

<<食物排毒与养生保健全书>>

图书基本信息

书名：<<食物排毒与养生保健全书>>

13位ISBN编号：9787538014846

10位ISBN编号：7538014845

出版时间：2007-4

出版时间：内蒙古科技

作者：索志刚

页数：297

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>

## <<食物排毒与养生保健全书>>

### 前言

人是自然之子，生命世界的精灵。

人类社会经过几千年的发展，已走进了文明社会的年代，人们在看到美好未来和幸福生活的同时，却发现自身犯下了一个不可原谅的错误：我们污染了这个世界，包括河流、湖泊、草原、高山、大海、蓝天以及空气！

“毒”无处不在，它不仅污染了我们身边的环境，也对我们健康长寿、享受快乐的愿望构成了严重的威胁。

如果我们不能拥有健康的身体，我们还能有什么呢？

曾经有人把健康比成1，其他的一切都是0。

也就是说拥有了健康，事业、金钱、地位等等才会有，拥有健康才是世界上真正的富翁！

没有健康，什么都没有了，是“0”！

我们发明了越来越多的具有高科技水平的药物，这只能让我们吃药越来越方便，以及在开刀时能减轻一点痛苦，难道这就是我们追求的结果吗？

药再好，医疗水平再高，也不如不得病。

在这个到处都有“毒”的世界里，健康成了一种奢求。

我们终于意识到，我们要过一种全新的生活，追求一种远离有害物质的、健康的生活方式。

每个人都应该懂得如何在工作、学习、生活中，掌握拒毒、防毒、排毒的知识，远离疾病。

本书作者为著名的食疗专家，常年致力于食疗排毒的研究和养生保健的教学与推广，其推广的排毒计划和养生理念，将排毒落实在日常生活中，使排毒不再是毫无头绪的艰难工程，最终彻底排除体内毒素，重新构建身体的防御体系。

## <<食物排毒与养生保健全书>>

### 内容概要

永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求好愿望。

医学界通过多年的科学实践，开辟出了一条崭新的道路。

它能够使人不早衰，少得病，并且可以达到养颜美体、延年益寿的效果。

这条路就是清理体内的垃圾和毒素。

本书共分为七章，对毒素进行了全面的剖析，着重讲解了饮食、运动、减肥、按摩、精神以及其他多方面的排毒原理、排毒方法和排毒作用等，帮助你营造一个清新自然、远离污染的世界。

一部自己和家人生活必备的排毒“圣经”。

书中对外界毒素的产生，身体内的自然排毒、排毒验方和排毒食谱作了详尽的介绍。

本书让你明白，排毒真的很简单，书中的排毒攻略将帮助您彻底改善内循环，迅速告别亚健康，达到身心健康的目的。

<<食物排毒与养生保健全书>>

书籍目录

第一章 食物排毒概要 一、毒的概念 二、毒的来源 三、排毒 四、解毒 五、调补对排毒、解毒的作用 六、毒对人体有哪些危害 七、只有“路路通畅”才能健康 第二章 排毒食物 一、科学合理的饮食分类 二、排毒的水果 三、排毒的蔬菜与豆类 四、排毒的其他食物 五、排毒的天然药物 六、排毒食物菜谱 第三章 食物排毒方法 一、植物汁排毒法 二、饮食流汗排毒法 三、食物通便排毒疗法 四、食物利尿排毒疗法 五、饮茶排毒疗法 六、食醋排毒疗法 七、断食排毒法 八、改良断食排毒法 第四章 人体内毒素清洗法 一、清洗大肠 二、清洗肝胆 三、清洗肾脏和膀胱 四、血液和血管的清洗 五、淋巴系统的清洗 六、皮肤的清洗 七、关节部位的清洗 八、体内胶体溶液的清理 九、清理体内盐类 第五章 精神排毒的养生保健 一、精神状态会产生毒素 二、精神排毒小方法 三、精神排毒的训练 第六章 运动按摩排毒保健 一、运动排毒的功效 二、运动排毒方法 三、常见疾病的排毒运动 四、运动排毒的建议 五、全身按摩排毒 六、民间流传的刮痧排毒 七、穴位按摩排毒法 第七章 排毒禁忌

## <<食物排毒与养生保健全书>>

### 章节摘录

一、毒的概念 现代毒物学认为,凡是少量物质进入机体后,能与机体组织发生化学和物理化学作用,破坏正常生理功能,引起机体处于暂时的或永久的病理状态。

该物质称为毒物,存在毒物的物质称为环境有害物质。

环境中有害物质可分为天然的和人为的两大类。

前者如空气、土壤中某些有毒物质的污染;后者是由于人们从事生产和生活而产生的,如工业废气、生活污物、垃圾等。

中医学中有“邪盛谓之毒”的观点,指出了毒是一种对人体有害的外来物质,称之为外来之毒。

我们认为,凡是对机体有不利影响的物质统称为毒。

这里既包括了以上所说的外来之毒,也包括了一部分生理性的对机体不利的毒。

有的物质发生利用障碍或超过了机体的生理需要,会对机体产生不良的影响,就会成为毒。

比如葡萄糖,本来是人体所必需的营养物质,但运用于糖尿病患者则会产生危害。

脂肪本来为人体所必需,但用于脂肪代谢紊乱,高血脂者反而有害健康。

另外,生理性的物质,一旦改变了它所应该存在的部位,也会成为一种毒,如胃液,是人体正常的消化液,如果胃或十二指肠穿孔,消化液进入腹腔,就会引起腹膜炎,而成为毒。

从这个意义上讲,该理论扩展了毒的内涵与外延,也是对毒的一种平确估价。

## <<食物排毒与养生保健全书>>

### 编辑推荐

最简单的排毒计划，最时尚的美容理念。  
彻底排除体内毒素，轻松成为排毒高手。

随着环境污染日益严重，现代人应该越来越重视自身的健康。  
一旦体内毒素积聚到了一定程度——进入血液，堵塞血管、损害器官、身体就会随之崩溃。  
专家指出，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持体内的清洁，才能保持身体的健康。

<<食物排毒与养生保健全书>>

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>