**主题：高效养生《排毒的重要性》**

一、人为什麽要排毒？
1、什么是毒？
凡是对机体有害的物质都是毒。
现代医学和传统医学的核心理念是：不论吃什么好东西，必须能消化吸收，吸收了被五脏收藏，被身体需要时作为能量利用，才算做营养。相反不被吸收，又代谢不出去，作为垃圾存在体内的就是毒素。
2、毒的来源？
1）．外来之毒（吃的、喝的、用的、环境……）
现在人很困惑，满桌的美味佳肴，不知道哪个是安全的。日常生活中，我们从大米里发现了机油和石蜡；鸡蛋鸭蛋里发现了苏丹红；牛奶里发现了三聚氰胺；豆腐和腐竹里发现了吊白块；火腿里发现了敌敌畏；海鲜泡在保存尸体的福尔马林里，甲鱼、鳝鱼用避孕药增肥；瓜果蔬菜用催熟剂、膨大剂催熟、增产；养殖动物用抗生素、瘦肉精……地沟油、毒烧烤、毒火腿、毒奶粉、毒面粉、毒馒头、毒肉、毒酱油、毒桶装水、毒鸭血、毒火锅、毒酸菜、毒海鲜、毒水果、毒包子、毒豆芽等，已充实到生活中的各个角落；
我们已很难呼吸到一口清新的空气，吃不到一棵不含农药、化肥的蔬菜，一个不含激素的鸡蛋，一块放心的肉。化妆品、日用品、我们的餐桌上、家具里、办公室……都潜藏着危害我们生命的毒素。空气污染，水源污染，环境污染，土壤污染、食品污染，我们人类就生活在一个充满毒素的大染缸里边，无处可逃！我们的细胞能健康吗？悲哀的是我们不能到另外一个星球去生存，我们不能不吃、不喝、不喘气，无法改变生存的大环境，必须接受这些残酷的现实。
．内生之毒（肠毒）

  谈谈人的肠道健康
1.肠道年龄
     这个名词听起来好象有点陌生。实际上作为一种反映体质健康的数据，它和每个人都密切相关。肠道年龄。可以用它判断一个人的健康程度，衰老程度，易病性和寿命的长短。
    世界卫生组织认为：肠道年龄不一定和人的实际年龄同步，一种是肠道年龄与你的实际年龄同步，这是大多数人的情况；一种是肠道年龄小于你的实际年龄，肠道保持年轻态，说明你健康；另一种情况是你的肠道年龄老化，比实际年龄大，说明你的肠道已经衰老，会出现多种肠胃紊乱和疾病的现象。
    我们知道大脑，心脏，肝脏，肾脏等重要器官对人体健康的重要，却往往忽略了肠道也是重要的器官，其重要性不亚于心脏。中医讲：“人以胃气为本，，有胃气则生，无胃气则死。”“胃气”，就是指消化系统的功能。“本 ”，在这里就是指生存之本。
    让我们看一组有关肠道的科研数据吧，可以理解肠胃的重要
    ------肠胃是人体最大的淋巴组织，人体每日产生的免疫细胞，60%进入肠胃道
    -----人体的营养100%靠肠道吸收
    -----人体的毒素90%由肠道进入
    -----人体的老化，一半因素在大脑，一半因素在肠道
    -----营养不良的人，84%是由肠道问题导致的
    -----许多人体必须的营养素在食物中并不存在，全靠肠道的有益菌合成
    -----凡接触空气的食物，100%含有细菌，病毒。要杀死这些有害菌，主要依靠肠胃道。如果有0.1%的病毒，病菌漏网而进入人体，人体将面临疾病的困扰。

2.肠胃道的微生态世界
    刚出生的婴儿,肠道内无任何毒素.真是一方净土。 我们用内窥镜观察儿童、青年和老人的肠壁，均为粉红色，看不出有什么差别。一个人肠道是否健康，关键在于肠壁表面的微生物种群是否平衡。肠道酸碱平衡性稳定程度。
      ------肠道又黑又臭，虽然饮食正常，但营养吸收不好，表现出营养不良。
      ------人体所需要的营养素严重缺乏。
      ------致病细菌和病毒进入人体。
      ------大便不规律，发黑，每天不足一次。营养吸收差，大便沉入水底。
      ------有害细菌产生大量恶臭气体[氨气，硫化氢]，屁味恶臭，产生毒素多，这些毒素不能被及时排出体外，从而被肠道重新吸收，可引起身体异常，如打嗝，腹涨，排便困难等等；表现在面部，则容易出现痤疮，扁平疣，牛皮癣，蝴蝶斑等皮肤病；表现在身体上，可出现头晕，头痛，神疲乏力，气短，面色无华，神经过敏，烦躁不安，食欲不振，嗅觉丧失，等等中毒症状。

