

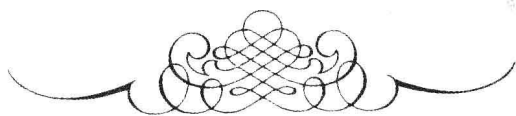
最伟大^的排毒术

21天把身体洗干净

[美] 亚历山大·荣格 艾莫莉·葛利芬 著
王燕 译



塑化剂、毒奶粉、核辐射、自由基……
生活在这个充满毒素的世界里
每个人都应该有一套排毒计划
每一天的排毒都会使您接近健康



最伟大的排毒术

21天把身体洗干净

[美] 亚历山大·荣格 艾莫莉·葛利芬 著
王燕 译



CLEAN

REMOVE · RESTORE · REJUVENATE

图书在版编目(CIP)数据

最伟大的排毒术 / (美) 荣格, (美) 葛利芬著; 王燕译. —南昌:

江西科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5390-4455-2

I. ①最… II. ①荣… ②王… III. ①毒物—排泄—

基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176308号

版权合同登记号: 14-2011-293

CLEAN:The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself

by Alejandro Junger,M.D.with Amely Greeven

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Simplified Chinese Translation copyright©(year)by Jiangxi Science and Technology
Publishing House

Published by arrangement with Harper Collins Publishers,USA

ALL RIGHTS RESERVED

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011163 图书代码: D11071-101

书 名 最伟大的排毒术

著 者 (美)亚历山大·荣格 (美)艾莫莉·葛利芬

译 者 王 燕

责任编辑 孙开颜

特约编辑 王丹娜

文字校对 陈晓丹

装帧设计 孙 倩

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491

传真: 0791-6639342

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 14

字 数 186千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4455-2

定 价 29.00元

赣版权登字-03-2011-242 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

序
PREFACE

我是怎么活下来的

在我们的生活中，您今天恐怕再找不到一种没有毒的食物了：毒大米、毒面粉、毒食用油、毒猪油、毒盐、毒肉、毒面条、毒馒头、毒油条……据权威机构调查显示，中国每年因食物残留农药和化学添加剂中毒的人数已超过10万，各种肠道、胃、肝脏、肾脏、心脏、脑血管疾病的阴影笼罩着我们。

更可怕的是，男人越来越没有男人味、性功能障碍，女人生理紊乱、生育能力低下，就连我们可爱的孩子也越来越早熟。

如果您以为仅仅是食物的问题，不吃这些食物就完了，那更是大错特错！

想想您擦或喷在皮肤上的各种化妆品，用之前您看过标签了吗？要知道，女性内分泌的很多问题都与使用护肤、美发产品有关，其中含有的“防腐剂”会像食物一样被身体吸收，悄无声息地在血液中蔓延。

我们洗澡用的水也不安全。洗澡的过程就像喝水，水中的氯会被皮肤吸收，肠道中不知有多少有益细菌因此而被杀灭。

此外，还有家庭常用的清洁剂、洗手液。已有研究证明，无论长期还是短期接触干洗剂，都会损伤肝脏、肾脏以及神经系统。

.....

这一切，绝不是耸人听闻。处在这个充满毒素的世界，我们的身体

早已百毒俱全。

不可否认的是，我也曾经是一个中毒至深的人。从医学院毕业的三年后，我的身体经常水肿、腹部不适，还会便秘、腹泻。不久，我发现了一些更让人担忧的症状：从醒来到入睡，我一直在不停地想事，无法入睡，用多少药物都不管用。

这种糟糕透顶的生活，直到见到我的朋友埃里克才结束。他是一名电影制片人，以前很忙，身体几乎透支了。可这一次，他瘦了7公斤，变得面色红润，给人一种平静、愉悦的感觉。他告诉我，他刚完成了一个排毒计划。绿色果汁、结肠水疗、按摩、阳光、瑜伽、冥想等方法，塑造了一个全新的他！

由此，我才开始真正审视我们身边的毒素。

当我认真研习古老的排毒术并运用它摆脱病痛后，居然发现了一个曾经为众多先哲奉为至宝却被现代医学和大众忽视已久的重大秘密：人体排毒系统是上天赋予我们的最完美的进化系统！

我们都知道达尔文的进化论，其实，身体的每一天都在进化，而中毒就是我们在进化过程中发生的一个个小故障。所以，面对这些无所不在的毒素，我们的身体迫切地需要再度进化。而这些器官相互协调的工作，就是排毒。

