第一图书网, tushu007.com

<<无毒一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无毒一身轻>>

13位ISBN编号：9787510102929

10位ISBN编号：7510102928

出版时间：2010-1

出版时间：中国人口出版社

作者：黄胜

页数：279

字数：260000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对现代人不堪其“毒”的困扰，从职场环境、日常生活的多个方面介绍了防毒、避毒的常识，又系统地介绍了饮食排毒、运动排毒、对症排毒、传统排毒等多种排毒方法，力求详尽实用，使您全面了解排毒的相关知识，为您引导一个正确、规律、有益的生活方式，帮您远离毒素的困扰，做到轻松排毒，为身体营造一个洁净、通畅的内环境，使您处处进发健康的神采，充满年轻的活力。
无论您是想摆脱疾病缠身的折磨，还是想去除自己精神压力的痛苦，无论您是想甩掉一身赘肉，还是想拥有年轻美丽的容颜，您都可以在本书中找到排除这些毒素的最合适的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<无毒一身轻>>

书籍目录

第一章 毒为何物？
认识我们体内的毒素 毒素，人体健康的罪魁祸首 “ 毒 ”从何处来 “ 内生毒 ”可以引发多种炎症和疾病 毒素对健康的危害 自测：你的身体是否也有毒素堆积？
第二章 关爱自己，从排毒开始 人体自身的排毒系统 “ 排毒 ”的含义 排毒的必要性 排除肌肤毒素——坚决不做黄脸婆 宣泄情绪毒素 远离日常生活中的毒素第三章 健康饮食，排毒的关键 排毒必须遵循的饮食原则 最有效的排毒物质——■-3脂肪酸 人体排毒不可缺少的物质——维生素 适当使用有助排毒的营养补充剂 良好的饮食习惯是健康之本 两种有效的饮食排毒疗法 免受天然毒性食物的侵害 排毒饮食六禁忌 巧妙配菜巧排毒 水是排毒极佳的载体 7天排毒饮食建议 五彩缤纷的天然排毒食物第四章 肠道革命，吃得健康还要“ 排 ”得顺畅 宿便是颠覆健康的万恶之源 金黄色的香蕉便是最完美的大便 肠道疾患是排毒的大敌 食物纤维是肠道清洁夫 指压按摩有助于肠胃健康 清洗肠道的排毒疗法第五章 多管齐下，让毒素无处囤禾只 运动排毒，时尚又有效的排毒方式 在沐浴中加速毒素的排解 神奇的按摩排毒 有关饮茶与排毒 药疗排毒法 其他的排毒方法第六章 排毒减肥，赋予身体“ 清 ”和“ 快 ” 排毒减肥法概述 测试：你的肥胖类型 三阶段腹式呼吸法 三种不同体质的排毒减肥法 指哪减哪的局部排毒减肥第七章 心理排毒，据毒于“ 心 ”外 心理毒素对健康的影响 如何远离心理毒素 与自己交谈，驱逐消极思想 生物钟 五分钟心灵解毒妙法 心理排毒七法第八章 四个星期，28天完全排毒计划 第一周目标：改善身体新陈代谢 第二周目标：轻盈身体 第三周目标：以内养外 第四周目标：保持排毒效果第九章 错误观念，把排毒引向歧途 误区一：排便=排毒 误区二：迷信排毒药物 误区三：男人不需要排毒 误区四：排毒就要节食、断食 误区五：饮食科学 营养剂不吃也行 误区六：心情郁闷 通过运动来发泄 误区七：运动结束 立刻坐下来休息 误区八：洗澡沐浴 冲掉污垢便可以 误区九：心理排毒 无关心态正不正 误区十：突击排毒 毒素以彻底根除

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 毒为何物？
认识我们体内的毒素　　毒素，人体健康的罪魁祸首　　德国一位杰出的外科医生解剖了280名死者的心脏，结果发现，在其中240名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状的粪便污垢；芥亓伦敦的一名外科医生在解剖了一名死者的大肠后，从中取出了10千克陈旧并已“变成像石头一样坚硬”的粪便，并将其作为陈列品展示至今。
从上面两个例子，我们兢可以看出人体内的毒素已经严重到了什么样的程度。
据俄罗斯著名养生专家安德烈耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的身体在不同层次上积滞了各种垃圾。
”安德烈耶夫所说的垃圾实际上就是人体内的毒素，它可以是任何一种对身体有害的物质，或是可以引起身体的排异性反应、过敏性症状以及使人有一种患病感觉的物质。
它实际上就是我们从外界摄入食物、空气和水之后，在自身的新陈代谢过程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。
这类废物的产生很大原因是由于我们在饮食、生活上不讲科学，一味放纵自己的结果。
……

编辑推荐

《无毒一身轻》要讲的就是有关排毒的诸多问题，排什么毒、通过什么途径排毒、如何排毒都会在《无毒一身轻》中一一道来。
以便帮助每一位读者理清排毒的脉络。
正确排毒，也为打造一个健康的身体奠定坚实的基础。
那么，还等什么呢？
从今天开始，就动起来吧。
越早实行排毒计划，你就能越快看到它对人体所带来的神奇作用。

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