

<<孙安迪的排毒餐>>

图书基本信息

书名：<<孙安迪的排毒餐>>

13位ISBN编号：9787807491897

10位ISBN编号：7807491892

出版时间：2007-9

出版时间：7-80749

作者：孙安迪

页数：215

字数：150000

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>

## <<孙安迪的排毒餐>>

### 内容概要

为什么常生病？

为什么老得这么快?为什么得癌症、肝病和慢性病的人那么多?生病和老化的原因很多，关键在于我们身上累积了许多毒，长期作用导致健康问题层出不穷。

毒在身上，破坏了细胞、新陈代谢与器官的正常运作，怎能不生病、不衰老？

可怕的是我们吃的、喝的、用的、呼吸的，从蔬菜、水果、肉类、五谷，到清洁剂、美容用品、药物、残留农药、土壤、电脑、电器、瓦斯……几乎到处和随时都有毒害发生，并在有意无意的情况下进入我们的身体，破坏我们的健康。

我们的难题是：人人都知道毒是可怕的，但是怎样避毒、防毒、解毒、排毒？

作者是免疫学权威学者，从现代科学与传统医学的研究中就上述问题加以论证说明，并以中西医疗法亲身体会，从饮食、经络、气功、冥想、运动、音乐、沐浴、睡眠、维生素、矿物质、中药、饮水、唾液等方面，提出50种DIY解毒排毒方法，并介绍10大解毒排毒中药、15大护肾利尿中药、15大利肺祛痰中药、30大保肝利胆中药供读者活用。

方法多，简便可行，效果更好，是一本符合医学理论与实用的解毒排毒圣经。

## <<孙安迪的排毒餐>>

### 作者简介

孙安迪，台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师，上海中医药大学、湖北中医学院、天津医科大学客座教授。

从事免疫研究和临床诊治30年，从事中草药免疫抗癌研究15年，在数十项研究项目中取得重要突破。

孙安迪博士是知名的免疫学权威，更是广受欢迎

# <<孙安迪的排毒餐>>

## 书籍目录

自序孙安迪个人档案PART 什么是毒？

1 人体的毒 (1) 幽门螺旋杆菌 (2) 人类乳头瘤病毒 (3) 癌症 2 环境的毒 (1) 戴奥辛 (2) 电磁波 (3) 紫外线 (4) 汞污染 (5) 铅污染 (6) 氯气 3 膳食的毒 (1) 膳食的致癌物 (2) 与饮食有关的毒物及两种改善方式 4 心理的毒 (1) 身心疾病 (2) 过劳 5 全方位解毒排毒 (1) 要有养生环境 (2) 要用精神养生 (3) 防癌症抗衰老 (4) 维持内环境“稳态” (5) 适度节制饮食 6 解毒排毒别把营养排掉 (1) 营养不良, 严重削弱免疫 (2) 金属硫蛋白——重金属解毒PART 找出病因解除毒害 1 遗传基因异常或基因破损 (1) 基因疗法 (2) 核酸——生命之源 (3) DNA与癌症 (4) 干扰老化, 小心打乱防癌机制 2 自律神经失调 (1) 什么是自律神经失调？

(2) 自律神经失调有哪些症状？

(3) 自律神经功能和解毒、排毒、免疫关系密切 (4) 阴离子平衡自律神经、强化解毒排毒力 3 免疫力衰退或免疫不平衡 (1) 免疫——维持机体稳定功能 (2) 免疫力和癌症 (3) 免疫力和感冒 (4) 免疫力和艾滋病 (5) 免疫力和辐射 (6) 免疫力和有益菌 4 荷尔蒙失去活性或内分泌失调 (1) 神经免疫内分泌学 (2) 甲状腺素和老化 (3) 胰岛素和生长因子 (4) 血管紧张素和神经、免疫 (5) 肾上腺素和“灼口症候群” (6) -内啡肽和“颞颌关节功能紊乱” 5 自由基产生过多 (1) 清除氧自由基——抗老、防癌 (2) 抗氧化剂——延缓衰老 (3) 活性肽——清除体内自由基 (4) 番茄红素——对抗DNA氧化损伤 6 酶(酵素)减低或失去活性 (1) 超氧化物歧化酶——延缓衰老 (2) 泛醌——辅助治疗代谢障碍疾病 (3) 增加解毒酶活性的植物化学物质 (4) 使解毒酶失活的活性氧 7 能量不足或电位平衡失调 (1) 能量——新陈代谢的物理过程 (2) 酶(酵素)——新陈代谢的推手

