

<<防治经前期综合征25法>>

图书基本信息

书名：<<防治经前期综合征25法>>

13位ISBN编号：9787501164172

10位ISBN编号：7501164177

出版时间：2003-1

出版时间：新华出版社

作者：泰勒

页数：186

字数：100000

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>

<<防治经前期综合征25法>>

内容概要

每个月有经前都会令你烦恼、头痛、浮肿、嗜甜食、爱发火和腹痛……这些都是经前期综合征造成的。

实际上，不只你一个人正在遭受这些痛苦，约有85%的女性都会不同程度地受到这些症状的影响，其中大约有10%的人症状比较严重，如哮喘、颤抖、自我伤害甚至有自杀的想法。

在《防治经前期综合征25法》一书中，作者提出了克服这些症状的25种方法，讲述了经前期综合征的成因及其他疾病相鉴别的方法。

本书作者以交谈的方式，向大家提出了如下一些建议：

- 健康的饮食习惯；
- 服用中草药，如何首乌、益母草和牛奶蓟；
- 练瑜伽或做其他一些锻炼；
- 顺势疗法和香料按摩疗法。

<<防治经前期综合征25法>>

作者简介

纳迪娜·泰娜，医学博士，美国营养协会妇女健康学会主席，她曾经写过多部有关健康方面的书籍。

<<防治经前期综合征25法>>

书籍目录

前言 第一章 科学与健康饮食 第二章 远离咖啡因 第三章 戒酒 第四章 少吃甜食 第五章 饮食宜清淡 第六章 多吃粗纤维食物 第七章 吃有益健康的脂肪 第八章 植物雌激素 第九章 维生素 第十章 矿物质 第十一章 加强锻炼 第十二章 天然孕激素 第十三章 中草药 第十四章 避免异雌激素 第十五章 减少紧张 第十六章 瑜珈 第十七章 DLPA 第十八章 顺势疗法 第十九章 香料按摩疗法 第二十章 推拿 第二十一章 针炙与穴位按摩 第二十二章 反射疗法 第二十三章 乐观地看待问题 第二十四章 光疗法 第二十五章 睡眠 后记

<<防治经前期综合征25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:<http://www.tushu007.com>