

<<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

图书基本信息

书名：<<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

13位ISBN编号：9787546400747

10位ISBN编号：7546400740

出版时间：1970-1

出版时间：孙雨 成都时代出版社 (2009-12出版)

作者：孙雨

页数：183

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>

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 前言

吃原本是件快乐的事，但现在在某些场合，吃却成了一件充满风险的事情。世界经过300多年工业化，人类对地球的破坏不会急刹车，对环境的伤害和社会道德的扭曲也有待逐渐恢复。

如今养鸡的人不吃蛋，养猪的人不吃肉，早已人人皆知；果园里硕果累累，大的卖小的自己吃也不是新闻了……在无人幸免的毒素大包围中，你我不是一日三餐“无奈食毒”呢？

有首打油诗说得好：吃动物怕激素，吃植物怕毒素，喝饮料怕色素，还能够吃什么，心里真的没数！但人总是要吃饭的，我们能像荷花那样“出污泥而不染”，既可以从低营养高毒素的“现代食品”中吸收营养，又尽可能滤掉或消除毒素吗？

答案是肯定的。

仔细想想，地球上的所有生物都有生存本能，从环境中吸取营养是生物最基本的生存行为。可以说，每一种生物在摄取营养的时候，都具有防毒、消毒和解毒的能力，不然就难以生存。在漫长的自然进化过程中，每一种生物都积淀了自己的解毒智慧，我们人类当然也不会例外。看看蚯蚓，在当今污染严重的大地中依然生机勃勃地穿行着。

人类是高级动物，比蚯蚓的生存智慧应该更高吧？

但从维护健康和生命的意义上来说。

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 内容概要

开发身体天然抗毒能力，结合日常饮食，呈现一套最周全身体排毒方案。  
人食五谷杂粮，难免食毫无奈。  
取精华，弃糟粕，则生命能量生生不息。  
人身体里的每一个器官都有一部功能强大的解毒器，只要好好滋养和呵护体内药田，排毒、养生自然不在话下。  
顺应人体的自然排毒之法。  
完全符合亚洲人身体体质与营养构成。  
最优化，最细致的身体排毒说明。  
27个真实毒源为你逐一详解，带你看清身体“食毒无奈”真相。  
强化食品安全意识、全面改善饮食与生活习惯……养生专家为你打造最全面防毒方案。  
最优人体解毒说明书，人体自我解毒体系完全揭示。  
情绪是解毒的前提。  
你的身体就是你最好的排毒器。  
开发身体天然排毒能力，配合科学饮食与生活习惯，为你呈现一套最周密、最有效的排毒方案。  
8大最优排毒食疗方案推荐。  
9大排毒误区完全规避，助你排除毒素，全身轻松。  
少吃毒，多解毒！  
听听专家怎么说！  
最详尽的人体解毒步骤！  
为你深度剖析日常食物毒源，结合亚洲人的身体特质，为你推荐最全面的人体自我防毒解毒方案，讲解最有效的食疗排毒方法。

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 作者简介

孙雨，1996年开始专业从事健康教育工作，独立授课人。

分别在深圳市图书馆女子学堂、深圳市华采心身医学研究中心、深圳市社科院性别文化研究中心、深圳当代社会观察研究所等单位，担任身心健康系列课程的讲授和咨询；常年在深圳市书城培训中心担任深圳市高级营养配餐员、公共营养师等课程的教学；现任中国多家大型企业的签约健康辅导员。多年来接受咨询及听课人次已超过30万，积累了丰富的健康知识和实践经验，身体力行地摸索出一套适合现代都市人的健康生活方式。

