

# 《排毒美人》

## 图书基本信息

书名：《排毒美人》

13位ISBN编号：9787534130533

10位ISBN编号：7534130530

出版时间：2007-7

出版社：浙江科学技术出版社

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《排毒美人》

## 内容概要

当今世界，毒物横流，可以说我们每天都生活在一个有毒的环境中。生态恶化、环境污染，细菌、病毒、重金属、电磁辐射、农药等无时无刻不在损害着我们的身体。再加上人们自身生活方式、行为的扭曲和错误（如不洁饮食、饮酒等），都严重影响着人们的身心健康。

每个女人都渴望拥有苗条的身材、靓丽的容貌、滋润的肌肤，这些都需要一个体内清洁而无毒素的健康基础。而毒素使你的肌肤新陈代谢放缓，容易变得干燥、紧绷；毒素使你的脸面出现黄褐斑、色素沉着和粉刺；正是毒素，才造成你身材肥胖臃肿。所以说，毒素才是你身体最大的敌人。

饮食排毒能科学、有效地排出体内毒素。本书精选了17种热门排毒水果、16种高效排毒蔬菜、14种超级排毒五谷，更有针对10大现代病症的排毒餐，将美味与排毒功效完美结合，让你在享用美食的同时清除体内毒素，获得健康的身心和美丽的容貌。

# 《排毒美人》

## 书籍目录

PART 1 警惕身体内9大危险毒素 过量自由基 疾病与衰老的真凶 宿便 癌症的温床 淤血 女性健康杀手 酒毒 损害肝功能的元凶 高胆固醇 动脉硬化危及生命 体内脂肪堆积 健康危害信号 脂质沉淀 血液循环的克星 高血糖 糖尿病的“甜蜜”伙伴 酸性血液 亚健康的根源PART 2 生食、素食和断食排毒 饮食排毒 膳食纤维排毒功劳大 健康排毒餐的原则 有助排毒的营养 素食排毒 生食排毒 断食排毒PART 3 17种热门排毒水果 猕猴桃 天然维生素宝库 菠萝 纤维丰富的便秘克星 梨 果中泉水最滋养 芒果 独一无二的明目高手 西瓜 利尿解暑的“大众医生” .....PART 4 16种高效排毒蔬菜PART 5 14种超级排毒五谷及其他PART 6 10大现代病对症排毒餐附录 认识人体解毒器官

# 《排毒美人》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)