

<<排毒养生>>

图书基本信息

书名：<<排毒养生>>

13位ISBN编号：9787800849220

10位ISBN编号：7800849228

出版时间：2007-4

出版时间：金城出版社

作者：杨力

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>

<<排毒养生>>

内容概要

与过去的生活水平相比，我们今天的生活水平绝对可以用“换了人间”四个字来形容。然而，在种种幸福景象的背后，各种疾病的阴影也逐渐开始笼罩在我们心头。虽然医学进步神速，但仍然无法帮我们摆脱各种疾病的困扰。

生活节奏的加快，生存压力的增大，环境污染，科技的负面影响……这些因素时刻都在威胁着我们的健康；高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。当我们的健康面临威胁时，排毒，就成了我们每日必不可少的功课。

体内毒素的积存是患病的一个重要因素。医学研究发现，人体所患过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液、细胞等受到多种毒素侵害有关。有的是受到有害气体、粉尘与重金属微粒的侵蚀；有的是受到饮食中毒素的感染；也有的是由于机体受到辐射的侵害所致。

可能你会问这样一个问题：“人体自身不是有排毒系统吗？为什么面对这些毒素毫无办法呢？”的确，我们体内有一个包括肝脏、肾脏、肺脏、胃肠、皮肤、淋巴等在内的很神奇的排毒系统，它们每时每刻都在为维护我们的健康工作。在正常情况下，人体自身的排毒系统是可以发挥其保护作用和消除毒素的。

然而，外界的各种因素与人体自身产生的大量毒素，已经远远超出了人体自身排毒系统的排毒能力，根本无法及时排出体内淤积的毒素。尽管在短时间内，这些毒素不会对人体产生明显的危害，但它却犹如一颗潜藏在人体内的定时炸弹，累积到一定程度就会爆炸。

因此专家告诫人们，应像打扫环境一样经常清除体内毒素，才能及时排出滞留在体内的毒素和废物，防止和延缓机体发生中毒，保证我们的健康。可以说，排毒是我们每个人迈向健康的第一步。

最后，让我们牢记，当今在内源性毒素和外源性毒素，不断充斥人体之时，如果再不想办法清除，这些人体毒素就会干扰我们的正常生活，破坏我们的身体健康，就会给我们带来癌及各种疾病，还会给我们带来早衰、早老、早亡。所以关注排毒、刻不容缓，让我们一起掌握排毒、解毒的方法，经常清除积存在身体内的毒素，这样我们才能健康长寿。

<<排毒养生>>

书籍目录

第一章 排毒,是健康的需要 外来之毒 内生之毒 毒素对人体的伤害 毒素的种类 身体的中毒信号 了解人体的排毒系统第二章 食物排毒排行榜 蔬菜明星榜 野菜明星榜 五谷明星榜 果品明星榜 菌菇明星榜 水产明星榜 其他明星榜第三章 排毒养生的最佳方案 物理排毒 运动排毒 饮食排毒 中医排毒 身体器官排毒第四章 排毒对症更轻松 内科疾病 外科疾病 皮肤科疾病 排毒抗癌 其他第五章 精神排毒净化你的心灵 你需要进行精神排毒吗 一周精神排毒计划 精神排毒疗法第六章 走出排毒误区 记住,男人更需要排毒 排毒工作要时时进行 排毒要有针对性 将排毒进行到底 排毒保健品不可滥用 通便不等于排毒 洗肠、断食并非万能排毒法

<<排毒养生>>

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>