

# 《无毒一身轻》

## 图书基本信息

书名：《无毒一身轻》

13位ISBN编号：9787510102929

10位ISBN编号：7510102928

出版时间：2010-1

出版社：中国人口出版社

作者：黄胜

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《无毒一身轻》

## 内容概要

《无毒一身轻》针对现代人不堪其“毒”的困扰，从职场环境、日常生活的多个方面介绍了防毒、避毒的常识，又系统地介绍了饮食排毒、运动排毒、对症排毒、传统排毒等多种排毒方法，力求详尽实用，使您全面了解排毒的相关知识，为您引导一个正确、规律、有益的生活方式，帮您远离毒素的困扰，做到轻松排毒，为身体营造一个洁净、通畅的内环境，使您处处进发健康的神采，充满年轻的活力。无论您是想摆脱疾病缠身的折磨，还是想去除自己精神压力的痛苦，无论您是想甩掉一身赘肉，还是想拥有年轻美丽的容颜，您都可以在《无毒一身轻》中找到排除这些毒素的最合适的方法。

# 《无毒一身轻》

## 书籍目录

第一章 毒为何物？认识我们体内的毒素 毒素，人体健康的罪魁祸首 “毒”从何处来 “内生毒”可以引发多种炎症和疾病 毒素对健康的危害 自测：你的身体是否也有毒素堆积？第二章 关爱自己，从排毒开始 人体自身的排毒系统 “排毒”的含义 排毒的必要性 排除肌肤毒素——坚决不做黄脸婆 宣泄情绪毒素 远离日常生活中的毒素第三章 健康饮食，排毒的关键 排毒必须遵循的饮食原则 最有效的排毒物质—— $\omega$ -3脂肪酸 人体排毒不可缺少的物质——维生素 适当使用有助排毒的营养补充剂 良好的饮食习惯是健康之本 两种有效的饮食排毒疗法 免受天然毒性食物的侵害 排毒饮食六禁忌 巧妙配菜巧排毒 水是排毒极佳的载体 7天排毒饮食建议 五彩缤纷的天然排毒食物第四章 肠道革命，吃得健康还要“排”得顺畅 宿便是颠覆健康的万恶之源 金黄色的香蕉便是最完美的大便 肠道疾患是排毒的大敌 食物纤维是肠道清洁夫 指压按摩有助于肠胃健康 清洗肠道的排毒疗法第五章 多管齐下，让毒素无处囤积 运动排毒，时尚又有效的排毒方式 在沐浴中加速毒素的排解 神奇的按摩排毒 有关饮茶与排毒 药疗排毒法 其他的排毒方法第六章 排毒减肥，赋予身体“清”和“快” 排毒减肥法概述 测试：你的肥胖类型 三阶段腹式呼吸法 三种不同体质的排毒减肥法 指哪减哪的局部排毒减肥第七章 心理排毒，据毒于“心”外 心理毒素对健康的影响 如何远离心理毒素 与自己交谈，驱逐消极思想 生物钟 五分钟心灵解毒妙法 心理排毒七法第八章 四个星期，28天完全排毒计划 第一周目标：改善身体新陈代谢 第二周目标：轻盈身体 第三周目标：以内养外 第四周目标：保持排毒效果第九章 错误观念，把排毒引向歧途 误区一：排便=排毒 误区二：迷信排毒药物 误区三：男人不需要排毒 误区四：排毒就要节食、断食 误区五：饮食科学 营养剂不吃也行 误区六：心情郁闷 通过运动来发泄 误区七：运动结束 立刻坐下来休息 误区八：洗澡沐浴 冲掉污垢便可以 误区九：心理排毒 无关心态正不正 误区十：突击排毒 毒素以彻底根除

# 《无毒一身轻》

## 章节摘录

第一章 毒为何物？认识我们体内的毒素 毒素，人体健康的罪魁祸首 德国一位杰出的外科医生解剖了280名死者的心脏，结果发现，在其中240名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状的粪便污垢；芥元伦敦的一名外科医生在解剖了一名死者的大肠后，从中取出了10千克陈旧并已“变成像石头一样坚硬”的粪便，并将其作为陈列品展示至今。从上面两个例子，我们就可以看出人体内的毒素已经严重到了什么样的程度。据俄罗斯著名养生专家安德烈耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的身体在不同层次上积滞了各种垃圾。”安德烈耶夫所说的垃圾实际上就是人体内的毒素，它可以是任何一种对身体有害的物质，或是可以引起身体的排异性反应、过敏性症状以及使人有一种患病感觉的物质。它实际上就是我们外界摄入食物、空气和水之后，在自身的新陈代谢过程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。这类废物的产生很大原因是由于我们在饮食、生活上不讲科学，一味放纵自己的结果。……

# 《无毒一身轻》

## 编辑推荐

《无毒一身轻》要讲的就是有关排毒的诸多问题，排什么毒、通过什么途径排毒、如何排毒都会在《无毒一身轻》中一一道来。以便帮助每一位读者理清排毒的脉络。正确排毒，也为打造一个健康的身体奠定坚实的基础。那么，还等什么呢？从今天开始，就动起来吧。越早实行排毒计划，你就能越快看到它对人体所带来的神奇作用。

# 《无毒一身轻》

## 精彩短评

- 1、但就这本书来说，个人感觉很好，增长知识，可以学习温习，真的不错。
- 2、看过了，还不错

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)