

<<人体垃圾清洁手册>>

图书基本信息

书名：<<人体垃圾清洁手册>>

13位ISBN编号：9787539031446

10位ISBN编号：7539031441

出版时间：2009-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：纳兰鲁直 编著

页数：216

字数：200000

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>

## <<人体垃圾清洁手册>>

### 内容概要

“要健康，先除脏。

”据统计：人体新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约400亿个；而人体大便中2/3是杂菌和致病菌，如果24小时不能排出，它就能繁殖出2兆以上的病菌。有研究显示：九成的都市人受到人体垃圾的困扰，有些人体内人体垃圾更累积高达6500克。现代人的疾病越来越多，许多诸如心脏病、血管病、高血压、糖尿病等老年病越来越呈现年轻化趋势，而更多的年轻人则一直处在亚健康的烦恼之中，这些，都与此有关。

《人体垃圾清洁手册》作为国内第一本清除人体垃圾的指南，书中提供了各种各样的健康食物，食材易得，操作简便；介绍了古今中外不同国家的各种清除人体垃圾的方法，完全是从日常生活出发，行之有效。

相信您的每次阅读和使用，都能感受到更多身心健康的魅力！

## <<人体垃圾清洁手册>>

### 书籍目录

第一部分 人体垃圾是什么 1 科学认识健康与人体垃圾的关系 2 人体垃圾都是些什么 1) 自由基 2) 宿便 3) 胆固醇 4) 脂肪 5) 尿酸 6) 乳酸 7) 水毒和淤血 3 人体垃圾从何来 1) 从空气中来的人体垃圾 2) 从不洁的水源中来的人体垃圾 3) 从居室中来的人体垃圾 4) 从药物中来的人体垃圾 5) 从食物中来的人体垃圾 6) 从人体中来的人体垃圾 4 人体本身的清除人体垃圾系统 1) 肝脏 2) 肾脏 3) 淋巴系统 4) 肺脏 5) 胃肠 6) 皮肤

第二部分 防止人体垃圾堆积 1 常谈常新的饮食清理人体垃圾 1) 良好的饮食习惯是健康之本 2) 水是清除人体垃圾的载体 3) 维生素是清除人体垃圾保健之源 4) 膳食纤维—清洁身体的忠诚卫士 5) 清理人体垃圾食谱上的其他必备品 6) 上班族必喝的健康饮料 7) 清理人体垃圾期间的全天套餐及注意事项 2 绿色防止人体垃圾：常见水果 3 绿色清理人体垃圾：常见蔬菜 4 其他清理人体垃圾的常见食物 5 清理人体垃圾的常见中草药 6 防止人体垃圾堆积的菜谱 通便润肠篇 健胃消食篇 降脂降压降血糖篇 清热利湿篇 润肺生津化痰篇 女性推荐食谱

第三部分 清除人体垃圾，立竿见影 1 常用人体垃圾清洁法 1) 流汗清除人体垃圾法 2) 禁食清除人体垃圾法 3) 饮茶清除人体垃圾法 4) 食醋清除人体垃圾法 5) 通便清除人体垃圾法 6) 按摩通便清除人体垃圾法 7) 利尿清除人体垃圾法 2 大肠清洗法 1) 清洗的准备工作 2) 翁科尔灌肠法 3) 深位灌肠法 4) 马拉霍夫清肠法 5) 印度古代清肠法 6) 瑜伽胃肠道清洗法 3 肝脏清洗法 1) 国外清肝法介绍 2) 周末清肝胆排结石法 3) 久巴日清肝胆排结石法 4) 尼娜清肝胆排结石法 5) 伊琳娜清肝胆排结石法 4 肾脏和膀胱的清洗 1) 肾脏和膀胱结石形成的原因 2) 清除肾脏和膀胱结石的方法 5 血液和血管的清洗 1) 西藏古方蒜汁清洗法 2) 口吮植物油净化血液法 3) 莫里森清血解毒法 4) 繁缕清洁血管法 5) 芦笋香菇汁清血法 6) 马齿苋清血法 7) 基谢列夫清血法 6 淋巴系统的清洗 7 皮肤的清洗 8 关节部位的清洗 1) 月桂树叶煮汁清洗法 2) 麦秸液烫法

