

天然

美颜新法

排毒祛病

王博 主编

最天然 最安全
最亲肤 最省钱

最简单的排毒计划
最实用的祛病指南
最时尚的美容理念
让您随时随地改变您的生活方式
多种排毒计划消除现代生活方式给您的
健康带来的不利影响！
排毒不分男女，健康一起分享！
养颜排毒，让您的健康美颜之旅更轻松！



第四军医大学出版社

排毒祛病

美颜新法



中国轻工业出版社



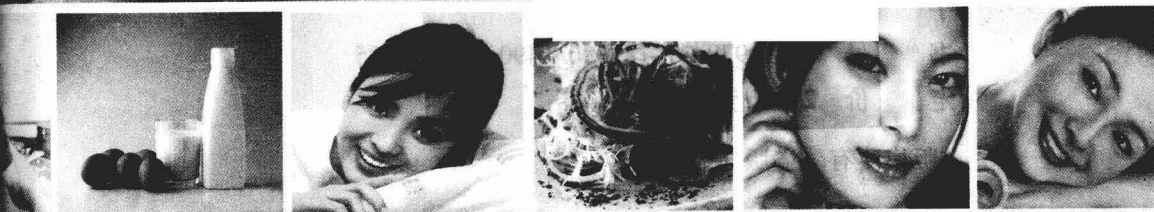
美颜新法

排毒祛病



最天然 最安全

最简单的排毒计划
最实用的祛病指南
最时尚的美容理念
让您随时随地改变您的生活方式
多种排毒计划消除现代生活方式给您的
健康带来的不利影响！
排毒不分男女，健康一起分享！
养颜排毒，让您的健康美颜之旅更轻松！



图书在版编目(CIP)数据

排毒祛病美颜新法/王博主编. - 西安:第四军医大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-81086-490-9

I. 排… II. 王… III. 毒物-排泄-基本知识;美容-基本知识
IV. R161;TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079677 号

排毒祛病美颜新法

主 编 王 博

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社 

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京建泰印刷有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 15

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-490-9/R·385

定 价 23.80 元

(版权所有 盗版必究)

前言

随着社会的发展和人们物质生活的日益丰富，在人们的生活、消费发生变化的同时，各类不健康的毒素、人体垃圾也越来越多附着于人体。毒素来自于各个方面，是一切不利于身体健康的有害物质总称。吃进去的、喝进去的、穿进去的，现代人时刻受到化学毒、辐射毒、心理毒等的攻击。人人体内都有毒素，毒是造成人类疾病和衰老的元凶。

爱美的女士们所忠爱健身、减肥、美颜等，其实都跟排毒息息相关。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。可见，各个层次的人群都有排毒的必要性。

本书教你在生活中如何运用排毒技巧对体内进行排毒，帮助你明确真正的排毒方向；教你如何反取自身的优势并用适当的方式把它们挥出来，从而以全新的面貌去积极开拓人生。书中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，提出了一些新的健康排毒建议，为我们指引了一条健康生活的快捷方式。只要参照本书中的方法调节饮食、加强运动、补充营养以及进行按摩等，就能够有效地控制身体的毒素取量，使你的身体更加健康。

我们力求从读者的需求出发，特别注意了以下问题：尽量介绍科学实用、简便安全的方法；努力将祖国医学和现代医学有关排毒的知识加以融会贯通——从毒素的概念、毒素的种类、排毒的方法，甚至具体到某种可排毒的蔬菜、水果；介绍了较新的内容，如免疫排毒、药物排毒

及世界卫生组织的一些标准；没有忽略有效的自然排毒疗法；力求层次清楚文字简洁通顺，力求科学准确。

最后，希望我们珍重我们的身体，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！由于时间仓促，且很多排毒新技巧和方式均引自于西方，尚有很多不足之处，恳请读者在阅览的同时与作者共同探讨，以推动排毒科学的发展。

