

<<食物排毒养生法>>

图书基本信息

书名：<<食物排毒养生法>>

13位ISBN编号：9787508259857

10位ISBN编号：7508259858

出版时间：2010-1

出版时间：金盾出版社

作者：张胜杰

页数：208

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>

<<食物排毒养生法>>

内容概要

本书以生活中常吃的食物能有效排毒为主题，详细介绍了食物排毒的基础知识，能排毒的天然食物，排毒药膳方及食物排毒养生具体方法。

其内容通俗易懂，科学实用，操作简便，适合广大读者及医务人员阅读参考。

<<食物排毒养生法>>

书籍目录

一、食物排毒简介 (一) 毒素的概念与特征 (二) 排毒解毒 二、排毒食物 (一) 蔬菜类 (二) 水果类 (三) 天然药物类 (四) 粮食类 (五) 其他食物类 (六) 排毒药膳类 三、食物排毒方法 (一) 植物汁排毒法 (二) 饮食发汗排毒 (三) 食物通便排毒 (四) 食物利尿排毒 (五) 饮茶排毒法 (六) 食醋排毒法 (七) 断食排毒法 (八) 改良断食排毒法 四、食物清理人体内毒素法 (一) 食物清理大肠法 (二) 食物清理肝胆法 (三) 食物汁清理肾脏法 (四) 食物汁清理血液法 (五) 蔬菜, 水果汁清理淋巴法 (六) 植物汁清理皮肤法 (七) 食物, 植物清理体内盐类法 五、健康饮食禁忌 (一) 养生饮食禁忌 (二) 患病后饮食禁忌

<<食物排毒养生法>>

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>