



Natural Therapy for Preventing
Yourself from Sub-toxin



远离 体内毒素的 自然疗法

【摆脱毒素困扰，健康自然打造】

- 口气？痤疮？便秘？ 身体频频亮起“中毒”红灯…… ■
- 吃药？浣肠？洗血？ 如此“解毒”法 小心反被毒素“误”。■
- 本书为你指明轻松排毒的新方向 摆脱体内毒素的困扰 健康生活与你如影随形！ ■

徐佳 编著

上海文化出版社



Natural Therapy for Preventing
Yourself from Sub-toxin

远离 体内毒素的 自然疗法

【摆脱毒素困扰，健康自然打造】

上海文化出版社

徐佳 编著

图书在版编目(CIP)数据

远离体内毒素的自然疗法/徐佳著. - 上海:上海文化出版社,
2005

(健康生活馆丛书)

ISBN 7-80646-800-5

I. 远… II. 徐… III. 非药物疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030139 号

责任编辑 汪冬梅
文字润饰 安 蕾
装帧设计 陈 丽
插 图 苏 海

书 名 远离体内毒素的自然疗法
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 csbcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司印刷
开 本 787×1092 1/28
印 张 6.5
字 数 90,000
版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—9,000 册
国际书号 ISBN 7-80646-800-5/R·49
定 价 22.00 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: 021-64828829

作者序

很多人都会认为，身体不舒服，一定是感染了病菌，或是营养不良所致。现代医学研究表明，很多身体不适，如皮肤过敏、哮喘、失眠、记忆力下降、肌肉酸痛、关节疼痛、高血压、肥胖、便秘、糖尿病等等都与体内毒素堆积有关。

生存于现代社会的人群，特别是都市office一族，长期和高脂肪、高蛋白、高糖分、高热量的食品打交道，一天八九个小时都端坐于电脑前，或仅在office这小小的方寸之间挪步；回到家则往沙发或是床上一躺，小歇片刻，往往就歇到了次日清晨，严重缺乏锻炼。加之现代都市工作和生活节奏快、压力大，“都市夜归人”和“挑灯夜战族”越来越多，生活作息时间很不合理，这样的生活状态，很容易导致身体毒素堆积。而毒素堆积在体内就如同隐形杀手一般，短时间内不会给身体带来严重后果，但却能日复一日不断蚕食着身心健康。

排毒就是通过提高人体自身排毒器官、排毒系统的排毒能力来达到排除毒素、净化身体的目的。自然疗法是一种激发生命原动力的绿色疗法，它被广泛应用在与人类生活有直接关系的物质和行为，如食物、植物、阳光、空气、水、运动、睡眠、起居以及有益于健康的精神因素，是最为健康、安全又颇有成效的养生方法。

在多年的保健医学工作实践中，我一直致力于倡导运用自然疗法来祛病强身，对于排毒这一课题也是如此。临床实践发现，很多自然疗法能够兼顾排毒和养生，如饮食疗法、精油疗法、运动疗法、按摩疗法、水疗法、精神疗法等等。很多朋友在采用我的建议后，也因自然疗法而受益匪浅，于是我利用闲暇编写此书，希望能让更多渴求身心健康的人士一起加入到自然疗法的队伍中来，让我们的健康来得更安全、更自然！

目 录

■ 第一章：毒素，不容忽视的健康杀手1

🌿 第一节：将毒素认识到底 1

- 一、你了解体内毒素吗?2
- 二、体内毒素的来源知多少2
- 三、人体自身的排毒机理3
- 四、认识体内毒素堆积的高发人群6

🌿 第二节：体内毒素作怪的八大罪状 7

- 一、便秘、有口气、肌肤问题8
- 二、肥胖13
- 三、高血压14
- 四、关节炎、风湿症、肌肉酸痛14
- 五、过敏症15
- 六、肝肾问题16
- 七、癌症17
- 八、思维迟钝、情绪异常17

