗程时，也会面临这种治疗问题，不过症状不会像采用那些传统的排毒疗程那般强烈，因此对身体也比较不会造成压力。

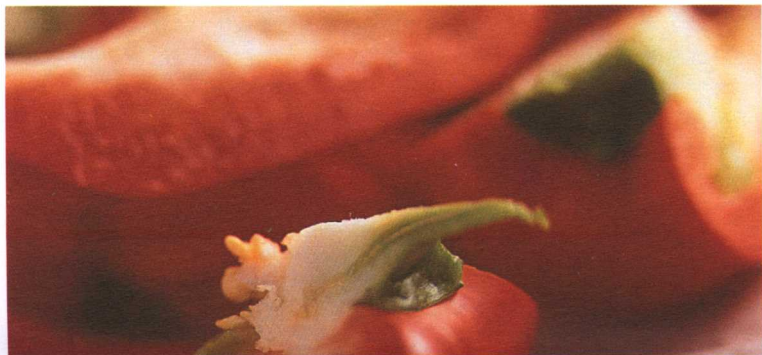
功能性医学和排毒

“功能性医学”专家主要的目的，在于帮助身体所有的器官和系统都能尽可能地运作。我将功能性医学所提供的新证据和新观点，也应用在本书的体内排毒路径中；这是十分重要的关键，可以带领我们对于排毒的过程有一种全新层次的了解和认识。

新方法

我的排毒疗程与报章杂志上经常看到的排毒方式全然不同。我采用的疗程是缓慢且逐步地帮助身体排毒，这和一般的排毒形式大大不同。它能够协调和配合身体的排毒器官来运作，同时也不鼓励你采用短期的水果断食疗法，因为这种方法最后会让你轻易就恢复到不好的旧习惯中。我认为只是进行短短几天的排毒疗程，然后就回复到原来不健康的生活形态，根本是不正确的方式。以甜椒等色泽丰富的蔬菜为基础的饮食，能确实滋养身体和心灵。原因就是当这些毒素在短期的排毒过程中被排出之后，会在排毒疗程告一段落后再度深藏到体内。显而易见的，要在短时间内就将那些经年累月堆积到你体内的废物全部清除，这是不可能的。相反地，我希望你能将这个排毒疗程当成是一趟长途旅程，一个关系着一生健康的长期疗程。

以甜椒等色泽丰富的大量蔬菜为饮食基础，可以滋养身体和心灵。



适合个人生活的排毒计划

在今天，许许多多的人都承受着相当大的压力，而且正逐渐在耗尽体力，让自己愈来愈精疲力竭。我的排毒疗程特别针对这个现象而设计，将可能产生的副作用及压力降至最低，并且是让你乐在其中，而不是勉为其难地被迫采用。生活是如此繁忙，很少有人能全心全意遵循着严格的饮食养生方法来生活，因此采用一种易于达成且渐进式的排毒系统是最好的排毒方式。

身心联系

发现身心之间的平衡是所有自疗疗程的基础，这也是为什么我会在书中使用多种身心灵疗程的原

因。我设计的疗程可以帮助你更深入了解你的生理健康，以及心与灵之间的关系。书中的情绪和心灵单元，将会告诉你如何思考你对食物的态度，并且给予你支持和方向，让你随时保有动机和欲望。让你能由此直觉地激发出“内在火花”，有助于你从生命中发挥潜能并展开影响深远的改变。

排毒和你的医生

我所提供的信息并不是要取代西方正统的医学护理方式，而是希望能补充你从医生那里得到的医学建议。你应该让你的医生了解你是如何努力地想要帮助自己，并且在有任何疑问时，会去寻求合格的

回答你的问题

以下是我经常被问到和排毒有关的问题。

问：断食是一种好的排毒方法吗？

答：因为现今有大量的毒素是产生自家里和户外的许多不良环境因素，因此我不建议采用断食方式来排毒。在进行完整的排毒疗程之后，再采用果汁断食法是安全的，但不得超过七天。不过，我不鼓励采用饮水断食法。

