第一图书网, tushu007.com

<<生机饮食之排毒大全>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食之排毒大全>>

13位ISBN编号：9787563355068

10位ISBN编号：7563355065

出版时间：2005-10-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英

页数：252

字数：121000

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

<<生机饮食之排毒大全>>

内容概要

这是台湾著名食疗专家欧阳英集结20多年食疗教学与研究之精华，推出的一部较全面的论述食疗排毒的著作。
书中对外界毒素的产生，身体内的自然排毒以及通过食疗对症排毒作了详尽的分析和说明，作者还提供了简单易操作的排毒验方和调养食谱。
全书分为“避毒篇”、“解毒篇”、“排毒篇”、“重建篇”、“抗癌篇”。

作者简介

欧阳英，台北市人，生于1951年，著名食疗专家。
1981年起开始致力于食疗技术的研究和生机饮食的推广与教学，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。
他倡导了解自身体质、对症调整饮食、激发自愈能力的科学理念，并针对不同体质的人群分别提出了

书籍目录

自序 陪伴您摆脱病痛，迎向健康！
避毒篇 环境的毒　空气的毒　饮水的毒　居家的毒 食物的毒　蔬果污染　禽畜水产污染　加工食品　过敏食物　食物中毒　各种食物禁忌 药物的毒 日常用品的毒　家庭用品　化学用剂 第二次污染的毒　厨房器具清洁　手部保洁 对症避毒饮食禁忌表解毒篇 认识解毒系统 对症解毒食疗验方排毒篇 身体的排毒　发汗排毒　利尿排毒　通便排毒　各种器官排毒法　排毒必要功课　断食排毒 心灵的排毒重建篇 癌症患者完全食疗规划　癌症患者的红、黄、绿灯食物　癌症患者每日调养食谱 高血压患者完全食疗规划　高血压患者的红、黄、绿灯食物　高血压患者每日调养食谱 糖尿病患者完全食疗规划　糖尿病患者的红、黄、绿灯食物　糖尿病患者每日调养食谱 皮肤病患者完全食疗规划　皮肤病患者的红、黄、绿灯食物　皮肤病患者每日调养食谱 便秘患者完全食疗规划　便秘患者的红、黄、绿灯食物　便秘患者每日调养食谱 失眠患者完全食疗规划　失眠患者的红、黄、绿灯食物　失眠患者每日调养食谱 减肥完全食疗规划　肥胖者的红、黄、绿灯食物　减肥每日调养食谱附录 人体内脏全景图

编辑推荐

生机饮食指的是少吃动物性食，不吃人工程序干扰或污染的食品，并避免精制食品，尽量生食新鲜洁净的芽菜、有机蔬菜水果、核仁、种子、海藻类等，并熟食全谷的米、麦及各种杂粮，另配合温和的药草及各种天然的保健饮料，秉持饮食清谈的原则，力求食物多元化，多摄取五颜六色的自然食物，并以少量多餐的方式来进食。
虚性体质体弱多病，宜吃补性食物；实体性质受便秘之苦，可吃泻性食物；湿性体质多痰腹鸣，多吃利尿食物；燥性体质口干舌燥，宜摄取润性食物；热性体质脸色潮红，宜摄取凉性食物；寒性体质手脚冰冷，宜多吃温性食物。

第一图书网, tushu007.com

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