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 书籍目录

#### 第一章 你我食毒无奈一、毒是什么？

二、我们在吃饭，还是在“毒”？三、营养素也是毒？四、生命不能承受的“自生之毒”五、五法逃避的环境毒素(一)“大环境”中的毒素(二)“小环境”中的毒素六、排毒，从现在做起(一)改善环境，减少毒源(二)强化食品安全意识，减少“毒食”(三)养成良好的生活习惯，帮助排毒第二章 人体解毒有方一、解毒是生物的生存本能(一)植物对有毒重金属的“隔离”——丢卒保车(二)微生物的自我解毒——适者生存(三)动物的解毒和自我保护——解毒治病二、人类具有完备的解毒功能(一)动物饲料激素对人体的影响及其化解(二)残留农药对人体的影响及其化解(三)食品添加剂对人体的影响及其化解三、人的社会属性压抑自然属性(一)人既有自然属性又有社会属性(二)身体和大脑谁更聪明？第三章 人体解毒说明书一、情绪的平衡是人体正常解毒的前提(一)面对金融危机的两类人(二)追求完美是现代人的心理防御(三)过度完美等于瘫痪(四)身体会提醒我们“度”在哪里(五)如何培养良好情绪助你解毒二、一夫当关，万夫莫开——口腔是食物解毒第一关(一)动物舔伤给人的启示(二)唾液究竟都有哪些本事？(三)让“毒”在细嚼慢咽里烟消云散三、先酸后碱消化酶多——胃肠是食物解毒第二关(一)打开“消化黑箱”的天窗(二)食物在口腔里的变化(三)食物与胃之间的秘密(四)食物的小肠旅行(五)食物残渣在大肠里的归宿(六)肠道里的“小人国”(七)胃肠解毒小结四、网之鱼收入门脉——肝脏是解毒总把关(一)肝脏是人体的解毒器(二)怎样保护肝脏的解毒能力五、细胞排毒于淋巴排毒——人体的第三层解毒排毒(一)人体中的淋巴是怎么回事(二)淋巴排毒和淋巴循环是怎样进行的(三)淋巴排毒有什么作用(四)为什么现在才强调淋巴排毒(五)怎样促进自我淋巴排毒六、过滤体液，及时清除——肾脏是排毒主力军(一)过滤体液清除毒素——维持内环境相对恒定(二)少吃盐，多喝水——请保护好你的肾脏七、其他排毒通道：呼吸系统、皮肤、眼泪等(一)鼻子、气管、肺，既解毒又排毒(二)皮肤是最大的排毒器官(三)流眼泪，同时排出毒素第四章 饮食排毒一身轻一、营养排毒(一)养成良好的生活习惯助你轻松排毒(二)彻底清除人体毒素的八大食物(三)健康排毒餐·餐餐有学问二、解毒排毒的误区误区一 排便=排毒误区二 服用具有排毒作用的药物就能完全排毒误区三 只有节食、禁食才能排毒误区四 排毒就不能进补误区五 突击排毒就能终生无忧误区六 排毒的功效只是美容美颜误区七 各种美容手术方法直接排毒，简便又有效误区八 排毒只是排出身体中的毒素误区九 排毒是女人的专利

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 章节摘录

插图：1.水污染人体成分70%以上都是水，水、阳光、空气并称为生命三要素，是人类生存的最基本物质。

但科学技术的迅速发展和人口的急剧增长，直接干扰了水的自然环境，社会的高速发展有时甚至以牺牲水环境为代价，这给人类的健康和人们的生活带来了极大的负面影响，甚至威胁到了人类的生存。权威机构曾针对水源做过检测，发现700多种水污染物，其中至少有22种是致癌物质。

这些污染物主要是从哪里来的呢？

从耕地而来的农药、化学肥料、除草剂，从工厂排放出来的废水、化学毒素及重金属，从家庭、商店排放出来的油污、清洁剂等等。

这些废水每年大约有360亿吨。

而且呈逐年上升趋势。

这么多废水处理起来是非常困难的，事实上，有95%的废水未经任何处理就排放到江河湖泊中了。

而江河湖泊是我们饮用水的水源。

水在人体的总量中占70%以上。

可以称为人的母体。

一旦受污染的水进入人体。

就会直接威胁我们身体的最小单元——细胞。

导致病变，伤害我们的身体。

由于水质的污染。

污水已成为人类健康的隐形杀手。

## <<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

### 编辑推荐

《你我食毒无奈,人体解毒有方(附DVD光盘1张)》：在《你我食毒无奈,人体解毒有方(附DVD光盘1张)》这本揭示人类身体伟大智慧的书里，川代代相传的健康艺术、幽默易懂的生命乐谱配成了现代人的解毒良药。

不分年龄，不论职业，只愿能引起您的思考，或是掩卷时的会心一笑，只愿对您的身心健康有益有助，“知道并做到”是你我共同的幸福！

养生祛病之法，用“解毒”二字就能说完其实人世中最好的解药，就“藏”在我们的身体里面。

每一个器官都是一块天然药田。

直面27个食物毒源真相。

人体自我解毒体系，逐一分析。

为你推荐最权威食物排毒方案。

<<你我食毒无奈,人体解毒有方>>

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>