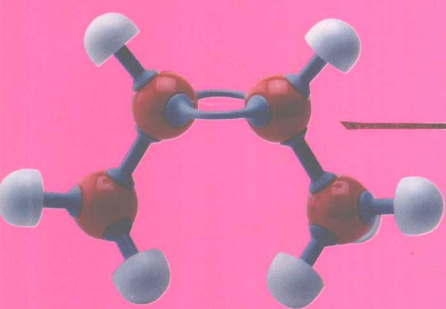


the Total Detox plan

无毒一身轻



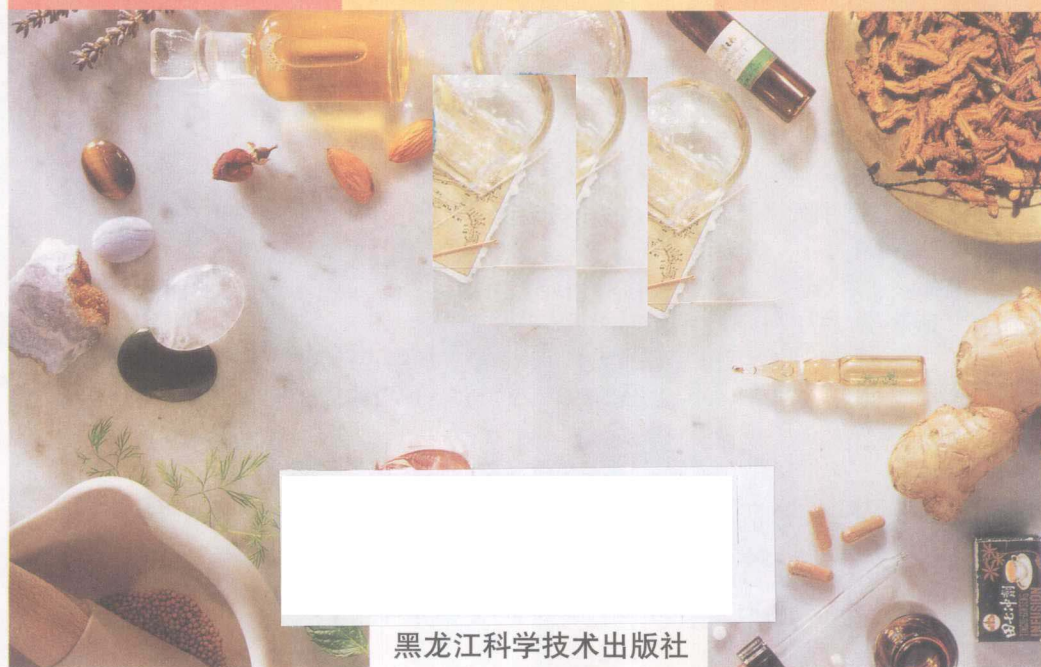
[英] 莎拉·布鲁尔 著 陈景荣 译

畅销全球的排毒指南 10天排出你身上的毒

黑龙江科学技术出版社

无毒 一身轻

[英] 莎拉·布鲁尔 著
陈景荣 译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-021

图书在版编目(CIP)数据

无毒一身轻 / [英] 莎拉·布鲁尔著; 陈景荣译. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.3
ISBN 978-7-5388-5646-0

I. 无… II. ①莎…②陈… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 200075 号

The Total Detox Plan by Dr Sarah Brewer

Copyright © Carlton Books Limited, 2005

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

This edition published by arrangement with Carlton Books Limited
All RIGHTS RESERVED

无毒一身轻

WUDU YISHENQING

作 者 [英] 莎拉·布鲁尔

译 者 陈景荣

责任编辑 张丽生 刘红杰

封面设计 王明贵

文字编辑 朱 菲 肖玲玲

美术编辑 滕 霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 8.5

版 次 2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5646-0/R · 1436

定 价 38.00 元



作者序

排毒是一项非常流行的技术，它能够帮助你改变不健康的饮食和生活习惯。尽管现代科学强调各种原理的重要性，但是排毒这门学问却是建立在世界不同地域、不同文化的古老实践经验基础之上的。

