

<<全面排毒一身轻松>>

图书基本信息

书名：<<全面排毒一身轻松>>

13位ISBN编号：9787510801150

10位ISBN编号：751080115X

出版时间：2009-8

出版时间：肖冉 九州出版社 (2009-08出版)

作者：肖冉

页数：302

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>

<<全面排毒一身轻松>>

前言

现代人由于生活方式和形态的大幅改变，不仅在饮食中摄取了大量的人工化学添加物质，还因空气质量的日益恶化而吸入过多的有害气体；此外，人体的新陈代谢也会产生废物，形成毒素；而生活和工作中的紧张焦虑及各种压力也给人体带来了沉重的负担。

毒素长期积累在体内，会使细胞代谢出现障碍，人体的疾病都是细胞代谢障碍引起的。

毒素若不排出，会侵染、攻击细胞；长期下去，细胞中的基因会变异，不能控制好它的性状，会有癌变的可能！

而这样下去，细胞也不能很好地从外界摄取营养，又加深了细胞的恶化。

及时排除体内的有害毒素，才能保证身体的健康。

排毒是人体发挥自我清洁能力和自愈能力，通过调整生活方式和饮食，达到身、心、灵整体健康的一个过程。

排毒是一种放松身心的休息，它让我们的消化系统得到足够的休息，同时借助排毒方法，我们的身体将会节省消化失误的能量去达到以下的目的：排除人体毒素和多余的水分；排除多余的垃圾脂肪；修补细胞组织以加强自愈能力；恢复青春活力，提升生理及心理的健康水平。

及时彻底地排出体内的毒素有以下几大好处。

<<全面排毒一身轻松>>

内容概要

现代人由于生活方式的大幅改变，不仅在饮食中摄取了大量的人工化学添加物质，还因空气质量的日益恶化而吸入过多的有害气体；此外人体的新陈代谢也会产生废物，形成毒素；而生活和工作中的紧张焦虑及各种压力也给人体带来了沉重的负担。

