

<<无毒就健康>>

图书基本信息

书名：<<无毒就健康>>

13位ISBN编号：9787538148992

10位ISBN编号：753814899X

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科技

作者：简芝妍

页数：175

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>

<<无毒就健康>>

内容概要

人体免疫力的好坏受到环境的影响很大，其中饮食又占有非常大的份量。人体免疫活力的维持，最主要依靠的就是食物，因为食物中有非常多的营养素，能帮助刺激免疫系统，使人体的免疫力增强。

千万不要以为可以靠吃药来增强自己的免疫力，日常饮食若是不均衡的话，就有可能影响自身的免疫系统。

平日不妨多吃一些能增强身体抵抗力的食物，多摄取一些能够维护免疫系统的营养素。

《无毒就健康》将就各种有助于人体排毒的饮食进行分析，并告诉你如何运用这些有用的食物来烹调，帮助你在日常生活中能有效地彻底排毒。

除了饮食的建议，《无毒就健康》也深入分析毒素产生的来源，以及剖析日常生活中不当的习惯与饮食方式，也极有可能是毒素累积的来源。

而搭配各种有用的运动、简单的按摩方，以及居家清洁保护的妙方，都是帮助你免于毒素上身的保养之道，希望能对于你防毒与排毒有莫大的帮助，让毒素真正远离我们的生活。

<<无毒就健康>>

书籍目录

序 排除身体毒素，健康永远留住
第一章 排毒新思维
01 什么是“排毒”？
02 毒素的来源
03 您中毒了吗
04 健康的饮食习惯
第二章 排毒饮食面面观
01 必备排毒饮食
02 五谷类
03 蔬菜类
04 水果类
05 中药方
06 排毒饮品
第三章 生活排毒总动员
01 舒缓身心排毒方
02 简易排毒运动
03 简便排毒按摩
04 植物排毒法
第四章 88道健康排毒餐
扫除肠道毒素食谱
1 小黄瓜汁食谱
2 芹菜汁食谱
3 胡萝卜汁食谱
4 葡萄芹菜汁食谱
5 葡萄莲藕汁食谱
6 苹果芹菜西红柿汁食谱
7 大蒜绿豆芽汁食谱
8 黑木耳芝麻茶食谱
9 决明菊花茶食谱
10 姜汁奶茶食谱
11 杏仁茶食谱
12 桃花茶.....
消除上火毒素解除暑气毒素排除电子毒素排除自由基解酒毒

<<无毒就健康>>

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>