

<<无毒一身轻全集>>

图书基本信息

书名：<<无毒一身轻全集>>

13位ISBN编号：9787806999431

10位ISBN编号：7806999434

出版时间：2007年4月1日

出版时间：哈尔滨

作者：谭春虹

页数：268

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>

<<无毒一身轻全集>>

内容概要

《无毒一身轻全集》逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素，从简单的日常饮食、运动入手，全面详细地介绍各种排毒方法，让您轻松地掌握一些排毒技巧，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，为自身打造一个健康的排毒系统，有效地排除体内毒素，让您每天都充满活力！

<<无毒一身轻全集>>

书籍目录

序言 健康排毒，一身轻松 第一章 毒素就在身边 毒素，破坏健康的元凶 毒素是什么 毒素产生疾病 毒素产生亚健康症状 人体垃圾：妨害健康的毒素 毒素从何而来 人为什么要排毒 人体的排毒系统 环境中的毒素 紫外线伤害 人体含有放射性的物质 有毒气体 破坏呼吸道 水中污染物 致癌化学毒素 有剧毒食物中的毒素 肉食中的毒素 放射线照射过的食物 食物中的细菌 农药伤害 中枢神经 化肥是致癌物 高温烹调的食物 食品中的添加剂 食物及饮料中的甜味剂 含铅食品 伤害记忆力 含铝食品 使思维迟钝 腌制食品 产生致癌物 发霉变质食品 引发肺病 含过氧脂质的食品 含天然毒性的食物 生活中的毒素是药三分毒 水垢里有重金属元素 高温油烟导致肺癌 衣物中隐藏的毒素 清洁用品产生毒素 家电产生电磁辐射 燃气灶产生有害气体 塑化制品释放化学气体 静电消除负离子 情绪中的毒素 压力易导致免疫系统失调 焦虑产生失眠 抑郁造成性欲丧失 心理疲劳导致高血压 第二章 饮食排毒 助排毒的饮食习惯 饮食排毒的注意事项 健康排毒餐的原则 健康排毒早餐 健康排毒午餐或晚餐 双休日排毒套餐 十天排毒餐 助排毒的营养水 是排毒的利器 维生素维持排毒系统运行 维生素C 强化骨骼 维生素E 保护心脑血管 维生素A 使皮肤有弹性 维生素D 预防骨质疏松 维生素B1 维持神经的正常机能 维生素B2 维护神经系统 维生素B3 维持血液循环 维生素B6 维持免疫功能 维生素B12 增强记忆力 维生素K 强化解毒功能 膳食纤维 抗疾病 膳食纤维的作用 素食排毒法 吃素排毒有理由 吃素有哪些种类 素食者营养准则 素食者应吸收的营养 尝试素食 排毒生食排毒法 生食的好处 生食的注意事项 生食排毒计划 如何以生食排毒 断食排毒法 断食排毒很流行 断食的作用 断食排毒法一 断食排毒法二 断食排毒法三 断食排毒法四 一日断食法 月初两日断食法 生姜红茶断食法 蔬果汁断食法 牛奶断食法 米汤断食法 清水断食法 第三章 运动排毒 运动促进排毒 运动调动人体排毒功能 多做有氧运动 运动排毒的注意事项 排毒净化运动 日常简单运动 朝阳操 工间操 活力强身操 运动消脂操 鹰爪旋腰操 壮心操 壮元攻毒操 调心操 回春操 彩虹操 肠体操 排毒的简单运动 瑜伽排毒 瑜伽的优点 简易瑜伽排毒操 练习瑜伽的注意事项 按摩排毒 腹部按摩 清洁肠道 肝脏按摩 促进肝脏排毒 肾脏按摩 促进肾脏排泄 足底按摩 可清洁尿道 针对减肥的按摩 针对心烦气躁的穴位 按摩针对体虚乏力的穴位 按摩针对体弱多病的穴位 按摩针对忧郁症的穴位 按摩针对尿结石的穴位 按摩针对便秘的穴位 按摩针对肠炎的穴位 按摩针对食物中毒的穴位 按摩针对皮肤老化的穴位 按摩排毒的注意事项 第四章 精神排毒 轻松排除精神毒素 精神毒素要排除 排除压力的方法 排除抑郁的方法 排除焦虑的方法 排除心理疲劳的方法 精神排毒操 日常精神排毒 精神排毒有规律 早上6时到7时 上午7时的精神排毒 上午7时半到8时半 上午8时到9时 上午10时到12时 正午12时的精神排毒 下午1时到3时 下午3时到4时 下午4时到6时 晚上6时到8时 晚上6时到9时 晚上9时到10时 晚上10时到11时 第五章 专业排毒 医学排毒 刮痧能治病 刮痧的方法 出痧能促进气血运行 反射排毒 热石排毒法 清洗排毒 奇妙的洗肠排毒 清洗肝脏可促进解毒 肾和膀胱形成结石的原因 前苏联清肝保肝疗法 周末清肝胆排结石法 久巴日清肝胆排结石法 尼娜清肝胆排结石法 伊琳娜清肝胆排结石法 蔬菜汁排石法 西瓜清肾排石法 蔷薇清肾排石法 熊果燕麦清肾法 莫里森食疗清肾排石法 血液必须清洗 西藏古方蒜汁清洗法 口吮植物油净化血液法 莫里森清血解毒法 繁缕清洁血管法 芦笋香菇汁清血法 马齿苋清血法 基谢列夫清血法 清洗淋巴排毒 清洗皮肤排毒 清洗关节排毒 居家排毒 饮水排毒，体内轻松大扫除 科学饮水时间表 沐浴排毒，缔造纯净肌肤 沐浴排毒有方法 主动咳嗽，给肺减负 饮茶排除体内毒素 发汗使排毒管道畅通 居家SPA水疗排毒法 如何进行睡眠排毒 影响睡眠的因素 迅速入睡的方法 耳烛排毒 受欢迎精油芳香排毒法 快乐森林浴 告别甜食 计划保持你的低糖生活 腹式呼吸排毒法 第六章 健康排毒 一身轻 释放体内废气 体内废气的产生 体内废气的害处 除掉有害气体的对策 红薯可促进排气 消除体内废气的疗法 消除体内废物 通便排毒的作用 清除宿便才有好身体 宿便使肠道吸收毒素 宿便的危害 产生宿便的原因 对付宿便的策略 通便排毒的方法 通便排毒注意事项 杂粮有利于消除宿便 补水有利于排便 海藻类有益于消除宿便 苹果可清洁肠道 酸奶有利于消除宿便 富含寡糖的食物可除便秘 减少自由基 自由基的产生与作用 自由基的危害 影响自由基产生的因素 对抗自由基重在防护 蘑菇类可消除自由基 黄绿色蔬菜能抗氧化 十字花科蔬菜可清除自由基 维生素E能使自由基无害化 维生素C可消除自由基 多酚类具有抗氧化能力 含硒食物能分解自由基 减少尿酸 尿酸的形成 尿酸产生痛风 高尿酸血症的危害 芹菜促进尿酸排泄 番茄促进尿酸溶解 水有利于尿酸的排出 黑色食品强肾排尿酸 消除乳酸 乳酸是疲劳物质 乳酸是如何产生的 伸展运动有助于乳酸清除 消除脑部疲劳 B族维生素食物可消除疲劳 醋有利于乳酸的清除 消除水毒 水毒形成机制和表现 浮肿形成的原因 改变生活方式 消肿 含钾食物有助于消肿 消肿的常见食物 桑拿流汗去水毒 清除淤血 淤血易导致多种疾病 形成淤血的

