

第五章 排毒系統

毒素和排毒系統在現今醫療體系中受到很大程度的忽視。但幸運的是科學家和功能醫學開始重視其在健康的重要性。但要如何知道身體是否充滿毒性？

許多人可能有慢性中毒的症狀，而你並不認為這跟毒性有關。如果以下經驗聽起來很熟悉，請警覺，你正需要排毒，否則會跟健康說掰掰。

- 疲勞
- 肌肉酸痛
- 關節痛
- 鼻竇充血
- 鼻涕倒流
- 過度鼻竇問題
- 頭痛
- 腹脹
- 打嗝
- 便秘
- 腹瀉
- 糞便惡臭
- 胃食道逆流
- 睡眠問題
- 注意力不集中
- 嗜食
- 水腫
- 減肥障礙
- 皮疹
- 皮膚問題
- 濕疹
- 乾癬
- 口腔潰瘍
- 青春痘
- 眼睛浮腫
- 黑眼圈
- 經前症候群等月經失調
- 口臭

當你聽到“排毒”，你可能會認為和排毒藥物酒精排毒或灌腸有關。但這些不是我想說的。我指的是身體如何排除廢物。如果代謝產生的廢物積聚將使我們生病。解決的關鍵在於只找出提高身體排毒能力的方法，同時減少我們所面臨的毒素。

► 為什麼排毒很重要？

這是因為社會許多文明病實際上跟環境毒素有關。下面是一些跟毒素有關的疾病：

- 帕金森氏症
- 失智症
- 慢性疲勞症狀
- 纖維肌痛
- 癌症
- 自身免疫性疾病
- 食物過敏
- 關節炎
- 心臟疾病
- 阿茲海默症
- 消化系統疾病，如克隆氏症、潰瘍、結腸炎、炎性腸病
- 月經問題，如大量出血、痙攣、經前症候群、更年期症狀、情緒變化、熱潮紅

這樣看起來似乎每個人都是有毒性的。差別在於程度不同。解毒是解決問題的根基。腸道是核心系統之一，必須正常運作才能維持身體健康。

► 注意以下可能代表“中毒”的徵兆

- 每天或總有幾天感到行動困難。
- 便秘，兩日一次甚至較少。
- 小便顏色深，具有強烈氣味，1天小便次數少。
- 幾乎沒有正常出汗。
- 出現以下一種或多種症狀：疲勞、肌肉酸痛、頭痛、注意力和記憶力的問題。

- 纖維肌痛和慢性疲勞症候群。
- 飲用自來水或井水。
- 乾洗衣服。
- 在一個通風不良的建築物裡工作。
- 住在大城市或工業區。
- 使用化學製品清潔居家或花園草坪或殺蟲。
- 超過1~2以上的汞合金補牙。
- 吃大量的魚（旗魚，金槍魚，鯊魚，方頭魚）每周超過一次。
- 生活中常與下列物質接觸：汽油或柴油廢氣、香水、新車氣味、住家附近有染布廠、乾洗、髮膠或其他強烈的氣味，如肥皂、洗滌劑、菸味、氯化水。
- 服用含味精，亞硫酸鹽（酒、沙拉吧、乾果），苯甲酸鈉（防腐劑）、紅酒、奶酪、香蕉、巧克力，即使是少量的酒精，大蒜和蔥時有不良反應。
- 喝咖啡或含咖啡因的食品時，覺得興奮、關節肌肉疼痛或有低血糖的症狀（焦慮、心悸、出汗、眩暈）。
- 經常食用以下藥物：對普拿疼(Acetaminophen)、制酸劑(Tagamet, Zantac, Pepcid, Prilosec, Prevacid)、荷爾蒙素調節藥物、貼布或藥膏(the pill, estrogen, progesterone, prostate medication)、NSAID如 ibuprofen或naproxen，治療潰瘍性大腸炎或是克隆氏症的藥物。
- 經常頭痛、有過敏症狀、噁心、腹瀉或消化不良。
- 黃疸（變黃）或是吉伯特氏症候群(Gilbert's syndrome, 膽紅素升高)。
- 有以下任何一種病史：乳腺癌、吸煙導致的肺癌，其它類型的癌症，前列腺問題，食物過敏或不耐症。
- 帕金森氏症，阿茲海默氏症，ALS（肌萎縮性側索硬化症）或其他運動神經元疾病，或多發性硬化症的家族史。