人们决定开始排毒，可能是因为渴望苗条身姿、健壮体魄，或是因为出现了懒惰散漫、缺乏活力、传染病反复发作以及压力过大等情况。另一部分人或许只是因为某天早晨醒来，突然觉得自己浑身不舒服，舌苔很厚、呼吸困难、皮肤黯淡，于是迫切希望排除身体、饮食、环境中的各种毒素，使自己的生活有个新的开始。

排毒包括净化和营养的均衡吸收两个阶段，仅此而已，不需要严格的禁食和极端的自我约束。事实上，过多过快地排除毒素甚至有危害健康的可能。在排毒过程中应当形成一种简单愉快而又健康的饮食习惯：食用新鲜、健康、有机的食物，包括各种果汁、水果、蔬菜、沙拉、豆类、全谷类、生物活性酸酪乳、松软干酪、鱼肉和鸡肉。

你可以使用各种各样的草药补剂来促进身体排出毒素。净化过程一旦开始，平衡程序就开始改善你全身的营养水平，弥补你常见的饮食缺陷，保障整个排毒计划的进行。

另外，像按摩、刮痧、水疗法、冥想、顺势疗法、针刺疗法和芳香疗法这些补充疗法，也可以在整个排毒过程中使用。

这本书首先将帮助你进行排毒前的评估，然后引导你通过净化和平衡两个阶段获得你希望得到的效果，比如提高你的身体对传染病的免疫力，或者使你的生活热情更加高涨。为了使整个排毒过程变成一种享受，此书会教你如何使用各种技术改善你全身的健康状态，从而让你感觉精力充沛、心旷神怡。

莎拉·布鲁尔博士

（英国全科医生，《每日电讯》健康专栏作家）



目录

CONTENTS

第一章 为何要排毒 7

我们应该把排毒当成一种生活方式,而不是仅仅把它当成一种卫生保健项目,偶尔才用一下。排毒不仅可以帮助人们清除体内潜在的有毒物质,还能增强体内重要净化器官的功能。这些器官包括肝脏、肾脏、肠道和皮肤。

第二章 检测你的排毒指数 13

排毒是将有害化学物质从体内清除的过程。这些有毒物质可能是你的身体新陈代谢产生的,也有可能是从你呼吸的空气、消耗的食物和饮料、接触的化学物质侵入你的身体系统产生的,甚至有可能是寄生在你肠道里的微生物制造的。

第三章 排毒第一步:净化 23

排毒的首要目标是将尽可能多的毒素从你的身体里清除出去。为达到这个目标,你在积极应对已经驻留在你身体系统中的毒素的同时,还要尽可能减少进入身体系统的新毒素数量。

第四章 排毒第二步:平衡 75

净化程序启动后,你可以通过使用各种营养补剂来恢复营养的平衡。这些补剂可以为人体提供关键的维生素、矿物质和必需脂肪酸,能够帮助你保持最佳的营养平衡状态。

第五章 精神排毒 107

在排毒期间获得释放的能量可让你比以前更加精力充沛。我们需要堵住压力源,从而进一步强化排毒过程。

第六章 运动排毒 119

运动是排毒过程中一种很重要的辅助手段,因为运动能够促进滞留在脂肪细胞中的毒素的活动,而且可以增加皮肤汗腺排泄毒素的数量。相反,缺乏运动会使新陈代谢减缓,还会导致微静脉充血环。

第七章 放松身心 133

放松是排毒过程中的一个重要环节,它可以对你的情绪和精神产生有益的影响,当然这种影响也作用到了你的身体上。一阵放松活动过后紧接着洗次烛光芳香浴,可以使你紧张了一天的神经松弛下来,能够让你美美地睡上一晚。

第八章 享受快乐排毒 143

排毒应该是一个令人愉快的过程。每天都要让自己享受一番。也许一次按摩、一次面部保养、一个小时安静的阅读或者一次轻松的烛光芳香浴,甚至在洗浴过后往床上放一套干净的、刚熨过的床单,也能成为一种享受。

第九章 恢复与强化性欲 151

有毒的生活方式的副作用之一就是性欲的减退。而在完成一个排毒疗程之后,你会发现你的性欲会有所恢复。而一些拥有天然壮阳作用的草药补剂也可以帮助你恢复性欲,比如中国人参、积雪草和玛菲亚。如果你需要进一步强化你的性欲,某些精油和草药药物可以帮助你达成愿望。

