

<<自我排毒一身轻松>>

图书基本信息

书名：<<自我排毒一身轻松>>

13位ISBN编号：9787030124494

10位ISBN编号：7030124499

出版时间：2004-1-1

出版时间：科学出版社

作者：周范林

页数：243

字数：212000

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>

## <<自我排毒一身轻松>>

### 内容概要

在社会工业发展、文明程度提高的同时，也不可避免地带来了污染。

空气、水、各种食物都有不同程度的污染，只不过绝大多数是人们难以眼看、鼻闻而已，人体无时不有地受到污染的伤害。

人体在新陈代谢的过程中还不断地产生二氧化碳、粪便、尿酸、尿素等。

所有污染及代谢产物蕴积体内即毒，必须及时将其排出体外。

否则，代谢产物及毒在体内积累多了，便会引起机能紊乱，影响机体健康，甚至危害生命。

人人体内都有毒素，人人都要健康，人人需要排毒。

排毒，是健康的需要。

本书向读者介绍了76种排毒法和88种解毒物质，让你彻底改造体质，健康长寿。

## <<自我排毒一身轻松>>

### 书籍目录

自我排毒 一身轻松 毒对人体影响 毒素的含义 人体内有毒 毒危害健康 毒素的种类 百病由毒发 毒素从哪里来 从空气中来 从水源中来 从居室中来 从药物中来 从食物中来 从人体中来 走出排毒盲区第一章 人人要排毒 饮水排毒延年法 碱食排毒延年法 苦味排毒延年法 饥饿排毒延年法 饮茶排毒延年法 食醋排毒延年法 药物催吐延年法 药物催吐延年法 蔬果汁液排毒法 发汗排毒延年法 通便排毒延年法 利尿排毒延年法 代谢排毒延年法 水疗排毒延年法 祛湿排毒延年法 免疫强身延年法 训练呼吸排毒法 运动排毒延年法 习武练功排毒法 舒展运动排毒法 伸展躯体排毒法 瑜伽运动排毒法 自我按摩排毒法 居室排毒延年法 自主排毒延年法第二章 排毒能延年第三章 排毒保健康第四章 排毒更亮丽第五章 排毒使人爽第六章 排毒食物多

<<自我排毒一身轻松>>

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>