

# 关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书



[关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书\\_下载链接1\\_](#)

著者:朴春善

出版者:海潮出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787802131637

最简单的排毒计划、最时尚的美容理念、最有效的健康法则。

没有计划性排毒的成年人，通常状况下，体内会存在4公斤甚至更多的粘液状有毒废物！

消化不良、头痛、关节疼痛、呼吸不畅、过敏、便秘、指甲脆弱、皮肤出疹、记忆衰退、抑郁、失眠、面无光泽、肤色暗淡……这些问题都是体内毒素造成的。

水果和蔬菜上的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室里通风不畅、装修污染、电器电磁波辐射、不良生活习惯、精神压力过大都会造成体内毒素积累。

本书从最基本的排毒理论入手，让读者一步步掌握排毒知识，从每天简单的饮食开始，逐步将毒素赶出我们的身体。了解我们该了解的知识，重视我们已经知道的常识。

作者介绍:

目录:

[关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[关爱自己从排毒开始/食物是最好的医药系列图书\\_ 下载链接1](#)