

什麼是排毒？

排毒是一個用來形容身體排毒過程的術語。排毒症狀 - 包括身體上及精神上 - 的出現，是因為您改變生活方式，開始嘗試新的生活習慣，如開始新的飲食習慣或身體運動，或停止目前的習慣，如進食巧克力或喝咖啡。這些症狀包括頭痛、胃痛、咳嗽、腹瀉、皮膚發疹（疹子）、鼻道阻塞、發熱、感到疲憊及煩躁。但也有可能持續較長時間，令身體感到不適。

由於這些症狀與某些疾病症狀相同，因此改變您的飲食和生活方式可能會造成某些誤解：如果我現在所做的事情按理說對自己有益，為什麼我會有這些症狀？為什麼會感覺更不好，而不是感覺更好？在改變自己的飲食和生活方式時，理解這些明顯的矛盾現象是您必須克服的首要障礙，也是最大的障礙。

某些解毒期間 可能出現的症狀

鼻道阻塞
便秘
咳嗽
腹瀉
疲勞
發熱
流感症狀
感冒症狀
脹氣
頭痛
煩躁
情緒不穩
皮膚發疹
胃痛

不過，只要您仔細思考這些矛盾之處，便不難明白。設想您在短期內體驗這個過程：假若您平時不常運動，與孩子打了一天壘球後，次日您可能會感到不適 - 疲憊及肌肉酸痛。這是您身體對不常運動的反應。當您停止從事某些經常性活動時，也會有同樣的感覺。假設您經常喝汽水，突然停止飲用一段時間後，您可能會感到體力不足，甚至頭痛。您改變自己的飲食和生活方式時，也會發生同樣的事情，這是身體對改變作出的反應。

為什麼會發生這種情況？

人活著的時候，體內會不斷囤積毒素。這些毒素有些來自飲食、有些來自周圍的環境。當然，我們的生活方式也會有影響，若您吸煙飲酒便會造成更多毒素在體內積聚。

當您改變陋習、改善飲食習慣和生活方式時，您的細胞就開始清除這些有毒物質。可是，在找到出口之前，這些毒素會進入血液，並經循環系統走遍全身。

這個運送和消毒過程可能會導致頭痛、腹瀉或便秘。而且毒素往往通過皮膚排出，因此會出現皮膚發疹或皮膚問題（若您一向有此問題，情況會更甚）。您還會感到缺乏體力，特別是您不在吃肉類之後（肉類中的蛋白質比蔬菜中的蛋白質具有更大的刺激性）。您也許會發現，消除毒素使您更容易吸收食物中的營養成份。因此，汽水中的糖份和咖啡對您的刺激作用變得更大。

簡而言之，我們可以說，身體總是接受高品質的食物。當吃下的食物品質高於現存組織，身體便會排除現存組織，因為它想為高品質食物所製造的組織提供空間。



這些症狀的嚴重性有都大？ 會持續多久？

這些症狀持續的時間和嚴重性取決於您作出改變的速度。例如，您經常吃大量紅肉，卻在一夜之間變成素食者，您可能會在好長一段時間內出現嚴重的症狀。若您以循序漸進的方式改變生活，這些症狀就不會那麼地嚴重。

症狀的出現有時不是一次性的，且可能是循環性的。最初您會有良好的感覺，然後您會經歷排毒期間出現的症狀。當毒素開始排出後，您應該會感覺更好，或以前良好的感覺會在重現。可是，當身體「更深入地」找出更多需要排除的毒素，症狀可能會再出現。在更多毒素排出後，您的感覺又會好轉，隨著這進行的發展，您將會發現症狀持續的週期越來越短，而感覺良好的週期卻越來越長。

在這期間我能做什麼？

對很多人來說，最困難的事是接受自己並沒有生病的現實，並認識到身體正在做自我的清潔工作。一旦您能克服自己的心理障礙，其它一切就容易了。您最應該做的就只有件事：休息。

休息，讓身體做它所需做的事情。如果您可以留在家中的話，便不要外出。否則，也應減少社交生活，甚至少做平時的運動。盡量讓身體保留更多的能量去做清潔工作。進食清淡、容易消化的食物 — 多吃水果蔬菜並大量飲用清水。

進一步參閱的書

斯沃浦·瑪麗博士《大麥的綠葉》。亞利桑那州，鳳凰城：斯沃浦公司。1990年，199-202頁。（Swope, Mary Ruth, Ph.D. Green Leaves of Barley. Lone Star, TX: Swope Enterprise, Inc. (1990):199-202）。

克容·賈桂琳醫學博士，弗朗西斯·泰勒醫學博士，和金格爾·浦羅瑟，《自然排毒作用》。波因特·羅伯特，華盛頓州：哈特利和馬克斯出版社，1996年。（Krohn, Jacqueline, M.D; Frances Taylor, M.A; and Jinger Prosser, LMT. Natural Detoxification. Point Roberts, WA: Hartley and Marks Publishers, Inc; 1996）。



2006 艾美國際公司 版權所有
美國印製