编 者

2008 年 5 月



美颜新法

PAI DU QU BING
MEI YAN XIN FA

目 录

第一章 如何生物清除关节、骨骼中的毒素

体内毒素堆积可能导致风湿并对人体造成伤害	(3)
体内有毒垃圾在关节中超载的原因	(3)
食物解毒计划帮你消除关节中的有毒垃圾	(4)
“无茄类计划”力克关节寒气顽疾	(6)
清除关节“垃圾”的油类	(7)
古老的植物也能分解关节内的“垃圾”	(9)
如何“蒸汽洗涤”身体从而化解骨骼中累积的毒素	(10)
舒展身体、机械排毒的九种方法	(11)
温热疗法、排毒驱寒使冰凉的手脚暖和起来	(13)

第二章 最大毒素阵营——胆固醇的排毒秘诀

胆固醇是一种有毒堆积物	(17)
清除顽固胆固醇毒素的日常食物	(18)
卵磷脂是如何消除胆固醇中的毒素的	(19)
调节高脂肪蛋白 - 低脂肪蛋白反应平衡的果胶	(20)
提高细胞清洗功能的五种简易方法	(21)
预防胆固醇超载的十种方法	(22)
常见食物的胆固醇含量观测表	(23)
纤维素是如何将胆固醇废物清除至体外的	(26)
每天一份排毒类食物, 轻松降低胆固醇	(26)
可降低胆固醇含量的维生素	(27)



排毒祛病美颜新法

排毒祛病

PAI DU QU BING
MEI YAN XIN FA

第三章 激素排毒使你的皮肤青春永驻

- 皮肤老化的问题所在——蜂窝现象 (31)
- 皮肤疾病的克星——激素洁肤剂 (33)
- 如何使皮肤重新绽放青春之花 (35)
- 保护皮肤免受阳光的有害照射 (36)
- 帮你抵抗有害阳光射线的简单指导措施 (37)
- 能用做防晒霜的维生素 (38)

第四章 体内排毒,平衡血压

- 什么是血压 (41)
- 提防慢性高血压这一无形杀手 (41)
- 有毒废物超载是产生血压异常的主要原因 (42)
- 治疗高血压的营养方案 (42)
- 钾——排毒矿物质 (43)
- 大蒜为动脉排毒并平衡血压 (44)
- 七步法清除毒素,控制血压 (44)
- 大蒜 + 洋葱 = 健康的血压 (46)
- 获得无废物动脉和正常血压的低盐方法 (47)
- 清洁动脉和平衡血压的六种方法 (48)

第五章 如何排除消化系统的有毒废物

- 如何消除引起便秘的黏着物 (53)
- 能放松紧张肠道的钾 (56)
- 创造快速排毒奇迹的水果 (56)
- 富含惊人纤维素的无花果帮你加速排毒 (57)
- 用药草治疗不稳定情绪 (58)
- 可促进消化的药草 (58)
- 战胜便秘的六种方法 (59)



使消化系统恢复青春的“神奇沙拉”	(59)
如何清除引起消化不良的刺激物	(61)
如何消除溃疡痛苦	(62)

第六章 排除体内多余脂肪的计策

细胞超载是人体超重的真正起因	(67)
用食物酶清除脂肪废物	(69)
摆脱超重的 17 种食物	(70)
简单的六步生食物减肥计划	(72)
预防细胞超重的两个简易步骤	(73)
远离能生产废物的食品	(74)

第七章 清除呼吸系统内的“垃圾”, 远离疾病困扰

身体污染可触发多类疾病	(77)
每日仅喝柠檬汁就能换来清洁的肺部	(77)
气喘为何发生	(78)
减轻过敏反应的九步曲	(79)
预防春季过敏症的告诫	(80)
更新生活方式, 清洗呼吸器官	(81)
快速缓解呼吸疾病的天然方法	(83)
用来内部排毒的鼻孔轮流呼吸技巧	(83)
吹口哨是获得清洁的肺脏的简易方法	(84)

第八章 沉睡中“清洗”心脏, 为你带来健康

血液中毒会威胁心脏健康	(89)
体内排毒, 防止心脏病突然发作	(89)
形成废物的食物与清除废物的食物	(90)
钾是功效强大的心脏清洗剂	(90)
睡梦之中清洗心脏	(92)