第十章 给居所排毒 157

给你身体排毒的同时,你也许会发现把生活的环境变简单、去掉那些细枝末节也会有益于你的健康。一个房间要是到处堆满早该丢掉的废纸、书本等物品,只要看一眼就会使你倍感压抑,而让你的周围变得整洁、明亮,肯定会让你觉得更加放松、更加平静。

第十一章 心理排毒 161

犹如给你的生活方式和身体进行排毒一样,你还需要将你头脑中那些有害、消极或者是有毒的思想净化干净,同时还要学会如何去爱自己、照顾自己。

第十二章 完全排毒计划 169

这里介绍的排毒计划将指引着你经历一次为期10天的净化平衡饮食过程。





排毒——将体内有毒物质清除干净——是一件每个人都觉得有必要去做的事情。只要是跟健康有关的新计划，必然会涉及到排毒：减少酒精饮料的饮用量、戒烟、使饮食更加有机……

第一章

为何要排毒

我们应该把排毒当成一种生活方式，而不是仅仅把它当成一种卫生保健项目，偶尔才用一下。排毒不仅可以帮助人们清除体内潜在的有毒物质，还能增强体内重要净化器官的功能，这些器官包括肝脏、肾脏、肠道和皮肤。有些人经常处于压力之下，总是觉得精力不够、筋疲力尽，对疾病的抵抗力下降，容易产生过敏、头痛、口干舌燥、皮肤瘙痒、黏液增多等症状，而且在日常生活中注意力难以集中。对于这些人而言，排毒尤为关键。

我们生活在一个有毒的世界里。我们的身体每天都会受到有害化学物质的攻击，这些有毒物质可能来自我们的饮食和生活方式，也有可能来自我们周围的环境，甚至可能来自人体自身的新陈代谢和药物治疗过程中产生的副产品。

排毒

排毒(解毒)是人体中和毒素、使毒素失效的过程,也就是人体通过肝脏、肾脏、肠道、肺和皮肤上的汗腺的活动将毒素排出体外的自然过程。

绝大多数人都明白他们的饮食习惯需要改进:不吃垃圾食品,多吃水果和蔬菜,减少食盐、糖和咖啡因的摄入量,以及在 $\Omega-3$ 和 $\Omega-6$ 脂肪酸、饱和脂肪酸之间获得更好的平衡。当然,许多人都知道,我们

的生活方式和行为习惯可以通过进行更多锻炼、躲开二手烟和防止药物和酒精的滥用而得到改善。

据估计,西方社会的每个成年人每年都会接触到总重量超过6千克的农用化学品,其中包括了各种食品添加剂、色素、食用香料、防腐剂、食用蜡,以及化肥、生长促进剂、杀虫剂、除草剂残留物等。所有的这些化学品都是有毒的,美国环保署认为现有的60%的除草剂、90%的杀真菌剂和30%的杀虫剂都可能会诱发癌症。

同时,我们还被大气污染物所包围,氯氟烃、酸雨、工厂排放的废气和烟雾无处不在。各种有毒金属如铅、铝和镉,在我们居住的环境中分布极广,有些金属甚至存在于人们的口腔里,比如水银(存在于牙齿的填充物中)。

每次吸入香烟的烟雾——无论是你自己抽烟还是别人抽烟——你都要接触到大约4000种化学物质,其中很大一部分已被确定为致癌物质。从你家中的水龙头流出的没有经过过滤的水藏匿了近1000种极微量的化学物质。为了促进农作物生长、改善它们的外观、提高它们的储存质量,超过1万种人造物质被添加到我们的食物中,然而这些物质当中只有少数是用来增加食品的营养价值的。

肝脏是人体内最重要的解毒器官。尽管肝脏拥有惊人的再生能力,但是在营养不足、营养过剩、饮食过于油腻和酒精摄入过量的情况下,肝脏经常要超负荷运作。这些情况导致了很多不同类型的病症——气胀、腹中积气、精力不振和疲劳——而所有这些症状都可以通过排毒得到显著缓解。

