

<<体内环保最重要>>

图书基本信息

书名：<<体内环保最重要>>

13位ISBN编号：9787506046107

10位ISBN编号：7506046105

出版时间：2012-6

出版时间：王明勇 东方出版社 (2012-06出版)

作者：王明勇

页数：280

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>

<<体内环保最重要>>

前言

每次走进书店，总能看到一大堆排毒方面的书，这不禁让我产生疑问：“毒素真有那么多种吗？”但的确，我们周遭的毒素可谓无所不在、无孔不入！

既然无法预防，那只有靠排毒来减少我们身体里的污染！

在本书中，作者提出以“三通三顺”来让排毒机制畅通无阻。

他所谓的“三通”就是排汗、排尿、排便要通畅；所谓“三顺”就是“精”、“气”、“神”要顺。由字眼来看，这是个简单易记的好构想，就内容上也是相当易于实行且符合逻辑的排毒法则。

作者从建筑工程师到排毒养生专家，一路走来，身体力行，并远赴德国、瑞士、日本、澳洲、美国、加拿大体验研习，实属可贵！

作者在第一本书《好好吃救自己》中，分析探索食物背后隐藏的各种毒素，紧接着推出这本教大家如何排毒的实用指导书，其目的就是除了让大众了解毒素存在的严重性外，更进一步教大家如何以实用可行的方式来预防及排除体内的毒素。

作者参考众多国内外养生专家的建议、经验及理论，配合自己的身体力行，并实际走访各国，探究无毒自然的养生方式，结合理论与自身经验，汇整出这本兼具实用性且生活化的排毒全书。

书中所强调的减少新陈代谢所残留的毒素，实际上与日本名医济阳高穗及新谷弘实医师提倡的“营养·代谢疗法”理念一敛。

因此以“营养·代谢疗法”来取代传统过于笼统的“营养疗法”是相当值得倡导的养生理念。

详阅此书，你会发觉犹如上了一堂浅显易懂的排毒生理卫生课。

<<体内环保最重要>>

内容概要

《体内环保最重要》是一本有关排毒题材的科普书，人要不生病主要是做到三顺、三通，三顺就是排汗、排尿、排便顺畅，三通则是精、气、神通畅。

人体排毒主要是通过排汗、排尿、排便来代谢体内的毒素。

我们每天吃高热量、高油脂的食物，体内积累过多的有毒物质，加上不当使用药物或经常酗酒、经常吸入污浊空气、摄入水分不足等多种原因，导致我们身体生病，无法自行排毒。

其实人体内肝脏是排毒最大的工厂，尤其是我们现在吃的东西很多都不健康，甚至含有毒物，加重了肝脏的负担，最后造成身体内的毒素无法排出，体内毒素越来越多，身体就越来越差，免疫力也会降低，最后就是生病。

书中介绍了很多实用见效的排毒方法，比如：咖啡灌肠法、肝胆排石法、半断食法等等。

此外，本书还介绍了好水、好纤维、好酵素等，通过阅读此书，可以轻松排出体内的毒素，让五脏六腑减轻负担，让身体永葆健康。

<<体内环保最重要>>

作者简介

王明勇，台北医学大学（营养专业），台湾运动科学协会运动营养学委员，日本时间差疗法协会会员，台湾妇女社区大学生机饮食讲师，台湾科学城社区大学生机饮食讲师，台湾爱恒启能中心健康顾问，“无毒的家”有机健康世界生机饮食讲师，中央电视台《天涯共此时》特邀嘉宾，湖南电视台《百科全说》特邀嘉宾，湖北电视台《新本草纲目》特邀嘉宾，TVBS《健康两点灵》特邀嘉宾，《女人我最大》特邀嘉宾，东森电视台《57健康同学会》特邀嘉宾。

<<体内环保最重要>>

书籍目录

第一章 每个人体内部有毒，身体是制造毒的元凶！

你健康吗？

生活健康评量表 身体里的毒从哪里来？

久毒成疾病：慢性病是有毒的生活造就出来的 第二章 身体如何排毒，你了解多少？

默默工作的肝，是身体最大的解毒工厂 肝“胆”相照！

与肝并肩作战的排毒弹药库 赖以呼吸的肺，是身体的空气清净机 兼具过滤与净化，肾脏是身体的净水器 大肠是体内的垃圾处理场，也是排毒之王 皮肤是身体的最大器官，也是排毒第一道防线 第三章

