

<<增強免疫力的飲食>>

图书基本信息

书名：<<增強免疫力的飲食>>

13位ISBN编号：9789866490583

10位ISBN编号：9866490580

出版时间：二魚文化

作者：林心笛 著

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>

<<增強免疫力的飲食>>

內容概要

增強免疫力於今日愈益重要，透過五色飲食來調節與增強免疫力，是本書重點。作者林心笛以五色蔬果調配出能增強免疫力的食譜，包括主食類、配菜沙拉類、湯品類、點心類以及飲料類等五大類料理，供讀者自由搭配養生料理，也能夠富於變化，並且給予我們的生活更多驚喜。

中國傳統醫學強調「治未病」，所闡述的即是現代人耳熟能詳的「預防重於治療」。正因「治療」之事可以請教醫生，「預防」卻是個人平日調養的功夫，而「飲食」與我們的生活又最密切相關，種種食療方法便因近幾年養生的風氣氤氳而生。

自體免疫力是預防疾病的關鍵，在沒有急症的壓迫下，合於自然的調養之道，最能達到身體內外的平衡與和諧。

林心笛以其自身戰勝腦腫瘤的調養經驗，以及她一直以來堅持的「五色」食材 青色（蘿蔔葉）、紅色（胡蘿蔔）、黃色（牛蒡）、白色（白蘿蔔）、黑色（日曬香菇），再加上能夠補充人體礦物質與維生素的發芽玄米，烹調出融揉了五色蔬菜能量的六十道提升免疫力的料理。

她想以這本食譜，告訴更多的人，尤其是一直以來為過敏所苦的人 原來，從日常三餐之中，就能獲得足夠抵抗疾病的免疫力。

<<增強免疫力的飲食>>

作者簡介

林心笛，嘉義縣東石鄉人。

從小愛美，小學時，不小心當選合唱團花棒指揮。

2000年罹患腦腫瘤治癒後，與日本立石和博士簽約，下定決心轉型做健康事業。

曾榮獲91年度中華民國二十一世紀經貿拓展協會「中華民國第四屆傑出企業楷模 臺灣經典人物」，並在兩岸四地巡迴演講。

現任中華民國樂樂棒球協會顧問、中華能量養生研究會主任委員、若竹兒基金會榮譽董事、中華世界養身心靈發展協會理事長。

<<增強免疫力的飲食>>

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>