

<<健康排毒一本通>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒一本通>>

13位ISBN编号：9787506469975

10位ISBN编号：7506469979

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织

作者：刘绍宇

页数：344

字数：303000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康排毒一本通>>

### 前言

序言 和自然界中很多生物一样，人类在发展过程中，始终与内生之毒、外来之毒相伴相随。然而，没有哪个时期的人们像今天这样，对环境变化和生活方式的改变所引发的内外之毒如此敏感和紧张。

在现代生活中，我们随时随地都在接触潜在的毒素。

“毒”，已赫然成为威胁人们的健康杀手。

在所有致毒因素中，不良食物已经成为人体中毒的最大来源。

我们每天吃下去的食物都不堪深究，表面上看，可供选择的食物无论数量还是种类都十分丰富，然而，陈列在货架上的那些琳琅满目、色彩光鲜的食物，往往潜藏着各种各样的毒素，一步一步导引人们走向疾病与早衰的陷阱。

现代医学研究证实，动物性脂肪和蛋白质的摄取过多与乳腺癌、结肠癌、直肠癌、子宫癌、前列腺癌、肾脏癌、心血管疾病等有密切的关系；肉类食物会使尿酸在人体中沉积并引发痛风、风湿、关节炎等疾病，带给人莫大的痛苦；肉类食品中残存的抗生素、激素在人体内累积，亦是破坏人体健康的毒素。

如今，农药、化学肥料、除草剂等大量施用于耕地及农作物，而这些毒性甚强的化学物质不仅摧残土壤，破坏生态，更损害了无数人的健康。

现代商业为延长保存期限、改善产品卖相与口感、提高商业利润，在食品中添加各种化学合成物质，如防腐剂、人工色素、人工甜味剂、人工香料等，而过量摄入这些物质均被证实会引发癌症，亦会损伤肝脏、肾脏的排毒解毒功能。

食物的烹调和加工不当，也是造毒的一大原因。

食物加热的时间过久、温度过高，不仅会使食物中的营养流失，而且会使食物产生毒素，如维生素B、维生素C这类水溶性的维生素。

## <<健康排毒一本通>>

### 内容概要

科学研究发现，人体内的毒素只有20%可以通过排便的方式排出，其余80%的毒素存在于人体内。人们仅靠自然的生理方式，很难排除体内的毒素，不知不觉中便呈现出各种各样的中毒症状。

本书针对现代人为毒所困扰的现状，逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素，从简单的日常饮食、运动入手，全面详细地介绍各种排毒方法，让您轻松掌握一些日常或专门的排毒技巧，给您的身体创造一个洁净、通畅的内环境，打造一个健康的排毒系统，有效地排除体内的毒素，让您的每一天都充满活力！

## &lt;&lt;健康排毒一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 毒素就在身边 毒素,破坏健康的元凶 毒素是什么 毒素产生疾病 毒素产生亚健康  
 症状 人体垃圾:妨害健康的毒素 毒素从何而来 人为什么要排毒 人体的排毒系统  
 环境中的毒素 紫外线伤害人体 含有放射性的物质 有毒气体破坏呼吸道 水中污染物  
 致癌 化学毒素有剧毒 食物中的毒素 肉食中的毒素 放射线照射过的食物 食物中的细  
 菌 农药伤害中枢神经 化肥是致癌物 高温烹调的食物 食品中的添加剂 含铅食品有  
 损记忆力 含铝食品使思维迟钝 腌制食品产生致癌物 发霉变质食品引发肺病 含过氧脂  
 质的食品 含天然毒性的食物 生活中的毒素 是药三分毒 水垢里有重金属元素 高温油  
 烟导致肺癌 衣物中隐藏的毒素 清洁用品产生的毒素 家电产生电磁辐射 燃气灶产生有  
 害气体 塑料制品释放化学气体 静电消除负离子 情绪中的毒素 压力易导致免疫系统失调  
 焦虑产生失眠 抑郁造成生理机能减退 心理疲劳导致高血压  
 第二章 饮食排毒 助排毒的饮  
 食习惯 饮食排毒需要注意的事项 什么是健康排毒餐 与您分享健康的排毒早餐h 怎样  
 吃健康排毒午餐和晚餐 适宜双休日的排毒套餐 十天排毒餐显现特别功效 助排毒的营养  
 水是排毒的利器 维生素维持排毒系统运行 维生素C强化骨骼 维生素E保护心脑血管 维  
 生素A使皮肤有弹性 维生素D预防骨质疏松 维生素B1维持神经正常机能 维生素B2维护神  
 经系统 维生素B3维持血液循环 维生素B4维持免疫功能 维生素B12增强记忆力 维生素K  
 强化解毒功能 膳食纤维抗疾病 膳食纤维的作用 素食排毒法 吃素排毒有理由 素食者  
 营养准则 尝试一下素食排毒,说不定很有效果 生食排毒法 生食排毒,定期单一的饮食排毒方  
 法 如何使用生食排毒法 断食排毒法 断食排毒很流行 断食的作用 断食排毒法一  
 断食排毒法二 断食排毒法三 断食排毒法四 一日断食法 月初两日断食法 生姜红茶  
 断食法 蔬果汁断食法 牛奶断食法 米汤断食法  
 第三章 运动排毒 运动促进排毒 运动可  
 调动人体的排毒功能 多做有氧运动 运动排毒的注意事项 排毒净体运动 日常的简单运动  
 朝阳操 工间操 活力强身操 运动消脂操 壮元攻毒操 调心操 肠体操 瑜伽  
 排毒 瑜伽有什么显著的优点 简易瑜伽排毒操 .....  
 第四章 精神排毒第五章 专业排毒第六章  
 健康排毒,一身轻松第七章 有助于排毒的131种食材参考文献