及时排除体内的有害毒素，才能保证身体的健康。

排毒是人体发挥自我清洁能力和自愈能力，通过调整生活方式和饮食，达到身、心、灵整体健康的一个过程。

<<全面排毒一身轻松>>

书籍目录

第一章 认识毒素——毒素深深深几许关爱自己，从排毒开始什么是毒素体内的毒素从哪里来毒素对健康的影响毒素积累的危险后果人体排毒，势在必行清点家里的“毒源”第二章 预警机制——身体发出的中毒信号了解人体的排毒系统来自五官的预警来自身体其他部位的预替维生素不足的信号测试身体的中毒程度第三章 饮食排毒——可以吃的排毒英雄菠萝——肠道垃圾的清洁工山楂——酸酸甜甜的开胃果梨——清心败火又解毒石榴——形艳味美排毒素樱桃——小个子却有大营养梅子——止渴、润肺又解毒香蕉——人类健康的守护者柠檬——美白去斑，谁与争锋橄榄——清肺解毒的青果大枣——健脾养颜，安神宁心苹果——水果中的排毒之王甘蔗——通便排毒的“甜棒子”桃子——让肌肤水嫩又平滑葡萄——抗衰老之王西瓜——清热解暑的佳品李子——清肝排毒的酸甜果品草莓——给你粉嫩好气色柚子——让你口气、身体都清新猕猴桃——维生素C之王芹菜——最实惠的排毒降脂蔬菜白萝卜——冬吃萝卜好透气空心菜——“心”空不缺排毒功冬瓜——紧敛肌肤消水肿南瓜——保肝护肾又排毒白菜——最实惠的通便解毒蔬菜洋葱——“流泪”也要排毒素苦瓜——“良菜苦口”利排毒韭菜——散血解毒又通便辣椒——火辣辣的排毒师甘蓝——便宜的餐桌健康芦笋——健脾排毒功效高胡萝卜——去除毒素的“小人参”黄瓜——脆生生的排毒养颜蔬菜芥蓝——肠道健康的“清道夫”茭白——生津去毒的江南名菜土豆——其貌不扬的排毒高手豆芽——个子虽小，排毒功大菠菜——绿油油的通便蔬菜茄子——笑着排毒养容颜山药——貌不惊人的排毒佳品西红柿——亦蔬亦果皆排毒海带——帮您补碘又排毒银耳——解毒排毒又防癌豆腐——生津润燥，清热解毒猪血——滑肠排毒的“液态肉”香菇——抗癌又排毒的食用菌黑木耳——排毒解毒，清胃洗肠绿豆——清热去火又解毒红豆——消肿解毒“专家”黑豆——祛风解毒的“黑老大”蚕豆——清热、利湿又解毒燕麦——肠道动力的加速器红薯——物美价廉的排毒食品薏米——排毒、抗癌又美白玉米——排毒、美肤、养容颜茶水——中国传统的排毒饮品菊花——清凉甘美的排毒饮品蜂蜜——甜美的排毒养颜汁牛奶——纯天然的排毒“护肤品”豆浆——排毒防癌的保健饮品酸奶——改善便秘杏仁——排毒润肠第四章 运动排毒——动起来的养生方法简单活动，放松排毒健走，最易出汗的有氧运动跳绳，有效排毒的简单运动深呼吸也排毒痛痛快快去登山受人欢迎的瑜伽排毒法体操排毒，方便简单又易学清肠排毒养生操懒人的排毒手指操消脂又塑身的游泳排毒运动排毒的注意事项第五章 药物排毒——以毒攻毒见效迅速先看清毒在何处药物排毒视体质而异药物排毒并不是人人需要藿香——为脾胃排毒天冬——润肺又降火当归——煎汤清肠胃使君子——促进消化海松子——润肺去燥甘草——清热解毒枸杞——清肝排毒珍珠粉——排毒养颜龟苓膏——明目生津第六章 对症排毒——排出常见疾病之毒第七章 传统排毒——中医常用排毒方法第八章 水疗排毒——生命之源清除毒素第九章 生活排毒——避免日常毒素侵害第十章 职场排毒——警惕办公室毒素第十一章 心理排毒——净化身心全面排毒第十二章 正确排毒——让你从此受益终生

<<全面排毒一身轻松>>

章节摘录

目前市场上有关排毒的保健品总是琳琅满目，让人眼花缭乱。

其实人体本身就有一套很完善的排毒系统，只要我们懂得正确的排毒方法一样可以达到排出毒素的效果。

我们可以根据身体的不同部位进行有针对性的排毒措施。

1.肺部排毒肺脏是最易积存毒素的器官之一，每天的呼吸将约8000升空气送入肺中，空气中漂浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺脏。

不但肺要受到伤害，有毒物质还能潜入血液循环而“株连全身”。

排毒措施：借助咳嗽可清除肺部的毒素。

早上在空气清新的地方或雨后练习深呼吸，深吸气时先缓缓抬起双臂，然后突然咳嗽，同时迅速垂下双臂使气流从口鼻喷出，将痰液咳出。

如此反复多遍，每天坚持这样做，能使肺保持清洁，这样可以帮助肺脏排毒。

此外，还可以多吃黑木耳，因为黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可以清肺、清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物质。

