

<<甲田式少食法>>

图书基本信息

书名：<<甲田式少食法>>

13位ISBN编号：9787531723790

10位ISBN编号：7531723794

出版时间：2009-4

出版时间：北方文艺出版社

作者：甲田光雄

页数：242

译者：李刘坤

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>

<<甲田式少食法>>

内容概要

近年来，高血压患者不断增多，医生一般都建议实行低盐饮食。但是，许多经常饱食的患者，即使实行低盐饮食，也难以收到预期的效果，而且会造成肠胃消化能力降低，导致便秘。

如果平时注意节制饮食，实行少食疗法，随便吃普通的食物，血压也可自然下降。同时少食可以彻底治愈顽固的风湿性关节炎，预防哮喘的发作，远离骨质疏松症等等。

虽然少食具有改善体质、防治疾病和延年益寿等多方面的功效，但是，少食时需要注意食物的选择和搭配，以避免营养不良。

书中对吃什么、怎么吃以及如何搭配食物都作了详细的说明。

书中列举了12位因实行少食法而治愈了被医院定为“无法治愈，只能靠药物控制”的各种病症的病人的体会，告诉大家少食不仅简单，而且有效。

在实行少食的过程中，配合练习书中介绍的六大健康运动法和温冷浴法、触手疗法以及引用生水健康法等，可以获得事半功倍的效果。

<<甲田式少食法>>

作者简介

甲田光雄，医学博士，日本综合医学会名誉会长，1924年生于日本大阪府。
原大阪大学医学教授，日本综合医学会名誉会长。

在中学到士官学校期间，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎。
二战后，他进入大阪大学医学部，志愿成为一名医师，其愿望就是能治好

<<甲田式少食法>>

书籍目录

序言第一章 少食为健康之本 1. 现代文明与病人的增多 全体国民“半病人”的时代 严重违背自然的现代社会 肉食与粮食危机 2. 少食可除病消灾 3. 现代医学对于少食的评价 少食可延长寿命 少食可增强抗放射线能力 少食可预防癌症 少食有助于自身免疫性疾患的治疗 吃八成饱也有延长寿命的效果 少食可有效地防治高血压病 每日应摄取多少蛋白质 少食可预防骨质疏松 4. 废除早餐与少食 5. 废除早餐与体温降低第二章 实行少食健康法的注意事项 1. 越是少食, 越要注意食物的选择和调配 2. 意志薄弱是少食失败的主要原因 3. 神经性厌食与少食 4. 强化少食健康意识 5. 实行少食健康法应循序渐进第三章 少食的功效 1. 少食具有“四爱” 保护肠道正常菌丛 维持组织细胞的旺盛功能 解救缺乏食物的难民 节约生活费用 2. 空腹饥饿时体内陈旧废物排泄加速 要重视“负营养”的研究 断食疗法治疗慢性荨麻疹的启示 关于宿便停滞问题 饱食引起宿便的实例 宿便为万病之源 3. 断食、少食引起的自身分解作用 断食、少食疗法可治愈肠粘连 防治动脉粥样硬化和高血压 4. 过敏性体质与胃肠的关系 5. 少食能使精力充沛 6. 少食能使头脑清晰 7. 少食是神效美容法第四章 少食健康法的应用 1. 紧急需要时的少食法 支气管哮喘的少食疗法 胃与十二指肠溃疡的少食疗法 糖尿病的少食疗法 2. 长期少食的实施方法 5年时间, 将每日热量减至6276千焦耳 废除一餐, 将每日热量减至6276千焦耳以下 废除早餐会引起体力下降吗 断食少食法 3. 生菜食的少食法第五章 实行少食健康法的社会第六章 少食为何能满足人体的能量需要

<<甲田式少食法>>

章节摘录

<<甲田式少食法>>

编辑推荐

本系列1《甲田式断食法》荣登亚马逊网新书榜第三名《甲田式少食法》原名《神奇的少食健康法》

。自1993年出版以来，在疑难病症者、素食者和减肥者中流传堪广，现修订再版，以飨读者。

甲田说：少食拥有如下神奇治愈力 高血压可自然下降 顽固风湿性关节炎可彻底痊愈 有效预防哮喘发作 消除面部雀斑和脓疱疙瘩，使皮肤光润漂亮 预防癌症 远离骨质疏松症

<<甲田式少食法>>

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>