

<<再毒，我也可以活得很健康>>

图书基本信息

书名：<<再毒，我也可以活得很健康>>

13位ISBN编号：9789862710029

10位ISBN编号：9862710020

出版时间：活泉書坊

作者：葉詠蓓 著

页数：304

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>

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 前言

**推薦序 排毒養生 無毒一身輕** 每個人的體內都囤有無數的毒素，人人都需要排毒，排毒是現代人一種健康的生活方式。

科技越發達，我們所處的環境卻越來越危險，人體長期受到蔬果化肥農藥、肉品抗生素藥毒、清潔劑化學藥殘毒、食品化學添加劑、高脂肪食物、高熱量食物、煙囪汽車廢氣等毒素不停地侵蝕；再加上暴飲暴食、快餐、煙酒、熬夜、加班等忙碌生活方式，越來越大的壓力，越來越少的鍛煉，讓我們的身體總是處於透支狀態中。

這些都是一般人常忽略的致病因素，同時也是現代人慢性病、癌症盛行的主要禍因。

根據研究顯示，正常體型的成年男女幾乎都有3~5公斤的腸道宿便，有的人甚至多達數十公斤。宿便即是腸管內長期停滯淤積的陳舊大便。

人體新陳代謝可產生400多種化學廢物，而每人每天需要排出的細菌、病毒、寄生蟲卵等，約有400億個；人體小到細胞大至器官，無處不在滯積垃圾，這些垃圾會製造出大量腐敗有毒物質，透過血液、淋巴循環流經身體各處，同時衍生出危害性命的各種疾病。

因此，排毒成為時下最健康、最迫切必要的全民運動，舉凡各種飲食排毒、運動排毒、腸道排毒、肝膽排毒、淋巴排毒、經絡排毒、放血排毒……等方式，已成現今醫療保健業的顯學。

中醫養生講究「上工治未病」，意即高明的醫生是教人如何不生病，只有不高明的醫生才只曉得幫人看病。

而排毒養生便是上工治未病、教人不生病的最佳途徑。

本書乃將排毒行動融入成我們健康生活的一部分，全面地介紹了生活中各種毒素的來源，強調無形的致命毒素造成人體的危害，並簡單介紹了人體肝、肺、腸等臟腑的排毒機轉。

更重要的是，編者很用心地將各種醫學及營養專業知識化繁為簡，為現代忙碌的人們編列出最普遍實用的36種蔬果及中藥排毒食材、36道排毒養生全餐食譜和36招瑜珈氣功等居家運動功法。

這些都是自然、實用、高效、無副作用的排毒技巧，可以讓人隨時應用於身心淨化、無毒一身輕的幸福快樂健康生活中，故樂於向關心健康的朋友推薦。

台灣海峽兩岸醫藥合作協會 理事長 中華民國中醫內科醫學會 常務理事 中華民國中醫抗衰老醫學會 常務理事 中華民國中醫師公會全國聯合會 顧問 華瀆排毒養生中醫診所 院長 鄭承瀆 前言 排毒是一種生活方式 工業化時代的來臨，雖然為人類帶來了富裕的生活，科技的進步也讓生活更加便利，然而，在這個凡事只求快速、便利的時代，我們的生活品質真的變得比較好嗎？

不良生活習慣讓體內毒素累積 現代人為了追求物質享受，生活作息多半日夜顛倒，為了要讓精神變好，於是咖啡、茶飲及各類提神飲料的需求變高；人們為了滿足口腹之欲，每天吃進許多高熱量、高油脂的食物；為了要變美，往身上塗抹許多保養品與化妝品……許多人體內累積了大量毒素而不自知，長期下來，這些沉積在體內的毒素便會引發各種致病原，甚至各類文明病纏身，而種種不適發生的原因其實只有一個 體內毒素累積太多！

想要讓身體健康、遠離各類文明病，別讓毒素累積在身體中是相當重要的一件事！但是，「排毒」除了要身體力行，更重要的是必須做好體內與生活周遭的環境保護，從根本做起，才能雙管齊下，徹底達到排毒的效果。