2.肾脏排毒肾脏是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废物，并通过尿液排出体外。

排毒措施：不要憋尿。

尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收，危害全身健康。

充分饮水可以稀释毒素的浓度，而且促进肾脏新陈代谢，将更多的毒素排出体外。

但水不等于甜饮料，甜饮料喝多了会使身体摄取大量的糖分和热量，对身体没有好处。

特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。

此外还要多吃黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

3.大肠排毒食物残余在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物质，这些都需要尽快排出体外。

排毒措施：饮水冲洗肠道。

肠道中的粪便毒素甚多，如硫化氢、吲哚、粪臭素，若不及时排出，会被机体重新吸收，损害人体的健康。

因此应保持大便通畅。

清晨起床后至少要喝200毫升水，多活动活动，能起到清刷胃肠的作用，使得大小便排出，清除毒素。

以天然食品取代精加工食物，新鲜水果是强力净化食物，菠萝、木瓜、奇异果、梨都是不错的选择。

此外，粪便之所以会留在人体内就是因为肠道的蠕动不够，如果平时多吃富含纤维的食物，比如糙米、蔬菜、水果等，都能增加肠道蠕动，减少便秘的发生。

4.肝脏排毒肝脏是人体最大的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。

排毒措施：体育锻炼。

体育锻炼是顶级的排毒运动，通过把压力施加到肝脏等解毒器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

多吃苦瓜，苦味食品一般都具有解毒功能，苦瓜中有一种蛋白质能增加免疫细胞活性，清除体内有毒物质。

认识到人体内各个器官的排毒机制，还有必要了解一下人体器官的功能及生理时钟，这样就可以针对不同的特征采取不同的方法来进行排毒。

醒睡周期：为人体所最熟悉的生物韵律，由脑控制，它影响体内其他许多机能的周期。

耗气量：通常在身体活动最剧烈的时间增加。

心搏：每分钟通常为72次，但在晚上10时至早上7时这段时间内，频率稍微减少。

肾上腺分泌：在睡觉时减少，但在睡醒前开始增加，早上8点达到巅峰，开始为一天的活动作准备，下午4点又达到另一个小巅峰。

<<全面排毒一身轻松>>

生殖：生殖的周期和月球的变化同步，卵巢排卵的周期约为28天，而受精至生育的怀孕通常为270天。

血球计数：血球数目亦有周期，在早晨时，红血球和白血球的数目为当天最低。

细胞分裂：在人体各部分都可发生，尤其在夜晚时最为频繁。

血压：睡觉时血压普遍降低，半夜两点血压降至最低，清晨6点逐渐回升，上午11点最高。

来自五官的预警脸是一面能照出健康的镜子，不良的作息规律、不良的饮食规律、体内脏器失调等毛病，最能体现在脸部皮肤上，黑眼圈、脸色暗淡就是典型的体内经络受阻、营养运输和毒素代谢受影响的表现。

体内毒素堆积在五官上的表现：1.脸色发黑如果你的脸色发黑，你可能得请医生去检查一下肾脏是否有毛病。

肾脏能调节体内水分的代谢，如果肾脏的过滤功能降低，废物就会长期堆积体内，使得肤色暗沉，刚开始是在肌肤较薄的地方出现色素沉淀，慢慢地会向四周扩散。

2.口气不佳对着镜子大呼一口气，如果闻到“口气不佳”，可要注意了——六成以上“口气”由牙齿疾病引起。

当细菌侵入牙根与牙龈间的缝隙，繁殖后将引发牙龈炎，生出难闻的口气。

此外，口腔清洁不彻底，食物残渣形成的齿垢，也会让你呼出难闻气味。

3.黑眼圈一早起来，发现眼圈黯沉发黑？

小心！

这可能是血液中沉积太多废物的缘故。

下眼睑皮肤比较薄，最容易反映血液颜色。

想想最近是否压力过大或过度疲劳？

支配泌尿和生殖器官的肾脏功能失调，也会让眼周黯沉。

<<全面排毒一身轻松>>

编辑推荐

《全面排毒一身轻松》：排毒应该是一个令人愉快的过程，食物、尾气、环境……无不让我们的身体积存毒素，因此，排除毒素已经成为生命健康最重要的事情。

每天学习一点点，逐渐掌握排毒的技巧，让你的身体变得轻松起来！

全方位排毒妙招大公开，让身体不再积存毒素！

《全面排毒一身轻松》全面介绍了毒素的种类及来源，在向您介绍毒素在身体积聚的预警的基础上教给您各种排毒方法：饮食排毒——介绍各种可以排毒的蔬菜、水果及其他食品；运动排毒——介绍各种对身体有益的运动方法以及运动排毒的禁忌；药物排毒——介绍药物排毒的前提，有助于排毒的各种药物及药物排毒的禁忌；对症排毒——介绍针对各种病症有效的排毒方法；传统排毒——介绍中医常用的各种排毒方法；水疗排毒——介绍各种水疗排毒的方法及功效；生活排毒——介绍生活中常见的毒素及排毒方法；职场排毒——介绍办公室中的毒素及排毒方法；心理排毒——介绍现代生活给人带来的身心上的“毒素”及排毒解压的方法。

<<全面排毒一身轻松>>

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>