

<<排毒祛病美颜新法>>

图书基本信息

书名：<<排毒祛病美颜新法>>

13位ISBN编号：9787810864909

10位ISBN编号：7810864904

出版时间：2008-8

出版时间：王博 第四军医大学出版社 (2008-08出版)

作者：王博 著

页数：226

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>

<<排毒祛病美颜新法>>

内容概要

《排毒祛病美颜新法》教你在生活中如何运用排毒技巧对体内进行排毒，帮助你明确真正的排毒方向；教你如何反取自身的优势并用适当的方式把它们挥出来，从而以全新的面貌去积极开拓人生。书中从多个角度介绍了与毒素相关的知识，指导我们如何通过饮食、运动、按摩等方式促进排毒顺畅；同时推荐了多款实用净化排毒食谱，提出了一些新的健康排毒建议，为我们指引了一条健康生活的快捷方式。

只要参照《排毒祛病美颜新法》中的方法调节饮食、加强运动、补充营养以及进行按摩等，就能够有效地控制身体的毒素取量，使你的身体更加健康。

<<排毒祛病美颜新法>>

书籍目录

第一章 如何生物清除关节、骨骼中的毒素体内毒素堆积可能导致风湿并对人体造成伤害体内有毒垃圾在关节中超载的原因食物解毒计划帮你消除关节中的有毒垃圾“无茄类计划”力克关节寒气顽疾清除关节“垃圾”的油类古老的植物也能分解关节内的“垃圾”如何“蒸汽洗涤”身体从而化解骨骼中累积的毒素舒展身体、机械排毒的九种方法温热疗法、排毒驱寒使冰凉的手脚暖和起来第二章 最大毒素阵营——胆固醇的排毒秘诀胆固醇是一种有毒堆积物清除顽固胆固醇毒素的日常食物卵磷脂是如何消除胆固醇中的毒素的调节高脂肪蛋白—低脂肪蛋白反应平衡的果胶提高细胞清洗功能的五种简易方法预防胆固醇超载的十种方法常见食物的胆固醇含量观测表纤维素是如何将胆固醇废物清除至体外的每天一份排毒类食物，轻松降低胆固醇可降低胆固醇含量的维生素第三章 激素排毒使你的皮肤青春永驻皮肤老化的问题所在——蜂窝现象皮肤疾病的克星——激素洁肤剂如何使皮肤重新绽放青春之花保护皮肤免受阳光的有害照射帮你抵抗有害阳光射线的简单指导措施能用做防晒霜的维生素第四章 体内排毒，平衡血压什么是血压提防慢性高血压这一无形杀手有毒废物超载是产生血压异常的主要原因治疗高血压的营养方案钾——排毒矿物质大蒜为动脉排毒并平衡血压七步法清除毒素，控制血压大蒜+洋葱=健康的血压获得无废物动脉和正常血压的低盐方法清活动脉和平衡血压的六种方法第五章 如何排除消化系统的有毒废物如何消除引起便秘的黏着物能放松紧张肠道的钾创造快速排毒奇迹的水果富含惊人纤维素的无花果帮你加速排毒用药草治疗不稳定情绪可促进消化的药草战胜便秘的六种方法使消化系统恢复青春的“神奇沙拉”如何清除引起消化不良的刺激物如何消除溃疡痛苦第六章 排除体内多余脂肪的计策细胞超载是人体超重的真正起因用食物酶清除脂肪废物摆脱超重的17种食物简单的六步生食物减肥计划预防细胞超重的两个简易步骤远离能生产废物的食品第七章 清除呼吸系统内的“垃圾”，远离疾病困扰身体污染可触发多类疾病每日仅喝柠檬汁就能换来清洁的肺部气喘为何发生减轻过敏反应的九步曲预防春季过敏症的告诫更新生活方式，清洗呼吸器官快速缓解呼吸疾病的天然方法用来内部排毒的鼻孔轮流呼吸技巧吹口哨是获得清洁的肺脏的简易方法第八章 沉睡中“清洗”心脏，为你带来健康血液中毒会威胁心脏健康体内排毒，防止心脏病突然发作形成废物的食物与清除废物的食物钾是功效强大的心脏清洗剂睡梦之中清洗心脏大蒜是神奇的心脏清洁剂可恢复心脏活力的超级排毒食物卵磷脂的获得及使用方法战胜心脏病用鱼油为心脏解毒每天吃洋葱，远离心脏病第九章 清洁循环系统的神奇食物食物是如何促进体内循环的葡萄汁让循环永远朝气蓬勃清晨的循环促进者限制(或禁食)引起循环阻塞的食物可以为体内循环注入动力的、功效强大的药草可加强呼吸的营养物可清除血液凝块的维生素B6循环系统的“长寿不老药”第十章 如何清除僵硬板结肌肉中的废物与毒素清除乳酸以增强关节和肌肉的柔韧性可清除废物并使关节恢复活力的食物清洗功效强大的药剂如何使关节通气从而更有活力如何清除伤痕内部排毒四步法：休息、冰敷、挤压、抬高用蒸汽将关节中的废物洗涤排出你的肌肉存在营养缺陷吗第十一章 清洗身体器官，重获新生力量的秘诀消除眼睛中的毒素更少的糖+更少的疲劳=更棒的视力通过饮食保持更健康的视力维生素C+维生素P，清除白内障残骸为耳朵排毒清洗耳朵内部，得到超级听力提高听力的低脂肪摄人法为肾脏排毒能溶解肾结石的莓果汁为肝脏排毒如何为胆囊排毒用于清除胆囊垃圾的食物日常饮水帮你清除胆囊结晶体第十二章 清洁血液，减少体内流动污染有利于清洁血液的日常食物铁——使血液恢复青春的矿物质如何将铁吸收到血液中清洗并滋养血细胞，以获得更健康的身体用气球吹气法建造更强健的血细胞第十三章 清洗动脉，保障生命源泉的通畅废物超载会导致动脉栓塞动脉硬化的根源是过量的毒素集结食物能使人永远感到年轻吗认识脂肪你的身体需要多少脂肪你需要更少的脂肪简单的锻炼能在数日内清洗动脉为什么控制脂肪含量对动脉年轻化很重要血脂控制七步曲大蒜的清洗动脉功能第十四章 清除疾病，排除痛苦的技巧人体活动可清除体内的垃圾简单的身体活动为导致滑囊炎的血液排毒简单的腿部运动消除血液中毒引起的抽筋清除刺痛清洗足内部以远离疼痛第十五章 排除毒素，返老还童的秘密清洁的细胞让青春恢复自由基和过早的老化具有抗氧化作用的营养物恢复细胞活力的维生素维生素C重建老化的皮肤细胞动物脂肪为什么对人体细胞有害第十六章 全身排毒，永葆青春与健康认识这种动态的清洁剂——纤维素纤维素的消化、清洗及治疗功能减少移除垃圾的时间是纤维素的秘密所在纤维素的日常食物来源每天需要摄取多少纤维素纤维素最集中的来源清晨的糠谷类补药用麦芽清洗细胞第十七章 排除由血液淤积形成的疾病如何去除痔疮毒素痔疮的家庭疗法如何清除消化性溃疡毒素如何清除静脉曲张中的毒素腿部静脉的内

