

mrrinboy / November 25, 2013 03:20PM

[幾種簡單的排毒方法](#)

一、檸檬排毒食譜

檸檬中富含維生素C和各種酸性物質，經過合理的調配，還是十分有效的排毒物質，特別適合用於清腸消脂，方法如下：

- 1、一公升的水裏加上半粒檸檬原汁，並置於冰箱裏，溫度較低易有清涼爽口的感覺。
- 2、必須搭配每日15分鐘運動，不必持續進行，分散時間亦可有助於排汗，目的是為了排除體內有害物質。
- 5、每日至少喝下三公升的檸檬水，不需特別節食或禁絕零食，但必須時時補充檸檬水。

二、蜂蜜排毒食譜

蜂蜜富含維生素B2、C，以及果糖、葡萄糖、麥芽糖、蔗糖、優質蛋白質、鉀、鈉、鐵、天然香料、乳酸、蘋果酸、澱粉酶、氧化酶等多種成分，對潤肺止咳、潤腸通便、排毒養顏有顯著功效。

近代醫學研究證明，蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖，很容易被人體吸收利用。常吃蜂蜜能達到排出毒素、美容養顏的效果。

1、早晚服蜂蜜。每天早飯後40分鐘和晚上睡覺前40分鐘各吃一次蜂蜜，每次吃兩勺子(50—100克)用200毫升溫開水調服。

2、揉搓腹部。每天清晨起床之前，平臥在床上揉搓腹部，以肚臍為中心，在肚臍及其左、右、上、下各個部門，依次進行揉搓。

揉搓的方法是先向左揉搓4次，立即轉向右揉搓4次，如此不斷地迴圈揉搓，時間不得少於30分鐘。

這裏要提醒的是，糖尿病人有便秘時不能使用此法。

三、土豆蘋果汁

土豆和蘋果都含有豐富的膳食纖維，能促進腸胃蠕動。而且本身熱量並不高，是極好的保健排毒食譜。

材料：土豆1個，蘋果2個，蜂蜜少許

製作：將土豆及蘋果洗淨切塊(蘋果須去蒂及籽)，用榨汁機榨汁後加入蜂蜜攪拌均勻飲用。

四、紅豆杞棗粥

紅豆能通小腸利小便去腫脹，另外它有調經通乳作用，對女性月經不調、哺乳期女性乳汁通行不暢療效確切。此外，陳皮有化痰止咳、助消化的作用。對宿食停積、消化不良有很好的治療效果。

材料：紅豆60g、糙米150g、小米50g、紅棗8顆、枸杞子1勺、水1500毫升

做法：紅豆、糙米洗淨，泡水各4小時、2小時；將紅豆先放入鍋中加水以中小火煮30分鐘，再將所有材料放入鍋中以大火燒開後轉中小火煮30分鐘即可。

吃法：早餐或者晚餐時食用，配合清淡飲食。

五、紅豆冬瓜湯

紅豆富含維他命B1、B2、蛋白質及多種礦物質，有補血、利尿、消腫、促進心臟活化等功效。多吃可預防及治療腳腫，有減肥之效。其石城成分可增加腸胃蠕動，減少便秘促進排尿，消除心臟或腎病所引起的浮腫；冬瓜本身也是很好的利尿食物。

材料：冬瓜400g紅豆200g

調料：鹽

做法：1.冬瓜洗淨去皮，切塊；紅豆洗淨，浸泡6個小時後備用。

2.鍋中放入適量水燒開，倒入紅豆煮熟。

3.將冬瓜塊放入鍋中，開蓋中火煮至冬瓜變透明，加鹽調味即可。

吃法：晚餐時食用，配合清淡飲食。

六、食物排毒法

1、常飲鮮果、鮮菜汁(不經炒煮)、鮮果、鮮菜汁是體內“清潔劑”，它們能解除體內堆積的毒素和廢物。

2、常吃海帶。海帶對放射性物質有特別的親和力，海帶膠質能促使體內的放射性物質隨同大便排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。

3、常喝綠豆湯。綠豆湯能幫助排泄體內的毒物，促進機體的正常代謝。

4、常吃豬血湯。豬血中的血漿蛋白，經過人體胃酸和消化液中的酶分解後，會產生一種解毒和滑腸作用的物質，與侵入胃腸的粉塵、有害金屬微粒發生化學反應，變為不易被人體吸收的廢物。

5、常吃菌類植物。黑木耳和菌類植物有良好的抗癌作用，並且能清潔血液和解毒，經常食用能有效清除體內汙物。

七、飲水沖洗法

每天定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

八、運動出汗法

皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。

[url=http://asthma2011.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=4606160][color=white][size=1px]This

distinguishes the relatively[/size][color][url]

[url=http://blog.roodo.com/fxxc/archives/25945118.html][color=white][size=1px]混穿拖鞋容易傳染腳氣[/size][color][url]

[url=http://blog.qooza.hk/asthma2011?eid=26951561][color=white][size=1px]Buckingham Palace this month[/size][color][url]

[url=http://clm123.beeplot.de/164666_2715170.htm][color=white][size=1px]CNG is a good option[/size][color][url]

[url=http://blog.liontravel.com/allergic/post/17893/120912][color=white][size=1px]旗袍的描寫[/size][color][url]
