

家庭医生系列丛书

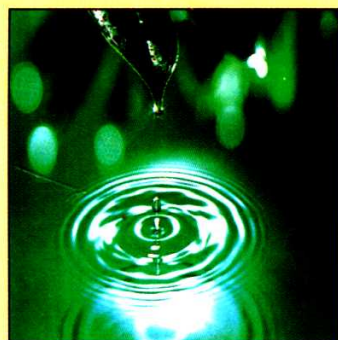
*本书荣获全球最大网路书店Amazon*****最高评价

Jing Hua Xin Ling

净化心灵

28天生活解毒计划

Jane Alexander / 著
赵丕慧 硕士 / 译



身心解毒法，
让你更有活力，更加充满自信！

 世界图书出版公司

*本书荣获全球最大网路书店Amazon*****最高评价

家庭医生系列丛书

Jing Hua Xin Ling

净化心灵

28天生活解毒计划

Jane Alexander / 著

赵丕慧 硕士 / 译

W 世界图书出版公司

净化心灵

——28 天生活解毒计划

Jane Alexander / 著

赵丕慧硕士 / 译

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

陕版出图字:25 - 2000 - 046 号

图书在版编目(CIP)数据

净化心灵: 28 天生活解毒计划 / (英) 亚历山大, J.
著; 赵丕慧译. - 西安: 世界图书出版西安公司,
2000. 5

ISBN 7 - 5062 - 4563 - 9

I. 净… II. ①亚…②J…③赵… III. 保健 - 基
本知识 IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 08437 号

DETOX PLAN BY Jane Alexander

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Published by arrangement with Gaia Books Ltd.

Simplified Chinese translation copyright(c) 1999 by Xian World
Publishing Corporation

净化心灵

作 者	J. Alexander 亚历山大
译 者	赵丕慧
责任编辑	李林海
封面设计	李 榛

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029 - 7279676 7233647(发行部)
	029 - 7234767(总编室)
传 真	029 - 7279675
E-mail	xian wpc@ public. xa. sn. cn
经 销	各地新华书店
印 刷	河北衡水冀峰印刷有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	6
字 数	66 千字
印 数	10000 册

版 次	2000 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-4563-9/R · 464
定 价	12.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

〈作者序〉

给自己一个鲜活的开始

想象你自己每天早晨起来，对即将展开的这一天，充满了蓬勃朝气，同时也感到平静放松。听起来像奇迹，其实这样健康昂扬的生活原本是我们与生俱来的权利。如果我们回归最自然的状态，我们会用喜乐宁静的态度，以及与身体的深刻联系，来面对那一天。

那为什么我们有那么多人感觉那么糟？要怪就得怪毒素。无论我们到哪里，都会受到毒素攻击，诸如我们呼吸的空气，我们吃的食物，喝的水。过敏症和敏感症与日俱增，其中有很多都是由环境污染、家庭化学用品、食物添加剂所引起的。

而且，还不只是我们的身体饱受摧残。我们的心灵也因为越来越多的工作和诡谲多变的世界所带来的紧张压力而负荷过重。一旦身心两面夹攻，我们就会觉得身体不舒服，感情耗尽，心里空虚。

有人不战而降，认为毒素既然无所不在，又何必打一场必败的仗。另外有些人却正好相反，他们过着惨淡的人生，靠海草及断食生活。其实不必这样，还是有第3选择的，我们可以降低毒素的累积，找回我们迫切需要的平衡。本书的主旨就在告诉大家，一个直接、简单又

令人爱不释手的解毒妙方。我们会很实际地检查生活中的毒素威胁，确切指出主要问题何在，明白地建议你该如何减低个人的毒素指数。

本书后面几章则提出个人的解毒计划，你可以选择很容易就融入日常生活的月计划，或是选择一个周末“偷得浮生半日闲”。如果你有过敏症，对食物敏感或不耐性，简单明了地建议也能帮助你找出过敏原。