问：如果我现在怀孕了，还能进行排毒疗程吗？

答：我建议你采用阶段 I（38-45 页）的营养建议即可，这是一项合理且实用的疗程，能帮助身体储存能量。你应该先咨询保健专家的意见，并确定当你减少食物摄取量时，能够明智地用其他食物来取代，以便得到你所需要的完整营养素。怀孕时应该避免服用任何草药和进行水疗法。

问：采用这个疗程，我会减轻体重吗？

答：你可能会因为流体的丧失而减轻些体重，这是因为当体内的毒素负荷过高时，身体会保留住水分，以便能“稀释”毒素。

问：我应该多久进行一次排毒？

答：传统中医认为，春秋两季是一年当中最佳的排毒时机。秋天时，你可以采用阶段 I 和 II，因为秋天是净化结肠的最好时机。到了春天时，可以采用阶段 I 到阶段 III 全套的排毒疗程。

警告

一旦有下列情况，在没有得到专业建议之前，不应该贸然进行排毒疗程：

- 目前怀有身孕或正在哺喂母乳。尤其要注意的是，切勿采用精油水疗或是按摩身体的反射点；未经专家指示，千万不要服用任何草药。
- 任何大手术前后，身体虚弱之时。
- 罹患长期的生理或心理疾病。
- 年纪超过 65 岁或是低于 18 岁。

专业人士协助。对于你的健康状态或是你原本就有的病痛，如果有任何疑问，应该在你开始进行这项排毒疗程之前，先咨询医生的意见。

下定决心排毒

本书是用热情和爱心所写成，主要目的是鼓励你用心检视自己目前的健康状态，并且决定如何来改变周遭事物，让一切变得更美好。在你开始进行完整有效的排毒疗程之前，本书会告诉你所有需要知道的事情。

你的心中一直有个渴望，希望能变得更好、更健康，并且维持在最佳的运作状态。如果你懂得珍惜，而不是不断地破坏，身体将会以持续的健康来作为回报。

你应该以积极的态度来看待这个疗程，并给予自己应得的爱和

尊重，这是让自己真正成熟和展现热情的大好机会！天使之所以飞翔，是因为她们让自己变得轻盈。建议你不要太拘泥于细节，这段排毒之旅应该是令人期待、兴奋，而且是充满乐趣的。

花些时间来规划你的排毒疗程，将会让你获益无穷





为什么要排毒？

今天全球有许许多多的人都面临着各种毒素的威胁，他们暴露在杀虫剂、化学物质、吸入剂、排出的废气、药物、重金属和辐射等大量的毒性化合物当中，情形之严重前所未有。进行排毒疗程，是减缓这些毒素对我们的健康造成决定性冲击的第一步。



排毒的必要性

假如你过着与一般西方人无异的生活方式，而且经常会出现一些小病痛，那么排毒对于你来说就有其必要性。我设计的疗程可以减轻你的“毒素负荷”，并让你的生活充满活力和趣味。

健康威胁

排毒主要是透过排毒器官（皮肤、肠道、肾脏、肝脏和肺脏）有效地运作，将毒素中和之后再排出体外。这个过程在今日变得愈来愈重要了：我们每天面对的是接踵而来、具有毒性的环境化合物，这些化合物目前已被认为会破坏身体调节主要生理过程的能力，而这些生理过程则是维持健康、生长和生殖所不可或缺的。

今天西方人的生活方式就是造成这些问题的元凶。现代人的生活充满了压力，而富含糖、脂肪和添加剂的饮食中，只含有一点点关键的营养素。这样的生活方式不仅滥用了身体的精细运作，而且抑制了“排毒路径”——肝脏中的两个排毒状态：中和毒素及排除毒素。

自然疗法的专家认为，目前世界各地普遍发生的激素问题、疲劳、肌肉酸痛、头痛、感染、病毒疾病、消化问题、过敏、甚至是各种形式的癌症，都显示出“毒素负荷”过高的警讯。太多的毒素会使身体日渐虚弱，而抗生素的过度滥用和误