断食不吃，比吃对东西更有效果！

适时断食，让身体更有力量！

断食有什么好处？

开始断食吧！

帮助身体循环代谢的“温热疗法” 闻出愉悦感的“芳香与草本植物疗法” “察颜观色”调节身心的

“颜色疗法” 要活就要动的“运动疗法” 听对音乐，放轻松！

帮助舒压的“声音疗法” 血液排毒：巴德维好油“阳光疗法” 第四章 你今天咖啡灌肠了吗？

排毒清肠每天做！

“肠相”让你知道自己健不健康 为什么要做咖啡灌肠？

咖啡灌肠排肠毒，就从今天开始吧！

咖啡灌肠的主要功效 第五章 这样做，提升排毒功力，增强免疫力 维持免疫力、自律神经、内分泌健康三角关系 多喝好水防百病 补充酵素，增加生命原动力 改善肠相的生力军“益生菌” 膳食纤维，你每天吃得够多吗？

不仅身体的垃圾要倒，心理也需要排毒 第六章 吃对食物最重要：常见慢性病的排毒食谱 呼吸系统

润肺精力汤 杏仁百合银耳汤 血液循环系统 循环精力汤 纳豆蔬菜色拉 消化系统 消化精力汤

马铃薯蛤蜊浓汤 内分泌&新陈代谢系统 排毒精力汤 蒜蚬蒸蛋 免疫系统 强化精力汤 三宝粥

泌尿系统 顺畅精力汤 滋补莲藕粥 神经系统 安神精力汤 罗勒海鲜豆腐汤 骨骼肌肉系统 强

健精力汤 豆芽排骨汤 附录一 蔬果清洗的排毒法则 附录二 认识健康排毒小功臣—芽菜

<<体内环保最重要>>

章节摘录

版权页：插图：你有哪些不自知的慢性病症？

呼吸系统 感冒、咳嗽、喉咙痛、鼻子过敏、鼻窦炎、流鼻涕、多痰、鼻塞、气喘、慢性鼻炎、伤风、打鼾、声音沙哑、鼻中隔偏曲、口腔鼻咽癌、咽喉炎、肺气肿积水、肺炎、支气管炎、过敏性鼻炎、花粉热 免疫系统 体质差、身体虚弱、扁桃腺肿、皮肤过敏、容易感冒、细菌感染、皮肤易淤血、久药不愈、良性肿瘤、恶性肿瘤、红斑性狼疮、白细胞过多、血癌、艾滋病、淋巴瘤、扁平疣、脾脏炎、多发性硬化症、重症肌无力、僵直性脊椎炎..... 循环系统 血液循环不良、手脚冰冷、手脚酸麻、肩颈酸痛、抽筋、血管硬化、动脉硬化、胆固醇过高、高血脂、血栓、脑出血、高血压、低血压、心脏病、心肌梗死、贫血、心律不齐、心脏衰弱、皮下出血、中风、静脉曲张..... 内分泌系统 月经不调、经痛、腰酸背痛、情绪不安、元气丧失、发育不良、操劳过度、体力衰退、容易疲倦、腿抽筋、肌肉萎缩、甲状腺炎、脑下腺失调、内分泌失调..... 消化系统 食欲不振、消化不良、胃酸过多、胃痛、打嗝、腹胀、上吐下泻、胃肠胀气、疲劳、火气大、口干舌燥、口苦口臭、米黄舌苔、胃溃疡、胃出血、胃下垂、慢性胃炎、十二指肠溃疡、甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、肝硬化、肝功能不良、脂肪肝、胆囊炎、胆结石、黄疸、盲肠炎、肝肿瘤、便秘、内外痔疮、药物、食物中毒..... 神经系统 焦虑、健忘、记忆力差、思路不清、偏头痛、失眠、手脚发麻、脑神经衰弱、压力大、智力衰退、帕金森病、老年痴呆症、精神病、中风、神经痛、癫痫、坐骨神经痛、尾骨酸痛、颈椎酸痛.....

<<体内环保最重要>>

编辑推荐

《体内环保最重要》是由食物营养专家王明勇老师编写的。不要以为没病没痛就代表自己健康无虞，事实上，就算一日三餐都吃有机食物，我们的身体照样会自行制造出毒素，再加上环境污染以及不良生活习惯，每个人在不知不觉中都可能早已“中毒”，埋下各种慢性病的危险！因此，想让身体永葆健康，第一步就是不要继续吃有毒的食物；第二步则是要把毒素排出来！

<<体内环保最重要>>

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>