

哈柏漸進式 身心靈排毒療程



哈柏 (Dr. Jennifer Harper) 是美國自然療法醫學協會及英國營養治療師協會的會員，她在《排毒小百科》一書中介紹了一個切合現代繁忙人士容易達成，以「取代而非禁止」為原則的療程，不必犧牲口腹之欲，也不用考驗個人的意志力，這漸進式的身心靈排毒療程可

哈柏漸進式三個階段排毒飲食要點：

	可多吃食物／有助排毒的食物	作用
階段I 是整個排毒療程的基礎，目標是增強體內的消化作用，滋養身體。	發芽的豆*或種子*	易於消化吸收
	蔬菜*如番薯、薯仔、南瓜及其他根莖類蔬菜	對脾胃的運作有益
	菠蘿及梨子	特別適合這階段食用
	薑	可以刺激「消化之火」，可有效改善身體的消化過程
	螺旋藻*	能溫和解毒，有助於除去因壓力形成的酸性副產品
	薄荷茶*	是有益於排毒的香草
階段II 療程目標是將毒素和廢物從腸道中釋放出來，並強化皮膚、淋巴系統和肺臟的功能。	富含可溶性纖維的蔬菜如洋葱、紅蘿蔔和五穀類如糙米、小米、藜麥等	能刺激和加強腸道的蠕動作用
	海藻如海苔、海帶芽、昆布	可排除廢物淨化血液，並使血液鹼化
	薑	整腸的食物
	酸乳酪	所含的益生菌可強化免疫系統減輕發炎作用
	亞麻子	可消除腸道內過多的念珠菌細菌，還有助排除體內過多的雌激素，降低患癌症的風險
	洋葱、肉桂	是天然抗生素
階段III 目標是排除肝臟及腎臟的毒素，以恢復它們的正常功能。肝臟不斷將細菌、病毒及代謝後所產生的廢物加以氧化還原，將之分解成無害的物質後由腎臟負責排出體外。	綠茶	具有抗菌抗病毒等功效。
	含抗氧化物的食物（如紅蘿蔔、番茄、紅菜頭、草莓、漿果、牛油果）	可保護肝臟
	十字花科蔬菜*、檸檬、黃豆*、迷迭香、薑黃*	富含植物營養素的食物
	蛋白質	提供的氨基酸可與毒素結合及中和毒性
	富含維他命B群的食物和含硫食物如洋葱、蛋黃	可幫助肝臟排毒作用中的酵素發揮作用
	新鮮蔬果汁（用檸檬、紅蘿蔔、薑、蘋果、紅菜頭打成汁）	具淨化作用
	帶苦味的蔬菜	刺激肝臟和膽囊的運作
	優質食油、芝麻油和橄欖油	具有強大的抗氧化活性，可維持膽固醇量平衡及阻止它轉變為自由基
	酸味食物	可刺激肝臟功能
	藥草香料（如迷迭香、薑黃）	強化肝臟排毒功能
花草茶*（甘菊或洋甘菊）	可降肝火和減少消化性障礙	

註1：以上每個療程均可用兩個星期至多個星期來進行。

註2：*Club O店有售

以幫助個體更深入了解他的生理健康與心理及心靈之間的關係。

排毒療程分三個階段進行，每個階段都進行身心靈三方面的排毒，可分兩個星期至多個星期來進行，當一個階段已經徹底熟練時才能準備進入下一個階段（見附表）。

排毒創意美食

只要有恆心地在療程期間盡量避免飲用含咖啡因的飲料（如茶、咖啡、朱古力）、酒精、乳製品、高脂高糖高鹽及加工食物，並好好調整日常飲食，善用上述各種食材便可配搭出有創意又能排毒的美味食物。

總括來說，每個階段的排毒療程既要進行飲食排毒規劃，同時亦要儘量避免再食用為身體帶來毒素的食物及使用含化學物質的用品，調整日常生活；此外，尚須配合心理排毒（如自我肯定的練習）及各類心靈療法（如冥想靜坐等、消除鬱結的伸展運動和瑜伽等），保持積極心境，讓身體度過排毒期，便可重拾健康，渾身舒暢。

參考資料：哈柏 (Dr. Jennifer Harper) 2003《排毒小百科》台北：貓頭鷹出版

3月Club O店 好介紹

都是有有心人精選的用品，歡迎嚮往綠色生活的你光臨選購，與義工及幹事研究：

誠摯推薦1：有機排毒茶

香港人生活緊張，造成各種身心壓力，加上環境污染，累積在身體的毒素引至身心靈的疲憊。獲英國權威有機認證機構Soil Association認證的瑜伽茶，讓你按身體心靈的需要，透過清新茶香抗毒排毒。以純有機植物調製，當中包括無咖啡因綠茶、薄荷茶、洋甘菊茶、玫瑰，以及特別混製的睡安寧茶及潤喉茶等不同口味。



誠摯推薦2：瀉鹽

由於瀉鹽口服後不易吸收，從而使腸內滲透壓提高，阻止水分吸收，腸內容積增大，刺激腸壁引起蠕動增加而排便，主要用於排出腸內毒物。按雷久南博士的食療，瀉鹽有助排除肝毒和膽結石，詳情請查看<http://www.veg.org.hk/HealthDYL/liver.htm>。

誠摯推薦3：橄欖油

低熱量食油的單一不飽和脂肪含量高，且易為人體吸收，能促進血液循環，防止高血壓和心臟病，亦有助改善消化機能。它含豐富維他命E和礦物質，可抗衰老、調節內分泌、預防癌症、抗輻射及控制糖尿病。



誠摯推薦4：蘋果汁

蘋果汁富含多酚類物質，能預防心臟病與癌症等老化疾病，除了大多數水果都富含的維生素C之外，蘋果汁也含有硼等有益於骨骼健康的礦物質。獲USDA有機認證的還原蘋果汁，含高質素過濾水，同時加入乳酸鈣，補充人體所需鈣質。

