

<<最伟大的排毒术>>

图书基本信息

书名：<<最伟大的排毒术>>

13位ISBN编号：9787539044552

10位ISBN编号：7539044551

出版时间：2011-10

出版时间：江西科技

作者：（美）葛利芬

页数：205

译者：王燕

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>

<<最伟大的排毒术>>

前言

在我们的生活中，您今天恐怕再找不到一种没有毒的食物了：毒大米、毒面粉、毒食用油、毒猪油、毒盐、毒肉、毒面条、毒馒头、毒油条……据权威机构调查显示，中国每年因食物残留农药和化学添加剂中毒的人数已超过10万，各种肠道、胃、肝脏、肾脏、心脏、脑血管疾病的阴影笼罩着我们。

更可怕的是，男人越来越没有男人味、性功能障碍，女人生理紊乱、生育能力低下，就连我们可爱的孩子也越来越早熟。

如果您以为仅仅是食物的问题，不吃这些食物就完了，那更是大错特错！

想想您擦或喷在皮肤上的各种化妆品，用之前您看过标签了吗？

要知道，女性内分泌的很多问题都与使用护肤、美发产品有关，其中含有的“防腐剂”会像食物一样被身体吸收，悄无声息地在血液中蔓延。

我们洗澡用的水也不安全。

洗澡的过程就像喝水，水中的氯会被皮肤吸收，肠道中不知有多少有益细菌因此而被杀灭。

此外，还有家庭常用的清洁剂、洗手液。

已有研究证明，无论长期还是短期接触干洗剂。

都会损伤肝脏、肾脏以及神经系统。

这一切，绝不是耸人听闻。

处在这个充满毒素的世界，我们的身体早已百毒俱全。

不可否认的是，我也曾经是一个中毒至深的人。

从医学院毕业的三年后，我的身体经常水肿、腹部不适，还会便秘、腹泻。

不久，我发现了一些更让人担忧的症状：从醒来到入睡，我一直在不停地想事，无法入睡，用多少药物都不管用。

这种糟糕透顶的生活，直到见到我的朋友埃里克才结束。

他是一名电影制片人，以前很忙，身体几乎透支了。

可这一次，他瘦了7公斤，变得面色红润，给人一种平静、愉悦的感觉。

他告诉我，他刚完成了一个排毒计划。

绿色果汁、结肠水疗、按摩、阳光、瑜伽、冥想等方法，塑造了一个全新的他！

由此，我才开始真正审视我们身边的毒素。

当我认真研习古老的排毒术并运用它摆脱病痛后，居然发现了一个曾经为众多先哲奉为至宝却被现代医学和大众忽视已久的重大秘密：人体排毒系统是上天赐予我们的最完美的进化系统！

我们都知道达尔文的进化论，其实，身体的每一天都在进化，而中毒就是我们在进化过程中发生的一个个小故障。

所以，面对这些无所不在的毒素，我们的身体迫切地需要再度进化。

而这些器官相互协调的工作，就是排毒。

请记住，我所说的这个“排毒”和普通意义上的“排毒”不同。

因为现代社会中，生活节奏的加快已让我们的排毒系统几乎处于冬眠状态。

您要做的，就是通过调整自身的习惯和认知，逐步唤醒我们的排毒系统。

所以，准确地说，这不仅是一个排毒计划，更是史上最伟大的“身体进化工程”！

当身体这台仪器开启进化，那么困扰您多年的头疼、便秘、过敏、肥胖、抑郁、焦虑、疼痛、乏力、面容显老、面无光泽等都将不是问题，身体机能也将进化得越来越好。

临床上，我把这套排毒计划推荐给了我的许多病人，就像我预期的一样，效果非常明显。

最有成效的一个例子是艾伦，她的排毒计划进展得很顺利，效果也很惊人：她的血压降低了25%，体重减轻了11公斤，脂肪减少了7%，胆固醇下降了40%，不再轻易感到饥饿，而且精力充沛，睡眠质量很高，整个人也显得容光焕发了。

