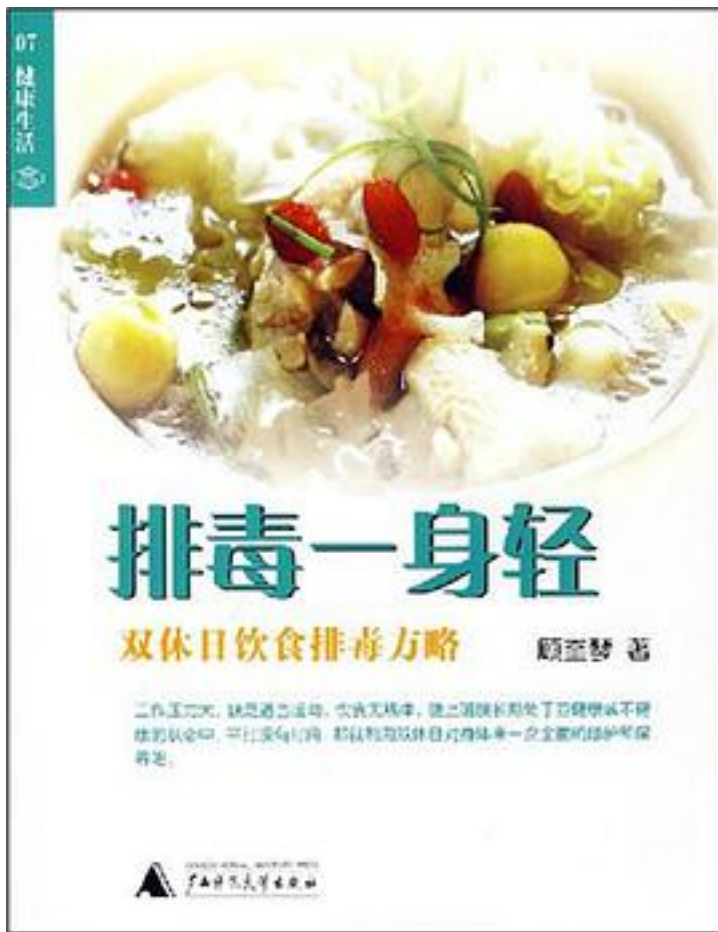


双休日饮食排毒方略



[双休日饮食排毒方略_下载链接1](#)

著者:顾奎琴

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787563363711

《排毒一身轻:双休日饮食排毒方略》主要内容: 帷幄篇: 无毒才能一身轻。人体如同一部高精度的仪器, 要随时进行调试, 人体的各重要器官也如同汽车的发动机, 需要定期保养。毒聚体内是百病之源, 及时排毒才能预防疾病, 增进健康。双休日饮食排毒,

目的就是对身体进行一次全面的清洁和保养，促进体内毒素的排出，减少体内毒素的堆积，从而达到“人体三通”，即血液通、大便通、小便通的健康状态。

战略篇：排毒，从清肠开始。现实生活中很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道“毒”到底是什么，体毒大部分都藏在哪里。研究发现，人体内80%的毒素在肠道中，还有20%左右存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见，保障了肠道的清洁，也就减少了毒素对身体的损害。

实战篇：双休日排毒套餐。双休日生机饮食疗法，主要是以有机的蔬菜、水果和水生芽苗菜（如小麦草、苜蓿苗、枸杞苗等多种植物种子苗和中药苗及多种水生蔬菜）、粗粮为主，它们多呈碱性，可中和体内过多的酸性物质，同时将积累在细胞中的毒素排出体外，对人体血管、呼吸道、胃肠道进行一次大扫除。

作者介绍:

目录:

[双休日饮食排毒方略_下载链接1](#)

标签

lovely

be

评论

[双休日饮食排毒方略_下载链接1](#)

书评

[双休日饮食排毒方略_下载链接1](#)