排毒祛病美颜新法

大蒜是神奇的肝脏清洁剂	(93)
可恢复心脏活力的超级排毒食物	(94)
卵磷脂的获得及使用方法	(94)
战胜心脏病	(96)
用鱼油为心脏解毒	(97)
每天吃洋葱,远离心脏病	(98)

第九章 清洁循环系统的神奇食物

食物是如何促进体内循环的	(103)
葡萄汁让循环永远朝气蓬勃	(103)
清晨的循环促进者	(104)
限制(或禁食)引起循环阻塞的食物	(105)
可以为体内循环注入动力的、功效强大的药草	(106)
可加强呼吸的营养物	(106)
可清除血液凝块的维生素 B ₆	(107)
循环系统的“长寿不老药”	(108)

第十章 如何清除僵硬板结肌肉中的废物与毒素

清除乳酸以增强关节和肌肉的柔韧性	(113)
可清除废物并使关节恢复活力的食物	(113)
清洗功效强大的药剂	(114)
如何使关节通气从而更有活力	(115)
如何清除伤痕	(116)
内部排毒四步法:休息、冰敷、挤压、抬高	(117)
用蒸汽将关节中的废物洗涤排出	(118)
你的肌肉存在营养缺陷吗	(118)

第十一章 清洗身体器官,重获新生力量的秘诀

消除眼睛中的毒素	(123)
----------------	-------



美颜新法

PAI DU QU BING
MEI YAN XIN FA

目 录

更少的糖 + 更少的疲劳 = 更棒的视力	(124)
通过饮食保持更健康的视力	(124)
维生素 C + 维生素 P, 清除白内障残骸	(126)
为耳朵排毒	(127)
清洗耳朵内部, 得到超级听力	(128)
提高听力的低脂肪摄入法	(129)
为肾脏排毒	(130)
能溶解肾结石的莓果汁	(131)
为肝脏排毒	(132)
如何为胆囊排毒	(133)
用于清除胆囊垃圾的食物	(134)
日常饮水帮你清除胆囊结晶体	(134)

第十二章 清洁血液, 减少体内流动污染

有利于清洁血液的日常食物	(139)
铁——使血液恢复青春的矿物质	(140)
如何将铁吸收到血液中	(142)
清洗并滋养血细胞, 以获得更健康的身体	(142)
用气球吹气法建造更强健的血细胞	(144)

第十三章 清洗动脉, 保障生命源泉的通畅

废物超载会导致动脉栓塞	(149)
动脉硬化的根源是过量的毒素集结	(149)
食物能使人永远感到年轻吗	(150)
认识脂肪	(151)
你的身体需要多少脂肪	(151)
你需要更少的脂肪	(152)
简单的锻炼能在数日内清洗动脉	(153)
为什么控制脂肪含量对动脉年轻化很重要	(153)
血脂控制七步曲	(154)



排毒祛病美颜新法

大蒜的清洗动脉功能 (156)

第十四章 清除疾病,排除痛苦的技巧

人体活动可清除体内的垃圾 (159)

简单的身体活动为导致滑囊炎的血液排毒 (160)

简单的腿部运动消除血液中毒引起的抽筋 (161)

清除刺痛 (163)

清洗足内部以远离疼痛 (164)

第十五章 排除毒素,返老还童的秘密

清洁的细胞让青春恢复 (169)

自由基和过早的老化 (169)

具有抗氧化作用的营养物 (170)

恢复细胞活力的维生素 (172)

维生素 C 重建老化的皮肤细胞 (172)

动物脂肪为什么对人体细胞有害 (174)

第十六章 全身排毒,永葆青春与健康

认识这种动态的清洁剂——纤维素 (179)

纤维素的消化、清洗及治疗功能 (179)

减少移除垃圾的时间是纤维素的秘密所在 (180)

纤维素的日常食物来源 (181)

每天需要摄取多少纤维素 (182)

纤维素最集中的来源 (182)

清晨的糠谷类补药 (185)

用麦芽清洗细胞 (185)

排毒祛病

PAI DU QU BING
MEI YAN XIN FA



第十七章 排除由血液淤积形成的疾病

如何去除痔疮毒素	(189)
痔疮的家庭疗法	(190)
如何清除消化性溃疡毒素	(191)
如何清除静脉曲张中的毒素	(193)
腿部静脉的内部排毒	(194)

