

图书基本信息

书名：<<关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书>>

13位ISBN编号：9787802131637

10位ISBN编号：7802131634

出版时间：2006-1

出版时间：海潮出版社

作者：朴春善

页数：135

字数：150000

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>

内容概要

最简单的排毒计划、最时尚的美容理念、最有效的健康法则。

没有计划性排毒的成年人，通常状况下，体内会存在4公斤甚至更多的粘液状有毒废物！

消化不良、头痛、关节疼痛、呼吸不畅、过敏、便秘、指甲脆弱、皮肤出疹、记忆衰退、抑郁、失眠、面无光泽、肤色暗淡……这些问题都是体内毒素造成的。

水果和蔬菜上的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室里通风不畅、装修污染、电器电磁波辐射、不良生活习惯、精神压力过大都会造成体内毒素积累。

本书从最基本的排毒理论入手，让读者一步步掌握排毒知识，从每天简单的饮食开始，逐步将毒素赶出我们的身体。

了解我们该了解的知识，重视我们已经知道的常识。

作者简介

朴春善，鲜族人，现任浙江某时尚杂志策划编辑。

2005年10月强力推出自己的第一本书《大长今食疗宝典》，获得了读者的好评。

长期的职业洞察力使得她独具慧眼，她根据当下女人的三大流行话题，推出了这一套《食物是最好的医药》系列图书。

套书包括《关注自己，从瘦

书籍目录

前言第一章 排毒知识一二三 魔镜警报：你中毒了吗 魔镜问答：毒从哪里来 魔镜资讯：掀起盖头来第二章 排毒饮食扫盲区 身体信号 水的作用 维生素 膳食纤维 常量元素、微量元素 食物酸碱性 自身的排毒系统 食物组合 饮食误区第三章 排毒饮食风云榜 排毒果类TOP10 排毒蔬菜TOP10 排毒瓜豆TOP10 排毒中药TOP10 排毒佳品TOP10 排毒粥点TOP10 排毒汤饮TOP10 排毒菜谱TOP10第四章 无毒生活新主张 健康知多少小测试 它们让你变老 烟酒：该放纵，还是该放弃 一样感觉愉快的半糖主义 食物也“好色” 四季缤纷饮食 素食正当行 锦囊三汤 办公一族 抵制美食诱惑 电脑靠近 电脑病远离第五章 我的计划 听我的 黄金法则 健康排毒法 1日断食排毒法 月初2日断食法 双休日排毒套餐 7日饮食排毒疗程 一月排毒日记

章节摘录

书摘问：怎么会有那么多毒呢？答：人人都知道我们现在的的环境越来越恶劣，我们的肝脏和肾脏等器官每天忙碌地清除各种饮食和呼吸带来的“坏分子”：水果上的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源等外部因素，也有因为自身不注意引起的，比如居室里因通风不畅、装修、电器电磁波等，还有不良的生活习惯和精神压力过大造成毒素积累。

如果说有一些是不可以控制或者比较难注意到的，至少在饮食方面可以得到改进，所以培养良好的饮食习惯进行排毒是非常有必要的。

现在，社会压力大，生活节奏快，很少有人能再平静地过洁净简单的生活；饮食结构也偏向精细食品(添加很多人工物质)，往往过量摄取高热量、高脂肪食品，精神和饮食对身心造成双重压力，所以路上随处可见脸色暗淡、无精打采的人。

他们通常作息和饮食都不够规律，加上外部环境污染，身内身外都是毒的现象并不少见。

很多人不注重运动，认为缺乏时间，而在饮食上如果能稍加注意，进行调解排毒还是比较简易可行的方法。

问：哪些食物最容易造成毒素呢？答：饮食习惯(比如口味偏好)，会影响毒素产生。

为什么提倡饮食口味偏淡呢？因为浓重口味的饮食，一般加了比较多的盐、糖等调味。

盐中的钠含量会减少体内钾含量，引起精神不振、昏昏欲睡。

盐在体内的浓度一高，水分就会自动补充过去以稀释盐的比重，导致闭尿、闭汗，引起水分堆积，毒素滞留。

糖的摄取量如果一天超过40克，则很容易成为身体负担，加重体重。

媒体关注与评论

书评健康的，才是美丽的！

彻底改善内循环，塑造如婴儿般完美肌肤。

迅速告别亚健康，成为人见人爱的氧气美女。

魔法排毒，让你轻松做个无毒女人。

何必再为化妆品浪费金钱，从排毒开始美颜吧！

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>