

《5分钟排毒》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年11月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537535830

内容简介

毒素对人体是十分有害的，它会影响人的精神状态、气血运行、代谢平衡以及人的脏腑功能，加速人体衰老等等。更重要的是在它的作用影响下，很多疾病得以滋生。

本书在对毒素形成的原因、人们常见的认识误区进行阐述的同时，还为您提供了运动排毒、食物排毒、排毒食谱、排毒小窍门等简便易行的小知识，让您走出排毒误区，永葆健康体魄。

目录

毒素挑战测试

5分钟排毒常识

你了解体内毒素吗

毒素的分类

毒素对人体的伤害

身体的中毒信号

人体自身的排毒机理

排出毒素的几种途径

人体自身的解毒卫工

解毒卫士夜间工作时间表

排毒保健品不可滥用

排毒要有针对性

5分钟排毒小窍门

多吃芝麻有利于排毒

蜂蜜能助身体排毒

天然香熏油、面膜粉能助身体排毒

多饮蔬果汁能够自然排毒

用天然盐水洗澡或热力浴能助身体排毒 用软毛刷轻刷身体有利于排毒

用指尖在湿发上轻轻由前额按至颈背有利于排毒

消极负面的情绪最有毒

亲近大自然有利于排毒

5分钟走出排毒误区

误区一：人人都需要排毒

误区二：排毒是女人的事，男人不需要排毒

误区三：通便等于排毒

误区四：排毒就不能进补

误区五：服用泻药可以有效排毒

误区六：排毒就是排出生理上的毒素

误区七：美容手术法排毒，简便、直接又有效

误区八：排毒的功效只是美容养颜

误区九：突击排毒就能终生无忧

误区十：服用排毒药物就可完全排毒

误区十一：认为节食、禁食是万能排毒法

5分钟了解毒素的形成因素

生理因素

病理因素

环境因素

食物因素

药物因素

生活习惯

5分钟运动排毒

5分钟蔬菜排毒

5分钟肉食类排毒

5分钟菌藻排毒

5分钟药材排毒

5分钟野菜排毒

5分钟药酒排毒

5分钟豆类排毒

5分钟水果排毒

5分钟排毒菜谱

5分钟排毒汤谱

5分钟排毒粥谱

5分钟排毒饮汁

5分钟排毒药膳

5分钟排毒浴方

附录：一周排毒餐

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)