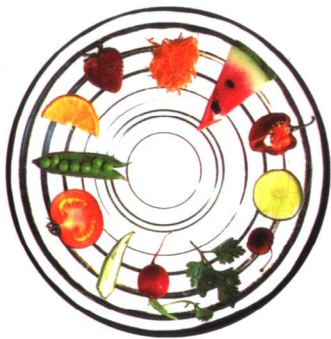


DETOX



CLEANSE AND
RECHARGE
YOUR MIND,
BODY AND SOUL

SHIWEN BOOK
百世文庫

健康经典

[英] 克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫/著
裴咏铭/译

营养排毒

食物排毒及身心健康的全面计划

- “30天彻底排毒方案”、“9天排毒方案”和“周末增能计划”为大脑、身体和心灵增添了新的活力
- 用食物、药草、营养补充品、锻炼和水疗法增强排毒效果
- 放松和冥想解除大脑及体内毒素
- 清除环境中的化学物质和污染物
- “低毒维护方案”保持排毒效果

 中国轻工业出版社

全新
彩装



SHIWEI BOOK
百世文庫
健康经典

2004 百世文庫 · 健康经典 · 重点推荐

营养减压



营养减压

食物减压和享受生活的方法



[英]苏珊娜·奥利维尔 / 著
定价：23.80元

权威减压指导帮你增加体能与活力，平衡你的生活！

- 你是不是经常感觉疲劳和无精打采，但是不知道为什么？
- 你是不是经常感觉很虚弱，并且经常感冒或患流感？
- 你的情绪是不是总起伏不定，并且容易发怒或不耐烦？
- 你是不是发现很难集中精力，并且感觉难于应付日常生活？
- 或者你早已知道是压力在作怪，但却不知道如何应对它？

苏珊娜·奥利维尔用一种实用的，容易遵循的方案指导你创造出属于自己的“压力保护计划”。



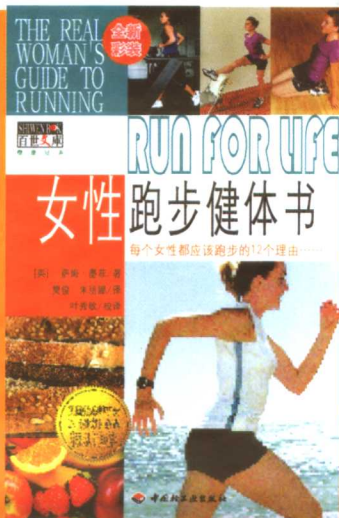
SHI WEN WU
百世文库
健康经典

2004 百世文库·健康经典·重点推荐

每个女性都应该跑步的 12 个理由……

你是否一直坚持在跑步机上练习跑步？你是否开始热衷于练习跑步但是却不知道从哪儿着手，或是不知道如何挤出足够的时间？也许你曾经是一位跑步爱好者，但是却因为运动受伤，抑或是感到厌倦而早已停止了你的脚步。如果上面的情况让你感到熟悉的话，那么你应该看看本书。

女性跑步健体书



[英]萨姆·墨菲 / 著
定价：29.80 元



DETOX

营 养 排 毒

Copyright © Collins & Brown Limited 2001

Text Copyright © Christina Scott-Moncrieff, 2001

First published in Great Britain in 2001 by Collins & Brown Limited,
a member of Chrysalis Books Group PLC, The Chrysalis Building,
Bramley Road, London W10 6SP, UK

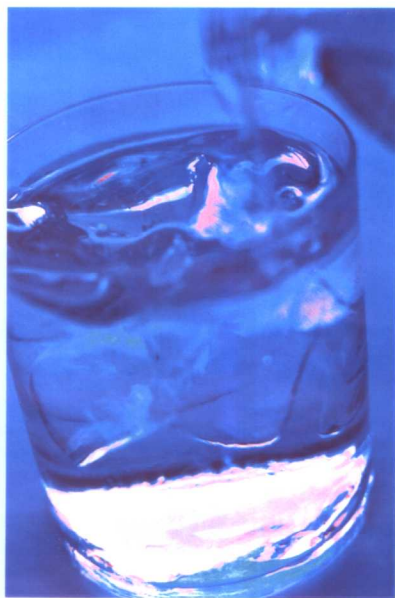
Simplified Chinese edition copyright: © 2004 SHIWEN BOOK(H.K.)CO., LTD.
All rights reserved.