只用21天，艾伦就真正找到了让自己走向健康的伙伴。

为了让更多的人从排毒中受益，我花了几年的时间写下这本书，详细介绍了整个唤醒身体进化机能

<<最伟大的排毒术>>

的计划。

要说明的是，这个计划不是来自耗资数百万美元的临床试验，也不是医药公司资助的科研项目。它的诞生和许多伟大发现的出现一样，是我在为自身疾患而寻求良方的探索之旅中出现，并且经过很多人验证的。

关于这套计划，您可以先慢慢地完成一周计划后，隔段时间再完成两周计划，也可以直接完成三周计划。

第一周的计划主要是帮您了解机体如何抵制和改变已经完全适应的饮食习惯，顺利结束后，您会重新定义饥饿的感觉，而且会提高积极性，迫不及待想继续完成下一步计划。

第二周的计划会使您受益更多，由排毒系统功能失调引起的皮肤疾患、肥胖、过敏和肠道问题等“表面”症状开始有所缓解。

完成三周计划后，您会体验到延缓甚至逆转衰老的感觉：多余的体重消失，面部皮肤变得紧致、红润，眼睛更亮。

同时，头脑会变得清晰，精力更旺盛。

更加神奇的是，许多人都感到欲望降低了，不再喜欢没有营养的食物和咖啡因含量高的饮料，更加注意三餐健康饮食。

不管您进行的是一周、两周还是三周的排毒计划，每一天都会使您远离疾病，帮您提高我们与生俱来的创造、维持健康的能力，最终带您进入一个崭新的世界。

最后，感恩大自然带给我们的这场毒素危机，它让我们意识到了身体的停滞不前，并迫使我们改善习惯和认知来适应环境，在这个毒素四伏的时代安然逃生。

愿您和家人都能从这个排毒计划中受益终身！

亚历山大·荣格

<<最伟大的排毒术>>

内容概要

亚历山大·荣格曾经是曼哈顿顶级医院的心脏病医生，却对自己的过敏、水肿、腹泻、胸痛毫无办法，甚至患上了抑郁症。

即使世界顶尖的精神病科医生也无法为他解释清楚病因，更无法帮他摆脱病症。

当他偶然走进印度接触古代东方医学，最古老的排毒术在他手中焕发了新的生命。

他将古代传统医学与现代医疗实践相结合，独创了这套只需改变饮食结构便可以排出身心毒素的21天排毒计划。

书中巧妙搭配23种流食和21种固体食物，将帮助您重新激活人体排毒系统，重获健康与自由。

<<最伟大的排毒术>>

作者简介

亚历山大·荣格，医学博士，曾任美国关爱有我整体保健中心（We Care Holistic Health Center）医学主管，目前执业于美国著名的双十一健康中心（Eleven Eleven Wellness Center），兼任纽约莱诺克斯山医院（Lenox Hill Hospital）中西医结合部主管。

<<最伟大的排毒术>>

书籍目录

- 序 我是怎么活下来的
- 引子 排毒前请先回答29个问题
- 第一章 我中毒了
- 第二章 “毒” 藏在哪里
- 第三章 食物会害我们吗
- 第四章 毒素怎样吃掉我们的健康
- 第五章 跟着你的肠道走
- 第六章 完善的排毒计划
- 第七章 排毒后我们做什么
- 第八章 我推荐给大家的排毒食谱
- 附录 1 意想不到的常见重金属来源
- 附录 2 处方药及营养损耗
- 附录 3 排毒所需营养素

