

<<这样吃能治病>>

图书基本信息

书名：<<这样吃能治病>>

13位ISBN编号：9787506034845

10位ISBN编号：7506034840

出版时间：2009-5

出版时间：东方出版社

作者：约翰·D·基尔申曼

页数：244

字数：184317

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>

前言

约翰·D·基尔申曼刚过完50岁生日就开始了营养学的研究。

当时，他的身体状况有点不尽如人意，这促使他从繁忙的工作中解脱出来，去思考为什么自己刚到这个年纪身体就开始变坏。

怀着这样的目的，基尔申曼开始了营养学的研究工程，并由此完成了他的这本人生第一部著作。

1971年，在明尼苏达州的明尼阿波利斯市，基尔申曼召集了一批医疗和健康领域的专家。

基尔申曼经过历时两年的研究，查阅了数以千计的图书之后，最终独立出版了这本书，该书被许多健康食品商店尊为“营养圣经”。

基尔申曼深知，如果想通过这本书使更多的人受益，就必需找一家有国际影响力的出版商出版。

所以后来就有了与NutritionSearch, Inc以及McGraw-Hill的合作。

多年过去了，基尔申曼与这些知名公司的合作关系依然牢固，其印数已超过400万册。

今天，该书的第6版业已成功出炉。

<<这样吃能治病>>

内容概要

本书涵盖139种疾病，这些疾病就像靶心一样，但是放心——不怕您手潮射不准，咱们的子弹有很多。本书绝对能令您兴奋起来，因为比您先睹为快的人都这么评说，国内最先通读本书的是翻译们，其次是本书编辑。

