

<<全天然排毒养颜金典>>

图书基本信息

书名：<<全天然排毒养颜金典>>

13位ISBN编号：9787506472258

10位ISBN编号：7506472252

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：夏彬

页数：192

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>

## <<全天然排毒养颜金典>>

### 内容概要

生活在如此复杂环境中的我们，保持身心的平衡已经渐渐成为一件奢侈的事情。可作为女性的我们仍然要认真负责地宠爱我们自己。这不是完全利己的事情，更是为了回报在我们身边一直支持、爱护我们的人们。

《全天然排毒养颜金典》这本书详细而系统地解释了我们生活环境中各种毒素的形成及各自的解决方法，其中的方法可以帮助我们应对遇到的关于毒素的各种难题。其实只要我们再多用一些心、多用一些力，生活必将给予我们想象之外的回馈。

《全天然排毒养颜金典》由夏彬等编著。

## <<全天然排毒养颜金典>>

### 书籍目录

#### Part 1 自然排毒 美丽天成

什么是毒素

毒素如何进入身体

四大巨魁毒素

毒素会影响你的健康和美丽

如何检测体内毒素积存情况

排毒不玄虚，健康更天然

有效排毒，取自天然

天然排毒法带来的可喜变化

富有活力的淋巴循环系统

药物排毒须谨慎

#### Part 2 饮食调理 激活体内排毒器官

人体内的排毒器官

如何处理食材的农药残留

食品中的隐性毒素

人体内的七大海素及对症排毒饮食

自由基

胆固醇

宿便

脂质沉积

尿酸

走出排毒误区

排便不等于排毒

体内器官不宜随便“洗”

排毒同时需要补益

排毒需要长期坚持

乳酸

水毒和淤血

一周饮食排毒食谱

双休日排毒法

排毒套餐

两日断食法

十种排毒力最强的蔬果

饮食中的排毒养颜“黑名单”

腌制食物

烧烤食物

熏制食物

油炸食物

排毒餐的选食原则

五谷为先

#### Part 3 身心排毒 养颜理疗亲手做

身体按摩排毒法

按摩排毒的注意事项

简单按摩亲手做

足疗排毒法

## <<全天然排毒养颜金典>>

足底按摩

简单足疗亲手做

足浴

足浴的注意事项

刮痧排毒法

简单刮痧亲手做

刮痧的注意事项

蔬菜为佳

有核水果

当地盛产

当季盛产

有助于排毒的营养补充剂

-3脂肪酸鱼油

-硫辛酸

虾青素

肉毒碱

辅酶Q10

-亚油酸

谷氨酸盐

拔罐排毒法

可以在家进行的简单拔罐

罐印颜色的健康密码

在家拔罐的注意事项

沐浴排毒法

草药沐浴排毒法

蒸汽沐浴排毒法

精油沐浴排毒法

SPA水疗排毒法

运动排毒法

运动排毒机理

瑜伽排毒法

健走排毒法

跳绳排毒法

毛巾排毒操

沐浴后的排毒体操

清理肠道的排毒操

Part 4 肌肤排毒 冰肌玉骨养成术

肌肤“中毒”测试

肌肤毒素各个击破

摘下角质面具

物理性去角质材料

让毛孔自由呼吸的小秘密

清理毛孔的天然方法

冰肌祛斑攻略

“战痘”每一天

揭去肌肤灰暗的面纱

让肌肤水润的排毒功课

<<全天然排毒养颜金典>>

保湿 补水

紧肤抗衰天然排毒方案

办公室排毒操

运动排毒的友情提示

心灵排毒法

什么是“心毒”

心灵排毒之解除心理疲劳

心灵排毒之释放心理压力

心灵排毒之挣脱焦虑

心灵排毒之走出抑郁

Part 5 排毒锦囊 随时随地轻松养颜

热石排毒法

热石疗法具体步骤

家居环境排毒法

生食排毒法

红糖排毒法

黑醋排毒法

热水排毒法

香熏排毒法

刷子排毒法

吃素排毒法

睡觉排毒法

十二时辰排毒法

## <<全天然排毒养颜金典>>

### 章节摘录

版权页：插图：排毒同时需要补益虽说排毒只是将体内的过剩物、废弃物清除，可是排的同时也需要对身体进行补益和调理，这样才能达到彻底排毒的效果。

身体是一个整体，无论正常的新陈代谢，还是把毒素从身体中驱赶出去，都要靠气血的通畅运行。中医理论讲“邪之所凑，其气必虚”，就是说形形色色的代谢产物在体内蓄积，其实就是人体气血阴阳运行不调达，缺乏足够的清除能力，这是毒邪害人的内在因素。

听从医师的建议，服用一些补药、补品，调节补益气血阴阳，调整脏腑经络的功能，这样才能促进排毒、解毒的进程。

我们通常所说的排毒只包含排解和调补两个方面，在排毒的基础上，还要进行调理，即针对毒素对机体所造成的危害，予以调理阴阳、气血、脏腑功能，达到气血顺畅，使机体的各种功能恢复正常。

倘若只排不补，体内脏腑功能得不到恢复，毒素很快会再次滞留，导致恶性循环。

而只补不排，健康状况也不可能得到彻底改善，因为即使吃再多的滋补品，体内毒素仍旧存留。

中医平衡理论认为：一消必有一补，理想的排毒应该是充分调动人体自身的排毒系统，借助天然排毒法帮助疏通排毒管道，促进代谢废物的排出。

在排毒的同时，还要进行解毒，更主要的是，还要给人体以适当的补益和调节，让机体恢复自然平衡。

总而言之，就是要排补兼顾，这才是全面的排毒方法。

<<全天然排毒养颜金典>>

编辑推荐

《全天然排毒养颜金典》：毒素是如何进入身体的、毒素影响你的美丽与健康、天然排毒法给身心带来可喜变化、阳光的心态、活跃的新陈代谢、婴儿般的肌肤、轻盈的身体、揭秘食物中的隐性毒素、找出人体内7大毒素、对症排毒饮食、排毒理疗在家做、肌肤排毒，冰肌玉骨、热石排毒法、生食排毒法、红糖排毒法、黑醋排毒法、睡觉排毒法、五脏排毒法。  
学会宠爱自己，渐渐放松自己！  
调理你的饮食，激活你的身体，保持身心平衡，打造冰肌玉骨！

<<全天然排毒养颜金典>>

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>