排毒器官

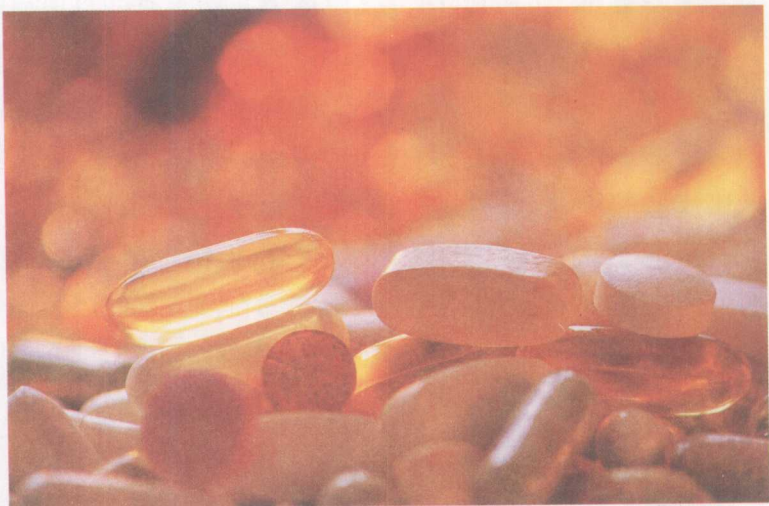
皮肤是人体最大的排毒器官，它有着重要的净化功能。但是越来越多的人患有皮肤问题，比如痤疮、湿疹、牛皮癣和各种皮肤传染病，而皮肤黯黑、没有光泽的更是大有人在。排毒可以迅速改善皮肤的通透性、肌理和外观，让皮肤显得额外光彩照人。

肠道也有着重要的净化作用，然而患有肠易激综合征、肠道生态失调（肠道细菌失衡）和便秘的患者却很多。

排毒需要做些什么

排毒带给人们的好处很多，它可以改善健康水平、提高免疫力，还可以使人神清气爽、精力旺盛、精力充沛，而且能让皮肤变得白皙、肠道运动更规律、肝脏和肾脏的运作更有效率。因此，排毒可以降低现代病的发病率，包括应激反应、炎症、冠心病、复发性感染、内分泌失调、生育能力下降甚至癌症。

排毒包含一个长期的项目，这个项目通过相对简单的饮食改变促进体内毒素的排出。你可以在排毒刚开始的时候进行一次持续时间不超过两天的禁食，当然这并不带有强制性，况且这种方式并不是对所有人都适用。自由基是新陈代谢过程的副产品，储存在脂肪组织中，对细胞和遗传物质有破坏作用，而禁食会使肌体变得紧张并释放大量的自由基，从而造成体内毒素的增加。因此，最好不要使用饮水禁食法，而要使用果



对整个排毒净化过程有益的各种补剂。

汁禁食法，或者吃一些简单食物的禁食方法，比如吃一些水果蔬菜和全麦食品（例如糙米饭）。

食用各种维生素补剂、矿物质补剂以及草药补剂可以加快毒素的清除速度。这些补剂既能净化身体，又能帮助人们提高整体的营养水平，弥补饮食的缺陷，加强身体自然排毒能力和增强免疫力。

我们当中很少有人能从日常饮食中获得足够数量的具有保护性的抗氧化剂，比如维生素A，维生素C和维生素E，也有可能是因为体内缺锌，导致我们所摄取的元素往往不能在清除自由基的过程中发挥有效作用。很多男性处于缺锌的状态，主要是因为每次射精都会损失5毫克锌——这相当于成人每天需求量的1/3。不过，锌缺乏症的测定和治疗相对来说还是比较容易的。我们更应该担心的是重要抗氧化矿物质硒的缺乏，它比缺锌的情况要更为普遍。在英国，最近20年以来，人均硒摄入量几乎减半，从每天60微克减少到每天34微克。硒摄入量低的人群罹患各种癌症（像白血病、结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌、前列腺癌、膀胱癌、皮肤癌和肺癌）的可能性更大。一项有1312名病人参与的随机研究指出，那些每天摄入200微克硒的人比那些只服用安慰剂的人死于癌症的风险要低52%。当然，这项试验比原定计划结束得要早，因为这样可以让每个人都能通过服用补硒剂受益。

选好了饮食方式、生活方式和净化、营养补剂，下一步你将决定在排毒计划中使用何种补充疗法。最受欢迎的补充疗法有按摩、刮痧、水疗法、冥想、顺势疗法、针刺疗法、芳香疗法和结肠灌洗。桑拿浴或蒸汽浴可以促进排汗，强化皮肤的排毒，对有些人来说也是有益健康的。

