

<<不吃藥的天然排毒法！>>

图书基本信息

书名：<<不吃藥的天然排毒法！>>

13位ISBN编号：9789862710951

10位ISBN编号：9862710950

出版时间：活泉書坊

作者：孫苓獻 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>

## <<不吃藥的天然排毒法！>>

### 前言

序 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 謹識推薦序 排毒養生無病一身輕 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

## <<不吃藥的天然排毒法！>>

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。

鄭承濬 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 華濟排毒養生中醫  
診所 院長

## <<不吃藥的天然排毒法！>>

### 內容概要

眾毒環伺，誰還能倖免？

擊退身體的「毒」，讓健康自己找上門！

天啊！

原來這些症狀，是身體中毒了！

口臭 皮膚暗沉 習慣性便秘 疲勞 失眠 排毒不求人，你一定要知道的「掃毒」絕招！

36+種排毒食材 36道祛毒料理 36招除毒運動 獨家附贈「掃除塑毒很簡單，自我排毒全療別冊！

」，教您輕鬆代謝塑毒，淨化五臟六腑，免除成為塑化人危機！

本別冊搜羅千位民眾對「塑化劑」的迷思與疑問，並加以詳細解答！

更獨家附上挑選商品的「四不一沒有」以及除塑毒的「食動5、3、1」原則，提供大眾詳細且實用的除毒教戰手冊。

深入剖析來自人類環境的各種毒素，點出人體各臟腑的排毒機制與中毒症狀檢測。

本書將列出空氣、水、食物、環境等各種毒素，並提供讀者中毒症狀檢測，藉此檢視自己的健康狀況；此外，將詳加介紹各臟腑的排毒機制，讓讀者了解其中毒症狀與排毒的保健之道。

飲食、運動雙管齊下，淨化身體、排除毒素超easy！

本書提供36+種排毒食材、36道祛毒料理、36招除毒運動，教您輕鬆排除體內毒素，做個無毒健康人！

聯合推薦 台北榮民總醫院傳統醫學研究中心創辦人／鍾傑 教授 廣州中醫藥大學針灸推拿學院教授／李萬瑤 教授 完全優診所院長／林承箕 醫師 泰安醫院院長／應堃輝 醫師 林燦城中西醫整合診所院長／林燦城 醫師 全球華人防癌長鏈運動發起人／梅襄陽 醫師 心綠洲身心靈健康整合中心創辦人／黃鼎殷 醫師 台灣海峽兩岸醫藥合作協會理事長／鄭承濬 理事長 國際癌病康復協會世界總會創會長／盧繼徽 會長

## <<不吃藥的天然排毒法！>>

### 作者簡介

孫苓獻 香港國際抗癌研究中心執行長、廣州中醫藥大學醫學博士，美國自然醫學會自然醫學醫師，專長中西結合治療、中藥標靶治療、針灸醫學、自然醫學、能量醫學、整脊醫學、營養醫學、以及非線性頻譜共振檢測與治療醫技導師。

曾任珠海振國腫瘤康復醫院腫瘤內科醫師，臺北萬華醫院整合輔助醫療中心主任、世界中醫藥聯合會(WFCMS)理事。

除兩岸三地外，常受邀至德國、法國、俄羅斯、波蘭、日本、新加坡、馬來西亞、泰國、菲律賓、印尼等多國演講。

對中晚期腫瘤患者的整合治療臨床經驗豐富、著重恢復患者身心靈整體平衡，喚醒內在自我痊癒療能，並致力推廣防癌養生觀念。

現任北京振國中西醫結合腫瘤醫院副院長、主任醫師，香港國際抗癌研究中心執行長，臺北萬華醫院整合輔助醫療中心顧問、國際癌病康復協會世界總會顧問醫師等。

<<不吃藥的天然排毒法！>

書籍目錄

推薦序 排毒養生 無病一身輕台灣海峽兩岸醫藥合作協會 理事長 鄭承濬序排毒是一種生活方式Part 1 人與毒Part 2 臟腑排毒機制Part 3 36+種排毒食材3-1 36種排毒蔬菜Part 4 36道排毒全餐Part 5 排毒運動36招Part 6 附錄 健康大哉問

<<不吃藥的天然排毒法！>>

媒体关注与评论

榮獲各醫界權威級的重磅推薦！

台北榮民總醫院傳統醫學研究中心創辦人 鍾傑 教授      廣州中醫藥大學針灸推拿學院教授 李萬  
瑤 教授      完全優診所院長 林承箕 醫師      泰安醫院院長 應 輝 醫師      林燦城中西醫整合診所院  
長 林燦城 醫師      全球華人防癌長鏈運動發起人 梅襄陽 醫師      心綠洲身心靈健康整合中心創辦人  
黃鼎殷 醫師      台灣海峽兩岸醫藥合作協會理事長 鄭承濬 理事長      國際癌病康復協會世界總會創  
會長 盧繼徽 會長

## <<不吃藥的天然排毒法！>>

### 编辑推荐

原書名：《再毒，我也可以活得很健康》，為暢銷增訂版。

獨家附贈「掃除塑毒很簡單，自我排毒全療別冊！

」，教您輕鬆代謝塑毒，淨化五臟六腑，免除成為塑化人危機！

本別冊搜羅千位民眾對「塑化劑」的迷思與疑問，並加以詳細解答！

更獨家附上挑選商品的「四不一沒有」以及除塑毒的「食動5、3、1」原則，提供大眾詳細且實用的除毒教戰手冊。

深入剖析來自人類環境的各種毒素，點出人體各臟腑的排毒機制與中毒症狀檢測。

本書將列出空氣、水、食物、環境等各種毒素，並提供讀者中毒症狀檢測，藉此檢視自己的健康狀況；此外，將詳加介紹各臟腑的排毒機制，讓讀者了解其中毒症狀與排毒的保健之道。

飲食、運動雙管齊下，淨化身體、排除毒素超easy！

本書提供36+種排毒食材、36道祛毒料理、36招除毒運動，教您輕鬆排除體內毒素，做個無毒健康人！

**作者簡介** 香港國際抗癌研究中心執行長 孫苓獻 廣州中醫藥大學醫學博士，美國自然醫學會自然醫學醫師，專長中西結合治療、中藥標靶治療、針灸醫學、自然醫學、能量醫學、整脊醫學、營養醫學、以及非線性頻譜共振檢測與治療醫技導師。

曾任珠海振國腫瘤康復醫院腫瘤內科醫師，臺北萬華醫院整合輔助醫療中心主任、世界中醫藥聯合會(WFCMS)理事。

除兩岸三地外，常受邀至德國、法國、俄羅斯、波蘭、日本、新加坡、馬來西亞、泰國、菲律賓、印尼等多國演講。

對中晚期腫瘤患者的整合治療臨床經驗豐富、著重恢復患者身心靈整體平衡，喚醒內在自我痊癒療能，並致力推廣防癌養生觀念。

現任北京振國中西醫結合腫瘤醫院副院長、主任醫師，香港國際抗癌研究中心執行長，臺北萬華醫院整合輔助醫療中心顧問、國際癌病康復協會世界總會顧問醫師等。



<<不吃藥的天然排毒法！>

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>