

<<人体排毒实用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体排毒实用手册>>

13位ISBN编号：9787543933880

10位ISBN编号：7543933888

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：布鲁斯·伊夫

页数：362

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>

## <<人体排毒实用手册>>

### 内容概要

“排毒”已成现代都市人保健时尚，一些有关“排毒”的宣传也充满着诱惑。

然而怎样排毒才是最安全、最理想呢？

也许我们无法阻挡毒素的蔓延，也无力去解决医学中的难题，但是，我们只要能够对毒素做到“知己知彼”，自能排毒于“百战不殆”之中。

本书将为你追根溯源地找到毒源，让您全面了解自身的排毒系统，并重点逐一提供全方位对症排毒的方法，简单易行地将排毒渗透于生活中的每个细节，帮您拨开重重排毒“迷雾”。

## <<人体排毒实用手册>>

### 书籍目录

第一章 毒性——定时炸弹 退行性病变——现代流行病 我们的毒性世界 食品污染 水污染 空气污染 身体护理和家居用品 环境激素 自然痊愈 排毒是答案第二章 疾病的起源 疾病的机制 遗传关联 衰老和疾病 预期寿命 传染病 你能控制你的健康 健康评估第三章 吃的危害 我们所吃的食物的质量 身体的构造零件 均衡的营养 必需营养素 肉食与健康 多样化——生活的调味品第四章 天然食物疗法 食物关乎我们的健康 天然食物节食疗法 食品添加剂 糖和糖果 肉类和奶制品 脂肪和油 植物性食物 水和饮料 饮食总结第五章 痊愈过程 净化危机 戒瘾 净化危机 赫尔凌痊愈定律 痊愈危机与疾病危机 心理准备以及如何行动第六章 禁食 终极排毒法 禁食奇迹 禁食是如何起作用的 天生的生存能力 如何禁食 应该禁食多久 何时结束禁食 怎样看出禁食的效果 打破禁食第七章 果菜汁排毒法 果菜汁禁食 葡萄痊愈法 这算禁食吗 浓缩的营养 果菜汁 单食物饮食第八章 氧疗 大自然神奇的净化大师——氧 生命的呼吸 氧气耗尽 氧气和健康 氧的存在形式 氧气输送途径 注意事项第九章 运动排毒 运动的奇迹 运动排毒 生命在于运动 循环——良好健康的关键 制定你的锻炼计划 排毒锻炼第十章 热疗 热能的治疗作用 热疗 加热方法 热疗和冷疗 注意事项第十一章 结肠净化 毒性废物 便秘 天然吸收 结肠健康与身体健康 膳食纤维 你需要清洁结肠吗 结肠锻炼 轻泻剂 灌肠 结肠水疗第十二章 肾脏净化 泌尿系统 肾脏健康 肾脏排毒第十三章 肝脏净化 肝脏 胆汁 胆结石 肝脏健康 肝脏排毒 肝脏快速冲洗法 健康益处第十四章 草药排毒 草本为药物 如何使用草药 草药总净化 驱除寄生虫 真菌感染 细菌和病毒感染第十五章 心理净化 营养和心理健康 应激 心理净化和压力应对第十六章 在毒性环境中生存 十步排毒计划 胃酸过少 协助排毒计划 痊愈时机

## <<人体排毒实用手册>>

### 章节摘录

第二章 疾病的起源 遗传关联 许多人被灌输了遗传控制着他们生活的信念。

只要他们父母双方有一个得过癌症，那么他们也将得癌症。

这是一种自我实现的预言。

他们为自己设计好去得癌症，或者糖尿病、关节炎、易感任何其他疾病，因为他们深信这是遗传，他们无能为力。

这是谎言！疾病不是遗传的，尽管我们可能存在使我们某些器官易感疾病的缺陷，这些器官却不一定非得发病。

只要我们不受某些有害思想的左右，并保持肌体不受污染，那些器官就能终生正常运转。

遗传并不是问题的所在。

所谓的遗传疾病也对饮食和排毒疗法有应答。

许多医生拒绝承认这一点，但它却是正在发生的事实。

并不是说遗传对我们的健康没有影响，它确实有。

有些人生来就比别人强壮。

一个肌体强健的人将比一个基因结构更弱的人少得疾病，活得更长。

但如果这个强健的人不好好珍惜自己的身体，饮食糟糕，生活习惯不良，而同时那个相对虚弱的人却没有这些恶习，能善待自己，那么那个生来虚弱的人将比这个强健的人更健康、更长寿。

所有人生来都具有某些内在的强项和缺陷。

通常，人们的健康状况取决于我们身体中最脆弱的那个器官。

因为如果那个器官功能失调，整个身体都要遭殃。

假如这个脆弱的器官是胰腺，它的功能失调将导致糖尿病。

而糖尿病又影响整个消化系统，以及血液、肝脏、眼睛和其他诸多器官。

胰腺功能失调引起其他许多器官的功能障碍，并出现疾病样症状。

<<人体排毒实用手册>>

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>