第三节：积极应对，防止毒素堆积18

一、养成良好的生活习惯18

二、为身体排除毒素的上上策——自然疗法22

■ 第二章：排除毒素的饮食疗法24

第一节：远离毒素的饮食原则24

一、加强膳食纤维的摄入量24

二、多吃富含维生素的食物25

三、多吃有利于清血的食物26

四、合理摄入蛋白质27

第二节：帮助身体排毒的食物清单28

一、帮助身体排毒的蔬菜29

二、帮助身体排毒的水果31

三、其他有助于身体排毒的食物33

第三节：功能各异的排毒食疗魔方34

一、润肠排毒餐34

二、美肤排毒餐36

三、清血排毒餐38

四、补肾排毒餐	40
 第四节：富有特色的排毒饮品魔方	42
一、茶疗排毒	42
二、醋疗排毒	50
 第三章：排除毒素的精油疗法	55
 第一节：走进精油的芳香世界	55
一、天生的毒素杀手——精油	56
二、精油的排毒机理	56
三、精油是如何分类的	57
四、购买精油时的七项注意	59
五、使用精油时的“七步”原则	59
 第二节：帮助身体排毒的精油家族	62
 第三节：精油按摩，动静结合的排毒方程式	71
一、精油按摩疗法概述	71
二、排毒精油按摩魔法配方	72

■ 第四章：排除毒素的运动疗法74

🌿 第一节：运动排毒的治疗机理74

一、改善消化系统75

二、加强心肺功能，促进血液循环76

三、舒缓压力，愉悦身心76

🌿 第二节：帮助排除体内毒素的SIMPLE运动77

🌿 第三节：瑜伽，帮助身体排毒的运动骄子85

一、古老的强身术85

二、瑜伽疗法排毒机理88

三、瑜伽的练习要点89

四、瑜伽的练习禁忌90

五、有利于身体排毒的瑜伽操92

■ 第五章：排除毒素的按摩疗法101

🌿 第一节：按摩疗法及其对身体排毒的帮助101

一、按摩疗法概述101

二、按摩疗法的排毒机理102

 第二节：了解正确的按摩手法 104

 第三节：有利于身体排毒的全身按摩术 113

一、有利于身体排毒的周身穴位 113

二、全身按摩方法 115

 第四节：有利于身体排毒的足部按摩 120

一、足部按摩排毒机理 120

二、有利于身体排毒的足部经络和穴位 121

三、足部按摩方法 122

 第六章：排除体内毒素的水疗法 124

 第一节 水与健康的鱼水关系 124

一、水疗概述 125

二、水疗的排毒机理 125

 第二节：沐浴，让全身舒爽的排毒水疗 127

一、日常沐浴法的分门别类 127

二、排毒药浴配方 131

三、排毒酒浴配方 132

四、排毒蔬果浴配方	134
五、排毒精油浴配方	136
 第三节：足浴，从脚底辐射全身的排毒水疗	138
一、足浴疗法概述	138
二、足浴分类及其排毒机理	138
三、排毒足浴方	140
 第四节：让毒素随蒸汽消失不见	141
一、蒸汽疗法及其排毒机理	142
二、蒸汽疗法的分类	142
三、蒸汽疗法的禁忌和注意事项	144
 第五节：调动矿物因素来驱赶体内毒素	144
一、矿泉疗法及其排毒机理	145
二、矿泉排毒方法	145
三、有利于排毒的矿泉种类	147
四、矿泉疗法的禁忌和注意事项	150
 第七章：排除体内毒素的特色自然疗法	152

