

<<净化排毒>>

图书基本信息

书名：<<净化排毒>>

13位ISBN编号：9787111137344

10位ISBN编号：7111137345

出版时间：2004-3

出版时间：机械工业

作者：刘湘琪著

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>

## <<净化排毒>>

### 内容概要

生活环境中的毒素如影随形，每天在不知不觉中，您知道您吃进了、接触了多少对身体健康有害的物质，因而在身体内积存了多少毒素吗？您又是否知道，负面情绪也会在我们的身体内积聚毒素？

在本书中，生机饮食专家刘湘琪老师将逐一剖析来自于环境、食物、压力以及人体自行产生的各种毒素，并告诉您怎样从日常饮食与生活中掌握技巧，有效地排除体内的毒素，拥有纯净平衡的身体秩序。

## <<净化排毒>>

### 作者简介

刘湘琪，著名生机饮食专家，在营养学、中西医药学、心理学等领域皆有很深的造诣。她提倡生机饮食，强调在追求营养之外，也不可忽略色、香、味。她依照食物的特性所精心调配的食谱，既可以为人体提高能量，有生命力的完全食物，又让人惊艳于生机饮食的色彩及美味。

## <<净化排毒>>

### 书籍目录

推荐序 有机生活——通往健康活力的幸福之路  
自序 净化排毒DIY  
第1章 毒素的来源 一 环境中的毒素 二 食物中的毒素 三 生活中的毒素 四 人体自行产生的毒素 五 来自于情绪的毒素  
第2章 如何有效排除体内的毒素 一 全面防止毒素入侵 二 增强人体自身的解毒、排毒功能 三 运用其他方法排出毒素  
第3章 断食排毒增强免疫力 断食之益  
第4章 净化排毒饮食食谱  
第5章 排毒营养素及食物 一 抗病防老的抗氧化物 二 可以促进排毒的食物  
附录 附录A 各种可能释放毒素的物品 附录B 住家、办公室环境毒素评量表 附录C 体内毒素浓度评量表 附录D 室内污染物 附录E 自己制作完全无毒的清洁剂

<<净化排毒>>

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>