用，则会降低身体攻击和破坏有抵抗力的细菌和恶性病毒新菌株的能力。经年累月之下，你的身体系统将会弱不可防，逐渐虚弱的身体更容易受到感染。

好的饮食应该以富含营养的新鲜食物为基础，对于强调蔬菜、高蛋白食物和水果的饮食方式也不应评价过高。



疲于应战的免疫系统

专家认为，毒素负荷增加对于免疫系统的运作相当不利。免疫系统原本是用来保护身体，避免身体受到病毒和有害细菌的侵入。目前认为食物过敏和其他的过敏症状是身体在某些方面已经受到伤害，而且免疫系统和消化系统已经变得虚弱的明显征兆。为了缓解急性过敏症状，医生可能会开些抗组织胺等处方药物来治疗，但是却无法解决造成过敏的根本原因，也就是所谓的身体毒素负荷过重的问题。

消化作用和毒素

消化不良、结肠蠕动迟缓、毒素无法经由消化道和皮肤充分排出体外，以及肝脏和肾脏的功能降低，以上的原因都会提高体内的毒性程度，并且抑制身体发挥良好功能的能力。

当消化道功能失常时，可能会增加体内细菌和酵母菌的生长和繁殖，导致未经消化的食物残留物经

过发酵后转变成反应性化合物。这些物质会被身体吸收，此即“自动毒化”的过程。最后，尽管肠道中还有着能够帮助消化和促进健康的“益生菌”，却因为破坏性细菌和酵母菌数量的增加，而可能攻溃益生菌，如此一来就会促进毒素增生。

压力增加毒素负荷

持续存在的压力会增加你的毒素负荷。研究发现，体内含有高量的压力激素，例如肾上腺素和肾上腺皮质内分泌素，可能会将“有益的排毒路径”转化为“有害的排毒路径”，反而促使自由基等毒素增生。这种不当的排毒作用，也可能导致高量的压力激素累积在血液中，而这正是造成健康问题的主要原因，而且最后还可能引起严重的退化性疾病，例如心脏病和癌症。

当我们愈是生活在前所未有的压力中时，对于身心灵上能够得到有效排毒的需求也就变得愈来愈刻不容缓了。

成功排毒的好处

一个经过谨慎采用及顺利完成的排毒疗程，可以产生许多神奇且惊人的效果，包括：

- 增加精力
- 改善睡眠形态
- 减少胀气和水分滞留
- 减轻疼痛
- 改善心智清晰度和记忆力
- 在各层面上都有恢复青春的感觉
- 平和或平静的感觉



剖析净化过程

身体的“浅层”排毒器官以及之后的“深层”排毒器官就好像是接力赛跑中的选手一样，会按照先后顺序一起排除毒素。我设计的排毒疗程就是配合身体一起来协调运作，以便获得最佳的治疗效果。

现代西式饮食

现代人的饮食和我们祖先的饮食已经截然不同。相较于现代人，我们祖先的生活显得十分简单，他们吃的是未经过精致加工的水果、蔬菜、坚果、全谷类、根茎类、药草以及其他天然农产品。这样的饮食方式富含维生素、矿物质、氨基酸和酶等基本营养素，全都是维持身体和心灵最佳健康状态的必需营养成分。

过去数百年间，我们致力于科技和化学的研究，提供更多的食物来适应世界上快速增加的人口。这也使得很多食物中被掺入了不纯或劣等的物质，并形成经过层层加工和充满精致食物（淀粉和糖）、刺激物（咖啡因）、消毒过的乳制品以及含有高量饱和脂肪的“西式”饮食。这些食物一旦摄取过量，将会增加肝脏和免疫系统的负担，最后会使这些器官逐渐减弱，身体健康情形也会每况愈下，愈来愈糟。因此，我们全都必须借由一种经过适当规划的排毒疗程，回归到比较自然的饮食方式。

回归自然生活

我设计的排毒疗程紧密地结合了世界上两个最重要的自然保健系统：自然疗法和传统中国医学。

相信大自然具有治愈力量是自然疗法（26 页）的基础理念，自然疗法专家认为疾病的发生是因为违抗“大自然定律”的结果。自然疗法的基本原理就是要和大自然的建设性能量同步生活，以便创造出身体内部的协调和平衡，如此自然而然就会产生治愈能力。自然疗法遵循着自然常规定律，认为为了获得健康，我们需要纯净的食物和水、阳光、新鲜空气、足够的休息和睡眠以及适量的运动。这是最有效的预防性医药观念。

