



- 印尼有机生活与整体健康的先驱
- 认证自然疗法医生
- 《排毒生活方式》一书作者
- 排毒与有机生活专家

Riani Susanto (N.D.)

印尼美国认证自然疗法医生

排毒和良好睡眠对心灵、 身体和灵魂健康的益处

人们经常问的问题是为什么我们会生病？所以，一直以来，人们都说我有高胆固醇、心脏虚弱、高血压和痛风。为什么？因为我们每天都做同样的事情，在同样的地方走来走去，但实际上从未真正做过任何事情。我的老师经常说，疾病并不是一件坏事，而是我们生活中缺少了一些必要的东西。在睡前，如果我们想保持年轻并释放我们的激素，我们该做什么？现在当我们站在这里时，我们可能都有炎症，但它是否在我们的身体上表现出来？这一切都发生在内部。嗯，这就是我们必须知道的，**睡眠可以治愈。**

毒素的来源及影响

毒素通过食物、饮料、护肤品，甚至压力进入我们的生活。尽管毒素不会立即致命，但会逐渐在体内累积，通常从出生前就开始，尤其是在胎盘中，这一点已有科学研究支持。

压力被称为“头号杀手”，其危害甚至超过许多疾病。例如，癌症诊断可能带来强烈的心理压力，往往比疾病本身更损害健康。压力带来的情绪负担是一种强烈的毒素，加速了健康的衰退。

排毒的必要性

定期排毒有助于预防疾病、保持年轻，并支持体重管理。排毒不仅关乎外在美观，更是预防疾病的重要手段。

- **生活方式的调整：**有效的排毒需要生活方式的改变，尤其是增加水果和蔬菜的摄入。此外，恢复健康还依赖于立即戒除有害习惯。
- **睡眠与恢复：**充足的睡眠（尤其是8小时以上）至关重要。淋巴清道系统在深度睡眠期间清除大脑毒素，这使得睡眠的时长和质量显得尤为重要。正确的睡眠支持（例如专用枕头）可以帮助提升这一排毒过程的效果。
- **运动与睡眠的结合：**运动只有在充分睡眠的配合下才会产生理想的效果。缺乏休息会削弱运动的益处，即便再多的锻炼也无法维持肌肉量等效果。
- **避免某些保健方式：**干蒸桑拿和蒸汽房可能会导致皮肤干燥或带来细菌污染，因此不建议使用。相反，专门的排毒温泉能有效帮助排除金属毒素并促进血液循环。
- **健康投资优于物质消费：**物质奢侈品与健康投资形成鲜明对比，将资金投入在健康工具上更具价值。这种投资不仅更实惠，而且比奢侈品对健康有更深远的影响。