

<<健康排毒金典>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒金典>>

13位ISBN编号：9787501961313

10位ISBN编号：750196131X

出版时间：2007-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂家庭保健课题组

页数：287

字数：260000

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>

<<健康排毒金典>>

内容概要

最全面、最专业的排毒养生指南。

据卫生部公布的上一年度城乡居民主要死亡原因统计显示，恶性肿瘤、脑血管病、心脏病已成为中国人的三大死亡原因。

身体毒素的长年累积，正是导致肥胖、老化、癌症、心脑血管疾病等各种文明病的元凶。

相信每个家庭都梦想有一位常伴身边的随时能够对生活细节提供指导的“专业排毒师”。

他贴心，能关怀到我们生活的方方面面——饮食、居家生活，甚至运动美容。

他专业，能够提供最自然、最有效而且“0”负担的排毒指南。

他值得信赖，而且不落伍，能够把最新最实用的健康资讯传递给我们……正是基于此，由专业医师、营养师、运动专家、采编策划、摄影师、美术师加盟的书业策划团队才精心为读者设计每一个排毒章节，不厌其烦地查证资料，搜集最新排毒讯息，比较、遴选各个排毒方法，雕琢版面，锻造文字，帮助您——从今天起，打造“无毒”的强健体质！

书籍目录

第一章 毒素就在我们身边 排毒大公测——你“中毒”有多深 一天中的毒素累积危机 空气中的毒
家居中的毒 药物中的毒 毒素不除容易诱发癌症 排毒让我们对身体有了更多的期待第二章 人体
自身的毒素 自由基 胆固醇 高血脂 尿酸 乳酸 宿便 精神毒素第三章 保养好我们自身的排毒
系统 人体排毒系统让毒素无处藏身 皮肤 胃 肠道 肺 肝脏 肾脏 淋巴系统第四章 享受清新
无毒的家居生活 洗衣粉怎么用最无毒 芳香剂怎么用最无毒 自制天然无毒芳香剂 杀虫剂怎么
用最无毒 家居消毒法 家庭防虫无毒攻略 清洁剂怎么用最无毒 自制天然无毒清洁剂 天然清洁
产品一览表 洗碗剂怎么用最无毒 饮水机怎么用最无毒 抹布怎么用最无毒 砧板怎么用最无毒 刀
具和洗帚怎么用最无毒 锅具怎么用最无毒 塑料制品怎么用最无毒 废旧塑料产品如何致癌 牙膏
怎么用最无毒 牙齿天然清洁法 油烟怎么处理最无毒 微波炉怎么用最无毒 手机怎么用最无毒第
五章 丽排毒加油站 洁面产品怎么用才安心 有助于排毒的科学洗脸法 自制天然洗面奶 卸妆品怎
么用才安心 化妆水怎么用才安心 如何用化妆棉上化妆水 自制天然化妆水 乳液怎么用才安心
乳液的正确使用步骤 自制天然润肤乳 口红怎么用才安心 自制唇部排毒保养霜 防晒产品怎么
用才安心 美白产品怎么用才安心 自制天然面霜 沐浴乳怎么用才安心 自制天然沐浴乳 洗发水
怎么用才安心 自制天然洗发水 染发剂怎么用才安心 香皂怎么用才安心 巧手制作属于自己的香皂
第六章 去除饮食中的毒素 去除蔬菜中的毒素 怎样去除蔬菜中的残留农药 去除水果中的毒素 几
种常见水果的挑选方法 去除肉蛋中的毒素 去除海鲜中的毒素 去除主食中的毒素 去除速冻主食
中的毒素 去除加工食品中的毒素 常见食品的添加剂 去除饮水中的毒素 去除茶叶中的毒素 去
除调料中的毒素第七章 饮食排毒法 排毒营养素及食材攻略 生食法 素食法 断食法第八章 运动
排毒法 运动为什么能够排毒 流行瑜伽也排毒 轻轻松松做排毒运动 体操排毒第九章 四季排毒快
行动 预防疾病应因节气而变 春季排毒 夏季排毒 秋季排毒 冬季排毒第十章 专业排毒 果汁排
毒 热石排毒 淋巴按摩排毒法 呼吸排毒法 芳香精油排毒法 排毒穴位排行榜第十一章 七大族群
的排毒处方 应酬族 外卖族 主妇族 儿童族 银发族 上班族 胖胖族第十二章 生活中的排毒细
节

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>