<<最伟大的排毒术>>

章节摘录

我一直在寻找答案，即：“以前的医学”可能对此做出的诊断。

导致人类如此不舒服、不高兴、易怒和不适的原因是什么？

那个宏观的问题是什么？

普遍规律指导着整体观，而整体观是多数东方医学的基础。

要想了解某个细胞，必须了解它所在的机体，以及在这个机体内它和其他细胞的关系。

在印度的冥想学校，我学会将地球看做一个有生命的机体。

按照这样的类比方法，河流就是动脉，森林就是肺部，山脊就是肋骨，几十亿的人类就是栖息在这个机体上的各类细胞。

人类在生病，那地球，这个人类所在的机体呢？

有关这方面的报道不是健康新闻而是这样的头条：“全球变暖：难以忽视的真相”。

地球发烧了。

发烧是种症状，表明身体某处有问题。

许多不同的疾病都会有发烧的症状，重要的是找到发烧的真正原因，这样，我们才能真正地治病，而不是一味地降温。

要找到发烧的原因，医生们要询问、观察、让病人做血检以了解循环细胞的情况，还要了解可以反映身体内部情况的化学成分。

全面了解了以上情况，才能做出诊断。

在现代社会，癌症十分常见，因此，病人一发热就会被“怀疑”是否得了癌症。

就是在做普通体检时，大家也会担心自己是否患有癌症。

通常，我和病人一起看检查结果时，还没等我开口，他们就会说：“医生，请直接告诉我，我是不是得了癌症？

”可能这是最让人害怕的诊断结果。

癌症细胞也是忘记完成自身化学功能的细胞。

癌症细胞忘记了计算法则、地理概念、语法，甚至忘了如何在社区中进行正常的行为。

在显微镜下观察癌症细胞，就会看到它们互相残杀并杀害周围的其他细胞，还会看到它们无视空间、密度及食物供给等相关的自然法则，异常快速地生长、繁殖。

它们还会去远处，征服新领地，也就是“癌症转移”，这意味着癌症已从原发部位转移到其他部位。

癌症细胞和健康细胞不同，它们排放到循环系统的代谢废物通常是有毒的化学物质，这些化学物质会损害它们寄生的整体机体。

虽然像大多数细胞一样，癌症细胞非常小，通过显微镜才能看到，但是大小并不重要，这么小的生命体可以引发体内革命，导致死亡。

有时，做出诊断需要很长时间。

很多时候，被问题困扰时，答案就在人们做些看似无关的事情时不经意地出现了。

突然找到问题的答案就像闭合了一直处于开放状态的内环路。

随之，会觉得恍然大悟，仿佛体内发生了大爆炸，将冲击波发散到全身。

我在沙漠温泉酒店进行排毒计划后不久，就有恍然大悟的感觉。

体内的毒素和黏液被清除后的感觉就像驱散了遮挡视线的乌云。

地球在发热。

对地球的气体 and 液体进行随机的化学分析和实验研究，其结果令人触目惊心。

到处都是有毒的化学物质，这些化学物质影响着万事万物以及每一个细胞。

在这个关键时期，如果这种情况得不到改善，不久以后，地球就会灭亡。

地球上的一种细胞——人类细胞出现了行为异常，它正在残害同类细胞及其他细胞。

这种细胞的饮食习惯和其他细胞的迥然不同，它会产生有毒的化学物质，并把这些化学物质掺到食物中，或用于其他用途，并将之排放到循环系统中。

这样，它可以残害其他细胞，甚至包括那些离污染源较远的细胞，而且它繁殖得很快，基本无视人口

<<最伟大的排毒术>>

密度、空间及食物供给等相关自然法则。

人类马上就会砍倒地球上所有的树木，阻塞地球的“肺部”。

原有的平衡已被打破，各种毒素，包括造成温室效应的气体，聚集的速度远远超出地球中和并清除的能力。

毒素正在残害我们人类以及这个星球。

地球得了“癌症”，而我们就是癌细胞。

这就是我所认识到的另外一个“难以忽视的真相”。

最终，我在细胞层面找到了问题的答案。

我的细胞从来没有忘记完成它们自身的化学功能，实际上，它们一直在努力做这件事。

但是，我吃的食物以及接触的像纽约这样的大都市环境带来的有毒化学物质改变了我身体的内环境，许多毒素都妨碍了细胞正常的功能，引起炎症，并破坏了细胞和组织，从而导致许多系统出现功能失调。

由于体内缺乏营养素（即细胞用于完成自身化学功能的化学物质），机体自我修复能力也减弱了。

我的一系列症状，从一开始出现的肠道症状到后来出现的脑部症状，即肠道易激综合征和抑郁。

医生开了很多药物，可是我不想吃。

最终，我找到了清除这些障碍、补充体内所需物质的方法，之后，我的细胞又可以完成它们自身的化学功能了。

这就是我经历的一切，我终于把各个看似互不相关的事情联系起来了。

不论从自我感觉，还是从我给别人的印象来看，我知道我的细胞各项化学工作指标都能得满分，而有些不受欢迎的细胞已经停止工作，这是神秘的变化。

P16-18

<<最伟大的排毒术>>

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>