请记住，我所说的这个“排毒”和普通意义上的“排毒”不同。因为现代社会中，生活节奏的加快已让我们的排毒系统几乎处于冬眠状态。您要做的，就是通过调整自身的习惯和认知，逐步唤醒我们的排毒系统。

所以，准确地说，这不仅是一个排毒计划，更是史上最伟大的“身体进化工程”！当身体这台仪器开启进化，那么困扰您多年的头疼、便秘、过敏、肥胖、抑郁、焦虑、疼痛、乏力、面容显老、面无光泽等都将不是问题，身体机能也将进化得越来越好。

临床上，我把这套排毒计划推荐给了我的许多病人，就像我预期的一样，效果非常明显。最有成效的一个例子是艾伦，她的排毒计划进展得很顺利，效果也很惊人：她的血压降低了25%，体重减轻了11公斤，脂

肪减少了7%，胆固醇下降了40%，不再轻易感到饥饿，而且精力充沛，睡眠质量很高，整个人也显得容光焕发了。只用21天，艾伦就真正找到了让自己走向健康的伙伴。

为了让更多的人从排毒中受益，我花了几年的时间写下这本书，详细介绍了整个唤醒身体进化机能的计划。要说明的是，这个计划不是来自耗资数百万美元的临床试验，也不是医药公司资助的科研项目。它的诞生和许多伟大发现的出现一样，是我为自身疾患而寻求良方的探索之旅中出现，并且经过很多人验证的。

关于这套计划，您可以先慢慢地完成一周计划后，隔段时间再完成两周计划，也可以直接完成三周计划。

第一周的计划主要是帮您了解机体如何抵制和改变已经完全适应的饮食习惯，顺利结束后，您会重新定义饥饿的感觉，而且会提高积极性，迫不及待想继续完成下一步计划。

第二周的计划会使您受益更多，由排毒系统功能失调引起的皮肤疾患、肥胖、过敏和肠道问题等“表面”症状开始有所缓解。

完成三周计划后，您会体验到延缓甚至逆转衰老的感觉：多余的体重消失，面部皮肤变得紧致、红润，眼睛更亮。同时，头脑会变得清晰，精力更旺盛。更加神奇的是，许多人都感到欲望降低了，不再喜欢没有营养的食物和咖啡因含量高的饮料，更加注意三餐健康饮食。

不管您进行的是一周、两周还是三周的排毒计划，每一天都会使您远离疾病，帮您提高我们与生俱来的创造、维持健康的能力，最终带您进入一个崭新的世界。

最后，感恩大自然带给我们的这场毒素危机，它让我们意识到了身体的停滞不前，并迫使我们改善习惯和认知来适应环境，在这个毒素四伏的时代安然逃生。

愿您和家人都能从这个排毒计划中受益终身！

目录

CONTENTS

序 PREFACE	我是怎么活下来的 / 001
引子 INTRODUCTION	排毒前请先回答 29 个问题 / 001
第一章 PART ONE	我中毒了 / 003
第二章 PART TWO	“毒”藏在哪儿 / 013
第三章 PART THREE	食物会害我们吗 / 029
第四章 PART FOUR	毒素怎样吃掉我们的健康 / 045
第五章 PART FIVE	跟着你的肠道走 / 077
第六章 PART SIX	完善的排毒计划 / 089

第七章 排毒后我们做什么 / 161
PART SEVEN

第八章 我推荐给大家的排毒食谱 / 185
PART EIGHT

附录 1 意想不到的常见重金属来源 / 206
APPENDIX ONE

附录 2 处方药及营养损耗 / 208
APPENDIX TWO

附录 3 排毒所需营养素 / 212
APPENDIX THREE

排毒前请先回答 29 个问题

回答下列问题，并注意那些肯定的回答。

1. 是否常常头疼？
2. 是否每年会得几次感冒？
3. 大便是否不易排出？
4. 有时会腹泻吗？
5. 每年的某些时候，会眼睛发痒、流泪或鼻子发痒、流涕吗？
6. 是否过敏？
7. 是否常常有充血或黏液过多的现象？
8. 不管是饮食调节还是加强运动，都不能减掉多余的体重？
9. 面部或身体某处浮肿吗？
10. 眼睛下方有黑眼圈吗？
11. 是否有烧心感？
12. 是否有口臭或体味？
13. 早晨起床后，舌根处会有一层白色的薄苔吗？
14. 是否病态地偏爱食用某些东西，如：糖果、淀粉类食物或奶制品？

