

<<這樣吃，全身疼痛都消失>>

图书基本信息

书名：<<這樣吃，全身疼痛都消失>>

13位ISBN编号：9789866191190

10位ISBN编号：9866191192

出版时间：柿子文化事業有限公司

作者：尼爾·柏納德（Neal D.Barnard）著

页数：304

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>

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 內容概要

徹底公開，那些醫生不一定瞭解、藥廠不想說的止疼祕訣！

身經「百痛」的他們都在說：「我就是想找這本書！」

亞馬遜網路書店健康暢銷榜上長銷書！

上市13年，始終暢銷熱賣！

因為柏納德「無痛飲食法」而重生的真實案例，持續攀升中！

痛了這麼久，原來只要實施這套方法就會好！

\* 只是從飲食排除玉米，原本忍受了25年風濕性關節炎的女子，竟然痊癒了！

\* 每次生理期都痛到只能躺在床上呻吟啥都不能做的女士，嘗試4週飲食改變後，每個月的椎心之痛消失了。

\* 攝護腺癌末期的醫師，嘗試3週長壽飲食癌痛就消失了；持續1年後，體內就看不到癌細胞了！

你老是為了腸胃不適、頭痛，而不斷到藥房購買各式各樣效果短暫的藥劑？

你因長期背痛動手術，不但沒效反而更加嚴重，甚至必須再開一次刀？

其實你不必這麼委屈！

健康暢銷書作家、責任醫療醫師委員會主席兼創辦人 - 柏納德醫師，根據自己和各國嚴謹的實驗與研究報告，告訴大家可以減輕甚至根治病痛的飲食祕訣，方法自然、少副作用，而且效果立現！

4大類型，50種常見宿疾，那些你一拖再拖、好了又再發作的棘手病痛，其實都可以改善或治癒！

血液循環不好&rarr;背痛、僵直性脊椎炎、纖維肌痛、骨質疏鬆症、心臟病、心肌梗

塞&hellip;&hellip; 食物過敏引起發炎&rarr;偏頭痛、關節炎、大腸激躁症、胃潰瘍、胃食道逆

流&hellip;&hellip; 荷爾蒙失調&rarr;經痛、子宮內膜異位症、週期性乳房疼痛、攝護腺癌、乳癌

、結腸癌&hellip;&hellip; 代謝免疫問題&rarr;腕隧道症候群、糖尿病、泡疹、鎌狀細胞性貧血、

腎結石&hellip;&hellip; 只要吃對食物，你將能改善以上問題，進而紓解、治癒痛疼，只是，有很多時候，你根本不知道，你吃的食物裡，藏有多少引起疼痛的祕密？

【紅酒】是最容易引發偏頭痛的問題食物之一。

關節炎的罪魁禍首常常是看似無辜的【牛奶、番茄、麵包或雞蛋】。

【糖分】會增加人體對疼痛的感受度，所以糖尿病患者的痛覺比一般人更敏感。

愛吃【蝦蟹、動物內臟和啤酒】？

小心引起痛風。

胃酸逆流常由【高脂食品、酒精、巧克力、薄荷】引起。

有糖尿病體質的嬰兒若能避免【牛奶】，可延緩發病時間或預防病發。

專家傾囊相授，掌握3大原則，甩痛生活超Easy 1. 吃錯食物難怪你會痛，選擇不會導致疼痛的食物：最容易引起過敏而產生病痛的食物Top9 - 乳製品、小麥（麵包或義大利麵）、巧克力、堅果和花生、雞蛋、番茄、柑橘類水果、玉米、肉類、咖啡因 - 請小心！

真正的問題食物可能是你最放心的食物；你也許對多種食物過敏，只避開一種還不夠；你的過敏源會隨時間不同而改變；甚至你的過敏食物不在這9種食物裡&hellip;&hellip; 2. 在飲食中加入安撫疼痛

的食物：對心絞痛、背痛和腿部疼痛來說，能夠改善血流的食物特別重要；減輕發炎的食物能對抗關節炎；能平衡荷爾蒙的食物，通常是經痛、許多癌症的救星&hellip;&hellip; 3. 適時服用營養補充品

、特殊療效的食物，必要時請跟你的醫師討論：薄荷有助於安撫消化道、天然的植物油可以降低關節炎的痛苦、維他命B6能提升對痛覺的忍受度、薑可以消炎、治頭痛、防暈船暈車&hellip;&hellip;。

