

<<排毒101个小窍门>>

图书基本信息

书名：<<排毒101个小窍门>>

13位ISBN编号：9787564014889

10位ISBN编号：7564014881

出版时间：2008-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：179

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>

## <<排毒101个小窍门>>

### 前言

现代人生活在一个充满毒物的世界中，水污染、空气污染、化学污染、农药污染以及电磁波的辐射，使人们的免疫系统受到了严重的破坏。

同时，很多人处于亚健康状态，身体成了病毒滋生的温床。

正常的新陈代谢会使人体持续不断地产生毒素和垃圾，从而使身体中慢慢地积累了大量的毒素，严重影响到身体的健康。

由于毒素是肉眼无法看到的，人们往往会在不知不觉中陷入毒素的包围一中。

为了避免因毒素所引发的疾病对身体造成伤害，人们要学会增强自己的免疫系统，排除体内的毒素。

值得庆幸的是，人体本身就是具有某种排毒的功能，与生俱来就有生理性的自身排毒行为，如出汗、排尿与排便等。

人体就像一台精密的仪器，能够通过呼吸、排汗及排泄的方式来自我更新。

新陈代谢的不断更新，是保证人体健康的基础。

然而，研究发现，人体内的毒素仅有20%能够通过排便的方式被排出体外，而剩下的80%仍然寄存在人体内。

要想排除这些"顽固"的毒素，仅仅依靠自然的生理代谢是不行的，这就需要借助其他的方法来排毒。

为了排除体内的毒素，很多人借助于药物，殊不知在排除体内毒素的同时，又增加了新的毒素。

## <<排毒101个小窍门>>

### 内容概要

研究发现，人们体内的毒素仅有20%能够通过排便的方式排出体外，剩下的80%仍然会积存在人体内。

想要排出这些顽固的毒素，仅仅依靠生理方式是行不通的。

因此，需要借助其他方法来排毒。

为了排除体内的毒素，不少人借助药物，这种方法虽然见效快，但却会在排毒的同时给身体增加一些新的毒素。

其实，要摆脱毒素的困扰，只要从毒素产生的根源入手，采用科学的排毒方法，制订合理的排毒计划，就能使身体远离毒素的困扰。

现代人生活在一个充满毒素的世界中：水的污染、空气的污染、化学物品的污染等，这些都使人们的免疫系统受到了破坏；同时加上个人生活习惯的不科学，使许多人的身体成了滋生病毒的温床。