## &lt;&lt;人体垃圾清洁手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一部分 人体垃圾是什么今天，人们对于什么是人体垃圾、如何清除人体垃圾有着太多认识及操作上的误区。

人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命活动进程中未被消解的、残存并积滞在体内的各种废物。

这里说的各种垃圾，包括·心理污染损伤、人体新陈代谢过程中产生的垃圾、自由基对细胞的破坏、不能及时清除的衰老死亡细胞、环境污染物，等等。

近年来，有更多的医学家和营养专家认为，人体内部积滞的各种垃圾会造成人体慢性中毒，也称自体中毒。

自体中毒是人类罹患各种疾病和早衰的首要因素。

如今，排毒的观念已经深入人心。

但在这里，我们不得不指出的是，人体垃圾可以导致人体慢性中毒，但有些人体垃圾本身并不是毒，所以笼统地讲“排毒，”其实并不是很科学的。

从某种意义上讲，我们已经陷入了误区。

例如，有人将“人体垃圾”简单地理解为服用了产生毒副作用的药物，或者干脆就是大小便，在“排毒”学说的影响下，死守“排便”这“华山一条道”。

其实清洁人体垃圾不仅仅只有排便一种途径，它的方法是多种多样的。

而目前市场上众多所谓排毒类药品和保健品大多是针对胃肠道的，其清洁人体垃圾的主要机理在于促进排泄。

事实上，那些流行的排毒药物大多数是泻药，它们的成分多半含有大黄。

而有研究表明，如果长期服用大黄会抑制人体自身的免疫力，经常服用这些药物还有可能产生药物依赖性。

这些所谓排毒养生药也可能影响人体对某些有益营养物质的吸收，损害健康。

因此，真正来讲，我们要做的，不仅仅是“排毒”，而是要解决“毒”的来源一清除比“毒”范畴更大、数量更多的“人体垃圾”！

清除人体垃圾是预防疾病最有效的方式，是最好的养生之道。

树立正确的观念，是第一要务。

那么，你的人体垃圾清洁观正确么？

1科学认识健康与人体垃圾的关系你是不是曾有过这种感觉——时常觉得腰酸背痛、四肢酸软、浑身没劲儿、特疲惫；——晚上不是颠来倒去睡不着，就是做的梦跟放电影一样，第二天早上起来昏昏沉沉，就跟没睡一样；——脾气不好、易激动、口臭、长口疮，还时常头痛、头晕；——脸上的斑块就好像“烧糊了”的大米饭，黑黑黄黄的，皮肤干燥，没有光泽。

为此，我们花了许多钱和时间去治疗神经衰弱，去吃安眠药，去买胃药，买了许多化妆品改善现状。

可是，这一切似乎都治标不治本。

是不是我们并没有发现那真正的罪魁祸首是谁？

人类一直在寻找着妨碍健康的罪魁祸首。

自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论，即细菌是人类健康的主要敌人。

应当肯定，广泛采用疫苗和抗生素制剂，确实为人类防治传染病及许多其他疾病立下了不可磨灭的丰功伟绩。

但与此同时，许多慢性病却未见消退，人类生命健康的主要杀手——心血管疾病、癌症、糖尿病等对人类的威胁有增无减。

还有这样一种司空见惯但却很少有人思考的现象：人人都不可避免地沾染致病细菌，但并非人人都得病。

同一个人，在不同时期和不同条件下对疾病的抵抗力也不同。

以上种种状况表明，把细菌作为致病的罪魁祸首，看到的只是表面现象。

## &lt;&lt;人体垃圾清洁手册&gt;&gt;

那么，什么是导致人类疾病和衰老的深层次原因呢？

近几十年来，随着科技的不断进步，关于疾病和衰老的原因，出现了种种学说，例如：遗传基因学说、自由基学说、端粒学说、线粒体损伤学说、神经内分泌学说、免疫衰老学说、白细胞介素学说、生存环境学说、细胞衰老学说、生活方式学说，以及人体自身中毒学说，等等，这些学说各执一理。

其实，从患病和衰老原因来说，上述每一种学说都各有其理，只是视角不同。

这就像农作物一样，长得是否茁壮，单从种子（遗传）上找原因是不全面的，还应考虑到光照时间、温度、水分、空气湿度、土壤状况、肥料等诸多要素。

在关于人类疾病和衰老的各种学说中，有些讲的是先天性决定因素，如遗传基因、白细胞介素等。

人类在这方面的研究和应用虽然正孕育着突破，但在先天因素面前，目前总的状况仍处于无奈状态。

比如，现在谁也不敢断言，何时能通过改变基因彻底治愈种种疑难病，更不敢妄测何时能超越通常认为的120~175岁的寿命限度。

科学家取得生命科学的突破决非一朝一夕之功。

对于当代人来说，最重要的是怎样运用现有的科学知识勇敢地实践，牢牢地将生命和健康掌握在自己手中，争取活到120岁以上，并且无疾而终！

根据科学家对细胞学的研究，以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法，人类应该有120~175岁的寿命。

但为什么很少有人活到这一高龄呢？

问题在于后天因素。

影响人类健康和寿命的“后天因素”确实很多：自由基对人体的损害，生存环境的变化，不良的生活方式，人体垃圾造成的自身中毒，等等，在人生路上，各路杀手都在威胁和损害着人的健康和生命。

科研人员通过对人体垃圾的检测后发现，在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，为害最大的莫过于人体垃圾！

人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首！

为了健康和长寿，人类正在加紧开发功能性食品和保健品。

但是，绝大多数功能性食品和保健品都忽略了这样一点：在人体内部大量垃圾没得到清理的情况下，任何补品包括药品都不会发挥很好的疗效！

俄罗斯著名养生专家安德烈耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的身体在不同层次上积滞了各种垃圾。

