

# 4个信号说明体内毒素堆积

人体内一旦废物堆积过多,就会让身体“中毒”,便秘、肥胖等一系列疾病就都会找上你。那么,哪些信号说明要排毒了,怎么排毒更健康呢?

## 4个信号说明你中毒很深 >>>

### 1. 皮肤瘙痒

皮肤是人体最大的排毒器官,皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。外界的刺激、生活不规律、精神紧张以及内分泌障碍等都会使皮肤的这种功能减弱,从而引发瘙痒。

的一种症状,多由肺、脾、胃积热或食积不化所致,这些东西长期淤积在体内排不出去就变成了毒素。贪食辛辣食物或暴饮暴食,疲劳过度,感邪热,虚火郁结,或某些口腔疾病,如口腔溃疡、龋齿以及消化系统疾病都可以引起口气不清爽。

### 2. 痤疮

各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质,随着血液循环危及全身;而当排出受阻时,又会通过皮肤向外渗溢,使皮肤变得粗糙,出现痤疮。此外,微量元素缺乏,精神紧张,高脂肪或高碳水化合物饮食都是痤疮的诱因。所以我们不能只注意“面子”上的功夫,而忽视了体内的“环保”。

### 4. 便秘

如果你排便间隔时间多于3天或3天以上,你可能患上了便秘。按照症状不同,便秘可分为习惯性便秘和偶发性便秘两种类型。大肠形成粪便,并控制排便,是人体向外排出毒素的主要通道之一。如果毒存体内,影响脾胃的运行,造成大肠的传导失常,导致肠道不通而发生便秘。长期便秘,粪便不能及时排出,会产生大量毒素堆积,这些毒素被人体吸收,会继发肠胃不适、口臭、色斑等其他症状,导致人体器官功能减弱,抵抗力下降。

### 3. 口臭

口臭是指口内出气臭秽



另外要巧喝水。睡前喝一杯水,入浴前喝一杯水。沐浴时的汗量为平常的两倍,体内的新陈代谢加速,增加排毒速度。

果汁或蔬菜汁可以是胡萝卜汁或苹果汁、加姜末或是带果肉的新鲜的西瓜汁。西瓜子富含维生素E和抗氧化矿物质锌和硒。夏天的时候,你可以将西瓜和西瓜子混合制作成一种抗氧化鸡尾酒。

### ● 每天充分摄入蔬菜和水果

蔬菜——特别有利于解毒的蔬菜有:洋葱、辣椒、甜菜根、球芽甘蓝、西蓝花、紫甘蓝、胡萝卜、白菜花、黄瓜、羽衣甘蓝、南瓜、菠菜、甘薯、番茄、豆瓣菜、豆类和豆芽。

水果——最有益的有高解毒作用的水果包括:杏肉、所有浆果、哈密瓜、柑橘类、猕猴桃、木瓜、桃子、芒果、瓜类和红葡萄。可以在上午或者下午的时候食用一次。

### ● 每天控制谷物、鱼、油的量

谷物——糙米、玉米、粟

米等每天不超过两次。

鱼——三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等每天不超过一次。

油——用橄榄油取代黄油,用冷榨种子油作为沙拉调料。

坚果和种子食物——每天一把生的、没有加盐的坚果或种子。在杏仁、巴西坚果、榛子、南瓜子、葵花子中选择。

### ● 每天补充营养制剂

每天两克维生素C、两种抗氧化复合物和两克二甲基砷,还要再喝一杯芦荟汁。

### ● 每天需要避免的食物

避免所有的小麦产品、肉、奶制品、鸡蛋、盐以及任何以其制作的食物,还要远离氢化植物油、人工甜味剂、食品添加剂和防腐剂、油炸食品、香料以及果干。

### ● 土豆或香蕉隔天吃

每隔一天吃一次,每次吃一份(一份大约相当于一根中等香蕉或一个土豆的量)。

据《健康时报》

## 锦囊

### 三类蔬菜是度夏帮手

第一类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究显示,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养。

第二类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解暑,排毒通便。

第三类是大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜。夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、洋葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。 据环球网

## 食之道

### 夏天吃桃子益处多

桃子素有“寿桃”“仙桃”的美称,桃子果肉中富含蛋白质、脂肪、维生素,桃子可以起到养阴生津、补气润肺的作用。桃含铁量丰富,可辅助治疗缺铁性贫血。国外研究发现,桃子中的酚类复合物有抗乳腺癌和防止癌扩散的功效;夏天吃桃对女性来说还有美容养颜作用。 据《金陵晚报》



# 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

## 兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。

电话或微信: 15137070588  
15903709669

## 曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。

2. 诚聘国家级、省级优秀教师。

电话: 13087023697 13037528087

## 河南惠民旅游卡

全省十八家地市报联合推出50余个5A、4A景区,总门票价格2800元以上,加入会员只需要68元玩遍河南,一卡在手,说走就走。

购卡热线: 15637091907  
15539056581

## 日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择:东京、大阪、名古屋、神户等),零中介费!

详询高老师:

15803708386

在日本留学勤工俭学,是工薪阶层的最佳选择!



## 商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888