

# 排毒不如防毒



[排毒不如防毒\\_下载链接1](#)

著者:罗宇

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787530840542

《排毒不如防毒:21世纪最实用的健康理念》 内容简介： 毒素是人类罹患各种疾病和早

衰的首要原因，我们要有意识的减少毒素对人体的入侵。从防范毒素做起，拒绝毒素的侵害！最实用的健康理念，最简单的保健常识，最时尚的生活方法，最有效的养生技巧，排毒不如防毒，美丽幸福的人生从防毒开始！

相关研究表明，现代人每天所接触的来自外界的有毒物质达37种，人体内正常产生的代谢废物达22种。尽管人体自身具有强大的排毒能力，但是，当人体机能下降时，一些体内无法代谢的毒素就开始侵袭人类健康。排毒不如防毒！在这样的情况下，我们不应该等到中毒了以后再去排毒，而是要选择在身体健康的时候防止毒素的入侵！我们要树立21世纪最实际的健康理念：从防范毒素做起，拒绝毒素的侵害！

作者介绍:

目录:

[排毒不如防毒\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[排毒不如防毒\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[排毒不如防毒\\_下载链接1](#)