15. 是否经常失眠？
16. 是否患有皮肤瘙痒、斑丘疹或其他皮肤病？
17. 关节或肌肉是否疼痛或肿胀？
18. 是否心情不佳或头脑不清？
19. 是否健忘、难以集中注意力或表达不清？
20. 是否感觉倦怠没劲？
21. 是否生气或无缘无故地沮丧？
22. 是否对气味特别敏感？
23. 闻到干洗液的味道或汽油味时，是否会感到恶心？
24. 是否对洗涤或个人护理用品过敏？
25. 是否服用多种处方药？
26. 在家中或办公环境中，是否接触了潜在的有毒物质？
27. 是否有肌肉、骨骼疼痛或纤维肌痛的症状？
28. 身体的一侧是否有刺痛或麻木的感觉？
29. 是否反复出现水肿？

以上这些情况都可能是中毒的症状。不管您有几个肯定回答，只要有一个，您将会受益于这个排毒计划，由此改善并消除这些症状以及许多其他症状。

这个计划不是魔弹，不能治愈所有的疾病。但它是助推器，可以使身体各大系统更好地运作，而且几乎所有人都能安全地实施这个计划。然而，需要注意的是所有的排毒方案都会影响处方药物的吸收，因此，接受某些其他治疗的同时不能实施排毒计划。如果您正在服用处方药，请仔细阅读后再实施这个计划。

● A R T 第一章 O N E

我中毒了

曾经，医院里高强度的工作让我得了抑郁症。之后，
我辞去了医院的工作，到印度学习瑜伽，学习有关排毒
的所有内容。

1964 年，我出生于乌拉圭的一个犹太家庭。我母亲出生不久后就离开了德国，父亲在匈牙利经历了集中营的煎熬，他们是第二次世界大战的幸存者。父亲战后来到了乌拉圭寻找他的姐妹，他找到了她们，也找到了我母亲。

我们一家人生活在蒙得维的亚和埃斯特角城，那里生活节奏很慢，我们总在当地农贸市场购物，经常在家中一起吃午饭或晚饭。整个城市很安全，孩子们在街道玩耍，不用大人看管。

我很早就知道长大要做什么：成为一名医生，减轻人们的病痛，使他们健康长寿，过上更好的生活。后来，我上了医学院，并爱上医学。小时候，我们的家庭医生常来家里，和我们交流数小时，并教会我们很多有意思的事情。当时，我就想成为他那样的人。

毕业后，我决定当心脏病医生。因为当心脏病医生必须思维敏捷，要瞬间制定抢救方案，可以得到那种挽救生命的成就感，而不必等待数月才知道所开药物是否有效。所有这一切都深深地吸引着我，使我毫不犹豫地选择了这个专业。

毕业后，我想去那些出版过我看过的医学教科书的地方学习，不久我获得了在位于曼哈顿市中心的纽约大学中心医院实习的机会。毕业一周后，我就去那里进行了三年的内科实习。三年后，我已 26 岁。

曼哈顿和家乡不一样，生活节奏很快。实习非常辛苦，连续工作三天，一刻也不休息，我几乎没有时间做饭。我的营养主要来自外带食品、自动售货机、护士的便当以及医院的咖啡厅。有空的时候，我只去最近的超市，挑选食物时我更关注食物的包装、颜色、味道以及制作的便捷性，我只选

择那些只需用微波炉任何人都能在几分钟内做好一顿晚餐的食物。我觉得自己就像是这个现代魔力城中的土著人，常常想：“这些美国人真会变繁为简。”

但是，渐渐地，这种在世界最繁华的城市当实习医生的生活开始损害我的健康。体重不断增加，一换季就不停地打喷嚏，感觉很累，但却睡不着。不过总的来说，当时我还是觉得在那里学习是一件愉快的事情，那里的一些医生都是他们所在领域的佼佼者。对于健康状况的恶化，我想：“毕业以后，就不会这样了。”

抑郁让我重新思考

三年的内科实习结束后，我来到曼哈顿上东区的莱诺克斯山医院，开始在心脏科实习。奔走于心脏科的各个重症监护室之间、办理急诊病人入院手续、咨询全院的医生，所有这些不仅加重了身上的责任，而且还增加了腹部的赘肉。在三年的实习期间，我的过敏更加严重了，有时不得不吃抗组胺药物，使用类固醇吸入器。经常水肿、腹部不适，还会便秘、腹泻。这种状态让我担忧。