吃對食物，暢通血流、平衡荷爾蒙、改善代謝力，避免身體損傷和發炎、阻斷痛覺、增強耐痛度，讓90%的疼痛自己消失！

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 作者簡介

尼爾·柏納德 ( Neal D. Barnard ) 美國責任醫療醫師委員會 ( PCRM ) 主席和創辦人，PCRM是著名的醫學公益團體，位於華盛頓特區，由數百位知名的醫師、營養師、藥師與生化學家等組成。

其研究在《科學人》、《美國心臟病學期刊》、《美國臨床營養期刊》、《美國飲食協會期刊》、《營養教育期刊》、《營養期刊》、《美國醫藥期刊》及《預防醫學》等其他重要期刊都可以看得到，並有多本飲食健康的著作，包括《糖尿病有救了》、《健康瘦的7堂必修課》、《這樣吃，全身疼痛都消失》。

此外，柏納德醫師也常在全美各地演講，目前是喬治華盛頓大學醫學院兼任醫學副教授。

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 書籍目錄

好評推薦前言引言 吃對食物甩病痛Part 1小心！

血液循環不好就會痛1哎喲！

我的背好疼！

一兩天的下背痛 / 椎間盤破裂或退化 / 僵直性脊椎炎 / 纖維肌痛 / 骨質疏鬆症2打通動脈，胸口就不痛！

心臟病 / 心絞痛 / 動脈粥狀硬化 / 心肌梗塞Part 2真糟糕！

吃錯食物和發炎也令人痛3麻煩的頭痛偏頭痛 / 咖啡因戒斷性頭痛 / 化學物質引起的頭痛 / 最殘酷的叢發性頭痛 / 過敏引起的竇性頭痛 / 緊張性頭痛4用食物搞定關節炎攻擊自己的風濕性關節炎 / 日積月累的骨性關節炎 / 椎心刺骨的痛風 / 出現在下巴和耳前的顳顎關節疼痛5甩掉胃痛和消化道問題胃潰瘍和十二指腸潰瘍 / 胃食道逆流症 / 大腸激躁症 / 嬰兒腸絞痛 / 大腸憩室症 / 克隆氏症 / 潰瘍性結腸炎6難搞的纖維肌痛症與慢性疲勞症候群找不出原因的纖維肌痛症 / 慢性疲勞症候群Part 3男人、女人都要看！

荷爾蒙失調，痛起來要人命7高纖低脂不經痛女人的惡夢 - - 經痛 / 經前症候群 / 子宮肌瘤 / 子宮內膜異位症 / 子宮肌腺症8平衡荷爾蒙，乳房不疼痛週期性乳房疼痛9吃對食物，癌痛有得救攝護腺癌 / 乳癌 / 子宮癌和卵巢癌 / 結腸癌 / 其他癌症Part 4絕不能小看！

代謝和免疫力出問題，難怪你會痛10又麻又痛的腕隧道症候群手指很忙的腕隧道症候群 / 其他疾病誘發的腕隧道症候群11症狀愈來愈多的糖尿病第一型糖尿病 / 第二型（成年期）糖尿病12小病毒大問題 - - 泡疹和帶狀泡疹口唇、生殖器泡疹 / 口瘡 / 帶狀泡疹及泡疹後神經痛13超難醫的鎌狀細胞性貧血阻塞微血管 / 腎功能障礙14一輩子忘不了的痛 - - 腎結石和泌尿道感染 腎結石 / 泌尿道感染 / 間質性膀胱炎Part 5完全止痛這樣做！

運動、放鬆、吃對的食物15運動和腦內啡16紓壓和睡眠17為什麼身體會抗拒某些食物18從實驗室進入廚房附錄1 派得上用場的特殊食材附錄2 菜單與食譜

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 章节摘录

吃對食物，擺脫痛起來像中風的偏頭痛 當我還在華盛頓特區的喬治華盛頓大學醫院實習的時候，第一次親眼見識到偏頭痛的痛苦：一位年輕的女性前一天突然開始會看到閃光，接著感覺到頭部一直陣陣抽痛 她以前從來沒有這樣過！