 3.肠道毒素的危害  病理学发现：
   [ 1.]毒素滞留在肝脏，可形成肝硬化等肝脏疾病
   [ 2.]毒素滞留在脑血管，可形成脑血管意外，出现中风，脑瘫等疾病。
   [ 3.]毒素滞留在心血管，可形成血管硬化，高血压，冠心病等
   [ 4.]毒素滞留在肺部，可出现肺气肿，支气管炎，咳嗽等
   [ 5.]毒素滞留在卵巢，可出新子宫肌瘤，卵巢囊肿，月经失调等
   [ 6.]毒素滞留在肾脏，可出现肾炎等
   [ 7.]毒素滞留在皮肤，可形成痤疮，牛皮癣等各种皮肤病。
   [ 8.] 毒素的长期滞留，还可使内分泌系统紊乱，性激素出现问题。糖尿病，妇科病等等疾病均可出现。
   伦敦的一名医生,解剖一名死者的大肠,从中取出了10公斤陈旧并已变的“象石头一样坚硬的”粪便，并将其展览，现在仍在英国伦敦史坦夫大学的酒精玻璃罐中。所以，有关专家惊呼：人体肠道内毒素是万病之源！

4.肠道毒素的来源
  人的消化系统
  肠道排毒功能是否正常，是加速人体衰老，造成发病的重要条件之一。不健康的生活方式，如暴饮暴食、过多的肉食，过多的酸性食物，过多的快餐方便食品，过多的煎炸油腻食品，过多的冷饮食品。以及吸烟、喝酒，熬夜等等不健康的生活方式。再加上环境中污染的大气，污染的水源，我们居住的环境过度的装修，散发出来的汞，铅等重金属的污染，以及甲醛，苯等污染物，都是引起肠道衰退的重要因素。据有关资料显示：我国20岁左右年轻人的肠道年龄，呈明显的老化趋势。有些20岁左右的女孩子，按肠道年龄计算，你说她60岁，也不为过。日本医学家忧虑，由于引进西方饮食，日本将面临由长寿国变为短寿国的危险。
看看人体是如何通过食物代谢吸收营养的。食物经过牙齿的咀嚼、舌的搅拌，通过食管进入胃里储存后研磨成食糜，之后这些粥样化的食物进入小肠，小肠吸收其主要的营养，剩下的食物残渣送给大肠，大肠吸收水分和剩余的营养，最后变成粪便由肛门排出体外。
如果我们一个人，每顿吃半斤的饭食，那么到他70多岁的时候，就吃了40多吨的食物。我们人的肠道有8米长，这些肠道可不是我们想象的像一根带子，它就象一串糖葫芦，其实里边是千皱百褶，每2--3厘米就有一个皱褶，这些皱褶里，时间长了，真的是藏污纳垢，积存了好多黑色的像沥青那样的物质，有些人有2--3厘米那么厚，有些人可以达到5--7厘米。这些黑色的物质，牢牢的粘附在肠道的内壁，我们把这些物质，称为宿便。我们看到有些人，肚子鼓鼓的，以为是皮下脂肪太多了，肚皮太厚了，其实是肠道肿胀了，肠道积累的太多了宿便。在养生上有一句话，大家还记得吗？腰带越长，寿命越短，就是这个道理。宿便，是引起疾病和慢性中毒的万毒之源。
一般的人，肠道里有多少宿便呢？有知道的请举手？通过解剖我们知道，一般人的肠道有2--3公斤的宿便，严重的有5---6公斤。我曾在医院收到过一个肠梗阻的病人，最后，从他的肠道里扒出了17.6公斤的宿便。

什么是宿便？
宿便-你所不知道的可怕真相！
真相一：现代人的消化速度超级慢！
人吃进的食物经过消化道到排泄大约需要8~12小时，但联合国曾报导，与以前的人相比，现代人的消化速度只有十分之一，过去人类8~12小时就能消化掉的食物，在现代人缺乏纤维素及少吃蔬果的状况下，竟然需要80~120个钟头。你在马桶上嗯嗯出来的东西，竟然是3天前吃的东西，可见体内的废物会存在相当久的时间，宿便积贮良久之下，会产生许多毒素，对人体产生危害。

真相二：每天嗯嗯也不够

不要以为你每天嗯嗯，体内就没有宿便了！这是绝对错误的想法，根据医学报导，不论胖瘦，每个人体内都有宿便，这些嗯嗯都无声无息囤积在你的大肠小肠里。正常人体内有3~6㎏的宿便，肥胖、便秘者体内则有7~11㎏的宿便。女性朋友请想想，妳45kg的曼妙身材中，竟然有６kg的宿便占去妳的体重，这是何等可怕的事
宿便里都有哪些毒素呢？通过研究我们知道，宿便的毒素有100多种。我在这里向大家简单的介绍其中的几种：