SHI WEN B U K
百世文庫
健康经典

营养排毒

食物排毒及身心健康的全面计划

[英] 克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫 / 著
裴咏铭 / 译



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2004 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

营养排毒/(英)克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫著;裴咏铭译.—北京:中国轻工业出版社,2004.4

ISBN 7-5019-4311-7

I.营… II.①克…②裴… III.毒物-排泄-食物疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022545 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京恒信邦和彩印有限公司(北京朝阳区洼里龙王堂工业区18号
邮编:100029)

经销:各地新华书店

版次:2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

开本:889×1194毫米 1/32 印张:4

字数:53千字

书号:ISBN 7-5019-4311-7/TS·2558 定价:23.80元

著作权合同登记 图字:01-2004-2068

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

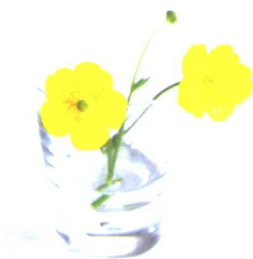
发行电话:010-88390721 88390722

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
30895S2X101HYW

更多书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>



目 录

导 言 6

第一部分

什么是排毒，谁需要排毒 8

什么是排毒 10

你的生活方式有何毒害 14

衰弱和康复 16

排毒是如何发生的 18

排毒调查表 22

排毒会涉及哪些内容 24

第二部分

如何排毒 28

你的排毒方案 30

瘾：化学物质排毒 34

30天彻底排毒方案 44

选择性加强方案 48

第一周 50

第二周 52

第三周 54

第四周 56

9天排毒方案 58

周末增能 64

迷你禁食和单一饮食 70

药草和排毒辅助措施 74

超级蔬菜 78

水果有助于排毒 79

营养补剂 80

副作用的处理 82

念珠菌 86

过敏和不耐性 88

运动 90

瑜伽 92

水疗法 94

解除大脑毒素 98

放松 100

冥想和想象 102

解除环境中的毒素 104

去除住宅中的毒素 106

低毒清洁 108

第三部分

保持排毒效果 110

低毒维护 112

坚持健身 114

营养价值高的食物 116

附录 122

维生素和矿物质 124

导 言

每个人——也就是每个希望拥有充沛的精力、冷静而清晰的头脑，并且能真正按自己的心愿自由选择的人——都需要排除体内的毒素。

排毒不仅仅是提高你现在的¹生活质量，而且也是提高你将来的²生活质量；不仅是身体上的调整，而且从精神和情感上进行调整。每年的统计数字表明，人们的寿命越来越长，排除毒素可以提高生活质量。

为什么我们常常感到状态不是百分之百地好？为什么我们似乎总是精力不足，总觉得这儿有点疼，那儿有点痛，或者有困扰我们的其他症状？感觉“失去控制”，或者总觉得疲倦。这些症状也许在许多教科书上都不会出现，但在每个医生或健康护理人员的咨询室听到的次数越来越多。



毒素如何影响我们的健康

上述问题的答案在于“毒素”。该词用于描述体内未被无害转换（解毒）的化学物质。这些化学物质中有些是因为我们生活在污染越来越严重的世界里导致的，有些是因为不良的饮食不能提供排毒功能有效发挥所需要的营养产生的。这些毒素会影响我们的正常思维能力；产生诸如疲劳或头痛等症状；并产生如生气、失落，或感觉不幸、绝望等情感上的波动。

排毒会使每个人受益

不必忍受所有这一切，排毒使你³有机会掌握自己的健康，控制自己的情绪。任何想在这方面付出努力的人都会获得一些收益，但这种收益往往大得让人吃惊，而且你可以选择是多努力，见效快，还是慢慢改变，以适应繁忙的生活。如果只能采取循序渐进的方法，改善的过程可能慢得让人注意不到，但还是可以通过回答22~23页的调查表发现分数在不断地上升。每隔几个月就重复练习是很有帮助的。