单看目录就被吸引的，是本社领导们。

他们翻看本书后的共同感受就是：这书真好，我一定要收藏一套。

射击疾病的子弹就是本书所讲的方法——怎样吃，吃什么。

到底我们需要吃点儿什么才能击败疾病。

脓肿、痤疮、哮喘、头痛、脚气病、经前紧张综合征、溃疡……这些倒霉的病，我们光听听它们恶毒的名字就觉得厌恶，但是我们什么时候真正提防过它们？千万别掉以轻心。

但也别着急，现在有了这本书在手，我们只需要补充该补的食物、该补的营养素，就能起到预防、治疗的积极作用。

还有一句凝结了中国民间智慧的俗语：“人吃五谷杂粮焉能不得病”，这句话的本意是每一个人都应该正视自己的病——假如得了病。

更深层的意义是，不要悲观，心胸要豁达。

现在，本书编辑想告诉各位亲爱的读者朋友，这句话按如上解答是没问题的，仍不失为一句劝人良言。

但是，郑重指出：你、我、他，倘若天天都吃五谷杂粮，保您身体年年“五谷丰登”，甚至“坐吃山不空”。

因为五谷杂粮的好处多多，营养素多多，比吃大鱼大肉要强得多。

当然，这一观点仅限于身体脂肪有一定囤积的人士。

对于营养不良的人而言，您仍然需要对照本书，查找对症的食物。

别赶扁鹊走，我们不要做蔡桓公，傻要面子活受罪。

您拥有各类词典，是否有一本健康词典？把本书带回家，丰富您的医学知识，为您一生的合理化膳食提供专业、全面的参考。

<<这样吃能治病>>

作者简介

约翰·D·基尔申曼是美国人，他50岁时开始研究营养学，作此研究的初衷是自己并不乐观的身体状况，这一现实因素促使他思考关于健康的问题。

本书（包括：1《这样吃不生病》；2《这样吃能治病》；3《这样吃最营养》）是作者的第一部著作。

1971年，约翰·D·基尔申曼在

<<这样吃能治病>>

书籍目录

疾病和应激障碍 1. 脓肿 2. 意外事故、休克和外科手术 3. 痤疮 4. 肾上腺功能减退 5. 艾滋病 6. 酗酒 7. 过敏 8. 阿尔茨海默病 9. 贫血 10. 动脉瘤 11. 动脉硬化、动脉粥样硬化、心绞痛、冠心病 12. 关节炎 13. 哮喘 14. 注意力缺陷/多动症 15. 孤独症 16. 背痛 17. 秃头症 18. 脚气病 19. 骨骼疾病 20. 支气管炎 21. 挫伤 22. 磨牙症 23. 烧伤 24. 滑囊炎 25. 癌症 26. 白内障 27. 乳糜泻 28. 水痘 29. 高胆固醇 30. 肝硬化 31. 感冒 32. 结肠炎和克罗恩病 33. 结膜炎(红眼病) 34. 便秘 35. 义膜性喉炎 36. 囊性纤维化 37. 膀胱炎(膀胱感染) 38. 头皮屑 39. 耳聋 40. 抑郁症(双相情感障碍) 41. 皮炎 42. 糖尿病 43. 腹泻 44. 憩室炎 45. 头昏/眩晕 46. 耳感染/耳痛 47. 进食障碍 厌食症 贪食症 48. 湿疹 49. 水肿(水潴留) 50. 肺气肿 51. 子宫内膜异位症 52. 环境污染 53. 癫痫 54. 眼病 55. 疲劳和慢性疲劳综合征(CFS) 56. 发热 57. 胃肠胀气(肠胀气) 58. 流感 59. 骨折 60. 胆囊疾病 61. 胆道结石 62. 胃炎 63. 青光眼/年龄相关性黄斑变性 64. 甲状腺肿 65. 痛风 66. 毛发疾病 67. 口臭 68. 醉酒 69. 枯草热(过敏性鼻炎) 70. 头痛 71. 心脏病/心血管疾病 72. 血友病 73. 痔(痔疮) 74. 肝炎 75. 疝/食管裂孔疝 76. 单纯疱疹I型和II型 77. 高血压 78. 甲状腺功能亢进症 79. 低血糖症 80. 低血压 81. 甲状腺功能减退 82. 消化不良(胃虚) 83. 感染 84. 不孕不育/阳痿 85. 炎症性疾病 86. 蛋白质营养不良综合征 87. 腿抽筋和四头肌僵硬 88. 肝脏疾病 89. 麻疹 90. 梅尼尔氏综合征 91. 更年期综合征 92. 精神病和精神分裂症 93. 单核细胞增多症 94. 口腔和舌疾病 95. 多发性硬化 96. 肌无力与肌肉功能障碍 97. 肌营养不良 98. 重症肌无力 99. 指甲疾病 100. 恶心和呕吐 101. 肾炎(布赖特氏病) 102. 神经炎 103. 骨质疏松(脆骨症) 104. 超重和肥胖 105. 帕金森病 106. 糙皮病 107. 恶性贫血 108. 静脉炎 109. 肺炎 110. 脊髓灰质炎 111. 妊娠 112. 经前紧张综合征 113. 前列腺炎和前列腺肥大 114. 肛门瘙痒 115. 牛皮癣 116. 脓溢(牙周病) 117. 鼻炎 118. 佝偻病和骨软化症 119. 坐骨神经痛 120. 坏血病 121. 带状疱疹 122. 鼻窦炎 123. 皮肤病 124. 咽喉炎 125. 应激 126. 中风 127. 婴儿猝死综合征(SIDS) 128. 晒伤 129. 腺体肿大 130. X综合征(代谢综合征) 131. 抽筋、震颤、抽搐和图雷特(氏)综合征 132. 扁桃腺炎 133. 牙齿和牙龈疾病、牙龈炎和牙周炎 134. 溃疡 135. 低体重 136. 阴道炎 137. 静脉曲张与蜘蛛痣 138. 性病/性传播疾病 139. 蠕虫与肠道寄生虫