## <<健康排毒一本通>>

### 章节摘录

还有一种司空见惯却很少有人思索的现象是，人人都不可避免地沾染致病细菌，但并非人人都得病。

同一个人，在不同时期和不同条件下对疾病的抵抗力也不同。

种种状况表明，把细菌作为致病的罪魁祸首，是片面的，表面的。

那么，什么是人类疾病和衰老的深层次原因呢？

近几十年来，随着科技的不断进步，关于患病和衰老的原因，出现了种种学说，例如遗传基因学说、自由基学说、端粒学说、线粒体损伤学说、神经内分泌学说、免疫衰老学说、白细胞介素学说、生存环境学说、细胞衰老学说、生活方式学说以及人体自身中毒学说等，这些学说各执一理。

其实，从患病和衰老原因来说，上述每一种学说都各有道理，只是视角不同。

这就像农作物一样，长得是否茁壮，单从种子上找原因是不全面的，还应考虑到光照时间、温度、水分、空气湿度、土壤状况、肥料等诸多要素。

在关于人的寿命、疾病和衰老的各种学说中，有些讲的是先天性注定因素，如遗传基因、白细胞介素等。

人类在这方面的研究和应用虽然正孕育着突破，但在先天因素面前，目前总的状况仍处于无奈状态。比如，现在谁也不敢断言，何时能通过改变基因彻底治愈种种疑难病，更不敢妄测何时人类能达到通常认为的寿命限度120岁。

根据科学家对细胞学的研究以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法，人应该有120岁的寿命。

但为什么很少有人活到这一高龄呢？

问题在于后天因素。

人类应找出危害人体健康的主要杀手！

通过专家对人体毒素的检测后发现，在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，为害最大的因素莫过于人体垃圾！

人体垃圾是危害人类健康的罪魁祸首！

为了健康，人类正在加紧开发功能性食品和许多保健品。

但是，绝大多数功能性食品和保健品的使用都忽略了这样一点：使人体内部大量的垃圾得到清理的条件下，发挥其各自应有的疗效。

.....

## &lt;&lt;健康排毒一本通&gt;&gt;

## 编辑推荐

《健康排毒一本通》教给你全新的排毒知识和排毒方法，通俗易懂，简单易行，让你迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的焕发，由内到外重塑健康与美丽！生活中，毒素无处不在，它无声，无形，无息，静悄悄地在身体内堆积，渐进地蚕食着人们的健康与生命。

拒当“毒”身男女，教你轻松成为身体的清道夫！ 毒素的多少，决定你的健康状况！ 人体毒素只有20%可以通过排便的方式排出，其余80%的毒素存在于体内。你的身体藏有越多毒素，健康就离你越远，想摆脱药罐子的人生吗？ 无毒一身轻，排毒是一生健康的最要生活方式。

每10分钟，体内毒素大清空！ 131种排毒食材、55道去毒方法，36招扫毒运动，教你成为自己身体的清道夫！ 《健康排毒一本通》逐一剖析来自环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素，从简单的日常饮食、运动入手，全面详细地介绍了各种排毒方法，让您轻松掌握一些日常或专业的排毒技巧，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，为自身打造一个健康的排毒系统，有效地排除体内毒素，让您每天都充满活力！

现代科技越来越发达，但人们所处的环境越来越糟糕。人体长期受到蔬果上的化肥农药、肉品中的抗生素药毒、清洁剂化学物残毒、食品化学添加剂、烟囱汽车废气等毒素的不断侵袭，再加上过多食用高脂肪高热量的食物、暴饮暴食、过量吸烟喝酒、熬夜等不健康的生活方式，越来越大的压力，越来越少的锻炼，让我们的身体总是处于透支和充满毒素的状态中。

这些毒是一般人常忽略的致病因素，同时也是慢性病、癌症等盛行的主要原因之一。

研究发现，人体内的毒素只有20%可以通过排便的方式排出，其余80%的毒素存在于体内，人们仅靠自然的生理方式，已经很难排除体内的毒素，不知不觉中便呈现出各种各样的疾病症状。

人的身体就像一台精密的仪器，可以通过呼吸、排汗及排泄等方法来自我更新。新陈代谢的不断进行，保证了我们的健康。

人体新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约400亿个，而人体大便中三分之二是杂菌和致病菌，如果24小时不排出，它就能繁殖出2兆以上的病菌！

德国一位杰出的外科医生在解剖280名死者的心脏时，在其中240多位死者的肠道壁上都淤积有硬石状粪便污垢。

伦敦一名医生解剖一位死者的大肠，从中取出10千克陈旧且已变成像石头一样硬的粪便，并将其作为陈列品展示至今。

毒的可怕之处在于，它通常不会对人造成立即的、明显的伤害，它们无声、无形、无息，静悄悄地在身体内堆积，渐进地蚕食着人们的健康与生命，等到人们蓦然惊觉时，往往却是沉痾已深！

<<健康排毒一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>