

图解版

一看就懂 一懂能用 一用见效

肠内排毒

——催生解毒荷尔蒙 排出肠内毒素



【日】松生恒夫 监修

邹林材 译

健康生活

黄山书社

图解版

一看就懂 一懂能用 一用见效

肠内排毒

——催生解毒荷尔蒙 排出肠内毒素



【日】松生恒夫 监修

邹林材 译

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠内排毒——催生解读荷尔蒙/(日)松生恒夫著;邹林材译.-合肥:黄山书社,2007.1
(雅邦生活馆:图解版·健康丛书)

ISBN 978-7-80707-552-3

I. 肠… II. ①松…②邹… III. 肠-保健-基本知识 IV. R333.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161569 号

《Chounai Risetto! [Gedoku] Horumon Pawaa》

© Matsuike Tsuneo 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.

through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

肠内排毒——催生解毒荷尔蒙

(日) 松生恒夫著 邹林材译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 页 字数: 50 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前 言

便秘久治不愈、皮肤粗糙、身体疲惫……每天被这些状况弄得心烦意乱。虽然都是小毛病，但如果同时出现并长期持续的话，就会导致慢性疲劳。

这些症状的出现，大多与人体内积压的毒素有关。体内废物、化学物质、有毒气体等“毒素”在身体里聚积，会给人的全身都带来伤害。疲劳的状况不能得到缓解，常常就是由于饮食生活无规律及运动不足而导致体内毒素积聚造成的。

改善毒素积压体质的钥匙就是肠。肠是人体内负责排毒的器官，只要肠功能活跃，许多毒素就能被排出。最好的排毒方法，就是清理功能停滞的肠，使人恢复元气。

因而在本书中，我们将向您介绍一些保健方法，如一次性排毒的“短期禁食”、刺激肠的“排毒饮料”等。您可以通过这些方法来调节肠功能，减轻全身症状。

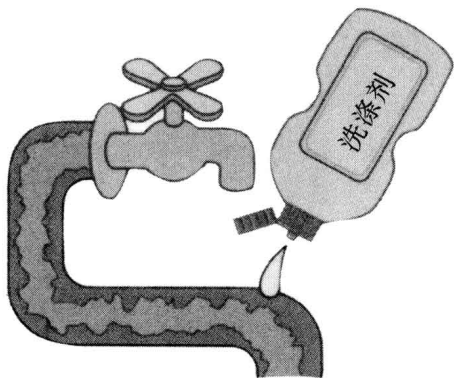
中医早在八百年前就有排毒的理念了。现在人们逐渐意识到，以雌激素为代表的各种激素与肠的健康及排毒效果密切相关。改良传统的排毒方法，就能调动激素的活性，提高排毒能力。

