

<<生机饮食健康指南>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食健康指南>>

13位ISBN编号：9787806783115

10位ISBN编号：7806783113

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：120

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>

## <<生机饮食健康指南>>

### 内容概要

生机饮食之所以成为现代人养生的不二法门，是由于其健康均衡的饮食方式，能真正提供给人体完全的营养元素，能有效排除体内毒素，避免各种疾病的入侵。

如今的人类社会物质丰富、科技发达、食物充足，远离饥荒之苦，照理应该活得更健康、快乐才对。

可是事实并非如此。

人们几乎是活在毒害的世界里：空气、水、食物、日常用品，几乎没有一样不被污染，没有一样不含毒素。

这些毒素进入体内，日久就衍生出许多病变，包括各种慢性疾病及癌症。

而在精神方面，各种张力又引发了忧郁、紧张、消极、愤怒、仇恨、暴力、伤害等“心毒”。

这些毒素内外夹击，使得我们的身体受到各种各样的伤害。

因此，想要获得真正的健康，必须从身、心两个要素入手。

生机饮食健康指南正是帮助我们开启健康的钥匙！

## &lt;&lt;生机饮食健康指南&gt;&gt;

## 书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代入健康的救星建立正确的饮食观念，是健康的第一步新兴的健康饮食观念

“生机饮食”“生机饮食”的起源与发展“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮食”第1章“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键中、西医对“人体免疫力”的看法免疫系统的三大抗病功能增强免疫力的四大方法过量的自由基会使人致病、老化“生机饮食”能有效祛除自由基天天五蔬果防癌没烦恼“生机饮食”能有效防治癌症第2章“生机饮食”——是革命性食物疗法的新趋势“生食疗法”救活了成千上万癌症患者造成酸性体质的饮食不健康吃“有机蔬菜”的好处改变不良的饮食习惯是“生机饮食”的第一步苜蓿芽是“生机饮食”的最佳食材“生机饮食”可以有效防癌“生机饮食”就是选择能抗癌、防老的食物抗癌蔬菜排行榜黄曲毒素是健康的大敌“生机饮食”对癌症病人有很好的辅助疗效第3章“生机饮食”教室——各种体质与体型的人如何善用“生机饮食”“生机饮食”应配合个人的体质与体型——一般人的体质大致可分为六种类型——正常体质的特性(45) 晦涩体质的特性(46) 臃滞体质的特性(47) 燥红体质的特性(47) 迟冷体质的特性(48) 困倦体质的特性(49)“生机饮食”能完整保存食物的营养成分“生机饮食”是善用普通食物吃出健康长寿第4章利用“生机饮食”莠蝴病善用各种“生机饮食”食材治愈普通疾病陈皮可以治疗初期感冒(68)白萝卜对感冒有疗效(69)乌梅汁对身体有莫大的好处(70)莲藕汁能止咳治腹泻(70)糙米对便秘有疗效(71)薏米浴疗可治愈皮肤过敏(72)菊花茶可治疗过敏、青光眼(75)当归能纾缓治疗肠胃不适症状(74)药与荔有“肠胃清道夫”的美名(75)治疗腹泻的“生机饮食”疗法(76)洋葱可有数防止动脉硬化(78)食用蕈类可降血压(78)西芹能降低血压又可利尿(79)常吃大蒜可温暖身体(80)红豆煮南瓜可治疗肾脏病(81)西瓜以消除水肿(82)玉米须有很好的利尿作用(82)未去皮的玉米煮汤有利尿作用(83)山药与银杏可治疗尿频(84)苹果除了减肥还可治疗黄疸(85)多吃胡萝卜有益眼睛(86)山药可治疗糖尿病(88)黄豆可预防骨质疏松症(89)黑芝麻适合手脚冷的女性改善体质(91)牛蒡能改善妇女月经不调(92)海带可以护肤(95)每天都应该吃杂粮(95)枸杞最适合用来消除疲劳(94)蔬菜与海藻类食物对身体营养价值高(97)鱼腥草能；台疗鼻蓄脓症(98)薄荷具有促进消化的疗效(99)荷兰芹的香味具有神奇疗效(100)有效排除体内毒素的“生机饮食”流汗排毒的生机功效(102)断食排毒的生机功效(104)饮茶排毒的生机功效(105)通便排毒的生机功效(107)利尿排毒的生机功效(112)

## <<生机饮食健康指南>>

### 编辑推荐

内容新颖时尚插图精美 简单易懂防老养身妙方 专业权威最新健康讯息 隽永简洁正确  
清晰文字 普通食材吃出绝佳体质 正确的饮食观念，主导着身体健康与生活品质。  
了解每样食物的养生食疗功效，拥有自己的“健康药局”。  
药石罔效的慢性病患者，渴望健康幸福人生的普罗大众，年轻、充满活力的时尚人群，尽在低脂、低糖、高纤的生机饮食。

<<生机饮食健康指南>>

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>