

28天 打造你的 排毒计划

- 👑 揭示体内毒素的真相
- 👑 分析排毒的八大重要途径
- 👑 结合中西方疗法
- 👑 四个星期完整排毒计划
- 👑 自然排毒由内而外
- 👑 循序渐进彻底净化身心



你的身体是否“中毒”？

Make a Poison Emitting
Plan 28 Days

筱嫣◎编著

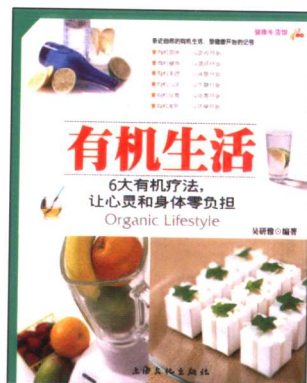


上海文化出版社

◎◎筱嫣◎◎

毕业于日本神户大学医学院，现任职于日本桦本美容公司，担任新品研发及教育培训等职务。曾多次赴欧美研习排毒疗法方面的专业知识。依据多年的工作经验及多次试验尝试，总结出了一系列简单却又十分有效的排毒疗法。

健康生活馆系列



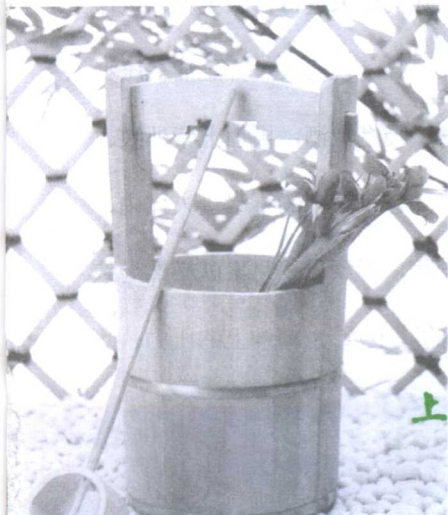
28天 打造你的 排毒计划



你的身体是否“中毒”？

Make a Poison Emitting
Plan 28 Days

筱嫣◎编著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

28天打造你的排毒计划/筱嫣编. - 上海:上海文化出版社,
2006

(健康生活馆)

ISBN 7-80740-044-7

I. 2… II. 筱… 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076725号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

装帧设计 王婧

书 名 28天打造你的排毒计划

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 6

图 文 168面

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印 数 1—9,000册

国际书号 ISBN 7-80740-044-7/R·63

定 价 20.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-52262195

序

“毒素”可以说是万病的根源，身体出现便秘、口臭、痘痘、水肿等等现象就是毒素堆积的警告，提醒着人们：该排毒了！否则这些毒素将成为病菌的温床，引发更严重的疾病。而在生活中，琳琅满目的排毒养颜胶囊、排毒减肥茶、淋巴排毒美容、耳烛排毒疗法等等，更多的是将“排毒”和减肥、美容画上等号，才受到人们的推崇。究竟“排毒”是在排些什么毒？怎么排出来？恐怕很多人都说不清楚。

我们的身体每天吸收空气、水分、食物等生命必需的能量，然后通过不断的新陈代谢来进行自我更新，以保证体内环境的鲜活、洁净。但是，现代人大都生活在压力下，饮食不规律、好吃懒动、吸烟饮酒，再加上紫外线、空气、水和食物的各种污染，越来越多的毒素进入体内，自身的代谢方式已经很难排除，毒素日积月累就必然导致“中毒”症状。除了生理上的“中毒”，精神上的压力，也



是一种毒，它们不仅影响身材和肌肤状况，更是对身体健康的颠覆。

由于毒素并不仅仅存在于肠道，所以促进排便的排毒方法是不够全面的，只有调动全身的代谢系统，增强各脏器的排毒机能，才能真正达到无毒的健康。本书就是为了让现代人免受毒素的侵害而特别推出的，排毒不是偶尔为之的运动和几盒药品就能解决的，本书提出的理念是要把排毒当作生活的一部分。因此，本书并不是简单的排毒方法的大拼盘，而是制定出一整套科学的排毒计划，在4周28天的日程中，从日常饮食、作息、运动、沐浴等方面入手，并结合中西方自然疗法，详细介绍刮痧、按摩、香薰、瑜伽等有效的排毒方法，循序渐进地调理你的身心，给身体创造一个洁净、通畅的内在环境。无论你追求的是苗条的身材、美丽的肌肤，还是要摆脱疾病的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信这本书都能给你很大的帮助。

