

《神奇的生机排毒法》

图书基本信息

书名：《神奇的生机排毒法》

13位ISBN编号：9787535755278

10位ISBN编号：7535755275

出版时间：2009-1

出版社：湖南科技出版社

页数：107

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

《神奇的生机排毒法》

内容概要

《神奇的生机排毒法:提高免疫力实用手册》的第一篇从“毒、酸、缺是免疫力的杀手”谈起。毒、酸发生的原因，除了身体的毒以外，精神的毒其实也和疾病的发生有莫大关系；常发现有些病人在精神受到重大刺激时，不久便发现罹患了癌症，由此可见，心理的健康在对抗疾病的过程中是非常重要的。第二篇谈到增加免疫力的四大秘诀，包括排毒净化、去酸碱化、饮食健康和与生活与心灵的健康。第三篇则介绍30种实用妙招，让自己的健康得到最佳保护。其中许多方法，都可以在日常生活中自己DIY，只要能身体力行，相信对提升免疫力、追求健康生活，都有莫大裨益。但要特别提醒的是，有些方法最好和您的医师或健康指导员商量，依照自己的健康状况做适当调整，以免发生不好的副作用。《神奇的生机排毒法:提高免疫力实用手册》作者以简单、明确、可行的方式，为读者提供很多提升免疫力的好方法，希望这些好的方法，都能落实在每个人的生活中，让大家活得更健康，远离疾病的威胁和侵犯。

《神奇的生机排毒法》

书籍目录

编辑室报告 第一次接触就能轻松上手 推荐序一 追求治本的健康之道 推荐序二 倾听我们的身体 自序一 掌握健康幸福的钥匙 自序二 走进身心灵的桃花源

第一篇 毒、酸、缺是破坏免疫力的杀手 1 毒是免疫力的头号杀手 2 心毒也是毒 3 酸是腐败与疾病的开始 4 弱碱是健康的表征 5 欠缺与失衡 6 缺会降低免疫功能 7 生活中的“毒、酸、缺”

第二篇 提升免疫力的四大秘诀 1 排毒与净化 喝排毒水清理身体垃圾 清除宿便有效排毒 排除淋巴毒的简易方法/定期清理排肝毒 一日排胆结石法 多做深呼吸可排除肺毒/排除肾毒及肾结石 排除辐射毒及电磁波 断食是最好的体内环保 排除负面情绪/静坐排除心灵毒素 2 去酸与碱化 摄取正确比例的酸碱食物 避免过劳、过度运动、熬夜/缓解压力有妙方 感恩——自然心生喜悦 3 饮食与营养 抗氧化剂的保护作用/锌和硒扮演免疫重要角色 植物性化学物质/酶可分解自由基 提升免疫力的食物/均衡完全的营养素 增加肠内有益菌 4 生活与心灵 按照生理时钟作息/适当、适量的运动 多摄取负离子 充足的阳光、空气、水 情绪与思想可以影响免疫力/用心创造自己的健康

第三篇 健康满分的30个实用妙招 吃出免疫力 妙招1：排毒水让你无毒一身轻 妙招2：牧草汁 改善各种慢性病 妙招3：牧草菠萝高汤调整体质效果佳 妙招4：五行蔬菜汤平衡体内酸碱值 妙招5：麦草汁 多功效营养配方 妙招6：明日叶汁 降血压还兼抗癌 妙招7：柠檬淡盐水 健胃通便一次OK 妙招8：五叶松汁有效增强免疫力 妙招9：精力汤一天活力的来源 妙招10：酸奶美容养颜助消化 妙招11：回春水恢复青春健康的圣品 妙招12：酸泡菜活化细胞，增强免疫力 妙招13：胡萝卜汁、苹果汁蔬果断食绝佳选择 健康生活，增强免疫力 妙招14：丝瓜布干刷皮肤排除皮肤毒素 妙招15：天然海盐 小东西，大妙用 妙招16：备长炭神奇的能量棒 妙招17：刮痧、手拍痧 促进排毒，预防疾病 妙招18：整腹按摩强化肠道功能 运动强化免疫力 妙招19：旋转柔软操简易有效健康操 妙招20：腹式呼吸法预防老化有绝招 妙招21：金刚坐 活化六大器官功能 妙招22：三合一接引宇宙能量 妙招23：绕舌增加唾液，帮助排毒 妙招24：扩胸 可预防五十肩 妙招25：松腰、扭腰强化腰部伸展力 妙招26：松脚筋减缓老化最有效 妙招27：猫式改善腹腔下坠 妙招28：蛇式 身体获得最大伸展 妙招29：滚背调整脊椎有奇效 妙招30：收功静坐凝聚身心灵能量

《神奇的生机排毒法》

章节摘录

第一篇 毒、酸、缺是破坏免疫力的杀手 如果你的回答有很多的“是”，那么，表示你的身体可能堆积了许多的“酸毒”和垃圾，也可能“缺少”许多生命所需的重要元素。最重要的是，这些征兆代表你的健康已经亮起红灯，你的免疫力可能已经出现问题。 1 毒是免疫力的头号杀手

我们生活在充满毒物的世界之中。 臭氧层的破坏使紫外线伤害指数大幅增加，空气中充满各种废烟和废气，河川海洋及地下水受到严重污染，自来水没有人敢直接生饮，土壤受到工业和农牧业的严重污染，食物有农药残毒及各种化学添加剂，洗涤身体的各种清洁用品可能含有有毒物质，化妆品口红也不例外，家庭及办公室的家具及用品都可能含毒，微波炉、电视、电脑、手机等所产生的大量电磁波与辐射波，更是看不见的隐形杀手。 我们能在如此不堪的环境之中存活，简直是个奇迹。然而我们虽然有幸存活，但是许多人的健康却不幸受到伤害。我们虽然依靠营养及医疗而寿命延长，然而整个社会的健康指数却不断下降；疾病及病人的数目有增无减，癌症的发生率更是不断攀升，这些都与上述的种种毒素有关。这些有形无形的毒素，严重破坏我们的健康及免疫系统，使我们的社会几乎找不到几个真正健康的人。 这些毒素之所以会伤害身体，主要是因为它们进入体内后会产生大量的自由基，这些自由基会破坏细胞膜及细胞核，造成氧气及各种代谢物质出入细胞的障碍、酶合成的异常，以及造成基因的伤害与变异，因而引起种种的病变或滋生肿瘤。最近医学界已经发现，自由基与人体的老化、数十种慢性疾病及癌症有极为密切的关联，因此自由基已被公认为本世纪人类健康最大的威胁！

《神奇的生机排毒法》

编辑推荐

要防止疾病入侵，追求健康生活，最便捷有效的方法便是提高我们自身的免疫力。《神奇的生机排毒法：提高免疫力实用手册》告诉你：怎样用最简单自然的方法，排除我们的身心毒素、改变酸性体质、补充身体欠缺的营养、提高自身的免疫力，达到身心整体健康的目的。

《神奇的生机排毒法》

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:www.tushu000.com