

<<美人排毒饮食榜>>

图书基本信息

书名：<<美人排毒饮食榜>>

13位ISBN编号：9787200062830

10位ISBN编号：7200062839

出版时间：2005-12

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：134

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>

## <<美人排毒饮食榜>>

### 内容概要

本书让你明白，排毒真的很简单，每个人都可以有普通的日子，专业的排毒。

书中没有深奥的理论、复杂的逻辑。

它使每个读者的生活回归到自然排毒状态，也让每个人都成为排毒高手。

本书还介绍给你生活中其他的排毒手段，所以还是一部非常实用的简明排毒检索手册。

本书内容特别照顾到上班族的需要，使你能轻松实施全天候排毒战略。

总之，排毒其实很简单，本书目的就是让排毒成为幸福生活的一部分。

拥有本书的人，无疑就拥有了一册自己和家人生活必备的排毒经典读本。

## <<美人排毒饮食榜>>

### 作者简介

黄斌，男，北京中医药大学基础医学院方药系副教授，主讲中药学、中成药学和本草文献学等课程。1984年即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。1997年起，转入中医药教学领域。拥有20年的临床、科研与教学实践经验，期间曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

## <<美人排毒饮食榜>>

### 书籍目录

毒品检查站毒来自哪里人体外部的毒素 来自食物中的毒素 个人用药带来的毒素 水质、土壤、空气污染等带来的毒素 居室装修, 车内污染造成的毒素人体内部的毒素 自由基 宿便 胆固醇 高血脂 尿酸 乳酸 水毒和淤血认识人体的清道夫——六大排毒器官 肝脏 肾脏 肺脏 胃肠 淋巴 皮肤排毒方法饮食排毒新鲜水果篇 苹果 香蕉 梨 草莓 山楂 菠萝 火龙果 梅子 木瓜 西瓜 葡萄 桑葚 桃子 樱桃 柠檬 甜瓜 柚子 猕猴桃 芒果 枇杷 山竹 柿子 枣 李子新鲜蔬菜篇 .....辅助运动排毒几种医学排毒方法1周快速排毒方案节假日饮食排毒方案

<<美人排毒饮食榜>>

章节摘录

插图

## <<美人排毒饮食榜>>

### 媒体关注与评论

书评北京市妇幼保健院副院长 丁辉，饮食和排毒是人体新陈代谢的主要内容，这本书真正抓住了健康问题本质。

北京协和医院营养科主任 于康，让人变美的方法很多，但本书中这些纯天然饮食方法才是最安全，最有效的。

北京五洲女子医院生活美学顾问 马爱红，简单易行，行之有效，此类排毒方法才是大众所需要的。

<<美人排毒饮食榜>>

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>