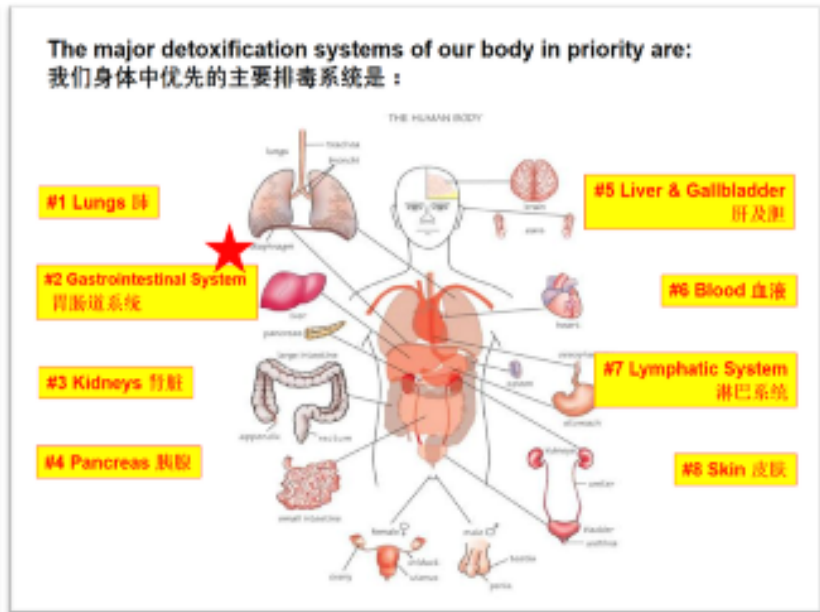


# Detoxification Facts

## 排毒的信息



### 排毒的概述



毒素物质无所不在: 空气、我们所吃的食物、农作物生长的土壤、我们所喝的水及所摄取的药物等。这些毒素是文明病的原因之一。疼痛、自身免疫性疾病 (如:多发性硬化症与狼疮)、慢性疲劳、消化问题如便秘、腹泻或腹胀、偏头痛、早衰、经前期综合征、皮肤问题等都是我们体内毒性累积的结果。



与我们的祖先相比，每个人都有多达一百多倍的重金属元素和环境毒素留在我们的骨骼和体内深部组织。科学家估计大多数人存有至少 700种污染物于体内。而这些污染物对身体有着怎样的影响却无从而知。



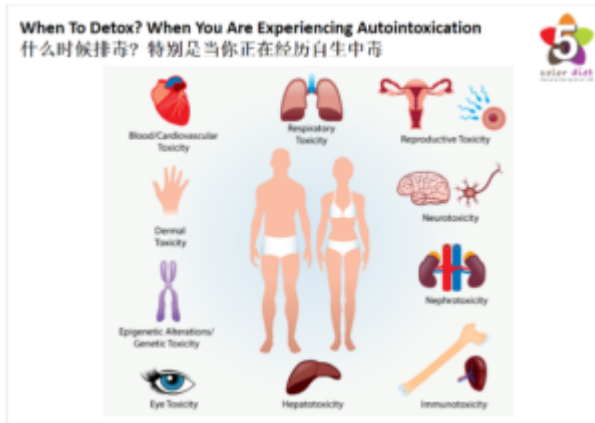
体内排毒或解毒能去除毒素物质。根据传统医学，排毒可透过人工透析和螯合疗法。除此之外，灌肠、食物疗法、自然疗法、营养补充、冥想等都是天然及安全的疗法。通过排毒，可帮助您补充能量与改善慢性疾病或其它症状。



在传统中医理论的角度，排毒应顺其自然并运用其无限的功力和愈合智慧来营造与保持一个健康和平衡的身体。东西或阴阳膳食疗法基于观察两大因素。（1）外部因素: 空气和天气，任何慢性疾病或药物；（2）内部因素: 身体状况和了解食物的能量，正确的食物选择将决定您身体疗愈的进度。

五大元素理论更是传统中医作为诊断和治疗的主要工具。它基于观察大自然循环和周遭环境及自身的相互关系。这五大环境要素为—火、土、金、水、木—每个要素都对应着一定的人体器官，如心、脾、肺、肾、肝、肠、胃、膀胱及胆囊。五个不同的元素都与不同的时间年份相关: 火属夏天、土属夏末、金属秋天、水属冬天及木属春天。中医认为，人们应随着季节调整自生的饮食，因为每个季节是与某些身体器官相关，因此拥有一个能加强及净化器官的饮食习惯是极为重要的。

### 什么时候排毒?



如果您遇到以下症状，您可能已自生中毒 (自身因消化及排毒不良所产生的毒素物质)，因此在还未进行任何排毒计划之前，您必需观查哪些器官正受影响:

- 过敏或对某些食物不耐症。
- 口臭和恶臭气体及粪便。
- 手脚冰冷或血液循环不良。
- 便秘、腹泻、全身乏力及便秘。
- 毒素累积，感冒及病毒。
- 无端端经常头痛。
- 健康问题: 抑郁症、糖尿病、消化问题、心脏问题、血压高、肝和胆囊的问题等
- 转移性周身肌肉酸痛。
- 低能量: 无理由的丧失活力。
- 低抵抗力。
- 记忆问题: 脑雾、短暂失忆或记忆力差。
- 经前期综合征、乳房疼痛、阴道感染。
- 体重减轻或增加。
- 皮肤问题: 粉刺、疖子、粉刺及皮疹。

### 排毒计划前的准备工作



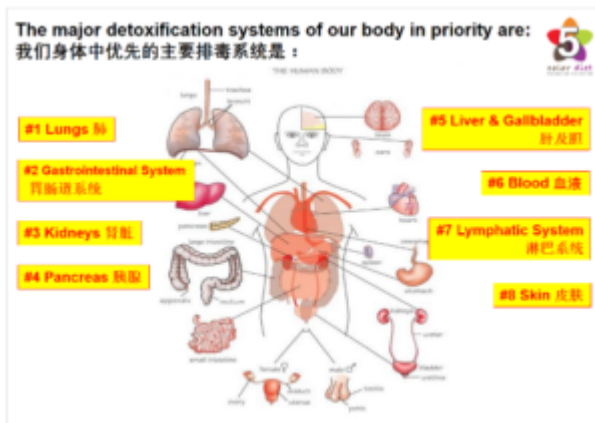
- 免疫系统较弱者，在启动任何排毒程序前，需加强自身免疫能力。
- 2周前:宜摄取健康饮食如鱼、全麦、水果和蔬菜。
- 避免酒精、动物脂肪、咖啡因饮料、罐头食品、碳酸饮料、乳制品(黄油、鸡蛋和牛奶, 酸奶除外)、油腻食物、加工食品、盐、海鲜、辛辣食物、糖、白面粉食品、白米饭和吸烟等
- 充足的休息。在排毒过程中，您将经历身、心、灵的变化，这些变化可能会导致睡眠障碍。所以在进行排毒前，确保您有良好的休息。
- 在进行排毒疗程之前, 向您的健康专家咨询一切相关资料如哪些器官系统应进行排毒，需要多长时间排毒等。

### 排毒计划期间



- 在排毒计划期间，我们需让身体补充营养物质，因为某些体内的营养素将和毒素废物一起排除体外。每日均衡饮食: 摄取 ½ 盘5色蔬果，¼ 盘蛋白质 (鱼，鸡)、¼ 盘五谷杂粮 (谷物、坚果、种子、黑米、糙米、小米、小小米和 8-10 杯水包括果汁和汤。
- 有时我们的身体会对排毒计划有很强烈的反应，有些可能是轻微反应。最常见反应是恶心、疲劳和腹泻。如果您遇到这些症状，减少使用分量和喝大量的水直到状况有所改善。在某些情况下，有些人可能会有很强烈的反应如几次腹部疼痛、发热、便血、持续性呕吐、皮疹或过敏反应。如果情况没有迅速改善，请停止该程序并咨询您的健康专家。
- 睡前三个小时禁食。尽可能在晚上十时上床睡觉。这有助于你的身体重建自然昼夜节律，对排毒有极大的帮助。
- 互补性排毒食疗法包括: (1) 冥想以平息激动的心情，创造最佳的生理、心理健康及重组心灵。(2) 每日20-30分钟的定期运动对排毒是至关重要的，因为它们会增加体内血液和淋巴液的循环。
- 需完成排毒程序后才选用自然疗法来加强你的免疫系统。
- 多数人将受益于一年一次或两次的排毒，对于那些存有慢性健康问题者，可能需考虑进行每季度的排毒。

我们身体中优先的主要排毒系统是:



我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。我们身体主要的排毒系统是：

**(1) 肺脏排毒 (2) 肠胃系统排毒 (3) 肾脏排毒 (4) 胰腺排毒 (5) 肝胆排毒 (6) 血液排毒 (7) 淋巴排毒 和 (8) 皮肤排毒** 谨记遵循与各个模式相关的器官失衡所推荐的食物来源。



识别您的体质如热（阴虚）、寒（阳虚）或低能量（气虚）可帮助改善您健康问题的症状，并通过选择正确的饮食以增强您的免疫力。 了解更多信息: [体质类型和正确饮食的信息](#)