

<<提高体温，防治百种常见病>>

图书基本信息

书名：<<提高体温，防治百种常见病>>

13位ISBN编号：9787200088878

10位ISBN编号：7200088870

出版时间：2011-9

出版单位：北京出版集团公司

作者：[日]石原结实

页数：209

译者：李巧丽

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：<http://www.tushu007.com>

<<提高体温，防治百种常见病>>

内容概要

由于压力过大、生活作息不规律、饮食不均衡等原因，现代人的免疫力普遍存在问题，从而引发疲惫、乏力、高血压、高脂血症、肥胖、妇科病等病症。

日本著名健康养生专家石原结实博士认为，“低体温”及与之相关的血、水、气三大因素运行不良，是导致上述病症的根本原因，他一直致力于以“暖体”为核心的自然疗法的研究与实践，主张通过健康饮食、适度运动等升高体温、改善气血状况，以增强免疫力、防治疾病。

这些方法汲取了现代科学的研究成果和数千年来的中医治疗经验，可以有效帮助现代人养成良好的生活习惯，增进健康。

<<提高体温，防治百种常见病>>

作者简介

医学博士，著名自然疗法专家。

1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。

曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年，作者在日本伊豆开设了以玄米食、胡萝卜苹果汁、运动疗法、温泉疗法等为主的、以增进健康为目的的疗养所，目前任院长。

在中国已出版的图书有《体温决定生老病死》《体温决定生老病死2病从脚治》《苹果胡萝卜汁减肥》等。

<<提高体温，防治百种常见病>>

书籍目录

第1章石原式防病治病法

寒是所有疾病的元凶/2

体内水分过多使身体变寒/4

导致体寒的元凶/6

第2章轻度断食防治疾病

维护健康效果卓越的轻度断食/12

【方法1】轻度断食消除肥胖/14

【方法2】轻度断食缓解高血压/16

【方法3】轻度断食改善糖尿病/18

【方法4】轻度断食增强肝功能/20

【方法5】轻度断食缓解肾病症状/22

【方法6】轻度断食治疗痛风/24

【方法7】轻度断食预防心绞痛/26

【方法8】轻度断食改善高脂血症/28

【方法9】轻度断食预防脑中风/30

【方法10】轻度断食治疗遗传性过敏/32

【方法11】轻度断食治疗花粉症/34

【方法12】轻度断食治疗哮喘/36

【方法13】轻度断食使血液循环顺畅/38

【方法14】用轻度断食应对癌症/40

【方法15】轻度断食赶走倦怠/42

【方法16】通过轻度断食摆脱抑郁/44

【方法17】轻度断食改善皮肤状态/46

【方法18】轻度断食克服更年期综合征/48

【方法19】通过轻度断食改善妇科疾病/50

第3章根据体质选择食材防治疾病

你的体质是阳性、阴性，还是中性/54

阳性食物和阴性食物的作用/56

【方法20】生姜击退百病/58

【方法21】用红糖补充矿物质/60

【方法22】用蜂蜜补充能量/62

【方法23】用发酵食品调节肠内环境/64

【方法24】用可可防胃癌/66

【方法25】胡萝卜预防癌症/68

【方法26】苹果防百病/70

【方法27】摄取天然盐，促进血液循环/72

【方法28】咸梅干增进食欲/74

【方法29】萝卜缓解烧心/76

【方法30】辣椒和芥末消除肩膀酸痛/78

【方法31】大蒜增进精力/80

【方法32】蔓越橘消除眼部疲劳/82

【方法33】香气独特的蔬菜消除头痛/84

【方法34】糙米消除便秘/86

【方法35】蘑菇降低胆固醇/88

【方法36】核桃预防衰老/90

<<提高体温，防治百种常见病>>

- 【方法37】 根菜预防老年疾病/92
- 【方法38】 常吃黄瓜可消除头晕/94
- 【方法39】 梨可消除咽喉不适/96
- 【方法40】 海藻有助于降低胆固醇水平/97
- 【方法41】 蔬菜有助于抑制癌症/99
- 【方法42】 黑豆能清洁血液/101
- 【方法43】 黑木耳能改善贫血/102
- 【方法44】 豆制品预防骨质疏松/103

第4章自制健康饮料防治疾病

可持续饮用的健康饮料/106

- 【方法45】 生姜红茶是万能药/108
- 【方法46】 常喝苹果胡萝卜汁，增强体质/110
- 【方法47】 姜汤有助于升高体温/112
- 【方法48】 莲藕汤清喉/113
- 【方法49】 萝卜汤治腹泻/114
- 【方法50】 梅酱粗茶治胃痛/115
- 【方法51】 卷心菜汁预防溃疡/116
- 【方法52】 酱油粗茶改善寒证/117
- 【方法53】 蛋黄酱油增强体力/118
- 【方法54】 煮小豆消除浮肿/119
- 【方法55】 韭菜汁消除经期不适/120
- 【方法56】 蒜酒缓解疲劳/121
- 【方法57】 梅酒滋养身体/122
- 【方法58】 生姜酒预防感冒/123

<<提高体温，防治百种常见病>>

章节摘录

版权页：插图：我初次认识到苹果胡萝卜汁的功效，是在1979年去瑞士苏黎世的班纳医院学习自然疗法的时候。

那所医院的医生用西医方法诊断，治疗时却使用自然疗法，如针灸、按摩、冥想等。

其中最主要的就是饮食疗法，而这种治疗方法的核心就是苹果胡萝卜汁。

以苹果胡萝卜汁为中心的饮食疗法，使很多来自世界各地的疑难病患者奇迹般地康复了。

我曾问过当时班纳医院的院长：“为什么苹果胡萝卜汁有如此神奇的疗效？”

”他说：“因为苹果和胡萝卜含有多种人体必需的维生素和矿物质。

”现代人摄入了太多肉、蛋、牛奶、黄油等动物性食物和白米、白面包、白糖等精加工食品。

持续这样的饮食生活，不但会使蛋白质、脂肪和碳水化合物这三大营养素的摄入量过多，还会使人体缺乏消化、吸收三大营养素必需的维生素和矿物质。

营养过剩以及维生素、矿物质不足会引发多种疾病，而能使处于不健康状态的身体恢复健康的就是苹果胡萝卜汁。

<<提高体温，防治百种常见病>>

编辑推荐

《提高体温,防治百种常见病》：每天应该测量的不是体重，而是体温，体温升高 免疫力增强 疾病治愈。

<<提高体温，防治百种常见病>>

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:<http://www.tushu007.com>