<<这样吃能治病>>

章节摘录

疾病和应激障碍拥有健康的体魄是维持人体正常生理、情感和拥有良好精神状态的内在基础。健康为遗传、环境和营养等综合因素共同作用的结果。

合理的饮食结构应富含各种基本的营养素和非营养素，这是维持正常生理所必需的。

一旦人体缺少一种或多种营养素，人体正常的生理功能就会受到影响，免疫系统也容易受到威胁，从而造成疾病的入侵。

即使有足量的营养来补充体能，现实中还会存在营养素缺乏的现象。

大部分由于缺乏营养而引发的一些疾病可以通过补充充足的营养治愈，但对较严重的缺乏，是不可逆的。

本书列出一些经诸多权威专家认可的与营养有关的疾病和应激状态。

我们将以字母排序的形式逐一详解，这其中亦包括针对疾病本质的营养建议。

每个部位的疾病会一一列出。

每个人的营养需求因个体的差异而存在很大变化。

因此，连同内科医生或者资深的专业人员也要慎重确定营养素的补充量，以便有效地治疗。

影响个体营养需求的因素诸多，主要包括个人饮食习惯、体内已摄入的维生素的量、身高、体重、身体代谢速率、对压力的反应和对外界环境因子变化的适应能力等。

身体引发疾病需要经历一段时间，因此需要耐心地治疗，逐渐增加剂量。

只有在咨询过医生的情况下才可以加大营养的摄入。

利用营养方案治疗疾病的含义，在于开始真正认识到当我们面对疾病时可以选择更多的治疗方式。

良好的治愈效果得益于综合治疗。

尤其对退行性疾病，单纯靠药物治疗欠佳，综合治疗会凸显疗效。

整体治疗的宗旨是对躯体疾病和躯体疾病导致的精神、情绪异常的综合治疗，而不是针对躯体症治疗。

镇痛意向治疗、按摩、生物反馈、太极拳，眼动脱敏与再加工（EMDR）治疗外伤后应急综合征、针灸疗法、动物辅助治疗、小组治疗、关于疼痛的认知、行为治疗（CBT）、把疾病的环境带到自然和谐状态的意念，这些都不同程度地被传统医学所接受。

还有其他疗法，如螯合物（一种去除有毒化学物质、增加代谢、循环能力的静脉输液用溶液），草药，香料疗法，顺势疗法。

科学家一直在寻找证明上述方法有效性的依据。

我们一直建议在采取自我治疗之前，要向那些具有专业资质的医生，或者接受过营养学专业知识训练的卫生工作人员，如草药专家来解答，顺势疗法医师或香料理疗师咨询。

如何应用这些准则措施应该留给这些领域的专家来解答。

草药，是陆地上很普通的植物，用来治疗疾病已有几千年的历史。

通过对它们的成分所做的可靠研究，每天已经被数以百万计的人作为处方药和非处方药来使用。

依靠科学的研究，这些草药治疗疾病的证据得到证实。

顺势疗法，基于相似性的原理，是用一种药剂治疗患者，这种药剂对正常人能产生同患者类似的状况，因此，这种药物能刺激机体的特异性免疫系统，从而能够产生更快和更好的治愈效果。

它是从自然界的植物和草药以及生物类物质如矿物质中提取，在严格的条件下，经过复杂的蒸馏工艺过程制成，以药片或者口服液的形式来供患者服用。

这些药剂作用人体的时间很快，从摄入到吸收只需很短时间。

顺势疗法已有200多年的历史了，科学研究证明，其疗效显著，能够有效地阻止和治愈疾病。

少部分为处方药，大部分可以通过非处方药买到。

芳香疗法源自我们古老的祖先，他们在存放或种植植物时，把植物按药用、食用、毒药和能否引起意识障碍来分类。

点燃某一类植物，使其产生熏烟（例如：乳香），可以使人体放松、欲睡、产生某种快感，或者有一种痴狂的感觉。

<<这样吃能治病>>

檀香油、樟脑、玫瑰香水都可以祛除病灶，混合某些植物油，可防瘟疫的侵袭。这些芳香植物合成剂一般放在诺曼底人家里的地板上用作杀虫剂，祛除虱子和跳蚤。今天，一些人认为植物精华油也可以治愈许多疾病，甚至精神抑郁和焦虑。通过采用包括按摩在内的方法，精华油疗效的精髓在于被人体吸入后可缓慢作用于脊柱神经中心循环通路上。

它也可以通过皮肤吸收直接作用于体内，这被认为是比口服作用效果更强的途径。

芳香治疗需个体化，也就是说需咨询芳香治疗师。

如果患者具有下列情况，请勿采用按摩理疗：发、烧、（皮肤或关节）炎症、静脉炎、皮肤溃疡、出疹、擦伤、肌肉和韧带拉伤、扭伤、进展期心脏病、静脉曲张、血栓、骨折和烧伤。