在本书介绍的所有保健方法中，也对促进激素活性的方法进行了解说。每种方法，都是能立刻开始实施的。

松生私立医院
院长 松生恒夫

哪项是正确的排毒法？

为了排出粪便和有毒气体，保持肠的健康，下列方法中哪种是有效的？
请选出正确的六项。



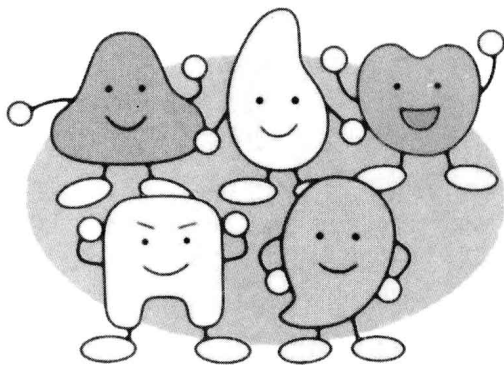
1 从用泻药排出宿便开始。



2 食用辛辣食品排汗、排毒。



3 通过揉搓皮肤生热，加快代谢。



4 调节好雌激素分泌水平，让肠恢复元气。





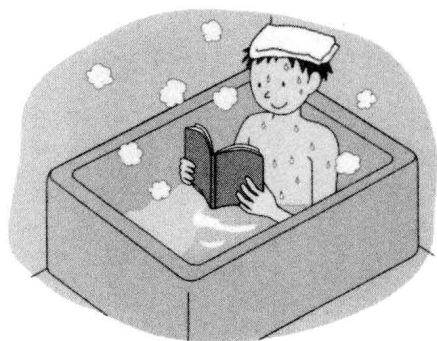
5 每周只吃一次炸猪排饭,能保证饮食健康。 ----->



6 通过减少摄入碳水化合物减肥,小腹瘦下去则表示排毒成功。 ----->



7 在大米中掺杂粉状琼脂,以补充膳食纤维。 ----->



8 在热水里泡十分钟澡,能排出所有脂肪。 ----->



9 晚饭时喝啤酒,可以刺激肠道。

----->



10 聆听令人心情舒畅的音乐,可消除便秘。----->



11 前一天吃得过多时,第二天早上可取消早餐,让肠得到休息。----->



12 吃面包时蘸些橄榄油,能让排便变得通畅。----->

正确答案及解说请见下页→

正确答案及解说

正确的排毒法	
<p>2</p> <p>辣椒、生姜等香辣调味料能刺激肠道、血管,促进新陈代谢。意大利、韩国的微辣料理有排毒的效果。→参见 P80</p>	<p>3</p> <p>像肠一样,皮肤也与排毒有关。用按摩刷刺激皮肤,能增强排毒力。→参见 P62、P66</p>
<p>4</p> <p>当雌激素的分泌量急剧增减时,会影响腹部血液的正常流通,也会对肠的功能产生不良影响。恢复激素平衡,肠也会随之变得健康。→参见 P52</p>	<p>7</p> <p>粉状琼脂是能掺杂在所有食品中使用的万能排毒食品。只要在米饭或茶里加入一小汤匙,就能获取食物纤维。→参见 P48、P74</p>
<p>10</p> <p>慢节奏的音乐有优化副交感神经、促进肠道功能的作用。在早晨容易排便的时段内,或者进食后听听音乐,能消除便秘。→参见 P60</p>	<p>12</p> <p>橄榄油中含有大量对肠有益的油酸(一种不饱和脂肪酸)。只要食用两大汤匙,粪便就会变软,从而使排便变得轻松。→参见 P40</p>

错误的排毒法	
<p>1</p> <p>排出体内积压的粪便是好事,不过被排泄的并不是宿便。因为宿便并非粘在肠壁上,所以没必要轻易使用泻药。→参见 P10、P34</p>	<p>5</p> <p>即使一周只吃一次肉也有点多。食品养生中营养均衡最理想的是一个半月只吃几次肉食。→参见 P76</p>
<p>6</p> <p>正确的使小腹变平坦的方法并不是节食,而是通过正常饮食排便以及运动来改善体质。切记不要不吃饭。→参见 P14</p>	<p>8</p> <p>虽然通过泡澡排出脂肪是不错的,但应该用温水。若泡在热水中,会让交感神经过度兴奋,从而使肠的功能下降。→参见 P64</p>
<p>9</p> <p>啤酒对肠的刺激过于强烈,最好选用红酒或果酒。在多酚的作用下血液循环会变得通畅,可提高排毒效果。→参见 P82</p>	<p>11</p> <p>即使前一天吃得过多,第二天也要吃早餐。清晨是最佳的排便时间,如果不吃早餐,反而会使毒素积聚。→参见 P72</p>

目 录



前言

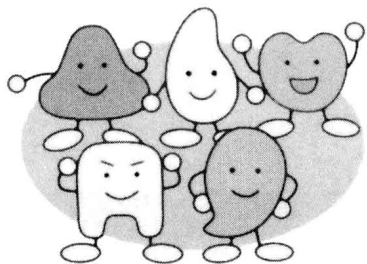
【常识测验】 哪项是正确的排毒法	1
------------------------	---

1 以排毒来治愈便秘!