由于人们无法看到毒素，往往在不知不觉中就被毒素包围了。

为了避免因为各种毒素而引发的疾病，人们要学会增强自身免疫力，排除体内的毒素……

## &lt;&lt;排毒101个小窍门&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 时尚排毒小妙招 竹盐：排毒减肥显奇效 黑醋三法，排毒一日成 风靡日本的红糖排毒 “热石”排毒法 指尖湿发按摩排毒法 香熏排毒法 淋巴引流排毒法 多饮蔬果汁能够自然排毒 居家小时排毒法 多吃芝麻有利于排毒 SPA水疗排毒法 蜂蜜能助身体排毒 天然香熏油、面膜粉能助身体排毒 用天然盐水洗澡或热力浴 能助身体排毒 用软毛刷轻刷身体有利于排毒I 消极负面的情绪最有毒 亲近大自然有利于排毒 排毒保健品不可滥用 排毒要有针对性Part2 清肠排毒 大肠水疗排毒法 健康清洗肠胃排毒法 清肠排毒——美味食疗六食谱 润肠食品助排毒 海藻类有益于消除宿便 酸奶有利于消除宿便 杂粮有利于消除宿便Part3 传统排毒 桑拿排毒法 饮茶排毒法 饮水排毒法 睡日良排毒法 刮痧排毒法 拔火罐排毒法 发汗排毒法Part4 饮食排毒 吃素排毒法 多吃富含膳食纤维的食物有利于排毒 多吃富含维生素的食物有利于排毒 七种能排毒养颜的食物 “生食”食物，排出毒素 断食排毒法 菌菇类可消除自由基 热身排毒法Part5 运动排毒 手臂屈伸排毒法 坐姿转体排毒法 伏地挺身与桥撑排毒法 快步走排毒法 跳起来排毒法 呼吸、咳嗽排毒法 学做“肠体操”排毒 身体干刷排毒法 印度排毒手指操 状元攻毒操Part6 按摩排毒法 自我面部按摩法 淋巴按摩排毒法 腹部按摩排毒法 肝脏按摩排毒法 肾脏按摩排毒法 中医足部按摩排毒法 印度草药按摩法 印尼按摩法 藏式按摩法 泰式按摩法 韩式按摩法Part7 瑜伽排毒法 简易瑜伽排毒操 分钟瑜伽排毒法 瑜伽放松术 瑜伽休息术 居家自练六式瑜伽 瑜伽洁肠术 瑜伽按摩排毒法 热瑜伽排毒法Part8 情绪排毒 认清精神毒素很重要 压力释放也能排毒 解除抑郁，排毒更迅速 排除焦虑，排出毒素 排解心理疲劳的方法 精神排毒操 十七小时精神排毒 三十天精神排毒Part9 蔬菜排毒 果蔬兼属的排毒明星：番茄 利水排毒的美味瓜蔬：冬瓜 天然排毒瘦身蔬果：南瓜 清脆爽口的排毒瓜蔬：黄瓜 菜中排毒珍品：丝瓜 活血祛毒的蔬菜：胡萝卜 促进排泄的蔬菜：芹菜 主动出击的排毒蔬菜：黑木耳 排毒养生的佳品：冬菇Part10 豆类排毒 黄豆排毒小妙招 赤豆排毒小妙招 清热、祛火、排毒的良品：绿豆 解毒排毒的高手：红豆 全面排毒的明星——豇豆 黑豆——营养全面的排毒食物 毛豆排毒小妙招 豌豆利便排毒有奇效Part11 水果排毒 身体的“清洁夫”：苹果 解暑排毒夏之果：西瓜 排毒第一果：樱桃 排毒抗癌的珍珠：葡萄 排毒清肺的草莓 排毒解暑的奇果：荔枝 排毒美味的珍品：香蕉 排毒营养的夏果：柚子Part12 洗浴排毒 内服外用排毒苹果醋浴 祛病排毒中草药浴 居家排毒香醋浴 红酒浴——高档的排毒法 甘草菊花浴——护肝排毒好处多 丝瓜浴——消炎解毒好方法 白酒浴——活血散毒有奇效 菊花薰衣草浴——在芳香中排毒 蒸气浴——蒸出你身体里的毒素 生姜浴——古老的排毒养颜法 空气浴——让空气来给你排毒

## &lt;&lt;排毒101个小窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

Part1 时尚排毒小妙招 竹盐：排毒减肥显奇效 早盐养生经 女性排出体内毒素的一个好方法就是每天早上空腹喝一杯加了1小勺竹盐的纯净水。

这有利于促进肠道蠕动，排出宿便，有效地减少脂肪在肠道中的堆积，从而能起到减肥的功效。此外，竹盐含有松脂和天然硫磺，这两种物质能够中和、化解金属毒素，减少毒素在体内的堆积。竹盐还能快速、彻底地铲除血脂、胆固醇中的酸毒等有害成分，净化血液。

当然，女性在使用竹盐排毒的同时，也要多注意运动，这能保持体内机能的正常运转与新陈代谢的顺畅，既能达到排毒减肥的功效，又能保持身体健康，真是一举两得。

黑醋三法，排毒一日成 黑醋之所以具有排毒的功效，是因为它富含人体所必需的多种氨基酸，能够把酸性体质调整成碱性体质，具有顺气消胀、净化血管的神奇作用，并且能够加强蛋白质与糖类的代谢，帮助人体消耗体内过多的脂肪。

除此之外，黑醋中所含有的酵素成分能够刺激肠胃的蠕动，帮助人体排出积存体内的宿便。

但是因为黑醋本身的味道非常酸，因此将它与果蔬一起榨成汁，会降低黑醋的酸味，喝起来比较可口。

也可以加一些生姜榨汁，由于生姜辛辣，能够让身体产生热量，也能起到减肥瘦身的功效。

另外生姜在改善手脚冰冷症及增加排尿量上也有非常好的效果。

黑醋、生姜和蔬果一起榨汁，能有效去除生姜的辛辣味，味道比较好，并且减肥的功效会更好。

<<排毒101个小窍门>>

编辑推荐

无毒一身轻，健康生活每一天；排出毒素，不让疾病有机可乘；善待自己，从排毒开始。

<<排毒101个小窍门>>

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>