感觉棒极了：排毒使你有机会掌握自己的健康，控制自己的情绪状态

排毒方案

按照下列排毒方案可减少毒素进入体内，并有助于人体通过改善营养、提高废物的排泄，更好地处理毒素。本书可让你选择是采用不影响正常工作的方法，还是选择减少社交活

动采用大强度的方法。该书还指导你过一种低毒的生活方式，这有助于你的身体健康、精力充沛。如果有任何未告诉医生的疾病或不良症状，开始排毒之前应先征求医生的意见。

第一部分

detox

什么是排毒，谁需要排毒



健康比没有疾病更重要，
你需要感觉良好

detox

什么是排毒

每天，我们每个人都会接触会损伤并刺激人体的天然化学物质。排毒能帮助人体系统处理这些毒素，并保持健康以及良好的精神状态。

这个世界并不友好，每天我们都会接触到不友好的化学物质，以及其他的有害物质，除非“解除”这些物质的毒害作用，将它们变为较为安全的物质，否则它们会损害或刺激我们的肌体。人体的每个细胞在这个“排毒”过程中都发挥着作用，这种排毒过程是废物处理所必需的。

街道上的垃圾或溢出来的污水威胁着健康。同样，不论因为什么原因，如果我们的排毒系统不能应对体内的毒素，大量的有害物质就会在人体内堆积，至少会使我们感觉不舒服，还有可能导致疾病。

自然产生的毒素

作为进化过程的一部分，我们人体知道如何将自然产生的毒素变为较安全的物质，并尽快将它们排出体外，以保护我们的健康。这些物质通过粪便、黏液、胆汁、尿液、汗和眼泪等排泄出来，甚至从毛发和指甲中排泄。

人体内也会产生天然毒素，比

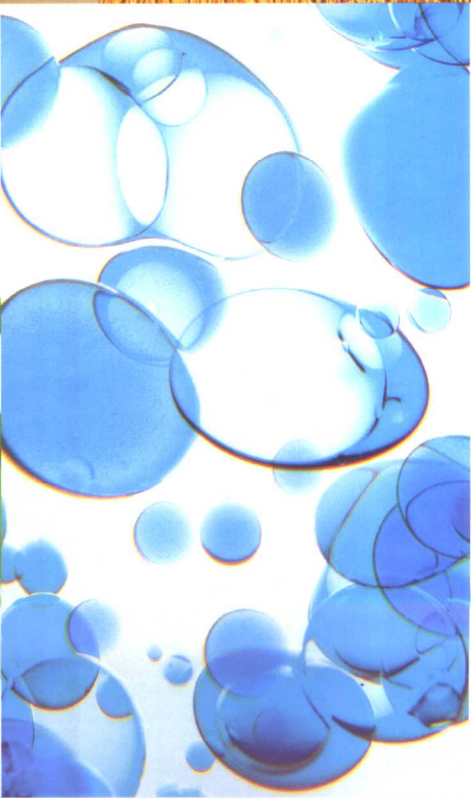
如，当人体抗击感染、应对因压力所产生的生化过程，或者只是进行日常的修理和维护时。“生化”一词的意思是生命化学，为了维护生命和健康，我们人体会不断地监控体内的生化过程，并处理所产生的任何有害化学物质。

环境中也会产生天然毒素。例如，许多植物都会产生毒性物质以保护自身不受天敌的伤害。尽管我们知道避免那些会摧毁人体系统的毒性极强的物质，但我们日常所吃的许多植物都含有有害物质，这些有害物质能杀死诸如毛虫之类的小害虫。只要我们的排毒系统能正常工作，我们就能轻松地去除这些物质的毒性。

为什么我们总是不能有效排毒

人体被毒素淹没的一个常见的原因是因为我们的饮食差，缺乏许多主要的营养素。看到超市有几千种不同食品，对这种观点也许你会感到惊讶，但的确如此。

排毒和良好的饮食有助于人体处理体内因空气污染、杀虫剂和杀真菌剂而导致的有害毒素的堆积



在西方，为了追求便利，人们牺牲了食物的品质，许多袋装食品都已去除了重要的营养物质，这样做也许是为了延长食品的上架时间，或因有其他原因，包括公众的需求。例如，大多数人都吃白面包和面包卷，即使其中90%的镁（有效排毒所需要的一种基本矿物质）在碾磨的时候被去除。我们也不能因此完全指责食品工业为了延长储存时间而损失营养：即使商店销售的确实是新鲜的水果、蔬菜，如果我们一周只购物一次，将食品在冰箱中存放数日时，也会导致重要维生素的损失。