第十八章 如何排除消化系统疾病

如何清除导致便秘的毒素	(199)
实现规律排便和内部排毒的七步曲	(199)
可清除废物的药草	(201)
水是重要的清洁剂	(201)
如何清除导致腹泻的毒素	(202)
去除腹泻毒素的家庭疗法	(202)
如何消除引起胃痛的毒素	(203)
解酸剂弊大于利	(204)
解毒提示	(204)

第十九章 实现超级清洗并永葆青春健康的生果汁法

老化的原因是细胞血液中毒	(209)
生果汁用于细胞重生效果佳	(209)
新鲜果汁的七种排毒功能	(210)
果汁解毒计划	(211)
治愈常见疾病的美味果汁	(212)

第二十章 常见疾病的饮食排毒法

高血压	(217)
-----------	-------

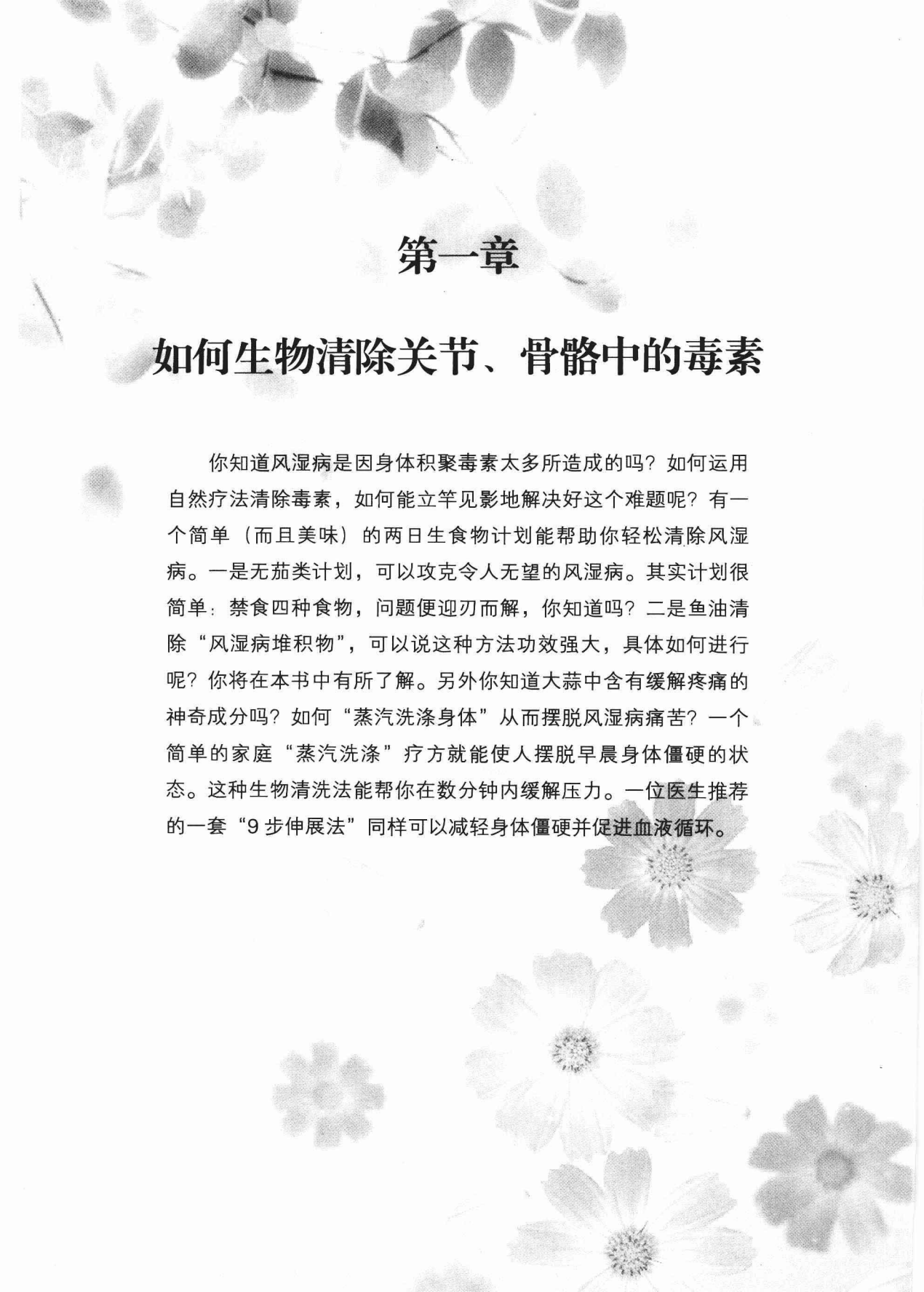


排毒祛病

PAI DU QU BING
MEI YAN XIN FA

排毒祛病美颜新法

粉刺	(217)
风湿病	(217)
动脉硬化	(218)
痛疮、创伤	(218)
呼吸困难	(218)
口疮	(219)
水泡	(219)
便秘	(219)
痉挛	(220)
头痛	(220)
胃部混乱	(220)
妇科病	(221)
肛门发痒	(221)
胃酸	(221)
伤风	(222)
附录1 果汁和蔬菜汁是如何快速排毒的	(223)
附录2 体内活动能量消耗表	(225)



第一章

如何生物清除关节、骨骼中的毒素

你知道风湿病是因身体积聚毒素太多所造成的吗？如何运用自然疗法清除毒素，如何能立竿见影地解决好这个难题呢？有一个简单（而且美味）的两日生食物计划能帮助你轻松清除风湿病。一是无茄类计划，可以攻克令人无望的风湿病。其实计划很简单：禁食四种食物，问题便迎刃而解，你知道吗？二是鱼油清除“风湿病堆积物”，可以说这种方法功效强大，具体如何进行呢？