

<<药草植物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<药草植物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783184

10位ISBN编号：7806783180

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：123

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>

<<药草植物的生机饮食指南>>

内容概要

21世纪药草疗法已蔚然成风。

有效的药草疗法，可以帮助我们与生活环境产生良好互动，使我们以像祖先一样，掌握大自然的力量。

众所周知，真正的健康成该是环境、身体与精神的整合，药草疗法正给我们提供了一种比较缓和的整合方法。

药草能帮助我们受到干扰的消化、排泄与睡眠等各种生理机能恢复到正常状态。

药草具有修复人体免疫功能、安抚情绪、排除身体毒素、回复青春等功效，对现代人来说是药物之外的另一种最佳选择。

或许正是如此，近年来无论是吃的药草、洗的药草（SPA）或闻的药草（芳香疗法），都极受城市年轻人的欢迎，已然成为一股不可抵挡的流行风潮！

<<药草植物的生机饮食指南>>

书籍目录

生机饮食是21世纪现代人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”教室——认识草植物的养生食疗价值21世纪药草疗法已蔚然参展风药草的重要营养价值有机锗能促进淋巴细胞增殖有机硒能提高人体的抗癌能力长白山的草约扶正培本类:人参、黄芪、白术、甘草、猪苓、女贞子清热解毒类:龙葵、白花蛇舌草、青黛其他类:天花粉、威灵仙、珍珠粉、冰片、藿香日常保健药草茶欧洲的传统药草植物欧美常见的药草(25)第3章利用天然药草植物排毒养生常用的解毒药草茯苓(30)茯苓的生机饮食食谱(51)芦荟(33)芦荟的生机饮食食谱(33)红枣(35)红枣的生机饮食食谱(35)陈皮(38)陈皮的生机饮食食谱(39)菊花(41)菊花的生机饮食食谱(43)五味子(45)五味子的生机饮食食谱(45)第4章“生机饮食”厨房神奇的人参神奇的灵芝神奇的刺五加神奇的鱼腥草神奇的明日叶神奇的芦荟

<<药草植物的生机饮食指南>>

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”。

药石罔效原慢性病患者，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。

<<药草植物的生机饮食指南>>

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>