1：粪臭素。我们拉出来的大便有那种又腥又臭的气味，那种又腥又臭的气味就是粪臭素。粪臭素来源于我们所吃的各种动物性食品的尸毒，在肠道发酵经肠道吸收进入血液。粪臭素能够引起消化道各种酶的猝灭，像胃蛋白酶，胰蛋白酶，胰淀粉酶，等等。粪臭素能引起消化道胃炎，肠炎等各种消化系统疾病。也能引起口臭，狐臭等。过多的粪臭素能引起人的突然死亡。
2.吲哚。是我们吃的各种动物蛋白在肠内分解的产物。吲哚是一种有毒的强酸，它能经肠道吸收随血液进入我们的身体。它能引起我们内脏器官的炎症。包括肝炎，肾炎，心肌炎，肺炎，胆囊炎，乳腺炎，宫颈炎等等。吲哚还能造成我们身体的局部疼痛，像肩周炎，腰痛，腿痛，头痛，背痛都是吲哚在身体的局部堆积，这种强酸刺激神经的结果。现代医学研究发现：身体内积累过多的吲哚是引起人体慢性中毒死亡的主要原因。
3：磷化氢。就是我们所说的屁。它是一种神经毒，能引起记忆力下降，注意力不集中，脑神经元死亡，出现睡眠障碍。它还能攻击我们的造血系统，诱发白血病。也能造成人面部痘痘、黑斑，蝴蝶斑。头发发叉干枯，容易折断等等。
4：酚类物质。主要是我们知道的甲酚，就是浸泡尸体的福尔马林。甲酚能够使蛋白质凝固，甲酚进入人体后，能够使细胞的遗传物质DNA出现变异。我们知道人体是由60万亿的细胞组成，每天都有一定数量的细胞死亡和新生。甲酚进入人体后，能够使正常的细胞异化成癌细胞，所以，甲酚是一种强致癌物质。
5;亚硝胺。主要存在腌制的动物性食品中，如腌制的咸肉，咸鸭蛋等等，也是一种比较强的致癌物质，主要是诱发食道癌症。
6.胺类物质。动物死亡后，那种难闻的尸臭气味，就是胺类物质，它能诱发痛风、关节炎，腰椎间盘突出症，女性乳腺炎等等。主要存在于变质的鱼类和腐败的肉类。
还有引起消化道痉挛的二次胆汁酸，能引起哮喘的氨类等等.......

一般人的肠道内，有3----5公斤的宿便，我们人每天洗手、洗脸，洗澡，可是对肠道的这些垃圾不知道清洗，视而不见，天天背着这些垃圾到处跑，这等于时时背着一颗定时炸弹。我们知道，我们的肠道每天都要吸收营养，这些酸毒随着肠道吸收的营养而进入门静脉，然后进入肝脏，心脏，肺，肾，随血液散播到我们的全身。这些酸毒积存在肝脏，就引发肝炎，积存在心脏，就引发冠心病，积累在肺部，就引发肺炎，积存在大脑，就引发高血压、脑卒中，积存在乳房，就出现乳腺炎，积存在子宫就引发宫颈炎，宫颈癌，积存在面部，就引发青春痘，积存在关节，就引发关节炎等等，这些物质统统都是酸类物质，能使人的身体逐步的发展成酸性体质，在这种酸毒的作用下，人的五脏六腑逐渐的衰竭，当人才50---60 岁的时候，这个时候本来人还是青年，可人的头发就花白了，眼睛也无光了，身材也臃肿了，脚步也螨姗了，嗓音也不清脆了，人就认为自己真的老了，到了70---80岁的时候，这些酸毒爆发，人就死忙了。
3）、情志之毒
大家是否发现一种现象，生活条件越来越好，然而人们的幸福感并没有随之增加，人们心事越来越多，压力越来越大，长期压抑、忧虑、生气、发怒、吵架，给身体带来多大的伤害呢？
美国生理学家爱尔马的实验显示，人在生气时体内可产生毒素，此种毒素可使水变成紫色，且有沉淀。人每生气一次体内产生的毒素足以毒死一只老鼠。回忆一下到今天为止我们生过多少次气，能毒死多少只老鼠。
2】毒的危害
现在很多的慢性疾病，胃病、皮肤色斑、内分泌失调，消化性溃疡、恶性肿瘤、顽固性皮肤病，年轻男孩、女孩脸上频频长痘，反反复复治不好，因为这些都是心上得病，神上得病，气上得病。是内毒、外毒、情志之毒共同作用的结果。毒素给我们的健康带来了非常大的伤害，再加上生存的压力，以及不良的生活习惯，使细胞毒素超载，人体代谢功能紊乱，引发心脑血管疾病、肝病、癌症等等。
世界卫生组织2000年认定：“万病之源始于肠道毒素”，宿便是肠道毒素的根源。
所以我们说宿便是万病之源！！！

