

<<远离体内毒素的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<远离体内毒素的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787806468005

10位ISBN编号：7806468005

出版时间：2005-7

出版时间：上海文化出版社

作者：徐佳

页数：167

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>

## <<远离体内毒素的自然疗法>>

### 内容概要

口气？

痤疮？

便秘？

身体频频亮起“中毒”红灯…… 吃药？

浣肠？

如此“解毒”法，小心反被毒素“误”。

本书为你指明轻松排毒的新方向，摆脱体内毒素的困扰，健康生活与你如影随形。

排毒需从疗效着眼，更要以安全为先！

从长计议，自然疗法才是上上策！

饮食疗法、精油疗法、运动疗法、按摩疗法、水疗法、精神疗法、断食疗法、刮痧疗法……将自然、安全、有效、简便的排毒理念贯穿到底，毒素无机可乘，身体自然无懈可击！

## <<远离体内毒素的自然疗法>>

### 作者简介

徐佳，北京医科大学病理生理学硕士，毕业后留学美国，获美国斯坦福大学医学博士，后在日本医疗机构进行病理学以及保健医学研究，致力于自然疗法的倡导，受到业内的关注，

## <<远离体内毒素的自然疗法>>

### 书籍目录

第一章：毒素，不容忽视的健康杀手 第一节：将毒素认识到底 第二节：体内毒素作怪的八大罪状  
第三节：积极应对，防止毒素堆积 第二章：排除毒素的饮食疗法 第一节：远离毒素的饮食原则 第  
二节：帮助身体排毒的食物清单 第三节：功能各异的排毒食疗魔方 第四节：富有特色的排毒饮品魔  
方 第三章：排除毒素的精油疗法 第一节：走进精油的芳香世界 第二节：帮助身体排毒的精油家族  
第三节：精油按摩，动静结合的排毒方程式 第四章：排除毒素的运动疗法 第一节：运动排毒泊治疗  
机理 第二节：帮助排除体内毒素的SIMPLE运动 第三节：瑜伽，帮助身体排毒运动骄子 第五章：排除  
毒素的按摩疗法 第一节：按摩疗法及其对身体排毒的帮助 第二节：了解正确的按摩手法 第三节：  
有利于身体排毒的全身按摩术 第四节：有利于身体排毒的足部按摩 第六章：排除体内毒素的水疗法  
第一节：水与健康的鱼水关系 第二节：沐浴，让全身舒爽的排毒水疗 第三节：足浴，从脚底辐射全  
身的排毒水疗 第四节：让毒素随蒸汽消失不见 第五节：调动矿物因素来驱赶体内毒素 第七章：排除  
体内毒素的特色自然疗法 第一节：精神疗法，让身心协调对抗毒素 第二节：断食疗法，身体由内而  
外地洁净 第三节：刮痧疗法，传统医学中的排毒生力军

<<远离体内毒素的自然疗法>>

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>