<<无毒一身轻全集>>

原因消除淤血的养生法生姜暖身消淤血胡萝卜能活血暖身葛能促进血液循环红花能活血去淤杏能除寒消淤肉桂祛寒助阳咸梅干能改善血液循环改善血液循环的疗法改善血液的浓度形成浓稠血液的原因浓稠血液的危害鱼类能防止血液凝固大蒜预防血栓银杏叶降低血液黏稠度水能预防血液变浓稠温水浴能防止血液凝固戒烟延缓血管的老化减少体内脂肪造成肥胖的原因肥胖的危害肥胖的标准乌龙茶有助于去脂咖啡能消除脂肪堆积富含卵磷脂食物可消脂肪含辣椒素食物促进脂肪分解动物性食物纤维促进脂肪排泄韭菜降血脂,减少脂肪堆积有氧运动可消耗脂肪减少坏胆固醇坏胆固醇害处胆固醇增加的原因芝麻能降低胆固醇绿茶可有效降低胆固醇干香菇能促进胆固醇代谢柑橘类水果强化血管黄豆能防止动脉硬化坚果类可减少坏胆固醇橄榄油可预防老化戒烟毒香烟的毒性吸烟导致多种疾病戒烟有什么益处戒烟的3种形式适合戒烟的饮食帮助戒烟的食谱降低对尼古丁的渴望修复抽烟对人的伤害消除酒毒酒精的利与弊酒精中毒的具体表现减轻酒精毒性的对策饮料有助于消除酒毒柿子能分解酒精贝类强化肝脏清酒毒姜黄可减轻酒精对肝脏的损伤芦荟降低血液乙醛浓度富含蛋白质食物可减轻肝脏负担降低高血糖高血糖形成与危害糖尿病的发生及危害洋葱能降血糖山药有利于血糖稳定芋头可降血糖茶类可避免血糖上升第七章有助于排毒的食物谷豆类玉米芝麻扁豆蚕豆赤豆黑豆黄豆绿豆豌豆蔬菜类白菜萝卜牛蒡菠菜莼菜慈姑刺儿菜葱大蒜淡菜冬瓜豆芽海带红花菜红薯黑木耳胡萝卜葫芦瓜花生花椰菜黄鹌菜黄瓜黄花菜芥菜茭白韭菜菊花脑蕨菜蕹菜苦菜苦瓜葵菜拉拉藤辣椒郎耶菜莲藕菱角芦笋马齿苋马兰蘑菇魔芋墨菜苜蓿南瓜蒲公英干屈菜茄子芹菜裙带菜山药生菜生姜石花菜丝瓜虎杖茼蒿土豆委陵菜莴笋番茄苋菜香菜香茶菜香菇胭脂菜洋葱野白菜银耳水果类梨猕猴桃葡萄山楂柿子香蕉杏仁西瓜荔枝橄榄李子红枣核桃栗子伊丽莎白瓜甜瓜草莓甘蔗无花果橘子柚子樱桃杨桃枇杷桃梅子石榴苹果桑葚罗汉果银杏荸荠菠萝肉食类牡蛎蜗牛海蜇泥鳅猪血蛇肉海参田螺河蚌鲤鱼黑鱼鸡蛋饮品类红葡萄酒啤酒茶叶咖啡红糖蜂蜜药材类菊花芦荟金银花连翘穿心莲甘草忍冬藤板蓝根山豆根肿节风贝母黄连齐墩果人参丁香当归白毛茛根奶蓟子籽珍珠五倍子地锦草大麦麸燕麦麸黄芪高山红景天车前草车前籽壳碳酸钙低聚果糖果胶大青叶四季青鱼腥草

<<无毒一身轻全集>>

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>