本书给你一个让你的生活改头换面的机会，让你在这么一个越来越可怕的世界里，找回对身心健康的掌控权，让你可以有一个干净鲜活的开始。

净化心灵

目录

——28 天生活解毒计划

作者序
给自己一个鲜活的开始

从生活中自然解毒

今日世界是个毒素横流的战场。为了健康，现在就应该开始反击，找出生活中囤积大量毒素的地方，从整理你的生活——你的家，你的工作场所——开始，打一场漂亮的解毒战争。

净化环境从你开始	/3
新家处处是危机	/4
小心看不见的危险	/5
远离有毒的家务用品	/6
家用杀虫剂足以致命	/7
磁场压力的危害	/8
如何保卫你的房子	/10
清除杂乱解毒法	/13
美化温馨卧室	/17
净化工作场所	/19

心灵也要绿化解毒

你的心灵中毒多深?规划你的时间、远离有害的情绪、适时表达你的情绪、积极的自我鼓励,都能帮你打赢这场心灵的解毒圣战。

你的心灵中毒多深	/29
时间管理解毒法	/31
谁是偷走时间的贼	/35
节省时间的诀窍	/37
远离有害的情绪	/38

健康窈窕解毒技巧

放松、冥想、专心、想象、干刷、芳香精油、矿泉浴、海盐按摩浴、苹果醋浴可以让你更加健康窈窕,做到真正的身心灵健康环保。

放松冥想净化杂念	/49
5分钟想象解毒	/51
专心是一帖良药	/52
芳香疗法更舒活	/55
解毒芳香精油	/57
干刷解毒更别致	/61
用水疗宝贝自己	/63

净化饮食吃出苗条

养肝汤、胡萝卜汁、芹菜汁、水果坚果粥、烤洋芋、蔬菜汤等都是健康生活的最佳排毒饮食,从现在开始做好体内环保,吃出健康苗条。

人体可以自然解毒	/70
健康饮食指南	/72
解毒也有禁忌	/75
小心辐射食物	/76
水——健康的活泉	/78
现代人流行过敏	/80
解毒果汁营养丰富	/81
解毒菜单变化多	/86

解毒运动

从呼吸中找到净化解毒的方法,从洋洋洒洒的运动、健身计划——有氧运动、瑜珈、跳弹簧床、骑脚踏车、游泳中,选择适合自己的解毒活动。

用呼吸净化身体	/95
舒展运动活络全身	/101
顶级的瑜珈运动	/105
气功蕴含无限生机	/107
展现超级弹跳运动	/113

游泳舒畅身心	/114
快走带来活力	/115
有氧运动更有氧	/116
重量训练效果佳	/117
骑车让精神更畅快	/118
太极拳缓解压力	/119

6

全方位解毒计划

一日解毒、周末解毒、一月解毒、四季解毒都是你“偷得浮生半日闲”的好机会，可以让你的身体、心理、性灵得到完全的净化，创造属于自己的积极生活宣言。

为解毒做准备	/125
解毒一日记	/126
优质周末解毒计划	/127
1个月的解毒原则	/134
轻松安排长期解毒	/140

7

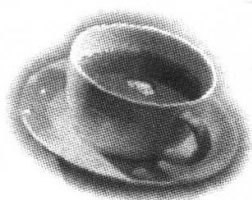
28天让你充满活力

28天的解毒周期，是新世纪的内在净化革命，可以让身体安全有效地祛毒，让你自然享受拥有活力的自在和快乐，更加展现动人的自信风采。



从生活中自然解毒

今日世界是个毒素横流的战场。为了健康，现在就应该开始反击，找出生活中囤积大量毒素的地方，从整理你的生活——你的家，你的工作场所——开始，打一场漂亮的解毒战争。



我们为什么需要解毒？生活中真的有这么多毒素吗？

理想来说，人体会自然地进行解毒的工作，不劳我们费心。毕竟，人体原本就是设计来处理每日生活中存在的诸多威胁的：从环境中的细菌病毒，到工作上的烦扰惊惧。

然而，我们之所以要解毒，全是因为现代化世界的威胁，已经让我们的身体疲于奔命，让体内自然的解毒系统，无力再应付这些无所不在的压力毒素。

这些是多么可观的压力！

我们的身体每天靠着排尿、排便、排汗、排气，排除数量惊人的垃圾。有些垃圾是我们的身体因为新陈代谢，自然产生的废物、皮肤的角质死细胞、消化的副产物，以及其他自然的残留物。但是，也有越来越多的垃圾是来自环境中有毒的废物，像是杀虫剂、食品添加物、药品和由于污染所吸入的化学成份，甚至包括日常的家庭清洁用品等，都是一种身体的毒素。



