

<<无毒就健康>>

图书基本信息

书名：<<无毒就健康>>

13位ISBN编号：9787538148992

10位ISBN编号：753814899X

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科技

作者：简芝妍

页数：175

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>

## <<无毒就健康>>

### 内容概要

人体免疫力的好坏受到环境的影响很大，其中饮食又占有非常大的份量。人体免疫活力的维持，最主要依靠的就是食物，因为食物中有非常多的营养素，能帮助刺激免疫系统，使人体的免疫力增强。

千万不要以为可以靠吃药来增强自己的免疫力，日常饮食若是不均衡的话，就有可能影响自身的免疫系统。

平日不妨多吃一些能增强身体抵抗力的食物，多摄取一些能够维护免疫系统的营养素。

《无毒就健康》将就各种有助于人体排毒的饮食进行分析，并告诉你如何运用这些有用的食物来烹调，帮助你在日常生活中能有效地彻底排毒。

除了饮食的建议，《无毒就健康》也深入分析毒素产生的来源，以及剖析日常生活中不当的习惯与饮食方式，也极有可能是毒素累积的来源。

而搭配各种有用的运动、简单的按摩方，以及居家清洁保护的妙方，都是帮助你免于毒素上身的保养之道，希望能对于你防毒与排毒有莫大的帮助，让毒素真正远离我们的生活。

<<无毒就健康>>

书籍目录

序 排除身体毒素，健康永远留住第 章 排毒新思维01 什么是“排毒”？  
02 毒素的来源03 您中毒了吗04 健康的饮食习惯第 章 排毒饮食面面观01 必备排毒饮食02 五谷类03 蔬  
菜类04 水果类05 中药方06 排毒饮品第 章 生活排毒总动员01 舒缓身心排毒方02 简易排毒运动03 简便  
排毒按摩04 植物排毒法第 章 88道健康排毒餐扫除肠道毒素食谱1 小黄瓜汁食谱2 芹菜汁食谱3 胡萝卜  
汁食谱4 葡萄芹菜汁食谱5 葡萄莲藕汁食谱6 苹果芹菜西红柿汁食谱7 大蒜绿豆芽汁食谱8 黑木耳芝麻茶  
食谱9 决明菊花茶食谱10 姜汁奶茶食谱11 杏仁茶食谱12 桃花茶.....消除上火毒素解除暑气毒素排除电  
子毒素排除自由基解酒毒

<<无毒就健康>>

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>