”人体新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约400亿个；而人体大便中2/3是杂菌和致病菌，如果24小时不能排出，它就能繁殖出200万个以上的病菌。

有研究显示：九成的都市人受到人体垃圾的困扰，有些人体内更累积高达6500克的“人体垃圾”。

现代人的疾病越来越多，许多诸如心脏病、血管病、高血压病、糖尿病等老年病越来越呈现年轻化趋势，而更多的年轻人则一直处在亚健康的烦恼之中。

通过科学观察，专家们发现了一些人体疾病与人体垃圾之间的关联。

研究发现，有许多种我们看似非中毒性疾

节炎或关节、肌肉僵硬。

有毒的废物在体内储备起来，通过血液循环而黏合在一起，产生阻止关节和肌肉自由运动的障碍物。

一旦这些废物大量存在，就可能会发生类似关节炎的疼痛。

心脑血管疾病、心脏病、高血压病。

血液中大量的胆固醇和其他人体垃圾的堆积，是造成血液循环不畅、引发心脏病和心脑血管疾病的最大元凶。

肺病和呼吸道疾病。

与污浊的空气和吸烟直接相关，是环境污染产生人体垃圾而造成的恶果。

肾病。

肾是人体垃圾的过滤器，大量人体垃圾的堆积是产生肾结石和尿毒症的重要原因。

肝病。

肝脏是人体的解毒器官，任何人体垃圾的增加都对肝脏功能有直接的影响。

## <<人体垃圾清洁手册>>

即使是平时看着非常健康的年轻人，也有一些让自己烦心的症状，只不过大家都没有把它们和体内人体垃圾联系起来。

呼吸时有异味，有口臭；屁的气味比较臭；打嗝、胀气；腹部胀痛、便秘。

这主要是肠道废物积累过多的缘故，肠道因为存积着人体最多的废物，所以最容易出问题。

经常感到疲倦、精力不足；经常感冒或身体过热，容易出汗，手足潮湿。

人体垃圾增多，会增加人体各个器官和系统的负担，容易出现疲劳的现象，免疫力也会降低。

尿频，尿少，尿刺痛，四肢肿胀。

出现下肢水肿，说明某些致病因素或人体垃圾过多，影响了肾脏的正常功能，使得大量水分滞留体内。

肾是人体的排泄器官，尿液是人体的排泄物，它们的表现是体内人体垃圾多少的重要反应。

皮肤问题较多，呈现干燥或多油腻，易起红疹、色斑、小疙瘩或过敏。

皮肤是身体的一面镜子，它是人体面积最大的器官，也是排除体内人体垃圾的重要途径。

所以，如果皮肤经常出问题，说明肝脏、肾脏在超负荷工作或工作效率下降。

此时皮肤会以各种形式“发出抱怨”，因为它要处理比平时多得多的垃圾。

头脑混乱，记忆力下降；情绪波动大，易怒。

体内人体垃圾过多，器官压力过大或者体内循环不畅都会导致供血供氧不足，影响大脑的正常工作，引发情绪和精神问题。

肥胖。

细胞的超载、脂肪的堆积是肥胖的真正原因，而人体垃圾过多影响正常的排泄功能，也是肥胖的诱因之一。

以上这些，都是体内人体垃圾积累过多的表现，也是疾病的预警。

许多人对此并未充分重视，认为是寻常不适，过一段时间，或者吃点药就好了。

而事实上，如果此时你不采取任何补救措施，人体的自然保卫系统就会本能地寻找新的平衡，以期把体内过多的人体垃圾物排除，如此便加重了体内排泄器官的负担，导致排泄器官功能减退，机体就会朝着疾病的方向发展。

下面，是医学专家通过研究后总结出的与人体垃圾有关联的人体28种症状。

恶心呕吐。

恶心呕吐是机体对误食有毒食物的反应。

食用不干净、腐败的食物以及有毒的野蘑菇等，机体会作出反应，表现为恶心呕吐。

此外，如果饮食不当，如暴饮暴食、酗酒、吃生冷或辛辣刺激等食物，也会引起一些不良反应。

头痛。

急性感染，急、慢性中毒，会出现剧烈的头痛症状，一般都由病毒等侵犯神经系统引起；高血压也会出现头痛，这与血液内的二氧化碳积聚有关；脑炎、脑膜炎等感染，侵害颅内，也会引起头痛。

腹痛、腹泻。

平时饮食不洁，食用生冷或变质食物，会引起食物中毒，都会出现腹痛、腹泻等症状。

## <<人体垃圾清洁手册>>

### 编辑推荐

《人体垃圾清洁手册》从表到里，中西医结合，全面、详细地介绍各种清除人体垃圾的方法，让你“垃圾除，精神足”！

垃圾清，健康留；垃圾除，精神足。

俄罗斯著名养生专家安德列耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人体在不同层次上积滞了各种垃圾。

”人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命活动进程中未被排除体外的、残存并积滞在体内的各种废物。

人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首，在这个环境污染严重、生活压力巨大的时代，及时清除体内垃圾迫在眉睫！

<<人体垃圾清洁手册>>

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>