基本上每个人都能从排毒中获益，但排毒过程并不总是一帆风顺。戒除像咖啡因这样的化学物质可能会导致暂时性的过敏症状，而从体内清除掉其他一些毒素可能会导致丘疹和舌苔变厚等短时症状。而且如果你的排毒速度太快，就会更容易出现这些症状。要想使排毒过程更加轻松、愉快，你应该放慢排毒的节奏，还要多吃简单的食物、多喝矿物质水和果汁。

如果你觉得自己的身体很健康，你可以试着进行排毒；但是，如果你疾病缠身、大病初愈或者最近一直在服处方药，那么除非你的医生同意，否则请不

要进行完整的排毒程序,而要把工夫花在改变你的饮食和生活方式上,要使它变得更健康。你可以像这样改变你的饮食和生活:服用各种营养补剂,也就是各种维生素和矿物质;服用包含硒和维生素A,维生素C,维生素E在内的抗氧化剂;食用富含必需脂肪酸的月见草油。

怀孕和哺乳期的女性最好不要进行完整的排毒,而要多吃一些有益健康的食物,不要碰香烟和酒精,同时还要服用专为孕妇设计的优质复合维生素片和矿物质补剂,以及含有DHA(二十二碳六烯酸,从鱼油或者藻类浓缩物中提取)和必需脂肪酸的补剂。这些补剂一般是按人体所需比例进行配制的。







排毒是将有害化学物质从体内清除的过程。这些有毒物质可能是你的身体新陈代谢产生的，也有可能是从你呼吸的空气、消耗的食物和饮料、接触的化学物质侵入你的身体系统产生的，甚至有可能是寄生在你肠道里的微生物制造的。

第二章

检测你的排毒指数

排毒是一个自然发生的过程，它在你的身体中持续地进行着。然而，排毒通常是一个不断循环往复的过程，因为旧的毒素排出后不久，新的毒素就会出现——除非你正在进行排毒。排毒的基本思路是减少你接触毒素的量，这样你的身体就能有效地处理那些在你身体中早已经存在的毒素。

什么是毒素

毒素是指能够伤害身体系统的物质。毒素被分为外生毒素、内生毒素和自生毒素。外生毒素来源于外界，例如烟草、药物、兴奋剂、汞合金填充物、烟气、一氧化碳、铅、二氧化氮和二氧化硫，而且情绪因素，例如紧张、焦虑、悲伤和沮丧也属于这个类别。内生毒素来自病毒或者细菌感染，以及栖居在肠道中的某些细菌和酵母菌的代谢产物。自生毒素是人体自身的新陈代谢产生的毒素。

你需要排毒吗

如果你正考虑在自己身上实施排毒计划，这就说明你已经注意到了潜伏在你身上的一些不是很明显的症状，而且你怀疑这些症状是由于毒素过量引起的。一般症状如下所述。

- ◆ 面部潮红。
- ◆ 心悸。
- ◆ 心动过速。
- ◆ 头昏眼花。
- ◆ 虚弱、晕厥。
- ◆ 痉挛。
- ◆ 四肢麻木。
- ◆ 失眠、睡眠紊乱、睡眠质量差。
- ◆ 易瞌睡。
- ◆ 生理疲倦、有力竭感、嗜睡和疲劳。
- ◆ 头痛。
- ◆ 消化不良、胃灼热和胃溃疡。
- ◆ 食欲不振。
- ◆ 贪食症。
- ◆ 厌食症。
- ◆ 恶心呕吐。
- ◆ 胃肠胀气。
- ◆ 体液滞留引起的脚踝肿大。
- ◆ 腹中积气。
- ◆ 腹泻。
- ◆ 便秘。
- ◆ 痔疮。
- ◆ 尿频。
- ◆ 复发性感染。



睡眠质量差说明你体内积累了过多毒素，需要排毒。

- ◆ 过敏症状（湿疹、麻疹、哮喘）。
- ◆ 黏液过多（包括鼻子、耳朵、喉咙和粪便）。
- ◆ 鼻窦充血。
- ◆ 口臭（难闻的气味）。
- ◆ 炎症，包括痛风、关节痛、牛皮癣。
- ◆ 痤疮、斑疹、丘疹、疖子。
- ◆ 多汗。
- ◆ 经前综合征。
- ◆ 咳嗽。
- ◆ 气喘。
- ◆ 喉咙肿痛。
- ◆ 颈部僵直。