<<排毒祛病美颜新法>>

部排毒第十八章 如何排除消化系统疾病如何清除导致便秘的毒素实现规律排便和内部排毒的七步曲可清除废物的药草水是重要的清洁剂如何清除导致腹泻的毒素去除腹泻毒素的家庭疗法如何消除引起胃痛的毒素解酸剂弊大于利解毒提示第十九章 实现超级清洗并永葆青春健康的生果汁法老化的原因是细胞血液中毒生果汁用于细胞重生效果佳新鲜果汁的七种排毒功能果汁解毒计划治愈常见疾病的美味果汁第二十章 常见疾病的饮食排毒法高血压粉刺风湿病动脉硬化痛疮、创伤呼吸困难口疮水泡便秘痉挛头痛胃部混乱妇科病肛门发痒胃酸伤风附录1 果汁和蔬菜汁是如何快速排毒的附录2 体内活动能量消耗表

<<排毒祛病美颜新法>>

章节摘录

“无茄类计划”力克关节寒气顽疾一些表面看起来无害的食物，却可能含有有害物质，这就是茄类一族。

这类农作物一般都能提供好的营养物，但对一些人来说却不适合食用。

茄类食物中包含着某些物质，它们会阻止肌肉中的酶进行清洗和清除体内垃圾的工作。

这些茄类食物释放出毒素，而毒素释放出马铃薯素。

马铃薯素是一种水晶质的生物碱，它使关节和肌肉发炎，引起一种堆积物集结，最终导致官能衰弱（降低减弱免疫系统的抵抗力）和关节疼痛。

有些人甚至对少量的马铃薯素都过敏。

此外，如果你的症状发展缓慢，马铃薯素将在你的关节和肌肉中累积，并形成一种类似堆积物的有毒垃圾。

僵硬、不可弯曲的关节是障碍形成的反应形式，而常发的疼痛是最明显的症状。

利用这一点可以基本判断是否对马铃薯素过敏。

如果你被顽固的关节或肌肉僵硬困扰，却又不能用常用的体内清洗和解毒计划解决，那么就表明你可能对茄类食物过敏。

简单的解毒计划：从你的食物计划中除去各种形式的西红柿、土豆、茄子和红绿辣椒。

这是四种导致疼痛和风湿病痛苦的富含马铃薯素的食物。

茄类植物可能在人体内引起毒素的堆积和其后的风湿病痛苦，从你的饮食计划中清除它们其实只是一个简单的解毒计划，这项解毒计划可以很快消除风湿病反应。

典型事例“无茄类饮食计划”实施八日，再无风湿病痛苦十年的风湿病患者——农民毛特那，自从不能进行田间工作以来，面临着严峻的经济损失，雇佣人手的费用使他的种庄稼成为一项亏本工作。