我决定找个胃肠道科的主治医生看看。听我讲完情况后，他让我去做上下内窥镜检查、腹部超声波扫描以及全血检查，但每项检查的结果都正常。最后这位专家的诊断是“肠道易激综合征”。他说，除了用解挛药、止胃肠胀气药、止痛药、止泻药和泻药控制症状外，没有别的方法。没有人问我的饮食，这并不令人惊讶，因为我自己也没上过营养课。

实习结束前的几个月，我开始出现晨起胸痛的症状。如果当时自己不是心脏病医生，我肯定会去看心脏病，但是我知道心肌和动脉没有问题。心脏的另外一个方面，实习过程中没学过的那一方面，才是问题的根源。我情绪低落，事实上，我很抑郁。

对于这点，我难以相信。我们家没有抑郁史，而且虽然我的生活节奏很快，可是我喜欢努力工作，而且很擅长于所做的工作。不管当时的具体情况如何，我的身体不应该是这样的，肯定另有原因。

不久，我发现一些更让人担忧的症状：从醒来到入睡，我一直在不停地想事。并不是我愿意想这些事，实际上，如果我能控制，90%都不是我要想的事情。有时，脑子中还会出现对话。我发现我和那些在地铁里自言自语的疯子区别仅在于：他们大声说出了自己的想法，而我没有。

晚上，想法更多了，无法入睡。这种情况恶性循环，结果是我想得更多了。如果不是“我”自己愿意想，那个人是谁呢？那些想法来自哪里？我快疯了吗？

当这种情况变得非常严重时，我决定去纽约看最好的精神病医生。问了一些问题后，他只是说：“您有点抑郁。体内化学平衡紊乱。”他解释说这是因为大脑生成的5-羟色胺太少，后来，他给我开了百忧解。从他的办公室出来，走进电梯，看着手中的处方，我想：“我的细胞为什么不工作了？它们是怎么紊乱的？”

我不想下半辈子一直吃药，因此，我决定再找个医生问问。咨询了两次后，那位新的精神病医生得出结论：“大脑化学平衡紊乱。”他给我开了百忧解的同类药——左洛复。这位医生解释得更仔细，他说，那种化学物质叫做5-羟色胺，是一种神经传递物质，控制健康和幸福的感觉。他认为我体内的5-羟色胺太少，只要长期服用左洛复就会提高大脑中5-羟色胺的水平，缓解各种症状。当我问及为什么我体内的5-羟色胺生成减少，他说原因不明，但这种情况不属罕见，现在抑郁的病人越来越多了。

出于直觉，我不愿意长期服用处方药，但这些精神病医生又无法回答我的问题。我咨询了其他医生、社会工作者、教师和朋友，他们都无法回答我的问题。我不知道究竟谁能告诉我事情的真相，于是，我开始去书店寻找答案。很快，我发现纽约的书店很棒（比超市还棒）。人们可以长时间

坐在那里学习，而不用买书。我充分利用这样的资源，开始研究神经病学和心理学，读了所有和“思考”、“想法”、“心智”等有关的书。我想知道那些想法来自哪里？它们如何使我这样绝望？我怎样能够控制这种疯狂的状态？

每次读到和我的情况相似的内容，我都会做笔记，找到相关的参考文献。就这样，我从书店的精神病学区看到了自我帮助区，后来又看到了新时代区。

有一天，经过一番文献追溯，我来到东方哲学区。当我浏览各个书架时，一本书“落到”我手中，我自然地翻到一章“冥想：静心”，读了前几段就感觉天地豁然开朗。那本书讲到，冥想可以减慢甚至停止那些持续的、通常的思考过程。心被称做“猿心”，即，一会儿思考这件事，一会儿思考那件事，有的人也把心叫做“电台播放”。这正是我要找的内容。

“medication（药物）”和“meditation（冥想）”这两种方法的名称很像。形像，但意思相去甚远。我的那颗“猿心”立刻下定决心：必须冥想。

找个冥想教练不是件容易的事情。经历过几次失败之后，我的朋友费尔南黛说带我去找一位专家。当天，我们开车来到北部的冥想学校。这个冥想学校是一个印度的冥想大师开办的，我一见到她就坚信她能够回答我的那些问题，她能让周围所有的人都感受到她的存在和内心的平静。我对她的存在反应强烈：有一阵子大脑完全停止了思考。当大脑重新开始“电台播放”似的思考时，情况不一样了：我居然还能回忆起那段停止思考的情形。我暗自设想了一下，决定学会静心的方法。那一刻，我的生活发生了改变。

