

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让不懂排毒的医生害了你>>

13位ISBN编号：9787544240857

10位ISBN编号：7544240851

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版社

作者：韩国排毒中医院

页数：192

译者：金哲

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>

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

前言

“这次感冒好严重，吃药都没有用。”
“以前只要吃一粒药就能治头痛，可是现在根本没什么效果。”
过去只要吃一点药，再出一些汗，就能治好感冒等疾病，但现在这些疾病似乎越来越难对付了。

这主要是因为现代人的免疫力比起以前来要差许多，而且各种疾病的抗药性也越来越强。那么，到底是谁降低了人体的免疫力、提高了疾病的存活力呢？我们一致认为罪魁祸首就是毒素。

毒素是导致人体功能紊乱、衍生各种疾病的有害物质。也许很多人还没有意识到，我们正生活在毒素的世界里。我们每天的触摸、呼吸、吃、喝、睡等行为，都可能接触到毒素。

下面我们通过某企业甲先生一天的生活，来了解一下我们接触毒素的情况吧。

由于公司聚餐，醉醺醺的甲先生凌晨三点才回家。第二天早晨，他拖着疲惫的身体从被窝里爬起来，匆匆忙忙地洗脸刷牙，然后抹了一些护肤霜。

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

内容概要

生活在毒素中的现代人。
未分解的毒素是百病的根源，毒素如果沉积在肝脏内，就会导致脂肪肝、肝癌等肝病；如果沉积在血液内，就会诱发脑梗塞、痴呆等心血管疾病；如果沉积在皮肤内，就会导致皮肤搔痒等皮肤疾病。

拯救人体排毒器官——淋巴系统的排毒疗法
让我们的身体清洁器“淋巴系统”机能变得更强
彻底清除体内毒素，才能真正无病一身轻松

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

作者简介

韩国排毒中医院·编著/金哲?译
中国台湾中医肝病医学会理事长
广州/辽宁中医药大学客座教授 黄碧松养生推荐

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

书籍目录

part 1 毒素是万病根源影响免疫力的幕后黑手千奇百怪的危险，体内的毒素到底是什么？
体内毒素引起的各种病症肝脏内毒素引起的疾病大肠内毒素引起的疾病血液内毒素引起的疾病皮肤内毒素引起的疾病子宫内毒素引起的疾病前列腺内毒素引起的疾病part 2 提高免疫力和再生力的中医排毒疗法治标不治本的局限性从现在开始，不能只治标不治本拯救体内的垃圾处理厂——淋巴系统不要折磨淋巴系统，请及时排毒自然疗法——排毒医学排毒疗法是净化血液、恢复健康的医学治疗方法排毒也有生命法则人体每天要用60%~80%的能量排毒part 3 健康的守护神——肝排毒疗法只有解肝毒，人体才能恢复正常的功能肝是功能最强大的化工厂肝排毒疗法何谓肝排毒？
实施肝排毒后人体所排出的不是胆结石，而是痰饮让肝变得健康的饮食习惯多吃饭吧，饭就是最好的补药保护肝脏的饮食习惯清除肝脏内毒素的生活秘方预防肝脏内沉积毒素的生活方法part 4 摆脱讨厌的便秘——大肠疾病排毒疗法大肠排毒是清除宿便、治疗便秘的捷径大肠是人体沉积物的处理厂大肠排毒疗法大肠排毒疗法概念影响大肠功能的生活习惯预防宿便非知不可part 5 清洁的皮肤——皮肤疾病排毒疗法通过皮肤排毒法治疗过敏性皮肤疾病只要进行皮肤排毒，就能全身健康皮肤排毒疗法皮肤排毒疗法概念让皮肤健康的生活习惯预防毒素沉积非知不可part 6 身体健康之源——血液排毒疗法有助于血液循环的血液排毒通过排毒创造健康血液排毒疗法血液排毒疗法的概念如何才能清除血液内的毒素？
清除血液内毒素的方法part 7 年轻活力的源泉——女性疾病排毒疗法子宫内的毒素是女人的致命伤所有的妇科疾病都是子宫内的毒素在作怪消除子宫寒冷的特殊方法子宫排毒疗法子宫排毒疗法概念清除子宫内毒素的生活习惯预防子宫内毒素非知不可part 8 不反弹的减肥法——肝排毒减肥疗法先排毒再开始减肥排毒后开始减肥，效果一级棒肝排毒减肥法排毒减肥法的正确概念part 9 其他排毒疗法利用发酵菌的米糠发酵排毒疗法米糠发酵排毒疗法Q&A药物治疗法天然复合糖疗法蜂毒疗法矿物质酵素营养疗法促进排泄疗法非知不可促进排泄疗法的种类灌肠排毒疗法part 10 不惧毒素的日常生活排毒法符合自然规律的生活习惯你必须养成符合自然规律的生活习惯让米饭成为补药的饮食习惯你的饮食习惯正确吗？
有害的食物少碰为妙为了健康，请食用天然食品想提高淋巴系统活力，就要养成运动习惯步行是一种最安全有效的有氧运动应该养成良好的睡眠习惯，让身体回归正轨摆脱失眠，快速熟睡的方法

