

<<身体排毒术>>

图书基本信息

书名：<<身体排毒术>>

13位ISBN编号：9787506041386

10位ISBN编号：7506041383

出版时间：2011-4

出版时间：东方出版社

作者：大森隆史

页数：176

译者：刘波

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>

## <<身体排毒术>>

### 内容概要

日常生活中，我们要面对食品添加剂、残留农药、受污染的水和空气等各种各样可能引起“蓄积的有害矿物质中的危险”。

在我们毫无察觉的情况下，这些有害矿物质就会在体内蓄积，与其他各种致病因素叠加，引发头痛、肩膀酸痛、便秘、月经不调等，如果任由其进一步发展，可能成为招致糖尿病和癌症等疾病的原因。本书为您层层解析日常生活中排出体内蓄积毒素的各种方法，提升人体免疫力，打造让疾病无法靠近的强健体质。

## <<身体排毒术>>

### 作者简介

大森隆史 1954年出生于日本大分县。  
1979年于日本九州岛大学工学院研究所主修合成化学，修毕硕士课程。  
进入石油公司工作后，以医师为志向，于1983~1989年就读于九州岛大学医学院。  
曾在福岡德洲会医院、大分医科大学、大分县立三重医院、宇佐中央医院等处工作，主攻呼吸道内科、离岛医疗等。  
1997年，于大分县别府市开设“大森内科——过敏诊所”。  
2002年4月就任“银座SANESPERO大森诊所”院长，以西医、中医、功能性食品、波动理论及补充替代疗法整合在一起的综合疗法为基础，通过日本替代医疗学会等各类演讲活动，致力于向公众推广替代疗法、综合疗法等医疗界的新潮流。  
2003年，参与研发针对有害矿物质发挥特定功效的排毒饮品和功能性食品。  
主要著作有《新世纪替代医疗》、《癌症和疑难杂症的克星——亚马逊茶》、《癌症、糖尿病和疑难杂症的神效药——亚马逊茶》、《环状重合乳酸CPI——改变癌症治疗思路》等。

## <<身体排毒术>>

### 书籍目录

序

第一章 我们的身体在寻求“清除毒素”

由“体内毒素”引发的疾病

“体内毒素”将影响营养物质的吸收

有害物质充斥着我们的生活

食品和家庭用品中也存在有害物质

日本每人一年要吃掉4kg食品添加剂

潜藏在饮料和衣物中的危险物质

清除活性氧是改善生活方式的要点

专栏生活消毒术

用竹炭和观叶植物补充“空气维生素”

第二章 毛发分析告诉我们的重金属污染

重金属经食物链在人体内的富集

某户家庭毛发分析检测结果

奶酪摄入过多可能引发铝蓄积

令人担忧的有害矿物质对胎儿的影响

有害矿物质的污染源竟然在这里

将有毒化学物质排出体外的“螯合疗法”

专栏生活消毒术

防治肠道内容物腐败的碱性离子水

第三章 “体内毒素”递减饮食法

第一步是选择安全的食材

充分咀嚼能使“毒素”减半

利用食材的准备和搭配减少“毒素”

欧美等地流行日本料理热的科学根据

专栏生活消毒术

具有解毒功效，煮饭和入浴时均可使用的药石

第四章 预防癌症、去除活性氧的“消毒”食品

蔬菜和花草茶的抗氧化功效能避免身体生锈

清除毒素吃什么好。

关注利用最新农业方法耕作的农作物

专栏 生活消毒术

摄取充足水分，随酣畅淋漓的汗水清除毒素

第五章 消除“体内毒素”、增强免疫力的必胜法则

清除毒素，发挥身体的自我调节机制

提高免疫力，避免身心压力蓄积

维持身体平衡10法

保持心灵平衡5法

日常生活中的排毒7疗法

专栏 生活消毒术

入浴用木醋液的抗氧化&排毒功效

第六章 “身体消毒”疗法的进展与展望

悄然兴起的“排毒”热

防止老化、美容和预防疾病的肠道清洗术

专栏生活消毒术

<<身体排毒术>>

防止老化的护肤术  
后序  
本书总结

## &lt;&lt;身体排毒术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 我们的身体在寻求“清除毒素”；由“体内毒素”引发的疾病  
肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、癌症等困扰现代人的生活方式病都有其各自的成因，诱发人们罹患这些疾病的共同成因是？

积在体内的陈旧废物--“体内毒素”。

简言之：有害物质借助食物经口腔进入人体；肠道菌群失调，导致陈旧废物蓄积；  
氧化代谢产物蓄积，毒素随血液输布至全身；结果，引发各种症状。

异位性皮炎和哮喘等症也是人体内部毒素蓄积的证据，可以说它们是人体为了设法将异物排出体外时引发的过敏性症状。

近来，有观点称：自闭症和痴呆症等疾病的部分诱因可能是人体内部蓄积重金属等有害物质所致  
的结果。

总之，我们面对的最大问题是：陈旧废物使与人体免疫力息息相关的肠内环境显著恶化，换句话  
说，肠内容物腐败是导致人体免疫力低下的要因。

人类在维持生理活动的过程中，肠道菌群承担着极其重要的作用。

众所周知，人体肠道中的细菌分为“好细菌”和“坏细菌”，两类菌群加起来  
约400余种，共计100兆个细菌栖息在我们的肠道中。

一旦这些肠道菌群间的平衡关系被打破，体内的有毒物质及代谢废物滞积，“坏细  
菌”就会过度增殖。

诱发“坏细菌”增殖的原因主要是摄取有害物质、便秘、腹泻、体寒、饱食、过劳、精神  
压力等。

例如，当人体发生便秘时，肠道菌群中的“好细菌”变成“坏细菌”，肠内  
的消化酶减少，腐败产物增加，摄人体内的食物出现酸腐变质。

也就是说，味道较臭的屁和粪便相当于肠内容物发生腐败的预警信号。

当肠内毒素经肠壁吸收，随血液输布至全身，继而对身体组织细胞和器官造成严重影响时，会加  
速人体的老化过程。

此外，滞积在肠内的粪便影响肠黏膜，人脸上就容易出粉刺和长疮；随着病情进一步发展，转化为慢  
性疾患时，还可能诱发癌症。

因此，为了预防和着手改善过敏症和生活方式病，我们应该尽可能减少有毒物质在体内蓄积，换  
言之，调节肠内环境至关重要。

……

<<身体排毒术>>

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>