

<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

图书基本信息

书名：<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

13位ISBN编号：9787538622911

10位ISBN编号：7538622918

出版时间：2011-6

出版时间：吉林美术（图书经理部

作者：金版文化 编

页数：264

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>

## <<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

### 内容概要

内容简单易懂，可现学现用，轻轻松松了解排毒知识！

针对长期处于疲劳状态者、体弱多病者，能有效排除体内毒素，让您永葆健康！

排毒一族不可缺少的参考书，包括食物排毒、水果排毒、饮水排毒、中药排毒、营养排毒、美容排毒、运动排毒、生活居家排毒等，科学区分，细心规划！

有效排毒，能提高生活乐趣，让您的家庭美满又幸福。

<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

书籍目录

Part 1 食物排毒宜忌

食物排毒宜

- 宜吃菠菜治便秘
- 宜吃芹菜排毒
- 宜吃西芹清肠排毒
- 宜吃芦荟为全身排毒
- 宜吃大白菜清肠胃
- 宜吃小白菜排毒
- 宜吃韭菜杀菌
- 宜多吃油菜
- 宜吃菜花健脾胃
- 宜吃包菜清毒
- 宜吃苋菜解毒
- 宜用莲藕润肺
- 宜吃黄瓜排毒养颜
- 宜吃苦瓜“御”毒
- 宜吃胡萝卜养血排毒
- 宜多吃花生润肺
- 宜用红豆解毒
- 宜吃魔芋防糖尿病
- 宜吃绿豆清热解毒
- 宜吃金针菇健体排毒
- 宜吃香菇防疾病
- 宜吃高粱健脾胃
- 宜吃紫菜防衰老
- 宜吃海带补碘
- 宜喝蜂蜜排毒养颜
- 宜用小绿藻清肠
- 宜多吃核桃
- 宜喝红糖水美白
- 宜吃螺旋藻排毒
- 宜吃糙米助肠胃蠕动
- 宜吃黑木耳清胃
- 宜吃带米糠的米
- 宜吃紫米滋阴补肾
- 宜用食用纤维排毒
- 宜适当补充抗氧化剂
- 宜多吃有机食品
- 宜多吃碱性食品
- 宜吃食用醋清肠道
- 宜荤素搭配
- 宜春天多吃黄豆芽
- 宜夏天吃空心菜
- 宜秋季吃鸭子
- 宜春天多吃莼菜

<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

宜冬天吃荞麦

宜吃西兰花控制糖尿病

宜吃莴苣增进食欲

宜吃西红柿防癌养颜

宜肝病者吃鸡蛋白

宜冠心病患者吃洋葱

宜心血管患者多食茶油

宜女性多吃马铃薯

宜体虚女性服阿胶

宜吃红薯治便秘

宜老人吃猪血

食物排毒忌

Rart 2 水果排毒宜忌

水果排毒之宜

水果排毒忌

Rart 3 饮水排毒宜忌

饮水排毒之宜

饮水排毒之忌

Rart 4 中药排毒宜忌

中药排毒之宜

中药排毒之忌

Rart 5 营养排毒宜忌

营养排毒之宜

营养排毒之忌

Rart 6 心理排毒宜忌

心理排毒之宜

心理排毒之忌

Rart 7 美容排毒宜忌

美容排毒之宜

美容排毒之忌

Rart 8 运动排毒宜忌

运动排毒之宜

运动排毒之忌

Rart 9 居家排毒宜忌

居家排毒之宜

居家排毒之忌

<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

### 编辑推荐

《排毒专家没教的1001养生宜忌》编辑推荐：轻松掌握科学排毒方法，促进机体有机代谢，中国居民居家必备排毒宝典，名医悉心指导，针对国人体质打造。  
排毒一族不可缺少的参考书，包括食物排毒、水果排毒、饮水排毒、中药排毒、营养排毒、心理排毒、美容排毒、运动排毒、居家排毒9大类，涵盖日常所有排毒方法，科学区分，细心规划！  
针对长期处于疲劳状态者、体弱多病者，能有效排除体内毒素，让您永葆健康！  
医学专家权威修订，真正科学、放心、实用，内容简单易懂，可现学现用，轻轻松松了解排毒知识！  
为自己、为家人，拥有此书，让全家幸福！  
日常排毒大全，9大排毒利器，涵盖日常所有排毒方法。  
中华中医学学会常务委员周全心专文推荐。

<<排毒专家没教的1001养生宜忌>>

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>