

# 炎炎夏日话“排毒”

**毒素**就在我们身边! 环境、大气污染、食物中的农药与化学残留物、各种加工食品中非人体必须但属加工必须的添加剂,高盐、高脂、高糖的方便食品、烟草、酒精、咖啡因、多种有害辐射以及无法排解的压力等,无不在侵蚀着我们的健康防线,科学应对生活中的各种毒素对我们的健康发起的挑战,保持良好的身体机能和健康状态,及时排毒、定期排毒就显得尤为重要。

## 毒素滞留体内,后果很严重!

当人体的新陈代谢变得缓慢或失衡时,消化系统几乎就成了“垃圾收集站”!当这些在体内堆积、变硬、发酵、腐臭的有害废物被不断自体吸收,通过肠壁进入循环系统并输送到全身,形成慢性的“自体中毒”,引起全身或局部的问题——

1. 腹部胀腕感,胃肠神经功能紊乱;
2. 头晕乏力、记忆下降、注

意力分散、思维迟钝、烦躁不安、失眠、抑郁等;

3. 皮肤变得粗糙、干燥,易生黄褐斑、暗疮、雀斑、痤疮等;
4. 免疫下降、易疲劳、易生病;
5. 使女性患上恶性乳腺疾病及大肠疾病的机率大幅增加;
6. 易患老年痴呆和智力下降。

研究发现,结肠炎、结肠癌、大肠癌等病症都与长期毒素吸收,刺激肠壁密切相关。

## 体内之毒应该怎样排?

身边的污染源越来越多,主动或被动吸入的毒素日趋增加,加上不良生活习惯、精神压力以及饮食不规律所致的代谢失衡问题,使很多人自身“排毒”的生理机制遭到破坏,此时仅依靠自身机制,已远不能满足自身“排毒”的需要,必须借助科学有效的方式来辅助“排毒”。

然而“排毒养生”是一个系统的科学过程,需要辩证论治,要讲究科学性和排补结合,才能取得良好的效果,将毒素的危害降到最低。

行之有效的排毒应包含排解和调补两个方面,一方面通补结合、升降得宜的处方配伍,排出并解除体内毒素,调理紊乱状态

## 健康排毒有诀窍!

真正有效的“排毒”所能解决的问题是打通机体各路排毒管道,使毒有出路,气血流通运行正常,以达到脏腑功能、阴阳气血之间平衡与协调。

减少体内毒素的滞留,避免疾病产生的内在诱因,提高健康水平,自我排毒、主动排毒、也要像天天洗脸、打扫卫生一样,长期坚持下去。可以参考以下几种简单有效的方法:

- 1、清晨到户外呼吸新鲜空气;
- 2、养成天天排便的习惯;
- 3、多喝水,促使体内毒素从尿液中排出;
- 4、坚持体育运动,在运动中出汗,使毒素从汗液中排出;
- 5、多吃排毒食品,如白菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、南瓜、番茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆等;
- 6、在专业人士的指导下选用适合的产品或方法帮助排毒。

## 哪些人群亟需排毒



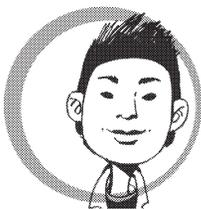
**年轻女性** 面色暗沉、色斑、痤疮、身材不匀称、腹部凸出、便秘等。压力大、运动少、睡眠质量不佳、饮食结构不合理、生育等因素很容易破坏人体自身排毒的生理机制,使体内产生的有害物质不能及时排出或排出不畅,蓄积于不同部位,导致脏腑、组织、细胞功能障碍、气血失和、阴阳失衡、气机阻滞、新陈代谢紊乱、内分泌失调,问题丛生。

**中老年女性** 面部色斑多、时有痤疮、容貌早衰、肥胖、便秘、有口气和体味,皮肤瘙痒或湿疹,血脂偏高。

处于身体机能逐渐衰退的阶段,要设法通畅身体,及时排出体内毒素,调整好机体状态,可以为今天的好气色,明日的健康打下坚实的基础。



“排毒”并非女性的专利,排毒的首要目的是为了保障身体健康的需要,排毒后的好气色,只是肌体康健的外在表现。为了健康体魄,男性也迫切需要排毒养生。



**年轻男性** 应酬多、喝酒、抽烟、熬夜、生活起居少规律。处于事业上上升期,工作压力大、应酬多、运动少、饮食起居不规律,长此以往,机体的健康与平衡势必遭到破坏,最先表现出来的就是新陈代谢失常,体内代谢毒素淤积,导致记忆减退、身材臃肿、精力不济、食欲不振、面色偏暗、口气油重……

**中年男性** 压力大、易疲劳、睡眠问题多、口气重、时有便秘、皮肤瘙痒。中年男性肩负的责任更重,更应该关注和追求健康。因此,设法及时排出毒素,远离淤、阻、滞的病前状态,保持肌体气机顺达、代谢畅旺,方可以从容面对和迎接来自各方面的挑战。



(相关内容摘自浙江人民出版社《影响一生的新饮食习惯》ISBN7-213-02834-0)

## 盘龙云海 明天会更好

- 1 云南率先全厂通过 GMP 认证的制药企业,通过国家药品 GMP 认证和 GSP 认证,生产、经营、质量管理与国际标准接轨,为系列产品的卓越品质奠定了坚实基础。目前已有年产 15 亿粒胶囊、6 亿粒片剂、60 吨颗粒的生产能力。
  - 2 药材天然地道,秉持“药材好,药才好”的原则,原料采购严格把关,只选用来自云南高海拔地区无污染的天然地道药材,以确保成品的品质与效果稳定如一。
  - 3 组方科学完备:通、解、调、补,排补兼顾,将中医理、法、方、药有机结合、科学应用,升降同调,气血同补,用药精当,配伍精妙,将健康第一、排补结合的养生理念准确地传达给现代人。
  - 4 生产技术领先:以国际领先的技术、设备为依托,生产环境洁净度始终保持 10 万级以上,生产全程精益求精,并拥有完备的书面质量跟踪记录系统,决不让一粒不合格的产品流向市场,真正
- 地让一流的厂房,一流的设施,一流的管理为民众健康服务。
- 5 坚持对待上市产品进行科学的、不间断的质量跟踪和检测。从 2003 年 9 月 1 日起,国家食品药品监督管理局官网公布药品不良反应信息,从未有来自盘龙云海的产品名单……
  - 6 全程用心服务:为加强与服务消费者沟通,服务消费者,自 1997 年就开通 24 小时免费服务热线,确保售前、售中、售后的服务及时到位、细致贴心。

盘龙云海药业形象代言人:



# 排毒养颜胶囊

排出毒素 一身轻松  
排毒养颜胶囊

排毒养颜胶囊由多味温寒互补、升降得宜的纯中药植物精华配伍而成,益气活血、通便排毒。对气虚血瘀、热毒内盛所致的便秘、痤疮、颜面色斑均有明确疗效,可以有效治疗身体毒素带来的多种健康问题。同时,在排毒的基础上,药材中的营养成分还能给身体以补益和调节,帮助排毒系统恢复到自然平衡。

- ✓便秘
- ✓痤疮
- ✓色斑

连续畅销17年  
排毒概念的首创者和实践者  
OTC植物药  
排毒养颜明星品牌

免费咨询:8008898999  
服务热线:4008899363



国药准字Z53020655 选药广告(文)第2012040077号  
编委:李勉 总编:李学军 详见说明书 请仔细阅读说明或在药师指导下购买和使用 已备案2012年4月26日