8 解毒排毒器官：肝、肾、肺日益衰落 (1) 解毒弱化疾病根源 (2) 肝、肾、肺——重要的排毒器官 9 血液循环不良 (1) 活血化淤对抗冬令病 (2) 头脑体操促进大脑血流 10 其他 (1) 吸烟、嚼槟榔 (2) 吸毒 (3) 酗酒PART 怎样DIY 解毒排毒？

1 膳食 (1) 吃出解毒排毒力 (2) 基因作物 (3) 蔬果 (4) 安迪解毒排毒精力饮 (5) 防SARS及抗感染饮食 2 中药 (1) 抗老延寿中草药 (2) 调解免疫中草药 (3) 清热解暑中草药 (4) 解毒排毒10大中草药 (5) 护肾利尿15大中草药 (6) 利肺祛痰15大中草药 (7) 保肝利胆30大中草药 (8) 抗癌黄芪 (9) 甘草甜素——治疗SARS (10) 抗SARS及抗感染中草药方 (11) 安迪解毒排毒汤 3 喝水 (1) 水良好的润滑剂 (2) 饮好水——迎向无毒生活 4 营养 (1) 蛋白质 (2) 脂肪酸 (3) 糖类 (4) 膳食纤维 (5) 螺旋藻 (6) 槲皮素——抗氧化、抗癌 (7) 维生素、矿物质 (8) 硒、锌、铁——对抗有毒金属的大功臣 5 运动 (1) 运动增强体能强化解毒排毒力 (2) 适度运动增强红血球免疫功能 (3) 运动锻炼对抗疲劳 (4) 运动加经络按摩迈向10大健康指标 (5) 跑步散步养生健身 6 沐浴 (1) 热水、温水浴——镇静、催眠 (2) 冷水浴——延年益寿 (3) 矿泉浴——促进机体免疫功能 (4) 草药熏蒸浴 (5) 芳香疗法 7 睡眠 8 经络 (1) 经络减压 (2) 静坐冥想——精神解毒排毒法 (3) 安迪解毒排毒功 9 音乐 10 唾液索引目录 DIY排毒解毒方——孙安迪解毒排毒教室PART 1 什么是毒？

防戴奥辛中毒饮食法 防汞中毒饮食法 防铅中毒饮食法 抗农药污染饮食疗法 具解毒排毒的优良环境 解心理的毒, 排人间是非 简森(Jensen's) 饮食法则PART 找出病因解除毒害 从舌头DIY看自律神经失调否 排除恐惧、增强解毒排毒力6大绝招 你也可以营造阴离子环境 双歧杆菌的保健作用 怎样吃植物化学物质 吃什么增加SOD？

怎么吃辅酶Q10？

吃什么增加体内解毒酶？

怎样喝药酒最好？

吃什么防口腔癌？

PART 怎样DIY解毒排毒？

<<孙安迪的排毒餐>>

怎样吃出解毒排毒力？  
怎样吃蔬果解毒排毒？  
这样吃最防SARS 安迪解毒排毒四君子汤 安迪抗SARS解毒排毒饮 安迪解毒排毒实用方 怎样  
喝好水？  
怎样补充蛋白质？  
怎样摄取脂肪酸？  
怎样摄取糖类？  
怎样摄取膳食纤维？  
怎样摄取螺旋藻？  
怎样摄取硒？  
运动后恢复疲劳方 安迪解毒排毒经络法 运动后吃什么？  
如何进行热水浴？  
如何进行冷水浴？  
如何进行中草药熏蒸浴？  
睡眠10忌 怎样利用饮食减压？  
安迪吐纳冥想法 解毒排毒音乐方 怎样吞津咽唾最健康？

<<孙安迪的排毒餐>>

章节摘录

插图

<<孙安迪的排毒餐>>

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>