【什么是排毒?】 人的肠内很容易积聚毒素	2
便秘和皮肤粗糙都是由毒素引起的	4
【什么是停滞肠?】 通过内窥镜可以观察到坏肠呈乌黑色	6
肠内毒素堆积是癌症的根源	8
【排毒的效果】 一天排便多次,心情变舒畅	10
代谢恢复正常,寒症得到改善	12
排出多余气体,小腹变平坦	14
【中国的排毒法】 能安全使用的中药	16

2 肠道排毒与激素的关系

【肠道的功能】	处理毒素的清洁工	18
	神经末梢极多的“第二大脑”	20
	肠道老化与年龄无关	22
【激素的功能】	维持生命的相关分泌物	24
	激素水平失去平衡就会导致疾病	26
【肠道与激素】	快食、多食对瘦素都有不良影响	28
	胃动素与便秘有关	30
【日本的排毒法】	利用蕺菜制的药用茶排毒	32



3 肠道清理塑造排毒体质

【肠内清理】	排毒的第一步因人而异	34
【短期禁食】	在家里也能进行洗肠	36
【排毒饮料】	排毒饮料及汤的制作方法	38
【水分、油的调节】	早餐食用两大汤匙橄榄油	40
	晚餐用植物油烹饪	42
	每天喝1.7升矿泉水	44
	利用茶清洁肠道	46

使用粉状琼脂,效果倍增	48
【英国的排毒法】 最早的排毒饮料	50



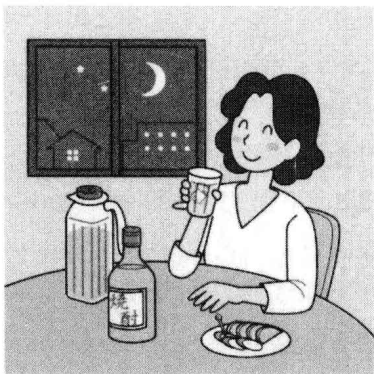
4 产生排毒激素的方法

【性激素】	女性与男性的肠道功能不同	52
【运动疗法】	每天在室内或住处附近散步	54
	通过快乐轻松的散步给生活带来变化	56
	锻炼腹直肌,增强肠道排泄功能	58
【音乐疗法】	通过 α 波变为“放松肠”	60
【沐浴法】	通过干搓恢复精神	62
	通过半身浴排出汗液与脂肪	64
【按摩】	让揉肠按摩成为每天的习惯	66
【呼吸法】	牢记正确的呼吸方法,提高排毒效果	68
【美国的排毒法】	营养品是生活必需品	70



5 保护获得新生的肠道

- 【以食养肠】 保持肠道健康从食物开始 72
- 【主食】 选择能满足纤维平衡的主食 74
- 【副食】 做菜时要活用食品养生法 76
每天吃鱼的“地中海式饮食方法” 78
- 【香辣调味料】 调味的香菜可以有助于排毒 80
- 【嗜好品】 饮用自制的果酒 82
- 【甜食】 利用肉桂酸乳酪增加有益菌 84
能补充膳食纤维的食品清单 85
- 【印度的排毒法】 使用各式调味品组合排毒 86



1

以排毒来治愈 便秘！

人的体内积压着许多毒素。如果肠道健康的话，这些毒素每天都能被排出。如果因为不规则的生活造成肠道功能衰退、导致毒素积压，就会引起各种各样的症状。

让我们提高身体的排毒能力，消除便秘，排出毒素吧！



什么是排毒？

人的肠内很容易积聚毒素

人体有吸收营养、排出毒素的功能。

肠是体内毒素最终到达的场所，也是毒素最容易聚积的器官。

体内废物到达肠内

大部分食物中包含的有害成分以及体内生成的毒素，在变成废物后会到达大肠。如果大肠正常工作，这些毒素就会变成粪便被排泄出去。

■ 人体内的毒素从哪里来

人体会产生毒素，这话一点儿也不夸张。人体是一个制造垃圾的大工厂，仅我们每天吃进去的东西，就会在肠子里产生至少5至25磅的废物。另外，新陈代谢中人体会产生500余种化学物质，这其中有相当大的一部分物质对人体有害。过度摄取营养也会形成危害健康的毒素。上面提到的这些“内生之素”，是因体内废物长时间滞留而产生的。

