

<<食物就是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食物就是最好的药>>

13位ISBN编号：9787544727969

10位ISBN编号：7544727963

出版时间：2012-7

出版时间：译林出版社

作者：（美）沃尔科特，（美）费伊 著，袁毓莹，王淳 译

页数：306

字数：304000

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>

## <<食物就是最好的药>>

### 内容概要

为个人量身打造 兼具医疗与养生之用

以科学为根基、从打造健康细胞着手

提供自我检测问卷以分析个人体质，提供完整饮食计划与食谱

美国代谢类型检测技术研究发展领导权威——威廉·林兹·沃尔科特医师累积自身长达30年的研究，将过去营养学强调“一体适用”的基础观念，进展到“以病人为中心”，并根据个人代谢状况来量身定做饮食治疗计划。

现在全世界已有超过45个国家的医师通过这套系统，成功解决慢性病、免疫功能和消化系统疾病，甚至癌症等现代医学难以解决的问题，让无数无法从传统医疗中得到帮助的人，因而受惠。

本书不仅是个人作为自我保健养生的最佳参考宝典，更是代谢类型饮食的经典著作。

同类书比较《了不起的食疗方》

《五谷杂粮最养人》

读者定位无法利用传统饮食方案成功减肥的人；

有慢性病的人

## <<食物就是最好的药>>

### 作者简介

威廉·林兹·沃尔科特 (William L. Wolcott) , 是美国代谢类型检测技术研究发展的权威领导人士, 累积30年研究经验, 帮助千万美国人了解个人生化代谢状况, 找出适合自己的饮食, 采用正确的生活方式, 获得健康。他成立Healthexcel代谢类型检测网站机构, 为全球追求健康的人们提供代谢类型自我检测, 并制订最适合他们的健康计划。此机构在美国、英国、德国等国家成立认证教育中心, 并已培育数百位健康专业人士, 指导人们执行代谢类型饮食生活计划。

特里希·费伊 (Trish Fahey) 是替代疗法专家。

## <<食物就是最好的药>>

### 书籍目录

- 第一章 别人的食物可能是你的毒药
- 第二章 代谢类型发展简史
- 第三章 全新的医疗思维
- 第四章 营养学革命——一个人的专属营养
- 第五章 你的代谢类型是独一无二的
- 第六章 找出你的代谢类型
- 第七章 吃对食物
- 第八章 常见问题
- 第九章 微调你的饮食
- 第十章 量身定做减重计划
- 第十一章 除了饮食，还要注意什么
- 第十二章 如何当个聪明的消费者
- 附录 A 疑难排解测试
- 附录 B 九大基础体内平衡控制机制
- 附录 C 各代谢类型的营养补充品

## &lt;&lt;食物就是最好的药&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：几年下来，她试过无数保健食品、排毒法及其他另类疗法，好不容易找到了某些疗法能让她的症状暂时缓解。

她的健康状况稍有起色，有时一个礼拜中，会有几小时疼痛和疲劳消失的"好日子"可过。

但这样的进展终究不够，特别是对她这样一位曾任职于纽约某知名公司、事业有成的女子。

她的症状是有了改善，但仍经常疲惫不堪，不能随意离家，不能好好享受一顿饭，也无法正常与家人及朋友互动，最后甚至丢了工作。

15年来，她的病情一直没有多大进展，以致最后不管在生理、感情还是心理上，都丧失了热情。

问题在于，没人知道莎拉的问题根源。

显然，众多健康专家所能做的，只是抑制或减缓她的症状。

但导致她免疫失调的原因，似乎没人知道。

她过往的病历尽是零碎和不完整的描述：肝脏衰弱、肠道有毒、缺乏某维生素、缺少某矿物质、肠漏症（leaky gut syndrome）、血球数过低、肾上腺系统衰竭、酶缺乏症、荷尔蒙不平衡……她的医师群似乎没人能完全理解问题究竟出在哪里，也没有合乎逻辑且整合良好的策略可以恢复她的健康。

莎拉的病就好比上千块拼片组成的拼图，而她所拿到的，只有零星几片，无法构成完整图像。

很长一段时间，莎拉怀疑自己身上一定发生了某些怪事，要不怎么会这么难搞定？

直到后来得知许多人都有类似状况，她才稍感安心。

但她也发现了一个令人震惊的事实，任何慢性疾病都没有"医疗方法"。

或许现代医疗有许多方法能"管理"、"控制"或"治疗"慢性疾病的症状，但"治疗症状"不同于处理疾病的潜在原因，因为施行能缓和不适的疗法和根除疾病的过程是不一样的。

在了解了另类医疗界和传统医疗界所面临的相同困境后，莎拉非常吃惊。

试想，就你所知，有多少人是借着吃药等传统医学方法，成功治愈慢性病症的？

你又是否注意过，是哪些人反复求助临床营养和其他另类物理疗法？

事实上，慢性病人当中，有高达80%的人无法从传统医学那里获得真正效果持久的疗法，而另类医疗专业人士对他们的帮助同样不大。

近年来，由于人们逐渐察觉药物与侵入性医疗的危险，因而一窝蜂投入另类医疗的怀抱。

人们喜欢另类疗法医师采用的维生素、矿物质、草药及各种比合成药品较少毒害且人体较不排斥的自然疗法。

有愈来愈多人相信自然疗法比大多数的药品安全，同时也相信它们可以提高并促进人体本身的自愈力。

因此，有愈来愈多的人开始支持营养科学和另类医疗。

在西方国家，对抗医学已经主导医学思考超过一个世纪，它主要仰赖药物和手术的治疗方法，相当注重疾病本身和疾病症状，而且经常将疾病视为"外来的入侵者"，认为它与病人本身没有关系。

对抗医学的另一个重要特征是依赖"标准化"或"一体适用"的治疗计划（方案），举凡药物或手术治疗都能轻易"标准化"。

对抗医学的医师会给有相同临床问题的病人开类似的药方，好比说，遇到忧郁症病人，会开百忧解（Prozac）这类药物；遇到血压高的患者会开血管扩张剂；遇到结肠炎病人则会开类固醇。

另类医学，或说"全人医学"（holistic medicine，另译"整体医学"），其概念的立足点和对抗医学相反。

相较之下，另类医学以病人为中心，倾向不强调特定疾病的重要性，而着重在病患的生活状态及个人体质等。

## <<食物就是最好的药>>

### 编辑推荐

《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》编辑推荐：你知道每个人体质不同，适合的饮食就天差地别吗？

大家都说有益健康的食品，真的适合每一个人？

为什么明明饮食很清淡，减肥还是老失败？

吃错食物，连情绪和精神状态都大受影响？

《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》引导你了解自己的体质，找出真正让你身心健康的饮食类型。

<<食物就是最好的药>>

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>