

<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

图书基本信息

书名：<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

13位ISBN编号：9787544243759

10位ISBN编号：7544243753

出版时间：2009-9

出版时间：南海

作者：乔尼·鲍登

页数：375

译者：金立峰

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>

## <<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

### 内容概要

这是一本以西方式的严谨，融合东方式天人整体观念而写成的“美式养生书”。在美国，它被称为“健康第一书”，连续两年畅销不衰。

本书中的“自然疗法”——维生素、草药、矿物质、食物、植物、营养素、针灸、减压、意象疗法、反射反应或者以上几种的综合疗法——都可以大大提高你的健康水平。

它们可以对身体中的某些代谢机制和堵塞的功能通道起作用，帮助你从根本上解决病痛。它们可以清除你身体中的有害物质，疏通通往健康的道路，开启你身体中神奇的治愈机制。

没有哪种药石能成为包治百病的“万金油”，然而当它们各显其能地搭配在一起时，你的健康状况就会令人惊异地好转。这78种药物和疗法，就起着这样的作用。

## 作者简介

乔尼·鲍登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., M.A., C.N., C.N.S.)

在美国，他被誉为“自然药物与疗法第一权威”。

他是经过认证的营养学家，美国营养学会会员，拥有心理学硕士学位。

他是美国著名的营养与减肥专家，著有畅销书《低糖生活：从艾特金斯到区间饮食法

书籍目录

地球上最有效的78种  
自然药物和疗法大展览

导言

第一章 单纯药物

- 茶氨酸：对焦虑最有效
- 维生素B6：轻松治疗自闭症
- 维生素Bn：延缓衰老保健康
- 牛磺酸：消除腹胀和浮肿
- 5-羟基色氨酸：让抑郁走开
- 铬：糖尿病人的神奇元素卵
- 谷氨酰胺：上瘾症状小克星
- 赖氨酸：治疗疱疹小能手
- 维生素D：让你活蹦乱跳
- 肌醇：催眠的灵丹妙药
- 碘：甲状腺的救命丹
- 磷虾油：对经前期综合征很有效
- 褪黑素：轻松调整时差反应
- 二甲基砷：赶走疼痛和发炎
- 烟酸：优化胆固醇
- 动力宝：对关节炎和疼痛都有效
- 纳豆激酶：多吃能预防中风
- 锌：防止感染的好帮手
- 肌肽锌：最擅长治疗胃溃疡
- 萨提亚确：控制食欲巧减肥

第二章 复合药物

- 康复中心疗法：治疗酗酒的新方法
- 葡萄糖胺和骨维素：治疗关节炎的妙方
- 槲皮素镁生素B6：自然改善哮喘
- 消化酶和益生菌：轻松消除口臭
- 综合药物搭配：让大脑不再衰老
- 健康细菌+健康油：治疗顽固性湿疹的利器
- 叶酸和N-乙酰-半胱氨酸（NAC）防止听力损失
- 黑升麻和当归：对更年期潮热很有效
- 酶和细菌：让你不再“烧心”
- 神奇四侠：心脏的守护神
- 强力组合：守护肝脏健康
- 辅酶Q103乳清蛋白和降高血压饮食高高的血压降下来
- 不要汽水，给我开水：防治肾结石，如此简单
- 草药和营养的圆舞曲：温和治疗偏头疼
- 维生素B6、镁和月见草油：把经前期综合征驱逐出境
- 斯塔巴克医生的果皮蜜饯及其他：对季节性过敏很有效
- 抗氧化剂：老了也有好视力
- HCA，CLA，EGCG和铬：神奇减肥四小将
- 酵母杀手：杀灭白色念珠菌

第三章 食物药物

## <<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

西芹：吃菜也能降血压  
樱桃：治疗痛风有妙招  
鸡汤：和爱心一起缓解感冒  
肉桂：轻松降低高血糖  
蔓越莓汁：有它，就没有尿道感染  
低碳膳食：对多囊性卵巢综合症有奇效  
旧石器时代膳食：从此不再长痤疮  
石榴汁：对心脏和性爱都很好  
循环饮食：排除食物过敏原  
特殊碳水化合物饮食：彻底防止肠炎  
姜黄：让发炎走开

### 第四章 植物药物

芦荟：烧伤、创伤和胃痛，统统去无踪  
山金车：对肌肉疼痛、发炎很有用  
薄荷油肠溶衣片：肠易激综合症的克星  
银杏：最擅强化记忆力  
人参：增强抵抗力，为身体充电  
淫羊藿：结束“性无能”的历史  
七叶树：消除静脉曲张的首选药物  
石杉碱甲：拒绝与老年痴呆症的亲密接触  
红景天：消除压力，一身轻松  
圣约翰草：让抑郁烟消云散  
锯棕榈：痤疮、脱发的特效药  
锯棕榈：对前列腺肥大疗效好  
茶树油：用了茶树油，伤口早愈合

### 第五章 自然疗法

针灸：治疗不孕建奇功  
脊椎矫正：让背部疼痛消失  
情绪能量心理学技巧（EFT）：为情感做个针灸  
眼动心身重建法（EMDR）：抚慰创伤后的心灵  
意象疗法：用想象来治疗哮喘  
运动：终极的自然疗法  
间歇训练：真正有效的减肥锻炼法  
反射疗法：缓和经前期综合征  
放松反应：控制压力的阀门

### 第六章 荒岛生存药物

苹果醋：抗真菌、抗细菌、抗病毒  
鱼油和必需脂肪酸：大幅度提高你的身体健康  
镁：不知名的健康卫士  
S-腺核苷甲硫酸酸（SAMe）：能量火花塞  
硒：会排除有毒金属元素、抗病毒、抗癌的全能选手  
维生素C：好处说不完！

词汇表

致谢辞





编辑推荐



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>