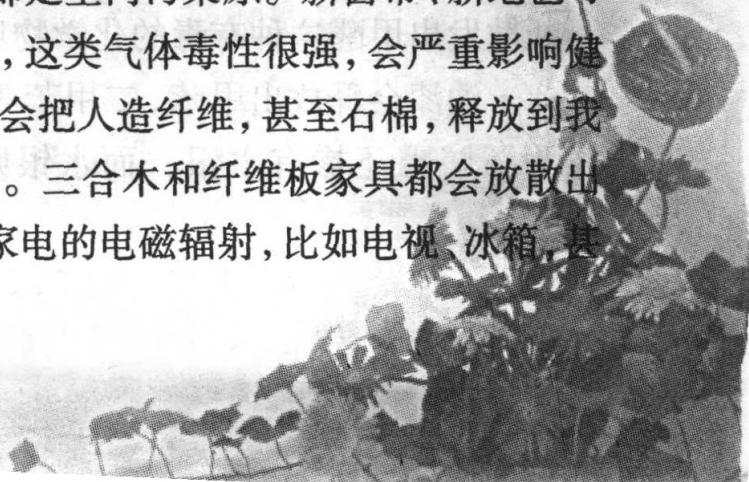


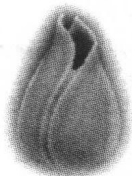
净化环境从你开始

现在就来看看我们自己的家了。你或许以为家是避难所,可以保护你不受外面世界的干扰和危害。遗憾的是,我们的家也可能囤积许多毒素,让我们受到伤害。

近来有研究报告指出,我们的家中有高达 300 种挥发性有机化学物,长期暴露会对我们造成伤害。美国环保局估计,每年有数千个癌症死亡人口,都是因为室内的环境污染原造成的。这些污染源正是那些成群的化学物质,它们悄然无声地渗透到每一家每一户,在无形中伤害了每一个人。

例如灰尘、烟雾、空中传播的细菌、油漆、清洁剂、溶剂、染色剂、胶水,还有我们每天用来打扫整理家里的家用喷雾剂等,都是室内污染原。新窗帘、新地毯可能会散发甲醛气体,这类气体毒性很强,会严重影响健康。家用绝缘材料会把人造纤维,甚至石棉,释放到我们所呼吸的空气中。三合木和纤维板家具都会放散出有害化学物质,而家电的电磁辐射,比如电视、冰箱,甚





至电毯,也都对身体健康有极大的危害。

其实只要在自己家里绕一圈,你就会在最意想不到的地方,发现有毒物质。那些让你犹如身处在梦境般,而且让你爱不释手的家庭用品——光鲜无污渍的地毯、便宜的压缩木家具、没有发霉的压花壁纸——现在很可能让你的家步步危机,成为毒害你的头号杀手。

新家处处是危机

你的家越新,装潢越新,污染指数就有可能越高,因为:

- 屋顶横木很可能用有毒液体处理过,或使用不利健康的材料绝缘过。
- 墙壁的凹处可能灌入绝缘泡绵,而这类泡绵会不断散发出甲醛这种有毒的化学物质。
- 油漆会释放出甲苯、二甲苯等有毒溶剂,有些油漆为了防霉还掺有水银,而水银则可能导致脑部伤害。