- ◆ 身体局部循环不畅。
- ◆ 血脂水平升高。
- ◆ 背痛。
- ◆ 皮肤干燥瘙痒。
- ◆ 脂肪团（橘皮样皮肤）。
- ◆ 反复发作的眼部瘙痒和炎症。
- ◆ 醒来后眼皮水肿，出现黑眼圈。
- ◆ 体重波动，超重或者过度肥胖。
- ◆ 性欲不强。
- ◆ 受孕困难。

在经常出现在你身上的症状前面打钩：打的钩越多，就说明排毒的必要性越大。无论如何请记住，如果有些症状反复出现，你应该立刻把这个情况告诉医生，因为它们可能预示着更严重的病情，你需要对此进行进一步的检查和治疗。

应当避免“有毒”的习惯

有句老话说道：“你吃什么，你就是什么。”意思是说你吃的食物的种类将决定你身体的健康状况，现在人们逐渐把它当做一条真理来看。坚持健康、有机、纯天然饮食的人，维生素、矿物质、抗氧化剂和有保护作用的植物化学物的摄入量都很充足，他们比那些吃含有过量脂肪、盐分、蔗糖、添加剂的加工食品和外卖的人长期存在健康问题的可能性要小很多。植物化学物存在于植物中，可以对人体产生有益的影响。

在下面的饮食选项中，你打的钩越多，你从排毒计划中获益就越多。

- ◆ 主要吃非有机食品。
- ◆ 经常喝未过滤的自来水。
- ◆ 经常喝茶、咖啡或者其他含咖啡因的饮料。
- ◆ 经常使用人造甜味剂。
- ◆ 经常吃油炸食品。

- ◆ 经常吃方便食品或者快餐。
- ◆ 经常吃加工食品（例如精米、白面包）。而不吃纯天然食品（例如糙米、全麦面包）。
- ◆ 喜食咸味食物，饭菜咸味很重。
- ◆ 经常吃盐腌的食物（例如盐水花生、橄榄、盐水罐装食物）。
- ◆ 经常吃烟熏食物（例如烟熏鲑鱼、烟熏鲑鱼、熏肉、干酪）。
- ◆ 经常吃蔗糖和糖果（蜜饯、巧克力等）。
- ◆ 经常吃烧烤的、烤焦了的或者加工过的肉。
- ◆ 使用铝制的餐具（应该换掉所有的铝制餐具，因为铝会发生熔解，然后进入食物中并在体内囤积产生毒副作用）。

应该改正的坏习惯

很多不良生活方式和个人习惯同样可以表明你有排毒的必要。它们包括以下一些。

- ◆ 每天都喝两杯以上酒精饮料。
- ◆ 吸烟。
- ◆ 吸食毒品。
- ◆ 长时间工作，并且在工作的时候从不抽空放松，也不会去找点乐子让自己开心一下。
- ◆ 消极怠工。
- ◆ 在口腔里使用了水银汞合金填充物。
- ◆ 经常使用止痛药。
- ◆ 近期使用过抗生素。

请在和你相似的情形前面打钩，打的钩越多，你从排毒中的获益就越多。

你周围的环境有毒吗

接触环境毒素同样会给你的健康带来伤害。下列情形哪些和你的处境比较类似，在前面打钩。

- ◆ 生活在工业区附近，接触工业废气。
- ◆ 生活在交通要道附近，接触汽车尾气。
- ◆ 生活在农村，接触农用化学物质，如化肥和杀虫剂。
- ◆ 生活在高压电线附近。
- ◆ 生活在重要的机场或航线附近。
- ◆ 在经常接触有毒物质的工业企业中工作（例如：油漆、化学溶剂、重金属工业）。
- ◆ 在汽车尾气和工业废气排放很多的城镇里工作。
- ◆ 接触X射线、微波、紫外线等电磁污染。
- ◆ 在家中接触从管道中泄漏的有害气体。

毒素和压力

一些心理上的症状也和过量的毒素有关。如果出现以下症状，则表明你有排毒和缓解压力的需要。

- ◆ 心神不宁。
- ◆ 精神紧张。
- ◆ 丧失幽默感。
- ◆ 注意力不集中