

<<排毒健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<排毒健康饮食>>

13位ISBN编号：9787503832604

10位ISBN编号：7503832606

出版时间：2003-3-1

出版时间：中国林业出版社

作者：迟少鹏

页数：303

字数：253000

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>

## <<排毒健康饮食>>

### 内容概要

进入人体内的毒素，其毒源多种多样，为了不使这些毒素长时间地堆积在人体内，及时和有效的清理和排除人体内的毒素，是人体保持健康的重要举措。

现代生活中，一些被认为是司空见惯的起居饮食习惯，实际上可能正是我们健康的大敌。一些人由于不良的生活习惯，在体内积聚了不少的毒素，以至于出现过繁、高血压、高血脂、疲劳乏力、肠胃功能紊乱、身体疼痛等不良症状。

通过积极的排毒清毒，培养正确的起居饮食习惯，可以减轻或消除已有的一些疾病和亚健康症状。

本书向读者介绍了毒素的来源和对人体侵害的基本途径，提供了一些常见的排毒清毒疗法，并着重说明了日常饮食中容易积累毒素的不良饮食习惯。

通过阅读本书，读者可以了解到怎样建立科学的生活方式，并通过简单有效的方法，将自己的身体状况调整到最佳状态，从而继续更加健康美好的人生！

<<排毒健康饮食>>

书籍目录

前言第一章 毒源与排毒 第一节 毒源 一 水中毒源 二 空气毒源 三 食物毒源 四 居室毒源 五 人体毒源 六 吸收食物与产生毒素过程 第二节 压力产生毒素 一 结构压力 二 生物化学压力 三 电磁压力 四 精神或情感压力 第三节 排毒基础知识 一 清洁肠道的要素 二 膳食纤维的作用 三 机体自身排毒的途径 四 特殊饮食排毒 五 日常活动排毒第二章 排毒疗法 第一节 发汗排毒方法 一 发汗排毒疗法的作用 二 发汗排毒疗法的实施 三 常见发汗排毒食疗方 四 发汗排毒疗法的注意事项 第二节 饥饿排毒疗法 一 饥饿排毒疗法的作用 二 饥饿排毒疗法的作用 三 饥饿排毒疗法要科学地进行食补 第三节 饮茶排毒疗法 一 饮茶排毒疗法的作用 二 饮茶排毒疗法的实施 三 饮茶排毒食疗方 第四节 食醋排毒疗法 一 食醋排毒疗法的作用 二 食醋排毒疗法的实施 三 食醋排毒食疗方 第五节 通便排毒疗法 一 通便排毒疗法的作用 二 人体排毒大敌——便秘 三 通便排毒疗法的实施 四 保持肠道健康状态 五 按摩通便排毒疗法 六 简易气攻通便排毒疗法 七 通便排毒水果疗方 八 通便排毒蔬菜疗方 九 通便排毒蔬菜中药方 .....第三章 绿色饮食第四章 防毒常识与消毒方法参考文献

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>