

<<排毒保健小百科>>

图书基本信息

书名：<<排毒保健小百科>>

13位ISBN编号：9787506429658

10位ISBN编号：7506429659

出版时间：2004-8-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：402

字数：295000

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>

## <<排毒保健小百科>>

### 内容概要

100多年前，当路易巴斯特把人的许多疾病归罪于细菌后，在医学界长期尚用着一种基本理论，即细菌是人类健康的主要敌人。

这一认识也得到“非医学界人群”的高度重视，人们却忽略了一直在影响我们容颜和健康的另一杀手，人体内的“毒素”。

人是生活在自然与高度科技的都市之中，环境、食物的饮食主法和身体因素，一些“毒素”会存留在体内，而这些损害健康的毒素是我们可以克服的“后天因素”《排毒保健小百科》的汇编，正是为了满足广大读者对这方面的认识的需求。

## <<排毒保健小百科>>

### 书籍目录

第一章 排毒养颜，更为健康 一、妨碍健康的罪魁祸首 二、人体毒素的现状有严重 三、人体毒素从哪里来 四、毒素都是些什么 五、人体本身的排毒系统 六、排毒法介绍第二章 健康饮食是排毒的首选 一、常淡常新的饮食排毒 二、绿色排毒的水果 三、绿色排毒的各我蔬菜 四、其他排毒食物 五、有关的排毒药物 六、食疗排毒菜谱第三章 一针见血的清洗法 一、大肠清洗法 二、肝脏清洗法 三、肾脏和膀胱的清洗 四、血液和血管的清选 五、淋巴系统的清洗 六、皮肤的清洗 七、关节部位的清洗第四章 精神排毒轻轻生活 一、负面精神状态会产生毒素 二、精神排素，刷新自我 三、开始精神排毒素，刷新自我 四、排除毒素，刷新自我 五、开始简单的生活 六、过有规律的生活第五章 运动按摩排毒保健 一、运动排毒是调动自身排毒功能的最好办法 二、运动排毒的小知识 三、净化身体的运动 四、全天健身操 五、简易瑜伽排毒运动 六、运动排毒的小建议 七、全身按摩排毒.....第六章 走出排毒误区

<<排毒保健小百科>>

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>