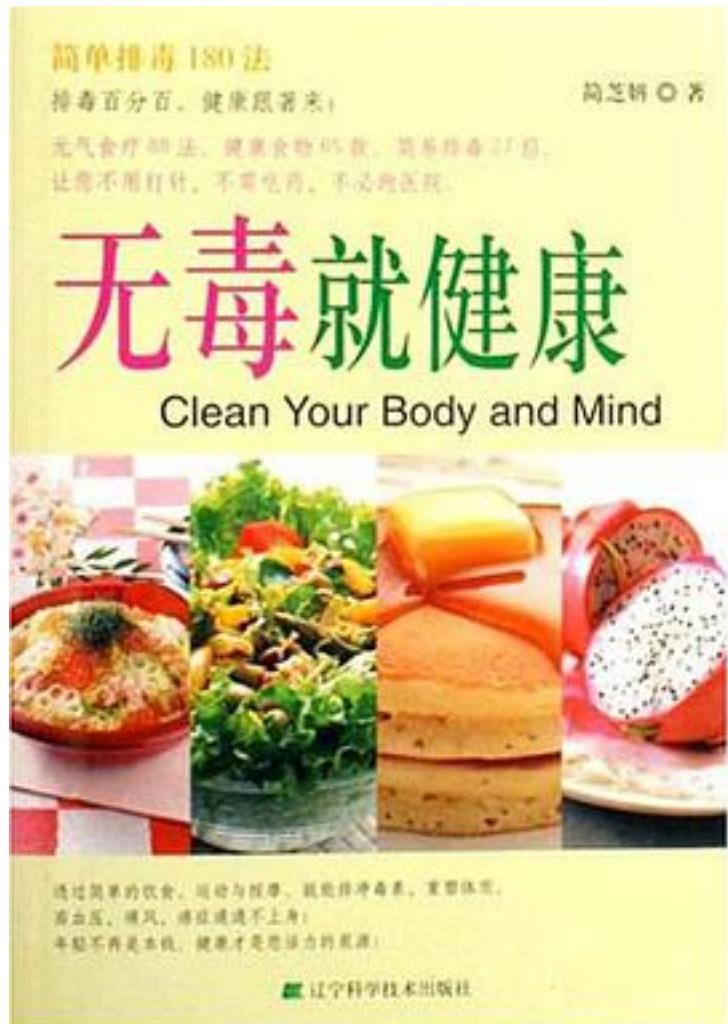


# 无毒就健康



[无毒就健康 下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:辽宁科技

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787538148992

人体免疫力的好坏受到环境的影响很大，其中饮食又占有非常大的份量。人体免疫活力

的维持，最主要依靠的就是食物，因为食物中有非常多的营养素，能帮助刺激免疫系统，使人体的免疫力增强。千万不要以为可以靠吃药来增强自己的免疫力，日常饮食若是不均衡的话，就有可能影响自身的免疫系统。平日不妨多吃一些能增强身体抵抗力的食物，多摄取一些能够维护免疫系统的营养素。

本书将就各种有助于人体排毒的饮食进行分析，并告诉你如何运用这些有用的食物来烹调，帮助你在日常生活中能有效地彻底排毒。

除了饮食的建议，本书也深入分析毒素产生的来源，以及剖析日常生活中不当的习惯与饮食方式，也极有可能是毒素累积的来源。而搭配各种有用的运动、简单的按摩方，以及居家清洁保护的妙方，都是帮助你免于毒素上身的保养之道，希望能对于你防毒与排毒有莫大的帮助，让毒素真正远离我们的生活。

作者介绍:

目录:

[无毒就健康 下载链接1](#)

标签

评论

---

[无毒就健康 下载链接1](#)

书评

---

[无毒就健康 下载链接1](#)