➤ 毒素何處來，超載的有毒環境

任何一個系統都有乘載壓力的上限。就像玻璃杯盛滿一定量的水之後，即使僅僅再增加一滴水，也會造成水溢出。當排毒系統不堪重負，我們便開始感到症狀及患病，但可能需要數年時間積累壓力和毒素，才會造成病情一夕爆發。而我們必須承受的環境毒素，包含重金屬、汞和鉛、石油化工、殘留、農藥和化肥。包括食物過敏、環境過敏、黴菌和黴菌毒素。包括飲食、壓力、心理、情感和精產生情緒；孤單、孤獨、憤怒、嫉妒、敵意，這一切都將轉化為毒素。藥物有時是毒素。我們往往需要藥物，但現實情況是，大多數人用藥過度，除了用藥，其實有更好的解決方案，如改變生活方式和飲食習慣。再者，還有身體內部的毒素，諸如腸胃道中的細菌、真菌和酵母、激素和代謝產生的毒素，都需要排除。現在，終於了解我們生活在不可置信的致病環境吧。

➤ 如何排毒，有五個關鍵步驟：

- 識別和擺脫毒素。
- 修復腸胃：主要負擔有毒物質的來源。
- 動起來：幫助血液及淋巴循環。
- 活化肝臟和排毒系統。
- 洗滌頭腦，心情和精神。



➤以下總結更加實用的10大基本原則， 可以從現在開始：

- 多喝水，每天至少8到10杯。
- 讓你的腸子蠕動，至少一天排便1~2次。
如果需要一些幫助，可以服用亞麻種子2匙，
服用益生菌和鎂(檸檬酸鎂)。如果有任何慢性
疾病，必須小心服用，請與你的醫生討論。
- 吃有機農產品和畜產品，以消除食物中的毒素。
- 吃8到10份五顏六色的水果和蔬菜，最好每天
食用十字花科蔬菜，花椰菜，甘藍，白菜，大
頭菜，以及蒜類，如大蒜和洋蔥，這有助於提
高體內的硫，可幫助排毒。
- 避免興奮劑，鎮靜劑藥物如咖啡因和尼古丁，
並盡量減少酒精的攝入量。
- 實行每週5天，重點調理心血管系統，加強鍛
煉和伸展運動。
- 擺脫了白色威脅，這裡指的是白麵粉和白糖。
- 每週至少讓自己至少3次有大汗淋漓的體驗，
可用三溫暖、蒸汽或排毒浴。
- 服用高品質的多樣維生素和礦物質。
- 每天都要深深地放鬆，讓神經系統鎮靜，處於
休息和放鬆的狀態。

這裡列出的方法將有助於導正毒素引起的問題，
增進身體高度排毒能力，幫助您安全地排除體內堆
積的毒素。根據不同症狀、遺傳和所暴露的環境，
需要不同的營養水平和治療方針。但不變的是，擺
脫毒素和學習優化排毒系統是健康不可或缺的準則。

由於每一個人在基因上都是獨立的生物體。有
些人擅於代謝毒素和廢物，而有些相反。很不幸的，
我就是後者。這就是為什麼我本身也有慢性疲勞症
候群。我無法承受汞，因為我缺少GSTM1基因 - 汞
的重要解毒酶。但經過學習如何幫助自己排毒，讓
無可救藥的自己得到治癒。

文章出處:

<http://drhyman.com/blog/2010/04/28/7-keys-to-ultrawellness/>