隨著痛苦加劇，她擔心自己也許會中風。

不過，她試著讓自己冷靜下來，並嘗試入睡，結果卻一整夜輾轉難眠，疼痛有增無減。

不幸的是，當天急診室如往常一樣非常忙碌。

她在等候室幾乎待了一整個早上，盯著畫面模糊不清的電視螢幕，廣告聲音大到連快聾掉的病人都聽得到；她還要接受一個多疑的醫學院學生的拷問，因為他所受的教育告訴他，毒癮發作的人會假裝頭痛來取得麻醉藥。

之後我們為她做了幾個必要的檢查，以排除其他造成頭痛的危險原因，雖然最後仍沒有結果，我們還是給她服用止痛藥。

只是對她來說，這些止痛藥的效果相當有限。

這事發生在1980年，過了3年，臨床對照研究才揭露出一項事實：偏頭痛常是食物所引起的。

我真希望當時就可以告訴那位年輕女性這項新發現！

大約有12種常見的食物會引發偏頭痛，可是患者往往不一定會知道，除非偏頭痛患者恰巧因為某些原因必須避開某食物，之後發現偏頭痛較少發作，甚至完全消失，才會了解某種食物竟是導火線。

雖然我們最近才了解食物在治療偏頭痛上的效用，但早在1778年，約翰·法特其（John Fothergill）就曾經撰文討論過頭痛：「我認為這種疾病大部分是食物造成的，有時是吃錯食物類型，有時是吃得分量過多，也可能是這兩種原因一起造成的。

」他將問題歸咎於「牛奶和奶油、高脂肉類和香料，特別是一般黑胡椒、肉派和油膩的烤布丁」。現在，讓我們先來探討會造成偏頭痛的食物，畢竟，最簡單的解決方法也許就是避免食用問題食物。

臨床醫師曾經有系統地指示偏頭痛患者排除某些食物，結果發現，偏頭痛症狀減輕了，有時甚至完全消失。

然後醫師又將「嫌疑」食物暗中加進患者的餐點裡面，想試驗頭痛會不會再次發生。

1983年，英國病童醫院發表了限制飲食減敏法的實驗結果。

此研究讓88位反覆出現嚴重偏頭痛的病童限制飲食，以減低過敏反應。

其中，有78位病童完全康復，4位獲得極大的改善；此外，有些原本會痙攣的病童不再發作。

之後研究員又再允許病童接觸問題食物，結果發現，除了8個人以外，其他所有病童的偏頭痛全都復發了。

後面的實驗加進的是偽裝成正常的問題食物，結果再次證實，若能避免攝取到問題食物，大部分病童都不會出現偏頭痛的症狀，然而一旦飲食中再度出現「嫌疑犯」時，偏頭痛就會再次發作。

以成年人來說，假使能避免吃到常見的嫌疑食物，有20%到50%的人能夠降低或完全消除頭痛。

我們在統合整理數以百計的病患資料後，現在已經能夠區分問題食物和安全食物。

有時問題可能來自單一食物，但比較有可能的情況是：你同時對許多種食物過敏，而且問題常常出現在你最意想不到的地方。

⋯⋯

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 媒体关注与评论

「尼爾·柏納德醫師是現今美國醫學界最負責任、最權威的聲音之一！  
」——身心靈健康專家，2005《時代》雜誌世界最具影響力的人物之一 / Andrew Weil  
醫師 「這絕對是本你讀過最實用和有益的書籍之一。  
我強烈推薦它！  
」——美國預防醫學研究中心創辦人暨總裁 / Dean Ornish醫師 「柏納德博士再次  
成為推動營養治療的前鋒——科學顯然是站在他的身邊的，進一步印證了他所提倡的明智且聰明的飲  
食生活方式。  
」——冠狀動脈健康促進計畫之創辦人 / Hans Die

## <<這樣吃，全身疼痛都消失>>

### 编辑推荐

4條飲食守則，吃出最佳抗病力，預防、逆轉各種病痛：食用4大食物群（蔬菜、水果、豆類、全穀物）、避免動物性食品、選擇零膽固醇 & 脂肪量最低的食物、補充維生素B12。  
50種病症全面講解、20個疾病處方箋、7個重點一覽，瞭解疾病，掌握治本關鍵。  
7天份早午晚餐食譜，適用於所有欲養身保健、恢復身體健康的讀者遵行。  
42種特殊食材，106道菜餚，零膽固醇、完全不含動物性產品，過敏食材貼心提醒，讓你DIY安心享受美食。  
同場加映，運動、睡眠、各種紓壓小祕訣，加強止痛效果。

<<這樣吃，全身疼痛都消失>>

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>