

<<经皮毒完全排毒法>>

图书基本信息

书名：<<经皮毒完全排毒法>>

13位ISBN编号：9787807633600

10位ISBN编号：7807633603

出版时间：2009-12

出版时间：广西科技

作者：(日)稻津教久//池川明|译者:韩海生

页数：113

译者：韩海生

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>

<<经皮毒完全排毒法>>

内容概要

现代生活中，我们每天都在使用许多日用品。而这些日用品中含有的化学物质，很有可能正经由皮肤悄悄地毒害你的健康、侵蚀你的身体。而这些因素正是引发过敏与疾病的病源。你不可不知！

本书作者将多年致力于排毒的经验大公开，教给我们如何正确选择和使用洗浴用品、清洁剂、化妆品等与皮肤接触的日常用品，教你免于有害化学物质、重金属危害的聪明方法以及如何选对食材、利用运动来排毒。

让你不再害怕有害化学物质、重金属侵袭！

<<经皮毒完全排毒法>>

作者简介

稻津教久，药学博士，日本帝京平成看护短期大学营养学教授。
美国生殖生理学会评议员、日本药理学会评议员、日本药学会会员。

<<经皮毒完全排毒法>>

书籍目录

第一章 正因为是经皮毒，所以更需要解毒 挑战排毒，将毒素从体内排出 环境中的有害化学物质是如何进入我们体内的 毒素通过皮肤进入体内是经皮毒的真实面目 经皮毒是潜伏在日用品中的毒素 被吸收的有害化学物质到体内会变成什么 通过经皮毒来看有害化学物质的影响 经皮毒最隐藏的毒害——传代毒性 专栏 美丽词语的背后 第一辑第二章 危害健康的有害化学物质 有些金属是身体所必需的，有些却不是 引发诸多问题的铅 成为公害问题主角的镉 会危害大脑的水银 引发诸多问题的剧毒砷 最贴近身边的危险金属铝 通过毛发检查可以对体内的有害金属进行分析 20世纪出现的以石油为原料的化学物质 扰乱生物激素作用的环境激素 通过观察产品的成分列表确认经皮毒 专栏 美丽词语的背后 第二辑第三章 让我们来了解排毒的方法吧 无论是谁都拥有解毒系统和代谢功能 征服入侵毒素的力量——免疫力 肠道年龄是健康的关键 健康肠道带来的解毒效果 去除导致老化的氧自由基 可以抑制有害化学物质毒性的食品 工作压力和不规律的生活可导致人体功能低下 专栏 美丽词语的背后 第三辑第四章 有效排毒的缓慢生态法 解毒要从避免有害物质进入体内开始 避免积蓄来自日用品的经皮毒 防止食品污染和环境污染 活化代谢功能，提高解毒效率 解毒效果较好的饮食方式 解毒时需要摄取的营养成分 向你推荐的解毒方法 有益身心健康的缓慢生态法 有益身心健康的缓慢生态法 后记

<<经皮毒完全排毒法>>

章节摘录

排毒的含义是排出我们体内的毒素，让身体重获健康。

危险的毒素会进入体内 为了生存，我们需要通过呼吸和饮食从体外摄取必需的氧、水分和营养。

此时，在被摄取的物质中，除了含有身体所必需的物质，还有可能含有会危害健康的物质。

现代社会中，大气污染、水质污染、食品污染等环境污染不断深化，我们的身边充斥着很多危害健康的危险物质。

这些有害物质通过不同途径侵入我们体内，并且积蓄在体内，进而引起身体不适甚至疾病。

最近呈增加趋势的生活习惯病和一些不明原因的疾病，据研究就与这些有害物质有关。

所以，将体内积蓄的有害物质解毒并有效排毒就成为我们保证健康的一个关键点。

解毒中的“毒”是什么 这里说的解毒、排毒的“毒”与河豚毒、乌头等生物毒素有点不同，本书中的“毒”是指我们身边存在的金属、矿物质和化学物质中被摄入体内可能会危害健康的物质。

主要是人体所不需要的金属及石油工业合成的化学物质等，具有较高的有害性。

金属和矿物质严格来说包含于化学物质中，这里所说的解毒，对象是具有有害性的化学物质，我们总称为“有害化学物质”。

营养摄取过剩，也会变为毒素 为了维持生命和健康，我们必须摄取适量的营养成分，但如果摄取过挑战排毒，将毒素从体内排出排毒的含义是排出我们体内的毒素，让身体重获健康。

危险的毒素会进入体内 为了生存，我们需要通过呼吸和饮食从体外摄取必需的氧、水分和营养。

此时，在被摄取的物质中，除了含有身体所必需的物质，还有可能含有会危害健康的物质。

现代社会中，大气污染、水质污染、食品污染等环境污染不断深化，我们的身边充斥着很多危害健康的危险物质。

这些有害物质通过不同途径侵入我们体内，并且积蓄在体内，进而引起身体不适甚至疾病。

最近呈增加趋势的生活习惯病和一些不明原因的疾病，据研究就与这些有害物质有关。

所以，将体内积蓄的有害物质解毒并有效排毒就成为我们保证健康的一个关键点。

解毒中的“毒”是什么 这里说的解毒、排毒的“毒”与河豚毒、乌头等生物毒素有点不同，本书中的“毒”是指我们身边存在的金属、矿物质和化学物质中被摄入体内可能会危害健康的物质。

主要是人体所不需要的金属及石油工业合成的化学物质等，具有较高的有害性。

金属和矿物质严格来说包含于化学物质中，这里所说的解毒，对象是具有有害性的化学物质，我们总称为“有害化学物质”。

营养摄取过剩，也会变为毒素 为了维持生命和健康，我们必须摄取适量的营养成分，但如果摄取过量而积蓄在体内的话，反而会造成身体不适。

例如，维生素A和锌等营养成分经常被我们作为营养增补剂来摄取，但我们要知道，这些营养成分如果摄取过量的话是有害的。

同样，用于治疗疾病的药物，如果服用过多的话也会产生有害作用。

像“以毒攻毒”所说的那样，少量的“毒”对身体是有益的，药物正是将这种作用灵活运用到了治疗中。

但“是药三分毒”，过量服用也真能让我们中毒。

<<经皮毒完全排毒法>>

编辑推荐

《经皮毒完全排毒法》：1.日本排毒博士多年排毒经验大公开2.有效保障健康的缓慢生态养生法。
3.提供排毒饮食及简易排毒运动4.经皮毒系列丛书在日本热销300 000册。

<<经皮毒完全排毒法>>

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>