到印度学瑜伽

我开始阅读那位印度老师以及她的老师们写的书。与此同时，每个周末，我都会开车去那个冥想学校，参加冥想课程。有一个周末，学校发布了通

知：印度校区的校医院需要一名志愿医生。一系列的巧合使我下定决心：去印度。我拒绝了几份待遇很高的工作，收拾好行李，离开了美国。我的做法令同事和家人大吃一惊！

在印度，我学习了瑜伽，并了解到那些在美国流行的基本瑜伽动作只是瑜伽的一部份。瑜伽包括“八个分支”，即：yamas, 个体对世界及他人的态度；niyamas, 自我认识；asanas, 体位姿势；pranayama, 呼吸运动；pratyahara, 感官控制；dharana, 专注；dhyana, 冥想；samadhi, 开悟，心神合一。瑜伽可以提高意识、打开心扉，我感受到的就是这些。

我的工作就是管理一支由各个国家的志愿医务工作者组成的医疗队。队员包括：阿育吠陀医生、中医、脊椎指压治疗医师、护士、按摩师、手疗医师、冥想大师及其他医务工作者。他们的治疗观念不同，治疗方法也不同。我们的任务就是医治这个冥想学校的广大病人，并把我们的旅行医院（由校车改装的）开到周围的村落——这个地球上最穷的地方。对于每一个病例，我们都采取会诊的方式，每个人发表自己的意见。这是真正的整体法。以前，我从来没有听说过“整体疗法”，然而，却突然开始采用这种疗法。

听其他医生阐述他们对病人及其疾病的看法时，我感到非常震撼：他们说得太有道理了！更加令人震撼的是草药、针法、饮食、按摩、脊椎指压以及手疗的神奇疗效，这些都是我亲眼目睹的。这些疗法比西医巧妙，它们主要针对的是身心失衡的根本原因，不像西医，只是扑灭症状之火。令人惊讶的是当时我们从事的医学不能称为“替代医学”或“传统医学”，简单而言，这只是常识。在一些情况下，用药或手术等西医方法是非常必要的，先进的技术可以挽救生命。实际上，只有很少的情况下需要使用这样的治疗方法。大多数的时候只需要正确的引导和条件，不用药物，身体就能恢复自然治愈的功能。那个时候，我的思路豁然大开，而在此之前，我的思想被传统医学禁锢着。工作一周后，我的身心虽然没有达到最佳状态，

但恢复了一些。

在这个冥想学校完成一年的志愿服务后，我的脑海中已没有诸如“替代医学”、“西方医学”、“对抗治疗”、“东方医学”、“印度医学”、“中医”等医学分类的概念。所有这些医学实践都合为一类，我把它叫做“开明医学”，定义为一种不加任何评论地将东西方医学的精华结合，使之最有效地服务于每个独立病人的过程。

回到美国后，我决定将这种新的医疗做法引进医院系统——从内部改变它。我来到加利福尼亚州棕榈泉市的一家诊所当心脏病主治医师，并在当地四家医院有接收病人住院的特权。

身体状况再度恶化

不知不觉地，我又加入到那种美式的激烈竞争中。与冥想学校相比，在诊所工作更不容易静心、保持健康。通勤、回复呼叫、安装心脏起搏器、进行静脉点滴等都成为我的现实生活。尽快查完普通病房和重症监护病房以使诊所盈利，是有压力的。理论上，这份工作是令人羡慕的，如果我能承受住这样的压力，三年后就会成为这家成功诊所的股东。但是，这样治病是在折磨我。我没时间倾听病人的症状或了解他们的基本情况，他们通常只能得到7分钟的关注，之后，这个医疗体系就会把他们当做商品来治疗：做很多检查、开很多药物、最终就是赚更多的钱。找我看病的那些人一般都在同时服用5种或更多的药物，不管我还是他们，都不知道这些化学物质在体内是如何相互作用的，这个医疗体系就是鼓励在我这个位置的医生给负担已经很重的病人再开更多的药物。然而，这不是我一直想要的治疗方法。

很自然地，压力、自助餐厅的食物以及晚饭吃得太晚等因素对身体的影响逐渐变大。我又出现了肠道应激综合征的种种症状，精神又回到