· 合成地毯会释放毒素,例如苯、甲醛、甲苯、二甲苯及苯乙烯。

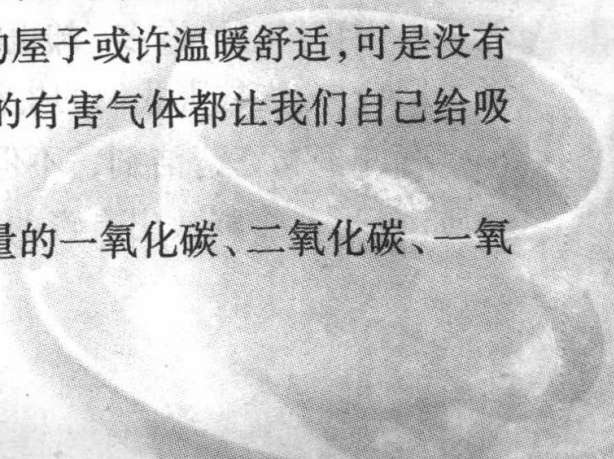
· 合成纤维做的家具罩套及窗帘会释放出有毒化学物质,比如氯化烯、苯乙烯及甲醛。

· 旧房子的油漆中含有较高量的铅和石棉,它们具有相当高的毒性,都对健康有严重威胁。石棉常用在热水管、暖气输送管、及电炉上,当成绝缘体,也可用在墙壁、屋顶、外壁板上。在六七十年代,石棉甚至还用在窗帘纤维上呢!

小心看不见的危险

我们用来烹饪的燃料如煤气、电磁炉、电炉等,都会释放有害的副产物,在室内慢慢累积到危险的程度,尤其是如果你们住的房子是“真空包”——墙壁、天花板都是超绝缘的。这样的屋子或许温暖舒适,可是没有良好的通风,结果所有的有害气体都让我们自己给吸了进去。

煤气炉具制造出大量的一氧化碳、二氧化碳、一氧





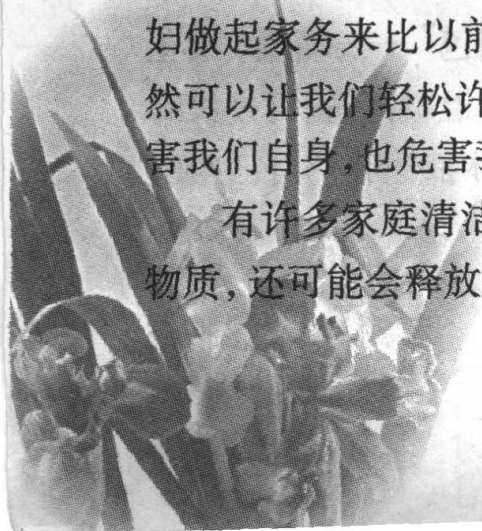
化氮及二氧化氮，另外还有少量的甲醛、二氧化硫，以及其他副产物。

另外，如果你的家远离都市，仍然使用煤炭或木柴，这也会释放出污染原，尤其是一氧化碳，大部分的一氧化碳会回流到屋里。信不信由你，燃烧木柴所生的烟雾，也被怀疑是致癌的可能因素。

远离有毒的家务用品

现在我们已经知道，家里的纤维家具和材料用品都可能隐含着许多危险，其实还有一堆毒素，是我们自己心甘情愿放进购物袋里带回家的。说穿了，就是家庭清洁用品。现代人常用的亮光剂、去污剂、地毯清洁剂、空气芳香剂、厨房清洁剂，据媒体宣称，可以让家庭主妇做起家务来比以前更省时省力，其实这些清洁剂虽然可以让我们轻松许多，却也带来更多的危险，不仅危害我们自身，也危害我们的生活环境。

有许多家庭清洁剂，不但含有有害的挥发性化学物质，还可能会释放出有毒的气体，而且还经常具有刺





激性,这些刺激物很容易就可以经由肺或皮肤,进入我们体内。

解决的办法是尽量把打扫的工作简化。其实我们并不需要使用这么多高科技化学产品,还是有许多简单自然的代用品可以使用的。此外,现代流行且兼具环保概念的“绿色”商品,不但对环境有好处,对保护我们的健康也是好处多多。

家用杀虫剂足以致命

或许我们家里最致命的物质,就是原本设计来杀虫的杀虫剂了。“害虫”涵盖了大量的昆虫与哺乳类:苍蝇、黄蜂、蜜蜂、蚜虫、老鼠、蛞蝓甚至鸟类。好像无论哪种害虫,我们都能找到专门对付它们的杀虫剂、去虫粉、防虫药。

市面上有上百种家用和园艺用驱虫药,大部分药剂含有强力的化学成分,它们打乱了动植物的自然生态,有许多杀虫剂甚至会威胁人类的健康。譬如说,杀虫剂可能会导致刺激或过敏反应,包括头痛、感冒症