 第一节：精神疗法，让身心协调对抗毒素.....152

一、精神疗法概述153

二、精神疗法的排毒机理153

 第二节：断食疗法，身体由内而外地洁净.....154

一、断食疗法概述155

二、断食疗法的排毒机理156

三、断食疗法及其注意事项159

 第三节：刮痧疗法，传统医学中的排毒生力军.....162

一、刮痧疗法概述162

二、刮痧疗法的排毒机理163

三、刮痧疗法及其注意事项164

第一章：毒素，不容忽视的健康杀手

近年来，“排毒”、“减肥”、“美乳”等词汇不绝于耳，在市面上和各种媒体广告中，关于“排毒”的方式和手段也是铺天盖地，如服用药物排毒、洗肠排毒、沐浴排毒等等，让人眼花缭乱。特别是时尚的都市女性，将“排毒”作为自己的生活必修课，频繁出入各种美容机构，对各种“排毒”法门可谓是尝试千遍也不厌倦。然而，你的身体到底有没有毒素？需不需要排毒呢？你对于“毒素”以及“排毒”又有多少了解呢？什么样的排毒方式才是科学而有效，并且适合你的身体状况呢？我们很有必要对“毒素”以及“排毒”进行一番认识，让自己的“排毒”活动变得科学、有效、健康、安全！

第一节：将毒素认识到底

对于健康而言，对身体的正常运作有不利影响的都是毒素，这就包括那些本身不具有毒性但是有碍身体健康的物质，以及妨碍健康的精神和心理因素等。这一节，我们就对毒素来作一个全面的了解。

一、你了解体内毒素吗？

“毒素”是一个综合概念，一种物质是否是毒素，要从它的质、量以及和身体内环境之间的关系而定。从广义上来说，只要对人体的组织、器官、细胞有损害的物质都是“毒素”；对于身体的运作而言，各种物质在体内进行消化吸收后剩下的就是废物，如果这些废物对人体造成了不利影响，就是“毒素”了。一些物质，如蛋白质和脂肪，它们是人体进行正常的新陈代谢不能缺少的物质，但是当它们摄入量超过身体的需要量，并给身体带来负担甚至是危害的时候，就转变为“毒素”了。还有一点要注意的是，对于健康而言，毒素不单单指“物质毒素”，还有“精神毒素”，不良的情绪和过重的精神压力也会给身体带来很多负面的影响，有时候“精神毒素”还会起主导作用。

二、体内毒素的来源知多少

体内毒素的来源一般有两途径：一是外入之毒，二是内生之毒。

“外入之毒”，顾名思义就是从外界侵入身体的各种对身体有害的物质，主要有：

1. 受污染的水、空气以及环境因素中的其他有毒、有害物质。
2. 农药等化学污染物质。
3. 酒精、香烟以及药品中的有毒成分。

4. 各种会对人体造成伤害的细菌和病毒。

5. 某些食物中含有的有毒、有害物质。



“内生之毒”，就是人体在不断的新陈代谢过程中产生的、对身体有不利影响

的各种废物，内生之毒往往与个人的饮食和生活状况有关，内生之毒主要有：

1. 人体每天所摄入的脂肪、蛋白质、碳水化合物等，经过人体的消化、吸收和循环各个系统的代谢作用，会产生一部分废物，如果不及时排除，堆积在肠道内就成为毒素。
2. 体内多余的脂肪。
3. 不良的情绪和压力。

三、人体自身的排毒机理

正常情况下，人体可以在12~24个小时之内，完成整个消化、吸收和代谢过程，也就是食物从口腔咀嚼后经胃、十二指肠、小肠和大肠的消化吸收，最后由肛门排出的过程。在这一时间范围内，废物被人体及时排出体外，使其无法在结肠中充分地腐化，并被结肠二次吸收，毒素自然就没有办法通过循环系统重新回到人体。

事实上，人体具有一定的自我调节能力和“排毒”能力，能够通过一定程度的“自我排毒”活动以及过程来达到体内平衡，保护人体自身，如肝脏和肾脏就是人体重要的“排毒部门”。人体自主的排毒活动主要通过两种方式来实现，一是“排出”，二是“化解”，最通常的方式就是排尿、排便、出汗和呼气，这些生理活动能将人体不需要的固体、气体和液体排出体外；当人吃了有毒的食物以后会出现呕吐现象，这就是一种人体的“排毒”方式和自我保护机制；此外，分泌唾液、流泪、流脓水等也是人体的“排毒”现象。除了直接将毒素排出体外，人体还能通过化解毒素来达到身体的平衡，如肝脏就能将肠道产生的细菌毒素和代谢性毒素化解掉，净化身体内部环境。