三、怎样排毒？
1、国内外排毒方法的利弊
现在的排毒方法。
【1】. 泻药排毒。包括市面上推荐的各种减肥排毒的保健品。这些产品主要含能使人肠道剧烈运动的泻药成分，如大黄、番茄叶，水苏糖等成分，依靠药物的刺激作用于肠道，把肠道的宿便排出来。这种做法，短期有效，时间长了，肠道就会对药物产生依赖性，一是没有药物的刺激，肠道就不蠕动。第二，所需要的药物的量，会越来越大，依赖性会越来越强。我们知道，这些泻药，本身就是有毒的，随着所用的量越来越大，这样做，无疑是饮鸩止渴。到最后，可能会出现无药可泄，病人会出现肠梗死亡。
【2].断食、辟谷排毒。这是一种古老的排毒方法，什么食物都不吃，只喝水。这种排毒方法对人有效，但是，对人的胃肠消化系统损伤很大。因为人的胃，不管你吃不吃饭，它到时间都会分泌胃酸，这样做会引发胃病、肠功能紊乱，肠绒毛脱落等。长期的不吃饭，还会损伤人的元气，减低脾的运化能力。
【3].机械排毒。主要是用机械的方法，通过肛门把液体注入大肠，这种方法，使用者会出现痛苦，也容易出现肛门括约肌损伤，造成大便失禁。这种方法，还会引起肠道菌群失调，引起各种慢性的肠炎。
【4].运动节食排毒。通过运动的方法，燃烧脂肪。通过节食，减少营养的供给。达到消除脂肪排毒的目的。这种方法，表面看，非常科学，可是这种依靠节食而减肥的方法，能改变人的静息代谢率，使人的吸收能力更强，储藏能力更强。当你恢复正常饮食的时候，你会发现，体重会很快反弹，可能会比以前更胖。使体内积累的毒素更多。为什么这样说呢？我最近看了一本杂志，是英国的【柳叶刀】，上面有一篇最新的研究成果说：人类的脂肪，其中24%都是毒素。

这么多的减肥去毒方法都不可取，怎么办呢？今天给大家推荐强效功能产品----爱八方青梅排毒一号

爱八方青梅排毒一号的功效：通俗易懂就是：润肠排毒，健脾祛湿，清痘祛斑，降三高，调节内分泌，还能减脂控重。

1、各种便秘、排便不畅或不能每日按时排泄的人；
2、腰围粗大，饮食结构不合理，大便不爽快的；
3、有口臭、痤疮，色斑，面色灰暗，皮肤没有光泽的人；
4、高脂肪、高血压伴有大便淤积；
5、便秘并有心脏血管疾病的人群；
6、对通便产品产生有药物依赖的；
7、反复通便未根本解决人群。

人体排毒刻不容缓！！！

五、吃爱八方青梅排毒一号的好处：
第一：清除肠道垃圾，排除多年宿便，畅通人体生物管道。
通过服用排毒一号，可以排除长期积存在肠道内的宿便，解除引起人体慢性中毒的最大的一个毒源。排除宿便后，原来困扰人体多年的便秘问题解决了，肠梗阻、肠胀气、口臭一切引起人不快的症状消失了，大便变得有规律，吸收的营养也变得清洁，胃、小肠、大肠管道畅通，身体向积极的方面转化。
第二：恢复肠道动力，一天几次大便。塑身美容，再现青春活力。
换食排毒期后，人的肠道内那层黑黑的像沥青那样的宿便被分解，排出体外，人的肠道重新恢复的动力，排便从此后也不再困难，一天一次大便，让你的生活更有规律。通过排便，原来肿胀的肠道恢复了正常，多余的脂肪被分解被利用，你的啤酒肚，下坠肚不见了，很多女性的腰围从原来的二尺八甚至三尺缩小到二尺一二，美丽又回到了你的身边，很多人通过排毒达到了减重塑身的效果，例子……
第三：排除五脏六腑毒素，排除身体各器官积累的酸毒，利用人体自愈力，恢复一个健康的你。
排毒一号，不光排除肠道的毒素，通过排毒，我们的五脏六腑恢复了健康，心脏更有活力，肝脏的解毒能力，合成能力更强，肾脏的阴阳更加调和。眼角的皱纹不见了，松动的牙齿有力了，原来臃肿的身材重新恢复了苗条，有些人甚至久违的例假也恢复了，你又重新恢复了青春自信的你。朋友们想一想，还有什么事情还有比排毒这件事重要！！！
请大家和我一起说：“要想轻松的活过100岁，请吃爱八方青梅排毒一号；要想更健康更美丽，请吃爱八方青梅排毒一号！！”