癌症患者通过轻柔的按摩和芳香治疗可增强其求生信念。

某些人可能对高浓度的薄荷油、罗勒、依兰（ylang-ylang）、佛手柑、天竺葵、柠檬香草、蜜蜂花、姜过敏，蔬菜精华油可以帮忙替代。

哮喘患者应当注意，一旦吸入蒸汽则会引发哮喘发作。

怀孕期和哺乳期的妇女，12周岁以下的儿童，在使用精华油时用量应减半。

婴儿或小孩，使用前要严格遵循医嘱。

尤其要注意的是，如果没有适合小孩使用此类产品的相关信息，请不要贸然使用。

此外，精华油切忌内服。

1. 脓肿脓肿是一种可能产生于身体任何部位的局限性感染，表现为大量脓液的包裹。

脓肿一般是由于机体抵抗力低下、细菌感染或创伤所致，可发生于体表，也可深入器官。

脓肿的症状包括感染区域的肿胀、发热和寒战。

消化道蠕动缓慢或排出障碍是脓肿形成的诱因之一。

发生脓时，可采用抗生素进行抗感染，但是其中的一些严重病例需要进行外科手术。

部分营养素有助于脓肿的治疗。

我们推荐锌和维生素A。

因为抗生素的使用会干扰B族维生素的吸收，因此，应予补充B族维生素。

另外，发热会增加机体对于热量、水、维生素A、C、E的需求量。

饮食对身体的恢复有一定的作用，应多吃新鲜水果和蔬菜，避免食用含脂食物、蛋类、奶制品、肉类、精制碳水化合物和含糖量高的食物。

用于脓肿治疗的草药有紫锥花、紫罗兰、野生菊花、黄连等。

顺势疗法为颠茄6c和硫肝6c。

2. 意外事故、休克和外科手术外伤后，机体对各种营养素的需求会明显增加。

垂体和肾上腺分泌大量的激素，这将会导致体内蛋白质的丢失以及用于创伤愈合的蛋白质的生成障碍（这一切会持续一个月甚至更长）。

很快，肾上腺就会因为泛酸和维生素B₂的缺乏而衰竭。

创伤后，水钠的丢失还会引起胃肠道和泌尿道发生部分麻痹。

肠道瘀滞还会引起细菌的滋生和大量气体的生成。

同时，维生素。

很快就被耗竭，而消化酶和盐酸也会出现缺乏。

补充多种营养素将有助于创伤的修复。

只有在储备足够的维生素和微量元素的情况下，蛋白质才能合成。

只要任何一种营养素发生缺乏，都会延缓创伤的愈合。

维生素C对于结缔组织的再生来说非常关键。

愈合的速度直接取决于维生素C的含量和机体的利用率。

维生素C还参与新生血管的生成以及出血的预防。

另外，维生素C还能对创伤时生成的有毒物质进行解毒。

肾上腺功能减退可以通过摄入泛酸得到明显的好转。

维生素B₁₂、维生素C以及泛酸等有助于缓解患者的排尿困难。

<<这样吃能治病>>

外伤后，每隔2小时补充500mg维生素C数天，有助于创伤的愈合和对应激的预防能力。

这些应激可能来自疼痛、X射线、药物治疗、静脉注射营养药和导管治疗。

受伤后意识不清时，通过静脉注射含有所有营养素的复合物是有益的。

对意识不清患者予以足够的营养支持，可保持皮肤和毛发的健康，然后就是伤口尽快愈合。

吞服毒药后，推荐服用维生素B2、泛酸和大剂量维生素C。

在服毒后接下来的几天里，维生素E和足量的蛋白质也有助于增强肝脏的解毒功能。

休克状况若不及时处理，将会导致某些重要器官的不可逆损伤，有时甚至会死亡。

营养不良的个体对休克特别敏感。

休克后，维生素A和大部分B族维生素很快就会流失掉。

研究者发现，休克后若发生机体细胞破坏，细胞中所含的本来不具备破坏性的酶类就会变得有破坏性

。这些细胞继而开始释放组胺，这是休克时产生的一种主要物质。

若补充足够的维生素O将会抑制这种转变，有助于临床上多种休克的逆转。

休克发生后3小时，静脉注射1208的抗坏血酸溶液将会使机体组织成功地从休克中恢复。

若休克是由于严重出血引起，通过静脉注射3000mg维生素C和300IU维生素E会有助于减轻组织缺氧带来的损伤。

手术的准备工作的至少要在1个月前就开始。

通常，术后如果营养素供应充分，就不需要通过静脉注射营养素。

术前应摄入足量的蛋白质、维生素、微量元素、消化酶和嗜酸杆菌制剂。

<<这样吃能治病>>

编辑推荐

依据最新研究成果,《这样吃能治病》为您提供了最可靠的信息?

尤其关于维生素和矿物质的神奇效果。

您所需要了解的,就在《这样吃能治病》中。

其实,保持和促进健康很容易!

让你幸福、健康、年轻、更长寿!

学习100多种疾病是如何受饮食结构左右的。

发现食品所含丰富的维生素与矿物质的资源。

辨别对健康有益与有害的脂肪。

食品中抗氧化剂和植物营养素的好处。

获知食物成分以及无效的添加剂。

约翰·D·基尔申曼已帮助数以百万计的人依照正确的营养学知识实现了更长寿、更健康的目标。

<<这样吃能治病>>

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>