具体说，人体的整个排毒工程系统有：

- ①肝脏：肝脏含有P450解毒酶，这是一种非常重要的生物酶，能对食物进行处理，一方面将食物转换为可被人体吸收的有用物质；另一方面食物中的有毒、有害物质会滞留下来，肝脏是人体最大的解毒器官。
- ②大肠：食物经过胃和小肠的消化吸收，最后的食物残渣停留在大肠中，在此过程中，肠黏膜会吸收其中的部分水分，剩下的食物残渣就在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，所以粪便含有大量毒素。大肠可以说是人体非常重要的毒素通道。



③肾脏：肾脏控制着人体众多与毒素有关的体液循环活动，它能够对人体的血液进行过滤处理，除去其中的有毒物质，并将毒素通过尿液排出体外，所以尿液中的毒素含量是相当多的；肾脏还能保证人体的水分及钾、钠等循环体液矿物质平衡，肾脏是人体最为重要的排毒器官。

④肺：肺是过滤空气的主要功臣，它负责将每天进入人体的约1000升空气进行净化处理，过滤其中的粉尘、细菌以及病毒等有毒、有害物质，并通过呼吸活动，将部分毒素排出体外，同时也有部分毒素被积淀下来，所以，肺是人体最容易积淀毒素的器官之一。

⑤皮肤：皮肤的排毒作用主要是通过出汗来实现的，而且皮肤排出的是人体其他排毒器官很难排除的毒素，所以皮肤的排毒作用是很重要的，它是人体最大的排毒器官。

⑥眼睛：人在流泪的过程中，泪液会带出人体的很多毒素，所以眼睛不单是感觉器官，它同时也担负着人体的排毒重任。有调查表明，女性的寿命高于男性，其中一个很重要的原因就是女性流泪的经历比男性要多得多，一方面情绪得到了宣泄，有利于神经平衡；另一方面就是“哭”帮助排出了许多毒素，所以想哭的时候就尽情地哭，千万不要“有泪不轻弹”。

⑦胃：胃的主要责任是消化食物，但胃液中的一些成分能够杀死食物中的病原体，如果食物的毒性过大，胃就能通过使人呕吐达到排毒的目的。

⑧淋巴系统：淋巴系统不直接排毒，但却是排毒环节必不可少的，因为淋巴液在全身循环流动的过程中，能够收集各处的毒素，将其回收到淋巴结，然后被过滤进入血液，最后由血液送到肝脏、肾脏、皮肤、肺等排毒器官，排出体外。所以，淋巴系统是人体排毒工作组中重要的“邮递员”。

⑨大脑：大脑不具备排毒或者是中转毒素的功能，但是它能够通过精神因素影响人体的排毒运作。如果人体处于精神紧张的状况，就会影响排毒系统的正常工作，导致排毒效率低下，甚至出现排毒障碍。

既然人体具有如此多渠道的排毒功能，为什么还会产生毒素堆积的问题呢？这是因为，一方面人体的自我排毒能力是有限的，当人体摄入毒素的毒性以及数量超过了身体自身的排解能力范围，毒素不能及时有效地排出，就会产生毒素积淀；另一方面，肌体排毒系统的功能不可能一成不变，它们也会逐渐老化，过度的劳累和精神压力、饮食不当、运动不足以及医疗化学物质等也会影响人体的代谢系统功能，致使体内新陈代谢紊乱、内分泌失调，毒素堆积的问题也就自然发生了。

四、认识体内毒素堆积的高发人群

1. 经常在充满化学气体、烟尘、可吸入固体微颗粒等受污染的环境中活动的人群；
2. 经常食用油脂食品、高糖分含量食品和过度加工食品的