食物
食物中不仅包含营养成分，也包含身体不需要的成分。

食道

胃

搅拌
食物在胃里被搅拌，并分解为营养物质与无用物质。

还有一种毒素是从体外侵入的物质，如食品添加剂、残留农药、污染物等。

这些毒素在肠内积聚，相互作用，逐渐转化为有害物质、有害气体和活性酸等。

积聚的毒素种类

毒素分成由体外进入的毒素和在体内生成的毒素,包括饮食中的有害物质、由蛋白质生成的酸性物质以及体内废物在身体中聚积而产生的有毒气体及活性酸。

体内废物

有毒物质

有害物质

活性酸

酸性物质

大肠

消化、吸收

被分解的食物在小肠中消化,营养成分及水分被小肠吸收。

体内废物

营养成分在小肠内吸收,但变成体内废物的物质到达了大肠。

小肠

排泄

体内废物通过蠕动被转移到直肠,并作为粪便排出体外。

什么是排毒?

便秘和皮肤粗糙都是由毒素引起的

体内积聚了毒素会带来什么不良后果呢?

典型症状为便秘,便秘会引起皮肤粗糙、全身浮肿等症状。

毒素的破坏力遍及全身

肠内积聚的废物会生成有毒气体及活性氧。这些毒素被肠壁吸收,随着血液遍及全身,使细胞的新陈代谢弱化。

身体长时间感到不舒服时,会表现出情绪急躁、精神紧张。



发冷

细胞代谢弱化时,细胞活动及血液流动变缓,皮肤容易发冷。

肥胖

新陈代谢缓慢、脂肪难以燃烧,人就容易变胖。

体臭

皮肤变粗糙的同时,在毒素的影响下,体臭有可能增强。

毒素

皮肤粗糙

持续拉肚子或便秘时,会产生一种毒素,给皮肤带来负面影响。

便秘

毒素积聚时,肠的反应能力弱,即使进食也没有想要排便的感觉。

■健康状况出现问题是肠内毒素堆积造成的

虽然体内毒素大半会混在粪便中被排泄出去，但当粪便因便秘而长时间在体内积聚时，会产生有毒气体。有毒气体被肠壁的血管吸收后，会转移到全身，从而导致新陈代谢功能紊乱，使全身都可能出现问题。

有三种排毒方法

提高排毒效果的方法，主要有三种。不仅要排出毒素，转化成不易堆积毒素的体质也很重要。另外，肠功能因性别而异，所以保健方法区分男女也很关键。

体质改善

通过运动、特殊沐浴法来提高身体的新陈代谢，逐步转化为不易堆积毒素的体质。另外，也可以通过按摩、呼吸法放松紧张的精神。

- 腹肌运动、步行
- 揉搓及半身浴

(主要在第四章中介绍)



加入了橄榄油的菜肴，会增强排毒效果。

■并不是排出粪便就能痊愈

我们的身体有把全身的细胞及血管内的废物、毒素运出，并以粪便、尿液、汗液等形式排出这些废物及毒素的机能。

所谓排毒，就是指让身体的排毒机能顺畅运转，让体内变得更清洁。当然，不是仅将粪便排出就可以了，而应从整体上重新认识饮食状况及运动情况。

排泄

排泄即促进排便，排出体内堆积的毒素。可以喝些能促进肠运动的饮料和汤，注意水分、油的摄取。能够彻底排毒的“短期禁食”也很有效。

- 排毒饮料
- 橄榄油的活用

(主要在第三章中介绍)

饮食方式

了解什么食物会在体内产生毒素，重新认识你的饮食状况，减少毒素的摄入量。请参考纤维指数、排毒食品清单。

- 纤维指数
- 地中海式的饮食

(主要在第五章中介绍)