

<<无毒一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无毒一身轻>>

13位ISBN编号：9787538856460

10位ISBN编号：7538856463

出版时间：2008-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：莎拉·布鲁尔

页数：200

译者：陈景荣

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>

<<无毒一身轻>>

前言

排毒是一项非常流行的技术，它能够帮助你改变不健康的饮食和生活习惯。尽管现代科学强调各种原理的重要性，但是排毒这门学问却是建立在世界不同地域、不同文化的古老实践经验基础之上的。

人们决定开始排毒，可能是因为渴望苗条身姿、健壮体魄，或是因为出现了懒惰散漫、缺乏活力、传染病反复发作以及压力过大等情况。

另一部分人或许只是因为某天早晨醒来，突然觉得自己浑身不舒服，舌苔很厚、呼吸困难、皮肤黯淡，于是迫切希望排除身体、饮食、环境中的各种毒素，使自己的生活有个新的开始。

排毒包括净化和营养的均衡吸收两个阶段，仅此而已，不需要严格的禁食和极端的自我约束。事实上，过多过快地排除毒素甚至有危害健康的可能。

在排毒过程中应当形成一种简单愉快而又健康的饮食习惯：食用新鲜、健康、有机的食物，包括各种果汁、水果、蔬菜、沙拉、豆类、全谷类、生物活性酸酪乳、松软干酪、鱼肉和鸡肉。

<<无毒一身轻>>

内容概要

这是国际著名健康专家莎拉·布鲁尔博士的最新力作，书中全面介绍了欧美最新、最有效的排毒方法，让你10天排出身上的毒，是一本非常科学实用的排毒指南。

本书首先深入分析了毒素的来源、毒素的危害和排毒的重要性，并制定了科学的问卷来帮助读者检测自己的排毒指数，然后系统讲述了排毒的步骤和方法。

作者布鲁尔博士把排毒分成清除毒素和补充营养两个步骤，并引导读者从环境、身体、精神、心理等各个不同层面进行排毒。

针对不同的排毒步骤和层面，作者都详细介绍了最健康有效的排毒方法，包括饮食、运动、补充疗法、补剂、精油等。

只要你身体力行，就必定能够使自己的身体焕发生机，实现“无毒一身轻”的健康状态！

<<无毒一身轻>>

作者简介

莎拉·布鲁尔博士，毕业于英国剑桥大学，是英国著名的全科医生和国际知名的健康专家。同时她还是英国最重要的媒体之一——《每日电讯》健康栏目的专栏作家，并在其他一些知名杂志开辟了健康专栏。她著作颇丰，并多次获奖。

布鲁尔博士的著作科学实用，大都一经出版

<<无毒一身轻>>

书籍目录

第一章 为何要排毒第二章 检测你的排毒指数第三章 排毒第一步：净化第四章 排毒第二步：平衡第五章 精神排毒第六章 运动排毒第七章 放松身心第八章 享受快乐排毒第九章 恢复与强化性欲第十章 给居所排毒第十一章 心理排毒第十二章 完全排毒计划

<<无毒一身轻>>

章节摘录

第一章 为何要排毒 我们应该把排毒当成一种生活方式，而不是仅仅把它当成一种卫生保健项目，偶尔才用一下。

排毒不仅可以帮助人们清除体内潜在的有毒物质，还能增强体内重要净化器官的功能，这些器官包括肝脏、肾脏、肠道和皮肤。

有些人经常处于压力之下，总是觉得精力不够、筋疲力尽，对疾病的抵抗力下降，容易产生过敏、头痛、口干舌燥、皮肤瘙痒、黏液增多等症状，而且在日常生活中注意力难以集中。

对于这些人而言，排毒尤为关键。

我们生活在一个有毒的世界里。

我们的身体每天都会受到有害化学物质的攻击，这些有毒物质可能来自我们的饮食和生活方式，也有可能来自我们周围的环境，甚至可能来自人体自身的新陈代谢和药物治疗过程中产生的副产品。

绝大多数人都明白他们的饮食习惯需要改进：不吃垃圾食品，多吃水果和蔬菜，减少食盐、糖和咖啡因的摄入量，以及在 ω -3和 ω -6脂肪酸、饱和脂肪酸之间获得更好的平衡。

当然，许多人都知道，我们的生活方式和行为习惯可以通过进行更多锻炼、躲开二手烟和防止药物和酒精的滥用而得到改善。

据估计，西方社会的每个成年人每年都会接触到总重量超过6千克的农用化学品，其中包括了各种食品添加剂、色素、食用香料、防腐剂、食用蜡，以及化肥、生长促进剂、杀虫剂、除草剂残留物等。

所有的这些化学品都是有毒的，美国环保署认为现有的60%的除草剂、90%的杀真菌剂和30%的杀虫剂都可能会诱发癌症。

.....

<<无毒一身轻>>

编辑推荐

《无毒一身轻》是国家知名健康专家莎拉·布鲁尔博士的最新力作，《无毒一身轻》讲述了身体为什么会有毒？

毒素对身体有什么危害？

怎样知道身体有毒？

排毒其实并不难？

《无毒一身轻》教你如何使用各种技术改善你全身的健康状态，从而让你感觉精力充沛，心旷神怡。

<<无毒一身轻>>

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>