因为这些改变，一些重要的营养素被丢失，导致我们的排毒系统在处理所有进入人体的、不友好化学物质时不能有效排毒，这就有点类似于雇用垃圾清运工去清理城市的垃圾箱，但给他们提供的设备只是手推车，而不是自动装载机一样，即使他们能应

付这些工作，也不会很有效。

污染是另一个问题

自20世纪中期以来，由于一些所谓的积极因素（但并非总是如此），化学工业持续地产生了大量的新物质。这些物质通过饮食、呼吸或皮肤等被吸收到体内。然而，一旦进入人体，它们几乎就没有任何益处，必须由我们的排毒系统将它们转化为安全的物质。环境医学领域的医生们有时用“总负载”一词来描述人体所接触的如此多种的毒素负担。

现在我们所吃的许多食物都含有少量的人造杀虫剂、杀真菌剂和除草剂。大多数国家对这些化学物的使用都进行了严格的控制，但规则时常被违反。不幸的是只有一部分的农产品被检测是否含有这些化学物质，如果有，其结果有时表明，污染已到了值得关注的程度了。另外，甚至几公里外使用的化学喷雾剂都会污染植物。

在过去的50年中，空气污染通过肺将毒素带入我们的身体，这是由于我们越来越多地用车，家庭和办公室都保持使人舒适的温度，为防虫、防干、防腐烂而将木头进行化学处理，使用香水、除臭剂，以及能帮助我们轻松保持衣物、房屋清洁的化学物质等造成的结果。人们很清楚吸烟能吸入毒素，但还有其他不明显、闻不到的化学物质通过呼吸进入我们体内，从而增加了毒素的总负载。

尽管皮肤起到了将不需要的水状物质隔离在体外的屏障的作用，但

当排毒系统无法应对时

毒素未被改变，或只是改变了部分，残留在体内的毒素在身体里漫游，伤害身体，导致感觉不良，而我们对这种不良感觉常常认为是理所当然的。所发症状因人而异，但最普遍的问题是持续的疲劳。

环境医学的医生们认为，提高饮食的质量，采取措施减少压力，尽可能避免人为的化学物质有助于人体的排毒系统，并改善总体健康状况。

药物的使用是另一个值得关注的领域, 因为大多数药物都需要通过肝进行排毒

它不能阻挡任何脂溶性物质的吸收。许多最近产生的化学物能通过这种方式进入体内, 就像化妆品及市场销售的其他护肤产品中所含的成分一样。

大量用药还产生了另外一个问题, 因为这些药物常常需要肝进行排毒, 人们也关注集中饲养的动物的常规用药问题。尽管这些动物的肉的销售受严格控制, 但规则很难得以执行, 而且药物残留还有可能进入食物链。另一方面, 因为海洋污染和淡水污染, 有毒化学物也可能进入了鱼的食物链。



食品添加剂

购买的任何一种, 事先以任何方式煮过、包装过或加工过的食品都含有食品添加剂, 如防腐剂、色素、增稠剂和增味剂。据估计, 孩子长到 18 岁时所吃的添加剂的重量和他们自身的体重一样大。加入这些物质是为了防止食物腐烂, 延长上架时间。不幸的是, 方便和延长上架时间有利也有弊, 因为所有这些化学物都必须被身体加

工处理。这需要许多能量和营养, 当这些物质和其他难以避免的物质相互作用时, 还可能堵塞排毒系统。而且, 虽然食品添加剂 (以及农业和食物储存中所使用的杀虫剂、杀真菌剂和除草剂) 已被单个进行了安全监测, 但很少有人研究当这些物质被混合或长期食用时的安全监测问题。食品添加剂和哮喘、皮疹和儿童多动症有关。