

<<居家生活排毒防毒手册>>

图书基本信息

书名：<<居家生活排毒防毒手册>>

13位ISBN编号：9787506477581

10位ISBN编号：7506477580

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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>

## <<居家生活排毒防毒手册>>

### 内容概要

谁也不想每天拖着滞重的身体，不愿面容黯淡和精神不振。  
本书助您选择一种健康、纯净的生活排毒方式，让您畅享排毒一身轻，由内而外创造绿色环境、绿色生活。

<<居家生活排毒防毒手册>>

书籍目录

第一章 排毒是人体健康的革命

测测你“中毒”有多深

耳朵

头部

口腔

肠道

关节

情绪

体重

头发

眼睛

心脏

胃部

鼻子

皮肤

毒素就在我们身边

什么是排毒

目前流行的排毒方法

一天中的毒素累积

空气污染的危害

空气中毒素的各种来源

家居中的毒

药物中的毒

毒素是破坏人体健康的大敌

影响气血运行

影响代谢平衡

影响脏腑功能

影响养颜美容

盘点人体内的毒素

自由基

“坏”胆固醇

高血脂

尿酸

乳酸

宿便

精神毒素

排毒系统让毒素无处藏身

皮肤

胃

大肠

肺

肝脏

肾脏

淋巴系统

.....

<<居家生活排毒防毒手册>>

第二章 饮食排毒法

第三章 远离饮食中的毒素

第四章 运动排毒法

第五章 享受清新无毒的家居生活

第六章 远离毒素，绿色护肤

附录 生活中的排毒防毒细节

## &lt;&lt;居家生活排毒防毒手册&gt;&gt;

## 章节摘录

健康革命从体内排毒开始 毒素无处不在，它会导致人体出现各种不适。也许很多人并没有意识到自己的健康出了问题，也就没有把那些小疼小痛放在心上，殊不知这是身体发出的警告。

健康也是一场革命，现在就从体内排毒开始吧。

排毒是治病的关键 日常生活中人们大都会患有这样那样的病，一旦人们患病后，往往会按这样一种思维模式治病——吃药，打针，理疗，手术……如果还不见效，就再找更贵、更好的药。

实际上，任何疾病，无论是吃药、打针、理疗手术，还是其他疗法，都是从外部给机体施加了一种健康干预，而人的康复最终是要靠人体本身内在的自我修复能力和自身免疫能力实现的。

人体在正常情况下，可以在12~24小时之内完成整个消化、吸收和代谢过程，也就是食物被咀嚼后，经胃、十二指肠、小肠和大肠的消化吸收，最后由肛门排出的过程。

在这一时间范围内，废物应该及时地被排出体外，使其无法在结肠中充分被腐化，被结肠二次吸收，这样毒素就自然地无法通过循环系统重新回到人体内了。

医学界的新观点认为，疾病可理解为“机体对异常刺激引起变化的修复反应”，“症状即是疗法”。

发烧、流涕、呕吐、痛疼，这些都是机体同疾病作斗争的一种形式，或者说是向人发出的一种警告。

现实中，大多数人为了健康长寿，总是想方设法迫使机体摄入更多更好的营养物质，但是很少有人会考虑食物在体内能否完全被吸收，毒素是否可以完全被排出体外。

这种只看重摄入，不看重消化吸收，只重“进”，不重“出”的普遍倾向，完全违背了这个客观真理——生命进程是个复杂的综合性的过程，只有把吸收和排泄同时作为生命活动的过程进行研究和对待，才是最科学的做法。

治病的关键就在于调动和匡扶机体的内在潜能，除掉病根，通过增强机体的自我免疫功能和自我修复能力，从而使人健康长寿。

而清除体内垃圾，使毒素失去根源，可谓正本清源。

同时，排毒疗法相对于吃药来说又是毒副作用小的健康之道。

排毒是自然疗法的有效方法之一 中医排毒是有效的自然疗法方法之一，自然疗法的注意力不是研究疾病本身，而是研究如何在生活中收获健康，我们相信大自然中的好食物、新鲜的空气、休息、娱乐、睡眠、天气变化和生理治疗都能治病！

以下是排毒的七个主要概念，它们为自然疗法提供了根据。

自然治疗力量：自然起着强大的作用，它通过生理和心理的机制，保持和恢复健康，当这些体内系统不起作用的时候，自然疗法调理试图通过使用与自然进程相一致的方法和技术来恢复和支持它们。

首先是无害：自然疗法调理是没有损伤性的治疗方法，这类方法可将治疗的副作用降低。

找出病因：每种疾病都有其基本的原因，原因往往是个人的生活和饮食习惯，自然疗法能查出问题的根源并帮助病人找出克服的方法。

治疗的是整个人：健康或不健康，都是心理、情绪、精神、身体情况、日常饮食、基因和所处的环境等因素相互复杂的作用引起的。

自然疗法医治的是整个人，是要将所有因素都考虑进去的，而不是头痛医头，脚痛医脚。

预防性：自然疗法的保健方式总的来说是帮助人们不生病，同时预防小病发展成为更严重的、慢性的、变异性的疾病，病人将被教会如何健康地生活，如何减少发展成大病危险。

健康性：这是每个人固有的，如果人们真正对此有所认识，并将这种认识付诸实践，那么他们会比直接接受治疗康复来得要快。

医生如同教师：“医生”一词的原意是教师，“自然疗法”的一个主要目的是教育病人并培养他们对自己健康负责的意识。

今天，很少有人不同意自然疗法的这些基本观点。

## <<居家生活排毒防毒手册>>

自然疗法鼓励人们改掉不健康的习惯，避免过度的行为，通过自然疗法获得健康，还意味着要有足够的睡眠、正常的饮食、良性的社会生活，等等。

人体环保势在必行 研究报告表明，即便是一个生活规律、身体健康的人，体内仍可能残留多达91种潜在的致癌有毒物质。

人体内部滞积的各种垃圾和毒素，是人类罹患各种疾病和早衰的首要原因。

而人体自身排毒受各种因素的影响，能力是有限的，必须靠外力帮助解决。

生命之毒无从逃避，有没有想过，定期给你的体内世界做全面的毒素清理？

通俗地说，西医讲究的是筑坝挡水，疾病就像是洪水，随时都会泛滥，当疾病的洪水来临，西医就用各种药物来筑坝挡水，发动一场人与疾病的战争，战争就存在伤亡和消耗，谁力量大谁就取胜，如此循环，总有一天洪水会把堤坝摧垮！

而自然疗法讲究传统医学的疏导疗法，主张将引发疾病的毒素早一天排出体外，达到“未病先防，有病防变”的目的。

毒素得到及时有效的清除，就不会形成疾病，小疾病没有，疾病洪水就无法形成。

自然疗法中医排毒是目前世界上最安全、最有效且没有任何毒副作用的最科学疗法。

人类无法改变日益恶化的环境，却能改变自身体内环境，做好人体环保，不药而愈，势在必行。

……

<<居家生活排毒防毒手册>>

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>