以前的药物治疗带给他的副作用比风湿病带来的僵硬和衰弱更恶劣。

他急需帮助。

他从一个营养专家那里得到了所需要的帮助。

这位饮食专家在当地一个大学的附属医院工作，检查后发现毛特那对茄类食物过敏，是过敏症状导致了风湿病。

他的关节和肌肉内存在过量有毒垃圾，细胞被马铃薯素产生的残骸覆盖成壳，这种过敏性导致了接近于跛脚的风湿病痛苦。

在饮食专家的建议下，毛特那实施了一项简单的解毒计划。

这项计划要求避免食用上述四种茄类食物，其结果使他在三天内收到疗效，胳膊和腿的柔韧性都明显提高。

在第六天结束时，毛特那能够以一个年轻人的活力做日常工作。

到第八天，他是那么精力充沛和灵活，他干脆辞掉了雇佣的工人。

自己来做大部分的农活。

这不仅使他的农场摆脱了经济困境，自己也从跛脚的束缚中解放出来。

通过禁食四种茄类食物，他排除了体内的毒素，并摆脱了风湿病，重新焕发生命力。

清除关节“垃圾”的油类还记得小时候父母在冬天给你吃的用于抵御寒冷的鱼肝油吗？

我们来重新认识它。

一些种类鱼油可以帮你抵抗类风湿病疼痛，并帮助你清除毒素堆积物且避免复发病，可以帮你提高对风湿病的抵抗能力。

科学家们已经发现鱼油能够产生一种解毒反应，这种反应能够平息风湿病疼痛。

鱼油是一种不饱和脂肪，它之所以能产生排毒作用是因为含有一种特殊的脂肪酸，这种脂肪酸导致炎症的可能性很小，并且可以转化为治疗炎症的化学药品，这显然是对健康有益的。

换句话说，是鱼油阻止了炎症的产生并抵抗疼痛，减少了人体引发关节及其组织炎症的有害物质的生成，促进了体内排毒并使体内避免过量产生有害物质。

正是在这种解毒反应的帮助下，你的关节会更柔软，身体环境得到提高，炎症也就消除了。

<<排毒祛病美颜新法>>

鱼油中含有一种被熟知的独一无二的的基本解毒脂肪酸，这种物质（简称EPA）就像破坏者一样进入血管中，在这里成为一种反聚集物质，破坏血液堆积物并消灭它。

这就是鱼油独一无二的排毒本领。

含有高效力EPA物质的鱼按其效力顺序有：黑线鳕、鳕鱼、绿鳕、北方狗鱼、比目鱼、金枪鱼（水中之光）、红鲑鱼、鲱鱼、大菱鲆、栖于礁石中的鱼、太平洋大比目鱼、有条纹的鲈鱼、牙鳕、鲤鱼、鲑鱼、白鱼、黑鱼等。

建议：每周至少三到五次把鱼作为你食谱的一部分，为你的身体提供所需的消毒原料。

这些原料中的EPA，帮助你消除体内有毒垃圾并使你的关节免受堆积物的影响。

临床证明，使用这种来自于大洋深处的神奇油类可以帮你消除“风湿病堆积物”。

可以在医生的同意下，服用医院和药店出售的鱼油胶囊，但不是越多就越好。

因为鱼油的排毒功能可能被超额完成，这会造成在受伤情况下酌凝血不良。

一点鱼油就能作用很长时间。

因此，可以适量补充以上列举的鱼类。

典型事例“涂油的关节”在一周内变得柔韧每一次当马瑟克不得不爬上她厨房橱柜的高架上时，她总会痛苦地做出怪相。

即使简单地用吸尘器做清扫工作，也会令她感觉后背疼痛难耐，这使得她在这一天的剩余时间不得不卧床。

她常常埋怨自己“干旱的”关节。

如果不是位医师诊断出她的问题为血管堵塞，她可能就真屈服于不可避免的跛脚疼痛了。

医师为她选定了很多鱼让她食用，尤其是黑线鳕、鳕鱼、绿鳕，以及北方狗鱼。

医师同时建议马瑟克有规律地服用鱼油胶囊。

几乎是立竿见影，她的风湿病症状消去好多，肿胀也减轻了，她可以更灵活地活动了。

到一周结束时，她能够毫无痛苦地做家务了。

“涂油的关节”使她变得年轻，多亏EPA从她体内消除了过度的堵塞。

实际上，EPA为她的关节消了毒，所以她摆脱了风湿病痛苦。

<<排毒祛病美颜新法>>

编辑推荐

《排毒祛病美颜新法》由第四军医大学出版社出版。

<<排毒祛病美颜新法>>

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>