第一图书网, tushu007.com

<<清透无毒365>>

图书基本信息

书名：<<清透无毒365>>

13位ISBN编号：9787509113967

10位ISBN编号：7509113962

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医

作者：兰政文

页数：143

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

第一图书网, tushu007.com

<<清透无毒365>>

内容概要

本书针对时下所谓排毒养颜时尚，从医学的角度阐述排毒养颜的原理，以帮助人们科学养颜排毒，科学的排毒之道拒绝社会上充满江湖味的排毒养颜方法，从而建立起正确的生活方式，全面提升健康质量。

全书分为7章，分别介绍了人体毒素的来源与危害，体内正常排毒系统的组成与运作机制，不健康的生活时尚如何“为虎作伥”，正确的排毒策略，日常生活中简单易行的排毒措施，以及国外可借鉴的排毒方法等，最后对时下流行的几种排毒法进行了评点，指出其利弊之处。

适合于追求健美的中青年男女阅读与参考。

第一图书网, tushu007.com

<<清透无毒365>>

书籍目录

第一章　人类生活在毒物的包围圈中 一、来自饮食的污染 二、环境激素 三、室内污染 四、时装污染 五、化妆品 六、药物 七、其他外毒 八、酸性成分 九、负营养 十、疲劳毒素第二章 不健康时尚助纣为虐 一、烛光晚餐 二、泡氧吧 三、吃快餐 四、电热水 五、饲养宠物 六、室内放置花草 七、频繁染发第三章 发挥天然排毒系统的主力军作用 一、解毒明星肝脏 二、吐故纳新的肺脏 三、排毒之王肾脏 四、当仁不让的肠道 五、护血重在三防 六、最大的排毒器官皮肤第四章 排毒援助方略 一、饮食排毒方略 二、生食排毒方略 三、助肺排毒方略 四、运动排毒方略 五、喝水排毒方略 六、排酸方略 七、睡眠排毒方略 八、水果排毒方略第五章 排毒“秘方”大公开 一、按摩排毒法 二、花草茶排毒法 三、碱性浴排毒法 四、周末排毒法 五、七天排毒法第六章 国外流行的排毒法 一、日本红糖排毒法 二、印度排毒手指操 三、瑞士柠檬排毒法 四、好来坞21天排毒法 五、日本浴盐排毒法第七章 排毒时尚大点评 一、保健品排毒法 二、淋巴引流排毒法 三、洗眼排毒法 四、洗血排毒法 五、洗肺排毒法 六、洗肠排毒法 七、精油按摩排毒法 八、断食排毒法

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