

<<家庭必備排毒實用百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭必備排毒實用百科>>

13位ISBN编号：9789866972836

10位ISBN编号：9866972836

出版时间：2010-3

出版人：大拓文化事業有限公司

作者：肖冉

页数：448

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>

## <<家庭必備排毒實用百科>>

### 前言

前言 現代人，由於生活方式和形態的大幅改變，不僅在飲食中攝取了大量的人工化學添加物質，還因空氣品質的日益惡化，而吸入過多的有害氣體。

此外，人體的新陳代謝也會產生廢物，形成毒素，而生活和工作的緊張焦慮，及各種壓力也給人體帶來了沉重的負擔。

毒素長期積累在體內，會使細胞代謝出現障礙，而人體的疾病都是因為細胞代謝障礙引起的。毒素若不排出，會侵染、攻擊細胞，長期下來，導致細胞裏的基因變異，不能控制好它的性狀，就有致癌的可能！

這樣，細胞就不能好好的從外界攝取營養，而加深細胞的惡化。

及時排除體內的有害毒素，才能保證身體的健康。

排毒是人體發揮自我清潔和自癒的能力，透過調整生活方式和飲食，達到身、心、靈整體健康的一個過程。

排毒是一種放鬆身心的休息，它讓我們的消化系統得到足夠的休息，同時借助排毒方法，我們的身體更能節省消化多餘的能量，而達到以下的目的：

- 1、除人體毒素和多餘的水份。
- 2、排除多餘的垃圾脂肪。
- 3、修補細胞組織，增強自癒能力。
- 4、恢復青春活力，提升生理及心理的健康水平。

及時排出體內毒素有以下幾大好處：

- 1、排毒具有養顏美容和延長壽命的功能 清除體內毒素後，不僅人的臉色會紅潤光澤，皮膚變得細嫩，某些皮膚贅物也會消失。

蘇聯科學院院士，著名的烏克蘭科學家博洛托夫，透過清除自己體內衰老的細胞。

一個月內，使身體中年輕的細胞數量增加10%，半年後，年輕細胞的數量增加到90%，衰老細胞的比例只剩下10%，這一比例已和幼童差不多。

結果，他臉上的皺紋消失了，臉頰變得紅潤，皮膚細嫩，精神矍鑠。

他相信嚴格的清理體內毒素，持續的科學進食，使身體避免產生新垃圾並鍛鍊身體的人，就能益壽延年。

2、非凡的預防疾病效果 根據古印度醫學書籍所述，單單採用簡單的清理大腸法，就可以讓人類避免罹患80%的人體器官疾病。

國外的醫學博士拉木爾說：「折磨著人類90%的重病，其主要誘因是便秘和延遲排便。」

波什埃博士在《天然方法治癒自身的藝術》一書中說：「罹患乳腺癌的婦女，10人中有9人是因腸道蠕動遲緩，如果在此前的10~15年即進行相對的預防工作，那麼，就不會患乳腺癌或其他任何癌症。」

3、使健康水平提升 人體內都不同程度的毒素存在，這些身體中存在的有害物質，包括了對健康不利的心理壓力，也包括外界環境對人體的不良影響。

可以說，凡認真、全面做過排毒的人，健康水平才是高層次的，根據俄羅斯人體排毒專家馬拉霍夫等人，自我排毒和對他人排毒的實驗所得出的結論，那些原本自以為健康的人，在做了全面排毒後，無不感慨的說：「現在才感受到什麼是真正的健康！」

全面排毒後不久，他們便感覺自己身體變的輕盈，精神煥發，容光滿面，工作時較不易有疲倦感，渾身有用不完的力氣，心境安詳，且總是隱隱的有某種快感，對人們充滿了愛心更加善良，性慾也增強了，很少生病，而且吃東西不多，睡眠品質也提高了許多，整個健康水平都向上提升了不少。

本書全面介紹了毒素的種類及來源，介紹毒素在身體聚積的預警，並教您各種排毒方法：

- 飲食排毒 - 介紹各種可以排毒的蔬菜、水果及其他食品。

- 運動排毒 - 介紹各種對身體有益的運動方法，以及運動排毒的禁忌。

- 藥物排毒 - 介紹有助於排毒的各種藥物，及藥物排毒的禁忌。

- 對症排毒 - 介紹針對各種病症有效的排毒方法。

- 傳統排毒 - 介紹中醫常用的各種排毒方法。

- 水療排毒 - 介紹各種水療排毒的方法及功效。

- 生活排毒 - 介紹生活中常見的毒素及排毒方法。

<<家庭必備排毒實用百科>>

希望本書的內容，能讓您全面了解毒素，及時發現自己體內的各種毒素，並採用科學方法有效排除體內毒素，讓身心健康達到一個更高的層次。

## <<家庭必備排毒實用百科>>

### 內容概要

您以為排便就等於排毒了嗎？

而生活中毒素的來源有哪些？

當身體發出了中毒信號又有哪些徵兆？

原來深呼吸也能排毒，但是您知道正確的深呼吸方法嗎？

本書教您全方位防毒、排毒妙招，讓身體輕鬆排毒不再積存毒素！

本書全面介紹了毒素的種類及來源，介紹毒素在身體聚積的預警，並教您各種排毒方法： 飲

食排毒 - - 介紹各種可以排毒的蔬菜、水果及其他食品。

運動排毒 - - 介紹各種對身體有益的運動方法，以及運動排毒的禁忌。

藥物排毒 - - 介紹有助於排毒的各種藥物，及藥物排毒的禁忌。

對症排毒 - - 介紹針對各種病症有效的排毒方法。

傳統排毒 - - 介紹中醫常用的各種排毒方法。

水療排毒 - - 介紹各種水療排毒的方法及功效。

生活排毒 - - 介紹生活中常見的毒素及排毒方法。

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>