第一图书网, tushu007.com

<<排毒真健康>>

图书基本信息

书名：<<排毒真健康>>

13位ISBN编号：9787538143102

10位ISBN编号：7538143106

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈勇利

页数：96

字数：140000

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

<<排毒真健康>>

内容概要

你常常吃得太多、太饱、太油腻？
你常常腹泻、便秘，排便不顺？
有时没胃口、体力不足、头昏眼花？
有时精神不好，疲倦没活力？
感胃久久不好？
火气大、口角易破，没吃什么也越来越胖？
你需要改造体质的排毒餐。
本书以食疗为基本原则,介绍了常见的15大症状与疾病,平铺直叙地解说“ 谁比较容易得这个疾病 ”、“ 少吃或是多吃什么食物可远离这个疾病 ”，最后再详细示范吃哪种排毒餐能改善疾病或预防疾病。
　你知道身上有多少毒素吗？
空气、土壤、水和食物中的毒素在体内不断的沉积，若不排出来，健康就要拉警报了。
本书从中医学角度，首先介绍了人体内的各种毒素及基本的排毒方法，然后分15大症状讲解了各种食疗排毒的菜谱。
全书旨在于教给读者远离毒素。
　看病是一定要找医师的，可是如果能借助食疗来预防疾病，甚至减轻病痛，不是更好吗？
如何吃得正确、吃出健康、快速排除毒素，而不必老是依赖药物过生活。
《排毒真健康》就是从这个角度出发，选择常见的15大症状与疾病，平铺直叙地解说“ 谁比较容易得这个疾病 ”、“ 少吃或是多吃什么食物可远离这个疾病 ”，最后再详细示范吃哪种排毒餐能改善疾病或预防疾病。
　如果你已经生病，该如何吃才健康，不妨参考之：如果你有该病的遗传倾向，如何吃才能避免生病，本书能提供你足够的健康信息。
“ 吃得多不如吃得好 ”，“ 吃得好不如吃得正确 ”，这样的内容相信一定可让你吃出健康、活出自信。

<<排毒真健康>>

书籍目录

自序 吃出健康、简单排毒FART 1 你的身上有多少毒素? 哪些毒素容易囤积在人体? 空气 水及土壤 化学 哪些人容易食物中毒? 享受健康先学会排毒 身体如何自我解毒 肠子 肝脏 肾脏 DIY排毒法 通便法 断食法 维生素法 利尿法 发汗法 健康排毒餐PART 2 DIY设计自己的排毒餐 哪些食材可以排毒? 自己设计排毒餐PART3 15大症状排毒餐对症吃 减肥排毒素 梅汁绿豆凉粉 猪血豆荚烩海参 竹笋沙参排骨汤 茄汁蔬菜牛肉饭 消脂山楂杨桃汤 红豆亚答枳汤 月经不调排毒餐 艾草百合乌骨鸡汤 酒酿益母草三色蛋 芦荟莲子玫瑰冻 祛斑美白排毒餐 刺五加鲜菇牛杂汤 红花豆腐蒸石斑 柠檬菊花香吉士 菠萝胡萝卜布丁 抗衰老排毒餐 韭菜虾籽玉子烧 桂枝蜜枣烧烤羊排 山药玉米鸡肉饭 海菜鲜鱼丸汤 除痘排毒餐 莲藕鲜鸡汤 海带鲑鱼卷 龙眼杏仁炖水梨 金银花蜜菠萝 除口臭口破排毒餐 小米绿豆粥 莲子鲜菇烫扁豆 黄芪蛤蜊鲜鱼煲 西洋参黑豆鸡汤 便秘排毒餐 翠绿银耳鸡丝汤 清炖牛肉木瓜盅 玫瑰龙眼杏仁冻 四味香蕉船 强肝固肺排毒餐 刺五加树子蒸鱼 五味木耳金针汤 冰糖枸杞鲜芦荟 固肾排毒餐 补肾活血参豆汤 山药百果炒西芹 黄芪木耳红枣汤 白茅冬瓜粉圆 健脑排毒餐 虫草鲍鱼香菇汤 柴胡土鸡甘栗煲 莒蒲花菜莲子 金橘柠檬奶酪 痛风排毒餐 金线莲凉拌苦瓜 枸杞煎猪排 姜汁桂花蜜梨 当归尾黄瓜汤 糖尿病排毒餐 杜仲猪肚菱角汤 丹参绿豆薏仁汤 沙参鸭肉芋头煲 桑白地骨竹笋粥 高血压排毒餐 蔬菜棒沙拉 天麻红豆蒸鳕鱼 莲子糯米粥 洋葱南瓜玉米汤 清血脂排毒餐 白绿双瓜烩三鲜 牛蒡子凉拌青木瓜 芦笋竹笙排骨汤 防癌排毒餐 丝瓜蛤肉丸子 小米荷叶饭 五色排毒沙拉 南瓜红枣花生汤 黄芪当归牛尾汤

章节摘录

插图

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