

## 都市毒素處處 怎樣「潔身自愛」？



有人盲目追求流行，崇尚排毒美顏；有人認為排毒是危言聳聽，嗤之以鼻。人體真的需要排毒嗎？與其爭論不休，不如由我們的身體提供答案。

### 你需要排毒嗎？

你有否經常出現體味異常、口臭、舌苔厚；指甲容易斷裂、頭髮容易分叉；不明原因的頭痛及背痛；肌肉酸痛、關節疼痛或關節炎；反胃、腹瀉、便秘等消化問題；欠缺活力及有憂鬱症傾向、記憶力衰退或過敏症？

如果以上情況或多或少屬實，其實代表體內可能已有毒素積聚；為了自己的健康，好好檢討一下日常生活習慣，防止「毒禍」，是刻不容緩的要務。

### 毒從何處來？

除了沙林或芥子氣那些即時致命的毒物外，有些化學物質雖然不會馬上致人於死地，但也很大可能對身體構成潛在不良影響，這就是所謂的「毒素」。

隨著化學工業發展，毒素幾乎無孔不入，由日常生活中所用的藥物、化妝品、食物添加劑（防腐劑、抗氧化劑、色素）、衣料、合成洗潔劑，以至農藥、新建築材料、汽車廢氣及工業廢水造成的污染、辦公室或家居用品（如微波爐、電磁爐、手提電話）釋出的輻射等，都會產生形形色色的外來化學物質，會經由呼吸道、消化道或皮膚進入人體，造成毒素積聚。

此外，壓力、負面思想和情緒、因消化不良而在消化道發酵及腐敗的食物，以及體內氧化還原作用過程中產生的「游離基」，也會在人體內形成毒素，危害健康。

除了環境毒素，人體體內也會因壓力、負面思想和情緒等形成毒素。

### 「毒禍」的後果

身體各器官和系統具有自然排毒力量，例如體內毒素可經血液和淋巴系統由汗液、呼吸、消化道排出體外；肝臟會晝夜不停地將細菌、病毒及代謝後所產生的廢物以氧化還原、結合解毒或酵素分解等機制變成無害物質後排出體外；腎臟則透過尿液排出毒素。人體「淺層」和「深層」的排毒器官互相協調合作，排去毒素，維持身體平衡的狀態。

然而，若身體機能失衡，又或毒素過多，接觸過頻，以致身體不足應付，無法及時將之清除，便種下「毒禍根源」，問題隨時一發不可收拾。

毒素堆積的害處往往是潛伏而漸進的，身體初期會處於亞健康狀態；當「毒素負荷」嚴重時，便會經常出現一些小病痛；若出現耳鳴、噁心、發麻、口渴、頭痛、焦慮不安狀態時，健康紅燈其實已經亮起，最後還可能引起肝臟和腎臟功能降低、各種慢性疾病和癌症。

我們既要積極排除，也必須阻截來源，最終目標就是防止毒素在體內積聚。

### 「防毒」與「排毒」

排毒可以說是十分籠統的概念，先有毒存在，才需要排；換言之，既要積極排除，也必須阻截來源，最終目標就是防止毒素在體內積聚。

毒素既來自衣食住行的習慣，要摒除，最簡單的方法便是從日常飲食和用品入手，減少攝入可產生毒素的食物，降低暴露在含毒性化學物質的機會。

衣：不使用由化學合成纖維製造的衣服，選用天然纖維及天然染料為材料的衣物、窗簾、床上用品，例如純棉、麻、羊毛等物料，有機布料更佳。

食：不飲用被污染或含氯的水，不吃受污染的海產如魚蝦、海藻、激素催長的禽畜、含化學添加劑的加工食物、含反式脂肪或高脂食物、含咖啡因或酒精的飲料。

坊間最普遍的排毒法包括生機飲食和斷食排毒等，然而，最易於實行的方法莫過於改善日常的飲食習慣，增強消化作用以滋養身體，也避免「毒從口入」。

- 不吃傷害身體的東西如添加劑、加工食品，免加重身體的負擔；
- 因應體質、季節攝取身體所需的養分；
- 素食、適度生食、喝優質水；
- 用低油、低糖、低鹽方式烹調；
- 多食用可幫助解毒的食物（見S2表）；
- 設計排毒餐，考慮屬性平衡（陰陽、酸鹼、涼熱、收縮與膨脹）、營養平衡、五味平衡及質感平衡（根、莖、葉、瓜、果、穀、豆）；

- 配合體內消化系統分解吸收的時間進食，如早餐吃得飽兼多吃水果、午餐吃得好、晚餐較清淡、不吃消夜；

- 留意進食次序：先喝流質，後生食，最後熟食；

- 善用藥草茶、酵素補充品排毒。

住：選用天然物料製造的家具、燈飾；裝修時盡量採用環保漆油、棄用含揮發性黏貼劑的五夾板傢俱。

日常用品：拒絕會引發多種皮膚病或噁心的化學清潔劑，採用自然有機的清潔用品（如用熱水、茶籽粉，小蘇打粉去污），讓廚房、浴室成為無污染生活空間。遠離由電腦、手提電話、微波爐、電風筒、電動牙刷、高壓電纜等發出的輻射磁場。避免使用成分不明的染髮劑或合成美容化妝品，改用天然茶籽油、海靈草等民間美容用品。

如何在多種「淨化排毒」方法中做出最佳選擇？自然療法使用的治療方式五花八門，主要的排毒方法有：

#### □營養療法

當身體承受毒素，出現疾病徵狀時，對營養的需求會大大增加，所以在排毒療程中增加輔助排毒的重要營養素的含量，多吃淨化食物以恢復體力維護身體健康。

#### □藥草療法

口服或外用多種藥草香料以支持身體的自療能力。有些藥草可以輔助消化作用，有些可對抗細菌和病毒，可助腸道排毒。

#### □香薰療法

不同的精油具有不同的療效，從強化消化系統、放鬆和改善情緒到抗病毒和抗菌作用，大大有助排毒療程。

#### □指壓及按摩療法

按壓特定的穴道，可舒緩疼痛並減輕壓力幫助放鬆，還能紓解「能量阻塞」，刺激身體的排泄過程和支援腎臟、肝臟的運作。

我們似乎活在一個毒素充斥的世界，然而，只要有恆心調整日常飲食，改善生活習慣，早睡早起、作息定時、適當運動；保持積極心境，面對生活壓力，身體自然有足夠的能力和時間去排毒、修復及自療，再輔以簡樸自然的生活方式和態度，身體即能恢復健康狀態。縱使無法完全置身「毒」外，但有如蓮花出淤泥而不染，在毒素世界中，我們其實也有能力選擇自求多福，享有健康人生。

若希望更具體了解排毒療程，請參閱S2。

□文：陳慧聰

□相：Jay Wong