飲食正常也算排毒 飲食的好壞會反應在身體上，吃了不新鮮的食物，排泄系統會立即反應，產生腹瀉；許多人在做健康檢查的時候會發現自己有「脂肪肝」，脂肪肝的形成跟年齡不一定成正比，過度注重飲食享受，大量吃進精緻且高熱量的食物，脂肪肝自然如影隨形。

最好掌握「Five In A Day一日五色蔬果」原則，盡量選用當季新鮮食材、避免食用加工食品，使用大量清水洗滌蔬果以徹底去除殘留農藥。

有些人為了達到排毒的目的而完全不吃肉類、蛋類以及油脂類，甚至任何食物都要過油；另外，也有人會為了排毒而進行斷食法清除宿便，長期下來反而導致腸胃疾病；因此，盡量不要長期使用斷食法來排毒，應當在醫師指示下進行斷食，才不會因此而傷害身體。

此外，坊間有許多產品強調具有排毒作用，好的營養產品當然可以讓身體強健，但民眾也應當注

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

意商品成分，是否具有檢定合格標誌，如果產品過分誇大排毒功效又所費不貲，民眾就要有所警覺，不要在花了冤枉錢後才發現自己所買的東西一點效果也沒有，更糟的是，有些營養品可能添加有害人體的成份，長期使用反而會造成身體負擔。

**情緒毒素也要排除** 除了生理上的毒素，許多人也累積了不少壓力與煩躁情緒，這些負面情緒久而久之便形成一種情緒毒素，讓人憂鬱、煩躁或情緒莫名起伏。

想要排除情緒毒素必須從生活中著手，首先應當建立健康的人生觀，擁有適當的休閒活動並學習自己處理壓力。

遇到壓力的時候，千萬不要過於壓抑，可以找家人、朋友抒發情緒或尋求張老師專線、生命線及宗教團體的協助；此外，看場電影、聽聽音樂、做些運動、閱讀書籍……等，都可以讓情緒獲得宣洩。

**排毒是一輩子的事** 本書融合中醫、西醫、自然醫學及營養師的說法，完整分析體內毒素來源，同時說明一旦體內毒素過多時可能產生的徵狀與相關疾病，並整理出多種蔬果界與中藥界的排毒尖兵，讓大家藉由蔬果、中藥輕鬆去除體內毒素；最後，養生專家特別針對排毒擬出三十六招排毒運動招式，每天一至二招，就能輕鬆甩開毒素，讓大家身體健康，笑口常開！

排毒是一輩子的事情，千萬不要三天打魚兩天曬網，或者平日大魚大肉、初一十五斷食排毒，持之以恆最重要！

希望每位讀者都能夠成功排毒，健康過日子。

編者 謹識

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 內容概要

再毒，我也可以活得很健康 每天10分鐘，體內毒素大清空！

具體的毒素有跡可防，看不見的毒素就放任它蠶食健康嗎？

本書嚴選、36道祛毒料理、36招掃毒運動，教你成為自己身體的清道夫，輕鬆做好體內環保，拒當「毒」身男女！

本書特色： 作者廣採中西醫、自然醫學及營養師的說法，教會您如何阻絕外界毒素，並針對身體進行自我檢測！

本書分析現今環境，包括空氣、飲食、居家環境等所產生的毒素因子，對人體造成的影響及不適有詳盡解析；並且，教您如何預防毒素侵擾，自我檢視身體各部位所發出的警訊，諸如口臭是因長期便秘導致毒素累積而成、容易疲勞是因肝腎出了問題，以最為天然的養生方法舒緩不適症狀。

排毒食材分類檢索~速查排毒食物，一目了然！

本書將具有排毒功效的蔬菜、水果、中藥材與穀物分門別類，輔以頁碼速查，搜尋排毒食材，一目了然 養生專家強力推薦 台灣海峽兩岸醫藥合作協會 鄭承濬 「本書乃將排毒行動融入我們健康生活的一部分，全面介紹了生活中各種毒素的來源，強調無形的致命毒素造成人體的危害，以自然、實用、高效、無副作用的排毒技巧，讓人隨時應用於身心淨化、無毒一身輕的幸福快樂健康生活中，故樂於向關心健康的朋友推薦。

