第一图书网, tushu007.com

<<老中医食疗祛病方>>

图书基本信息

书名：<<老中医食疗祛病方>>

13位ISBN编号：9787030121882

10位ISBN编号：7030121880

出版时间：2003-10-1

出版时间：科学出版社

作者：林建安

页数：153

字数：62000

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

内容概要

香蕉富含钾、镁等矿物质及多种维生素，味甘易食，是营养丰富的水果之一。
香蕉烤过之后可去除寒性，对美容、减肥、增强免疫力等有莫大的效果，烤香蕉能产生低聚糖（家糖）成分，可增加肠内的菲德氏菌。
红甜椒独特的椒红素成分，具有抗氧化、预防黑色素形成（美容）的效果。
降低胆固醇、血压，并强健血管，顺畅血液循环。
改善神经痛、皮肤病、肥胖及更年期不适等症状。
芦荟加上柠檬，疗效倍增，除了消炎杀菌外，对于慢性气喘，支气管炎和美化肌肤也有不错的效果。
芦荟柠檬酒的做法及Q&A。

书籍目录

前言第一篇 烤香蕉 第一章 烤香蕉的食疗和效用 一、香蕉能够强化白细胞，增强免疫力 可对付每年都在增加的结核病、肝炎、流行性感冒 香蕉提高免疫力的作用力比绿黄色蔬菜更强 能够增加白细胞的蔬菜与水果 具有黑斑点的香蕉，更能提高免疫力，并能够击退癌症 烤过的香蕉已消除了它的寒性，能预防老化 烤过的香蕉，对妇科病有特效 烤香蕉可以当成糖尿病的食疗食品 吃烤香蕉能够预防感冒 吃烤香蕉能够补充体内不足的镁 吃烤香蕉能够使血液变得洁净 吃烤香蕉能够增加肠内的比菲德氏菌，对美容非常有帮助 二、烤香蕉的做法以及问答 烤香蕉的做法 同样具有药效的香蕉果酱的做法 有关烤香蕉的问与答 第二章 吃烤香蕉治好疾病的案例 案例1 每天吃烤香蕉不知疾病为何物，看起来比实际年龄年轻20岁 案例2 吃烤香蕉后，脱掉的头发再生，精神的焦躁不安也消失 案例3 吃烤香蕉可消除生产后的肥胖 案例4 吃烤香蕉后，体力气力都变得很充足 案例5 烤香蕉作为糖尿病的食物疗法最为合适 案例6 因紧张而引起的皮肤粗糙痊愈了 案例7 吃烤香蕉后，消除了育儿的疲劳，同时也不再感冒 案例8 吃烤香蕉使20年来的高血压正常了 案例9 吃烤香蕉瘦了12千克，腰围缩小25厘米 案例10 吃烤香蕉治好膝盖痛 案例11 吃烤香蕉后，不再想吃甜品，不再动辄感到焦躁不安第二篇 红甜椒 第三章 红甜椒的食疗和效用 一、“红甜椒”与其他椒类的比较 “红甜椒”与青椒的比较 红甜椒与进口填椒的比较 二、红甜椒最为理想的吃法 红甜椒磨成酱以后，将能够大幅度的提高营养的吸收率 红甜椒里面的“柔纤”部分最好一起吃 红甜椒的另外几种吃法 三、红甜椒的效能 使血管强健，血液循环良好 能够降低中性脂肪值以及血压 能够消除顽固的便秘 红甜椒具有良好的美白效果，能抑制黑色素，防治黑斑 利用红甜椒酱的敷面法 四、红甜椒酱的做法与有关的问答 红甜椒酱的做法 有关红甜椒的问与答 第四章 吃红甜椒酱治好疾病的案例 案例1 480的中性脂肪值降低到160 案例2 严重的神经痛变得轻微 案例3 减肥成功，身体感觉轻盈多了 案例4 吃红甜椒后，人与家畜都非常健康 案例5 体温稍微升高一些，不容易感到疲倦 案例6 肩膀酸痛完全消失 案例7 难看的皮肤病消失了 案例8 完全一扫更年期的障碍第三篇 芦荟柠檬酒 第五章 芦荟加柠檬的食疗和效用 一、芦荟具有抗炎、杀菌的效用 二、柠檬有提高免疫力、预防感冒的功效 来自两方面的强力抗氧化作用 柠檬与芦荟的相乘作用 三、芦荟柠檬酒的做法 芦荟与柠檬一起腌渍的方法 芦荟柠檬酒的效果 有关芦荟柠檬酒的问与答 第六章 饮用芦荟柠檬酒治好疾病的案例 案例1 持续饮用芦荟柠檬酒一年后，心绞痛不再发作了 案例2 克服了恼人的痛风 案例3 75岁仍然每天骑脚踏车去做义工 案例4 不曾节食，体重减轻了6千克 案例5 气喘的发作完全停止了 案例6 白发变成黑发 案例7 肤色变白，皱纹消失 案例8 风湿痛好转，糖尿病也痊愈了

媒体关注与评论

书评本书介绍了老中医利用日常蔬果：香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬，调配出神奇的食疗祛病方。
让日常蔬果也能发挥惊人的疗效。

编辑推荐

本书介绍了老中医利用日常蔬果：香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬，调配出神奇的食疗祛病方。让日常蔬果也能发挥惊人的疗效。

第一图书网, tushu007.com

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