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

章节摘录

part 1 毒素是万病根源 影响免疫力的幕后黑手 “医生，我的肝、甲状腺、肾脏、皮肤都很不好，而且有贫血症状。另外，我经常做噩梦。”

这是到医院接受治疗的患者最常用的开场白。奇怪的是，大部分患者不只有一种疾病，而是同时患有多种疾病。就像土豆的根下结了几颗土豆一样，心脏病患者同时还患有高血压、动脉硬化、高血脂等疾病，而肝硬化患者则患有甲状腺功能降低、前列腺肥大等病症。总之，健康的人始终很健康，而有病的人却更容易生病。有的人经常罹患感冒，说自己“365天都离不开感冒”，可见免疫力有多差。

由于抵抗病菌的力量（即免疫力）降低，当外部病菌进入体内时，很容易导致这种现象。如果防御的城墙不牢固，遇到微弱的攻击也会被打败。同理，如果人体免疫力差，只要一遇到病菌的攻击就会束手无策，因此免疫力也是衡量人体健康程度的标准。

那么，是谁降低了人体的免疫力呢？答案就是毒素。

古往今来，中医学有“十病九痰”的说法，表示十种疾病中有九种是由痰所引起。在这里，痰指的就是毒素。

那么，毒素到底是什么？为什么会有“十病九痰”之说呢？

请想象一下足球比赛。要战胜对方，十一名球员必须团结一致，这样才能发挥出作用，抵挡住对方的攻击，并加强自身的攻击力。如果其中一名队员出现失误，就会给对方进球的机会。

人体也不例外。从重要的内脏到单一的皮肤细胞，只有全都正常地发挥自己的功能，才能维持人体的健康。如果器官活动的节拍不一致，或者停止了活动，就会产生问题。毒素就是使人体的功能不协调，免疫力下降的物质。

千奇百怪的危险，体内的毒素到底是什么？危险的毒素是如何形成的呢？

毒素可以从体外侵入人体，也可以在人体内部产生。其中，从体外侵入的毒素，是通过空气、水、食物、房子或车内空调等途径传播到体内的，而体内产生的毒素则是在新陈代谢的过程中所形成的。例如，呼吸是生命活动中不可或缺的代谢过程，但呼吸又像双刃剑，会提供各种病菌生存的环境，并产生各种疾病。

通过呼吸吸入的氧气在细胞内的线粒体中产生能量，有了这些能量，人体才能维持正常的活动。虽然线粒体具有“人体发电厂”的作用，但在产生能量的过程中，有1%~5%左右的氧气会变成加速人体老化并导致各种疾病产生的主犯——它们被称为“活性氧气”。活性氧气非常不稳定，容易攻击健康的细胞，破坏蛋白质和脂肪。当然，活性氧气并不完全是有害物质，当人体被感染时，它可以起到保护人体的作用。

.....

<<别让不懂排毒的医生害了你>>

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>