【內文重點】 36+ 種排毒食材~吃出無毒健康。

以36種排毒蔬菜、36種排毒水果、36種排毒中藥、5大排毒穀物，讓您吃出健康，無毒一身輕！

36道祛毒料理~DIY無毒養生輕食。

介紹主食、一般家常菜、涼拌菜、湯品、甜點和飲品等無毒料理，為自己與家人的健康加分！

36招掃毒運動~活出無毒人生。

介紹36招排毒運動招式，每天1~2招，就能輕鬆甩開毒素，讓大家身體健康，笑口常開！

健康大哉問~解析15大排毒問題。

將常人最為困惑的15大排毒問題進行深入解析，幫助您走出排毒誤區，有效達到天然養生的無毒生活！

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 作者简介

葉詠蓓 排毒保健顧問 美國西雅圖華盛頓大學流行病學碩士，目前於加拿大自然醫學院攻讀博士學位。

25歲時重病瀕死的經歷讓她警覺「預防醫學」的重要性，飲食+運動 清掃體內毒素，成為她日常生活保健的核心準則。

曾獲邀擔任衛生組織舉辦的「愛地球，就從保健自己身體做起」講座講師，並受聘為多家科技公司之健康顧問，負責規劃「健康工作」體制。

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 书籍目录

推薦序 排毒養生 無病一身輕序 排毒是一種生活方式第一篇 人與毒1-1 無形的致命毒素1-2 惱人的中毒症狀第二篇 臟腑排毒機制2-1 肝臟2-2 肺臟2-3 腸道2-4 腎臟2-5 皮膚2-6 淋巴第三篇 36+ 種排毒食材3-1 36種排毒蔬菜3-2 36種排毒水果3-3 36種排毒中藥3-4 5大排毒穀物第四篇 36道排毒養生全餐4-1 主食4-2 家常菜4-3 涼拌4-4 湯品4-5 甜點&飲品第五篇 排毒運動36招5-1 排毒輕生活5-2 簡易「宅」運動5-3 按摩排毒5-4 氣功排毒5-5 瑜珈排毒附錄 健康大哉問：15道排毒 Q&A，讓你防毒更有一套！

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 媒体关注与评论

台灣海峽兩岸醫藥合作協會 鄭承濬 「本書乃將排毒行動融入我們健康生活的一部分，全面介紹了生活中各種毒素的來源，強調無形的致命毒素造成人體的危害，以自然、實用、高效、無副作用的排毒技巧，讓人隨時應用於身心淨化、無毒一身輕的幸福快樂健康生活中，故樂於向關心健康的朋友推薦。

」

## <<再毒，我也可以活得很健康>>

### 编辑推荐

作者廣採中西醫、自然醫學及營養師的說法，教會您如何阻絕外界毒素，並針對身體進行自我檢測！

本書分析現今環境，包括空氣、飲食、居家環境等所產生的毒素因子，對人體造成的影響及不適有詳盡解析；並且，教您如何預防毒素侵擾，自我檢視身體各部位所發出的警訊，諸如口臭是因長期便秘導致毒素累積而成、容易疲勞是因肝腎出了問題，以最為天然的養生方法舒緩不適症狀。

排毒食材分類檢索~速查排毒食物，一目了然！

本書將具有排毒功效的蔬菜、水果、中藥材與穀物分門別類，輔以頁碼速查，搜尋排毒食材，一目了然  
養生專家強力推薦 編者簡介 葉詠蓓 排毒保健顧問 美國西雅圖華盛頓大學流行病學碩士，目前於加拿大自然醫學院攻讀博士學位。

25歲時重病瀕死的經歷讓她警覺「預防醫學」的重要性，飲食+運動 清掃體內毒素，成為她日常生活保健的核心準則。

曾獲邀擔任衛生組織舉辦的「愛地球，就從保健自己身體做起」講座講師，並受聘為多家科技公司之健康顧問，負責規劃「健康工作」體制。

<<再毒，我也可以活得很健康>>

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>