目录

Chapter 1 排毒——健康零负担

Part 1 认识你体内的毒素 · 10 ·

- (一) 什么是毒素? 12
- (二) 会转变为毒素的几种代谢垃圾 15

Part 2 日常生活中产生多少毒害? · 16 ·

- (一) 吃进肚子里的毒素 16
- (二) 环境中的毒素 23
- (三) 生活方式的毒素 24

Part 3 毒素是如何颠覆健康的? · 25 ·

- (一) 便秘成为习惯 25
- (二) 痘痘不断冒出来 26
- (三) 抑郁、神经衰弱 26



(四) 要命的脂肪堆积 26

(五) 有口气就要处处受气 26

Part 4 人体排出毒素的几种途径 · 28 ·

(一) 呼吸 28

(二) 排便 28

(三) 排尿 29

(四) 流汗 29

(五) 流泪 29

Part 5 人体自身的解毒卫士 · 30 ·

(一) 淋巴系统 30

(二) 肝脏 30

(三) 肾脏 31

(四) 人体排毒卫士的时间表 31

Part 6 为排毒指点迷津 · 32 ·

(一) 排毒的三大误区 32

(二) 正常的新陈代谢就是排毒 33

目录

Part 1 自然排毒，健康由内而外 · 35 ·

- (一) 饮水排毒 35
- (二) 运动排毒 35
- (三) 沐浴加速体液循环 37
- (四) 饮食给身体大扫除 38

Chapter2 28天净化你的身体

Part 1 第一周 目标：吐故纳新，改善代谢 · 44 ·

- (一) 一周排毒日程表 44
- (二) 周六：家居生活大扫除 61
- (三) 周日：亲近自然的排毒旅行 74
- (四) 一周的排毒示范菜单 77
- (五) 本周注意点 84



Part 2 第二周 目标：轻盈身体 · 85 ·

- (一) 一周排毒日程表 85
- (二) 周六：静静地洗去脂肪 97
- (三) 周日：拜见中医 106
- (四) 一周的排毒示范菜单 115
- (五) 本周注意点 121

Part 3 第三周 目标：以内养外 · 122 ·

- (一) 一周排毒日程表 122
- (二) 周日：与SPA有个约会 137
- (三) 一周的排毒示范菜单 147

Part 4 第四周 冲刺！选择性加强排毒方案 · 150 ·

- (一) 一周排毒日程表 150
- (二) 断食排毒法 152
- (三) 中药发汗排毒配方 156
- (四) 整肠治便秘的瑜伽体式 161
- (五) 周日：彻底放松身心 165

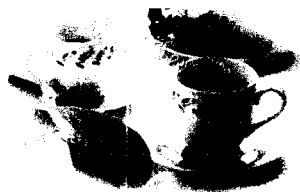
part 1

认识你体内的毒素

什么是毒素？

在开始我们为时28天的全面身体大扫除之前，首先必须对毒素的形成有一个正确的认识。其实，人体自身的毒素原先只是新陈代谢的正常产物，但如果人体的代谢功能紊乱，就会使这些正常的代谢垃圾长期滞留在体内，逐渐堆积、腐化、变质，再经由血液循环渗入各个器官，就成为危害健康的毒素！





会转变为毒素的几种代谢垃圾？

NO.1 自由基

人体借助氧化反应产生能量就会随时随地有自由基产生，氧自由基占人体自由基的95%，也称活性氧自由基，其参与多种生理活动，如免疫和信号传导过程。过多的活性氧自由基是危害人体健康的潜在杀手。正常情况下，氧自由基的产生和清除处于一种动态平衡，但随着年龄的增加，新陈代谢能力逐渐减弱，加上阳光辐射、空气污染等各种内外因素，当产生的氧自由基逐渐超过了人体的承受能力，就会不断攻击人体细胞，导致细胞和组织的氧化损伤，造成组织、器官功能紊乱，各种疾病随之形成并发展，加速人体衰老的进程。

NO.2 胆固醇

胆固醇是人体不可缺少的结构成分，是合成许多重要物质的原料，但是大量摄入含高胆固醇的食物造成血清胆固醇升高是不利于身体健康的。一般认为，胆固醇的安全摄入量为每天小于300毫克左右。过多的胆固醇沉积在血管壁上，会使血管逐渐变窄，从而导致冠状动脉供血不足，不同程度地影响心脏的正常工作，严重时还会发展成高血压和冠心病等疾病。

NO.3 脂肪

脂肪在身体结构中起着氧化、防止热量流失及缓解因机械撞击对肌肉和内脏的损伤等生理功能。但如果脂肪过量沉积，不仅会加重身体负担，加大各器官的氧耗量，而且还会对人体物质代谢和能量代谢过程造成一定影响，例如沉积的脂质块会使血液变浓稠，日复一日，会引起冠心病、脑血栓等病症。



NO.4 宿便

宿便就是在肠道内长期滞留的陈旧粪便，粪便中还含有肝排出的胆色素衍生物，以及由肠壁排出的某些重金属等大量毒素。当这些宿便无法及时排出，在肠道内腐化、分解，毒素再度被人体吸收，将导致病菌的滋生，诱发各种疾病。因此，中医认为，宿便的毒素是万病之源。