

《清肠排毒养生法》

图书基本信息

书名：《清肠排毒养生法》

13位ISBN编号：9787534548185

10位ISBN编号：7534548187

出版时间：2006-1

出版社：江苏科学技术

作者：后藤利夫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《清肠排毒养生法》

内容概要

本书中除了介绍有关便秘的知识和如何解除便秘方法，还对肠道内细菌的作用、如何提高免疫力、如何美肤以及如何清肠排毒，使肠道保持健康等作了详尽的介绍。

便秘的原因很多，解决的方法也因人而异。请阅读后根据自身情况选择其中一种试试，如果没有效果，就再选择一种。如果有效果，能畅快的排便，就坚持下去，直到又没有效果了，就再换一种方法。这样，就能自我克服便秘，保持肠道健康。如此一来，就不再需要依赖泻药，仅仅依靠自身的力量，就能重新建立排便的习惯。不仅治愈了便秘，还可以减少过敏反应、减少癌症，由内而外，获得健康和美丽。

《清肠排毒养生法》

精彩短评

1、好书！大四在图书馆翻来读的，改变很多健康观念。我到现在肠胃都很健康

《清肠排毒养生法》

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：www.tushu111.com