传统中国医学（32-33 页）认为，我们应该和大自然和谐相处，疾病的发生是因为我们没有依据自然规律来生活，以及无法适应环境和季节的自然变化所造成。

温和缓慢地排毒

排毒一直是自然疗法中用来消除废物并使身体恢复活力的方

式。今日，广受欢迎的净化方式多半采用周末排毒或是七日排毒疗程，并大多以摄取大量的生鲜蔬果为基础；此外，只摄取水果的净化方式也颇受欢迎，这也是自然疗法的一种养生法。

尽管生鲜食物是非常好的净化剂，但是并不一定适合在净化疗程的初始阶段中使用。除非你早已经习惯吃大量的生鲜食物，否则一下子要从西式饮食改变到只吃某种生鲜食物，你的身体可能会承受不了这种大变动，而导致所谓的“净化冲击”。

在完全以生鲜食物为主的饮食中，特别是以水果为主，储存在体内的毒素会从肝脏等“深层”的排毒器官，代谢到皮肤、肠道和淋巴系统等“表层”的排毒器官。假如这些器官没有准备好，那么当可观的压力加在它们身上时，将会引

发一种“治疗反应”，即中医所说的“瞑眩反应”。这是一种净化反应，通常发生在有毒物质被逐出的速度比器官能将它们排除的速度还要快的时候，因此会在血液和淋巴内留下毒素。

中医认为，一个人“气血不足”或是感觉疲劳时，如果采用严格的断食方式或是纯生鲜食物的饮食法，很可能会让这个人更加虚弱。他们相信，身体系统必须慢慢适应新食物，因此在减少来自饮食压力的同时，治疗的目标应该放在滋养和支持身体的运作才对。

请将这些原则牢记在心。我设计的排毒疗程开始时会很缓慢，先透过第一阶段来强化消化作用，以便让浅层的排毒器官可以逐渐适应这个净化疗程。

烹调过的有机蔬菜有助于缓解毒素负荷系统的压力。



身体力图保持健康

我们的身体具有一种自然的驱策力量，会竭尽所能地维持体内的“恒定性”，这是健康身体的一种状态，也就是器官和系统经过不断调整以维持完全平衡的一种状态。想要维持这种完全平衡的状态（包括在必要时排除毒素）并不容易。假设身体不断被迫用到极限，同时又没有得到足够的滋养，那么到了某个阶段，身体就会精疲力竭，这种恒定状态就会瓦解。

排除毒素的能力因人而异，特定的营养需求也因个人的体质和身体状况而不同。如果你过的是一般西方人的生活，但是却幸运地拥有强健的体质，那么比起其他人来说，你出现疾病症状的时间可能会往后拉长。相反地，如果你在先天遗传上的体质原本就比较虚弱，那么毒素可能很快会在你的体内形成，生理和心理上的疾病症状也会很快显现。

排毒的自然顺序

我们的身体配备着排毒器官，它们几乎就像是接力团队一样，以一种自然、连续的顺序一起协力运作。本书中提到的均衡排毒疗程将经由三个阶段，和身体器官协调运作。在疗程阶段Ⅰ中，脾脏和胃在交给下一棒之前会先增强并支持体内的消化作用，接着进入下一个阶段（阶段Ⅱ）的排毒作用。第二棒，由肺脏、结肠、淋巴系统和皮肤接手，并在最后的冲刺阶段（阶段

Ⅲ），由肾脏和肝脏完成整个排毒循环。如此一来，体内的全部毒素都可循序渐进地排除干净，身体就可恢复自我的掌控能力。

阶段Ⅰ是个温和的疗程，可以强化消化作用。阶段Ⅱ的疗程目标是将毒素和废物从肠道中释放出来，并确保皮肤、淋巴系统和肺脏的运作良好，以便能担负起最后疗程（阶段Ⅲ）更进一步排除毒素的任务，这个阶段的排毒工作主要是集中在肝脏和肾脏等“深层”的排毒器官上（有关这三个排毒阶段的详细内容请见 19-21 页）。

净化和季节转换

植物的成长反映出四季能量的变化。冬天是块茎之类的植物在地底下生长的时间；而春天是绿色蔬菜在地面上向上并向外生长的季

秋天时，集中使用南瓜和其他瓜果类等当季农产品来净化身体是个不错的点子，可以以为即将来临的冬天做好准备。