你将在本书中有所了解。另外你知道大蒜中含有缓解疼痛的神奇成分吗？如何“蒸汽洗涤身体”从而摆脱风湿病痛苦？一个简单的家庭“蒸汽洗涤”疗方就能使人摆脱早晨身体僵硬的状态。这种生物清洗法能帮你在数分钟内缓解压力。一位医生推荐的一套“9步伸展法”同样可以减轻身体僵硬并促进血液循环。



体内毒素堆积可能导致风湿并对人体造成伤害

风湿病会导致关节疼痛。现存 100 多种不同种类的风湿病，最常见的是风湿和风湿性关节炎。

风湿病是一种关节疾病。关节受伤、病毒侵扰关节或者过度活动关节都可导致风湿病的产生。承受人体体重的关节如脊椎被毒素攻击从而受伤，腐蚀性毒素的堆积导致骨关节被损害，覆盖骨关节面的软骨层变得粗糙不平并最终磨损。在某些情况下，一种被称为“骨刺”的不正常的骨开始生长并可能发展。关节疼痛导致了无尽的痛苦和肿胀，受毒素腐蚀的关节继续活动将产生更多的疼痛。

风湿性关节炎是能够影响包括关节在内的身体许多部位的慢性疾病。从根本上说，随着体内垃圾对关节表层的攻击并造成的严重损害，关节滑液渐渐被毒害，疼痛由此产生。最容易受影响的关节是那些位于手部、腕部、足部以及踝部的关节，但诸如臀部、膝部和肘部的大关节同样会被堆积的毒素侵害。即使在关节不活动时，肿胀、疼痛和僵硬现象也同样存在。与此同时，人体的许多其他关节也可能受到影响。

风湿病的一个主要起因是破坏基本免疫系统的毒素——被称为“自由基”的氧气分子正不断地攻击你的身体。这些有毒的分子（从大气中吸入或由人体本身产生的）释放出一种破坏骨组织的射线。这种射线大部分可以触发风湿病和其他一些退化状况的产生。使用体内排毒的方法可以帮你有效摆脱风湿病痛苦。



体内有毒垃圾在关节中超载的原因

所谓体内有毒垃圾，是指消化过程中不被消化的残余碎片，它们产生于不健康的食物、精制的产品以及粗糙的化学添加剂。有害的“自由