

<<完全排毒计划>>

图书基本信息

书名：<<完全排毒计划>>

13位ISBN编号：9787538866537

10位ISBN编号：7538866531

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：莎拉·布鲁尔

页数：200

译者：陈景荣

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>

<<完全排毒计划>>

前言

排毒是一项非常流行的技术，它能够帮助你改变不健康的饮食和生活习惯。

尽管现代科学强调各种原理的重要性，但是排毒这门学问却是建立在世界不同地域、不同文化的古老实践经验基础之上的。

人们决定开始排毒，可能是因为渴望苗条身姿、健壮体魄，或是因为出现了懒惰散漫、缺乏活力、传染病反复发作以及压力过大等情况。

另一部分人或许只是因为某天早晨醒来，突然觉得自己浑身不舒服，舌苔很厚、呼吸困难、皮肤黯淡，于是迫切希望排除身体、饮食、环境中的各种毒素，使自己的生活有个新的开始。

排毒包括净化和营养的均衡吸收两个阶段，仅此而已，不需要严格的禁食和极端的自我约束。

事实上，过多过快地排除毒素甚至有危害健康的可能。

在排毒过程中应当形成一种简单愉快而又健康的饮食习惯：食用新鲜、健康、有机的食物，包括各种果汁、水果、蔬菜、沙拉、豆类、全谷类、生物活性酸酪乳、松软干酪、鱼肉和鸡肉。

你可以使用各种各样的草药补剂来促进身体排出毒素。

净化过程一旦开始，平衡程序就开始改善你全身的营养水平，弥补你常见的饮食缺陷，保障整个排毒计划的进行。

另外，像按摩、刮痧、水疗法、冥想、顺势疗法、针刺疗法和芳香疗法这些补充疗法，也可以在整个排毒过程中使用。

这本书首先将帮助你进行排毒前的评估，然后引导你通过净化和平衡两个阶段获得你希望得到的效果，比如提高你的身体对传染病的免疫力，或者使你的生活热情更加高涨。

为了使整个排毒过程变成一种享受，此书会教你如何使用各种技术改善你全身的健康状态，从而让你感觉精力充沛、心旷神怡。

莎拉·布鲁尔博士（英国全科医生，《每日电讯》健康专栏作家）

<<完全排毒计划>>

内容概要

《完全排毒计划：无毒一身轻》深入分析了毒素的来源、毒素的危害和排毒的重要性。并制定了科学的问卷来帮助读者检测自己的排毒指数，然后系统讲述了排毒的步骤和方法。作者布鲁尔博士把排毒分成清除毒素和补充营养两个步骤，并引导读者从环境、身体、精神、心理等各个不同层面进行排毒。

针对不同的排毒步骤和层面，作者都详细介绍了最健康有效的排毒方法，包括饮食、运动、补充疗法、补剂、精油等。

只要你身体力行，就必定能够使自己的身体焕发生机，实现“无毒一身轻”的健康状态！

这是国际著名健康专家莎拉·布鲁尔博士的最新力作，书中全面介绍了欧美最新、最有效的排毒方法，让你10天排出身上的毒，是一本非常科学实用的排毒指南。

<<完全排毒计划>>

作者简介

作者：（英国）莎拉·布鲁尔 译者：陈景荣 莎拉·布鲁尔博士，毕业于英国剑桥大学，是英国著名的全科医生和国际知名的健康专家。

同时她还是英国最重要的媒体之一——《媒体电讯》健康栏目的专栏作家，并住其他一些知名杂志开辟了健康专栏。

她著作颇丰，许多次获奖。

布鲁尔博士的著作科学实用，大都一经出版就被译成多国文字，深受全世界读者的喜爱。

近几年，我国已引进出版了她的多本著作，如《简单的放松》《增强活力》等，这些书都得到了专家和读者的肯定。

本书是她的又一力作，书中全面介绍了欧美最新、最有效的排毒指南。

<<完全排毒计划>>

书籍目录

第一章 为何要排毒，我们应该把排毒当成一种生活方式，而不是仅仅把它当成一种卫生保健项目，偶尔才用一下。

排毒不仅可以帮助人们清除体内潜在的有毒物质，还能增强体内重要净化器官的功能，这些器官包括肝脏、肾脏、肠道和皮肤。

第二章 检测你的排毒指数排毒是将有害化学物质从体内清除的过程。

这些有毒物质可能是你的身体新陈代谢产生的，也有可能是从你呼吸的空气、消耗的食物和饮料、接触的化学物质侵入你的身体系统产生的，甚至有可能是寄生在你肠道里的微生物制造的。

