

# 《排毒101个小窍门》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564014889

## 编辑推荐

无毒一身轻，健康生活每一天；排出毒素，不让疾病\*\*可乘；善待自己，从排毒开始。

## 内容简介

研究发现，人们体内的毒素仅有20%能够通过排便的方式排出体外，剩下的80%仍然会积存在人体内。想要排出这些顽固的毒素，仅仅依靠生理方式是行不通的。因此，需要借助其他方法来排毒。为了排除体内的毒素，不少人借助药物，这种方法虽然见效快，但却会在排毒的同时给身体增加一些新的毒素。

其实，要摆脱毒素的困扰，只要从毒素产生的根源入手，采用科学的排毒方法，制订合理的排毒计划，就能使身体远离毒素的困扰。

现代人生活在一个充满毒素的世界中：水的污染、空气的污染、化学物品的污染等，这些都使人们的免疫系统受到了破坏；同时加上个人生活习惯的不科学，使许多人的身体成了滋生病毒的温床。由于人们无法看到毒素，往往在不知不觉中就被毒素包围了。为了避免因为各种毒素而引发的疾病，人们要学会增强自身免疫力，排除体内的毒素……

## 目录

### Part1 时尚排毒小妙招

竹盐：排毒减肥显奇效

黑醋三法，排毒一日成

风靡日本的红糖排毒

“热石”排毒法

指尖湿发按摩排毒法

香熏排毒法

淋巴引流排毒法

多饮蔬果汁能够自然排毒

居家小时排毒法

多吃芝麻有利于排毒

SPA水疗排毒法

蜂蜜能助身体排毒

天然香熏油、面膜粉能助身体排毒

用天然盐水洗澡或热力浴

能助身体排毒

用软毛刷轻刷身体有利于排毒

消极负面的情绪最有毒  
亲近大自然有利于排毒  
排毒保健品不可滥用  
排毒要有针对性

#### Part2 清肠排毒

大肠水疗排毒法  
健康清洗肠胃排毒法  
清肠排毒——美味食疗六食谱  
润肠食品助排毒  
海藻类有益于消除宿便  
酸奶有利于消除宿便  
杂粮有利于消除宿便

#### Part3 传统排毒

桑拿排毒法  
饮茶排毒法  
饮水排毒法  
睡日良排毒法  
刮痧排毒法  
拔火罐排毒法  
发汗排毒法

#### Part4 饮食排毒

吃素排毒法  
多吃富含膳食纤维的  
食物有利于排毒  
多吃富含维生素的食物有利于排毒  
七种能排毒养颜的食物  
“生食”食物，排出毒素  
断食排毒法  
菌菇类可消除自由基  
热身排毒法

#### Part5 运动排毒

手臂屈伸排毒法  
坐姿转体排毒法  
伏地挺身与桥撑排毒法  
快步走排毒法  
跳起来排毒法  
呼吸、咳嗽排毒法  
学做“肠体操”排毒  
身体干刷排毒法  
印度排毒手指操  
状元攻毒操

#### Part6 按摩排毒法

自我面部按摩法  
淋巴按摩排毒法  
腹部按摩排毒法  
肝脏按摩排毒法  
肾脏按摩排毒法  
中医足部按摩排毒法  
印度草药按摩法  
印尼按摩法  
藏式按摩法  
泰式按摩法  
韩式按摩法

#### Part7 瑜伽排毒法

简易瑜伽排毒操  
分钟瑜伽排毒法  
瑜伽放松术  
瑜伽休息术  
居家自练六式瑜伽  
瑜伽洁肠术  
瑜伽按摩排毒法  
热瑜伽排毒法

#### Part8 情绪排毒

认清精神毒素很重要  
压力释放也能排毒  
解除抑郁，排毒更迅速  
排除焦虑，排出毒素  
排解心理疲劳的方法  
精神排毒操  
十七小时精神排毒  
三十天精神排毒

#### Part9 蔬菜排毒

果蔬兼属的排毒明星：番茄  
利水排毒的美味瓜蔬：冬瓜  
天然排毒瘦身蔬果：南瓜  
清脆爽口的排毒瓜蔬：黄瓜  
菜中排毒珍品：丝瓜  
活血祛毒的蔬菜：胡萝卜  
促进排泄的蔬菜：芹菜  
主动出击的排毒蔬菜：黑木耳  
排毒养生的佳品：冬菇

#### Part10 豆类排毒

黄豆排毒小妙招  
赤豆排毒小妙招

清热、祛火、排毒的良品：绿豆

解毒排毒的高手：红豆

全面排毒的明星——豇豆

黑豆——营养全面的排毒食物

毛豆排毒小妙招

豌豆利便排毒有奇效

#### Part11 水果排毒

身体的“清洁夫”：苹果

解暑排毒夏之果：西瓜

排毒第一果：樱桃

排毒抗癌的珍珠：葡萄

排毒清肺的草莓

排毒解暑的奇果：荔枝

排毒美味的珍品：香蕉

排毒营养的夏果：柚子

#### Part12 洗浴排毒

内服外用排毒苹果醋浴

祛病排毒中草药浴

居家排毒香醋浴

红酒浴——高档的排毒法

甘草菊花浴——护肝排毒好处多

丝瓜浴——消炎解毒好方法

白酒浴——活血散毒有奇效

菊花薰衣草浴——在芳香中排毒

蒸气浴——蒸出你身体里的毒素

生姜浴——古老的排毒养颜法

空气浴——让空气来给你排毒

### 在线试读部分章节

#### Part1 时尚排毒小妙招

竹盐：排毒减肥显奇效

##### 早盐养生经

女性排出体内毒素的一个好方法就是每天早上空腹喝一杯加了1小勺竹盐的纯净水。这有利于促进肠道蠕动，排出宿便，有效地减少脂肪在肠道中的堆积，从而能起到减肥的功效。此外，竹盐含有松脂和天然硫磺，这两种物质能够中和、化解金属毒素，减少毒素在体内的堆积。竹盐还能快速、彻底地铲除血脂、胆固醇中的酸毒等有害成分，净化血液。

当然，女性在使用竹盐排毒的同时，也要多注意运动，这能保持体内机能的正常运转

与新陈代谢的顺畅，既能达到排毒减肥的功效，又能保持身体健康，真是一举两得。

### 黑醋三法，排毒一日成

黑醋之所以具有排毒的功效，是因为它富含人体所必需的多种氨基酸，能够把酸性体质调整成碱性体质，具有顺气消胀、净化血管的神奇作用，并且能够加强蛋白质与糖类的代谢，帮助人体消耗体内过多的脂肪。除此之外，黑醋中所含有的酵素成分能够刺激肠胃的蠕动，帮助人体排出积存体内的宿便。但是因为黑醋本身的味道非常酸，因此将它与果蔬一起榨成汁，会降低黑醋的酸味，喝起来比较可口。也可以加一些生姜榨汁，由于生姜辛辣，能够让身体产生热量，也能起到减肥瘦身的功效。另外生姜在改善手脚冰冷症及增加排尿量上也有非常好的效果。黑醋、生姜和蔬果一起榨汁，能有效去除生姜的辛辣味，味道比较好，并且减肥的功效会更好。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)