

<<你的食物就是最好的医药（全三册）>>

图书基本信息

书名：<<你的食物就是最好的医药（全三册）>>

13位ISBN编号：9787600668380

10位ISBN编号：7600668386

出版时间：2009-06-01

出版时间：北方文艺出版社

作者：（美）比勒等著
梁惠明

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>

<<你的食物就是最好的医药（全三册）>>

内容概要

《你的食物就是最好的医药（全三册）》包括三本书。

《你的食物就是最的医药》开凶是了一时代的食物、营养与疾病治疗之经典。

《两个素食者的创意厨房》网上最流行、最丰富的素食菜谱！

获第二届新浪博客大赛生活类金奖。

《这样吃最健康3》谁能用150多道菜谱彻底改变台湾人的包含观？

身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师继畅销书《这样吃最健康》后，推出最新实操版。

时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。

处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

<<你的食物就是最好的医药（全三册）>>

作者简介

亨利·G·比勒，医学博士，曾在辛辛那提大学学医，毕生受生理学家兼哲学家马丁·费舍尔医师所影响。他从事家庭执业医师工作五十多年，拥有丰富的从业经验，治疗过包括电影明星、工人和农民、政治家、专业人士及上流社会等不同阶层的患者。并为世界带来上千的健康婴儿，包括他的孩子们。

书籍目录

《你的食物就是最好的医药》校阅者的话 萧裕源医师前言 第一章 健康与疾病 画画现门 第一节 治疗比疾病本身更糟糕 日常的食物就是我们最好的医药 “神药说”是愚弄世人？ 万灵丹是后遗症的无凶特效药 往往是毒药 医生不过是大自然的助手 第二节 身体是你的DIY修理店 改善饮食可以修缮身体 营养角色应重新定位 癌症与膳食的确有关 恒心与合作有助医疗 远离刺激物是当务之急 精致的膳食并非保养之道 第三节 疾病有多面 生物战就是生存之战 细胞的生理异常造成疾病现象 疾病是一种保护人体的方法 第二章 健康哪里来 第一节 健康之家的基石 适当的膳食可以恢复健康 当巴斯德的细菌理论当道 疾病源自毒素 内分泌腺排毒的新观念 拓展传统医学之不足 人造环境的危机 第二节 消化：抗病的第一道防线 消化的过程 淋巴球的重要性 消化道是养生之道 第三节 肝脏：抗病的第二道防线 肝脏是身体的灵魂 健全肝脏可以起死回生 第四节 内分泌：抗病的第三道防线 激素扮演生化使者的角色 内分泌腺的潜力 ····· 《两个素食者的创意厨房》 《这样吃最健康3》

章节摘录

第二节消化：抗病的第一道防线 可口的东西在消化时是酸的。

——莎士比亚：《理查德二世》(KingRichard) 在洛杉矶自助餐餐室，有一位圆而胖的人将玉米奶油汤、两个白面包卷、4小团奶油和一块通心粉有次序地装载于他的餐盘内，然后他的目光停留在翠绿沙拉上，但最后毅然选择了苹果派和冰淇淋、咖啡、糖和奶油。他的后面有一位瘦长机灵的人则选择一碗菜汤、烤牛排、豆荚、一大盘青菜沙拉而不加调味品、一杯脱脂奶和烤苹果。

由此我们可以判断人是肉食，也是草食的，同时是杂食的。

人的身体是一部化学机器，可以接受所有喂养他的食物。

有些食物被他用呕吐和腹泻方式抛弃了，有些则被他贮藏于脂肪储蓄池中，有些经过辛劳和奇妙复杂的生化处理后，被用作为无数细小的细胞熔炉的燃料。

如果刚喂下的食物放出的能量不够高时，身体便会坚持要吃更多，于是冰箱就可能被搜掠一空了。

假如身体需要更多的食物而它的主人正在暴风雨的荒山中迷路了，只有融雪或可吃，饿坏了的身体也毫无怨言地运用堆积的脂肪；当脂肪用尽时，就以自己的组织作燃料；当能够挪出的每一点都用完了，那机器就停止下来，接着便是死亡。

假如这内燃机加了太多次错误的燃料，就会引起疾病和损坏。

……

<<你的食物就是最好的医药（全三册）>>

媒体关注与评论

1.时隔25年，这本书仍然是我最喜爱的食物营养书。

我很高兴半个世纪以前的食物营养经典书仍然在销售。

我是一名营养师，我急需减月巴，采用书中的饮食法，我的肥胖症消失了，希望你也尝尝“比勒汤”黄瓜+四季豆+芹菜+香菜，切碎、炖成汤就可，记住，是稍微烹煮，不要煮过度。

这些看起来很简单食物却能提高我们的身体免疫系统。

——营养师，克劳迪亚·莎蒙，2000年7月20日 2.食物作为医药改变了我的生活。

由于这本书，我治愈了严重的关节炎病。

它是我的健康圣经。

——詹尼弗·威廉，1999年11月28日 3.在当今世界，为什么缺少了像比勒那

样的医生，如果你想获得健康与长寿，一定要读这本书。

你喜欢这本书的程度取决于你有多关心自己的健康。

——佚名，2004年5月20日 4.这本书点亮了体内的环境与细菌，超好！从本书中，我们得知，真正的好信息是通过科学研究、验证和实际运用获得的。

这个观点与美食、药物对抗了。

年之久。

作者在书中告诉我们，食物与疾病密切相关，提高免疫力并非预防疾病的唯一途径。

——迪凡尼·罗斯，2003年2月7日 5.这本书是你的最好医药。

关于健康的秘密，食品/药品行业是不会让你知道的。

作者是那个年代的开创者，食品/药品行业希望你的健康与长寿来自干他们销售的产品。

如果你现在由于各个方面的压力正在付出健康的代价，一定要读这本书。

——威格尔·克里德，2007年3月8日 6.你只有一个身体！

作者起初和其他医生一样，只以药物来治疗病人。

直到他的身体崩溃，才发现食物与健康的关系，并通过食物治愈自己，进而治愈其他病人，只是运用天然的食物而已。

作者并不反对使用诸如手术之类的方法，只不过是在紧急情况下。

记住，我们每个人只有个身体，作为身体的主人，此书必备。

——克里斯汀·R·奥斯坦

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>