第三章 排毒第一步：净化排毒的首要目标是将尽可能多的毒素从你的身体里清除出去。

为达到这个目标，你在积极应对已经驻留在你身体系统中的毒素的同时，还要尽可能减少进入身体系统的新毒素数量。

第四章 排毒第二步：平衡净化程序启动后，你可以通过使用各种营养补剂来恢复营养的平衡。

这些补剂可以为人体提供关键的维生素、矿物质和必需脂肪酸，能够帮助你保持最佳的营养平衡状态。

第五章 精神排毒在排毒期间获得释放的能量可让你比以前更加精力充沛。

我们需要堵住压力源，从而进一步强化排毒过程。

第六章 运动排毒运动是排毒过程中一种很重要的辅助手段，因为运动能够促进滞留在脂肪细胞中的毒素的活动，而且可以增加皮肤汗腺排泄毒素的数量。

相反，缺乏运动会使新陈代谢减缓，还会导致微静脉充血环。

第七章 放松身心放松是排毒过程中的一个重要环节，它可以对你的情绪和精神产生有益的影响，当然这种影响也作用到了你的身体上。

一阵放松活动过后紧接着洗次烛光芳香浴，可以使你紧张了一天的神经松弛下来，能够让你美美地睡上一晚。

第八章 享受快乐排毒排毒应该是一个令人愉快的过程。

每天都要让自己享受一番。

也许一次按摩、一次面部保养、一个小时安静的阅读或者一次轻松的烛光芳香浴，甚至在洗浴过后往床上放一套干净的、刚熨过的床单，也能成为一种享受。

第九章 恢复与强化性欲有毒的生活方式的副作用之一就是性欲的减退。

而在完成一个排毒疗程之后，你会发现你的性欲会有所恢复。

而一些拥有天然壮阳作用的草药补剂也可以帮助你恢复性欲，比如中国人参、积雪草和珙菲亚。

如果你需要进一步强化你的性欲，某些精油和草药药物可以帮助你达成愿望。

第十章 给居所排毒给你身体排毒的同时，你也许会发现把生活的环境变简单、去掉那些细枝末节也会有益于你的健康。

一个房间要是到处堆满早该丢掉的废纸、书本等物品，只要看一眼就会使你倍感压抑，而让你的周围变得整洁、明亮，肯定会让你觉得更加放松、更加平静。

第十一章 心理排毒犹如给你的生活方式和身体进行排毒一样，你还需要将你头脑中那些有害、消极或者是有毒的思想净化干净，同时还要学会如何去爱自己、照顾自己。

第十二章 完全排毒计划这里介绍的排毒计划将指引着你经历一次为期10天的净化平衡饮食过程。

<<完全排毒计划>>

章节摘录

版权页：插图：食用各种维生素补剂、矿物质补剂以及草药补剂可以加快毒素的清除速度。这些补剂既能净化身体，又能帮助人们提高整体的营养水平，弥补饮食的缺陷，加强身体自然排毒能力和增强免疫力。

我们当中很少有人能从日常饮食中获得足够数量的具有保护性的抗氧化剂，比如维生素A，维生素C和维生素E，也有可能是因为体内缺锌，导致我们所摄取的元素往往不能在清除自由基的过程中发挥有效作用。

很多男性处于缺锌的状态，主要是因为每次射精都会损失5毫克锌——这相当于成人每天需求量的1 / 3。

不过，锌缺乏症的测定和治疗相对来说还是比较容易的。

我们更应该担心的是重要抗氧化矿物质硒的缺乏，它比缺锌的情况要更为普遍。

在英国，最近20年以来，人均硒摄入量几乎减半，从每天60微克减少到每天34微克。

硒摄入量低的人群罹患各种癌症（像白血病、结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌、前列腺癌、膀胱癌、皮肤癌和肺癌）的可能性更大。

一项有1312名病人参与的随机研究指出，那些每天摄入200微克硒的人比那些只服用安慰剂的人死于癌症的风险要低52%。

当然，这项试验比原定计划结束得要早，因为这样可以让更多的人都能通过服用补硒剂受益。

选好了饮食方式、生活方式和净化、营养补剂，下一步你将决定在排毒计划中使用何种补充疗法。最受欢迎的补充疗法有按摩、刮痧、水疗法、冥想、顺势疗法、针刺疗法、芳香疗法和结肠灌洗。

桑拿浴或蒸汽浴可以促进排汗，强化皮肤的排毒，对有些人来说也是有益健康的。

基本上每个人都能从排毒中获益，但排毒过程并不总是一帆风顺。

戒除像咖啡因这样的化学物质可能会导致暂时性的过敏症状，而从体内清除掉其他一些毒素可能会导致丘疹和舌苔变厚等短时症状。

而且如果你的排毒速度太快，就会更容易出现这些症状。

要想使排毒过程更加轻松、愉快，你应该放慢排毒的节奏，还要多吃简单的食物、多喝矿物质水和果汁。

<<完全排毒计划>>

编辑推荐

<<完全排毒计划>>

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>