

<<特效食疗法>>

图书基本信息

书名：<<特效食疗法>>

13位ISBN编号：9787500912163

10位ISBN编号：7500912161

出版时间：1990-1

出版时间：人民体育出版社

作者：周岐才 编译

页数：258

字数：153000

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>

<<特效食疗法>>

内容概要

当你身体不适或疾病缠身的时候，你是多么希望能尽快地恢复健康啊!为此，你可能四处求医，希望有一种灵丹妙药能从根本上解除你的痛苦。

然而，美国莫里森医学博士对药物疗法却持迥然不同的见解，他认为每一种药物都有副作用，你吃的药越多，带来的副作用就越大!因此，他不主张用药物治疗。

那么，应该用何种方法治病，又怎样避免药物带来的恶性循环呢?你读了本书，自然会明白。

为了加快身体的康复，你也许慷慨花钱，大买营养品、滋补品，总认为这些东西吃得越多就越好。

莫里森博士认为，这恰恰会把身子弄坏。

那么怎样吃食物，什么病需吃什么，每天需吃多少次，每次吃多少为宜，这些问题也可从本书找到答案。

为了预防疾病，增强体质，不少人都在自觉地进行锻炼；也有一些人过去缺乏锻炼的习惯，吃了生病的苦头之后，现在才开始积极从事锻炼。

但是，病者应该怎么锻炼才得法，怎样才能促进病情的迅速好转呢?本书为你提供了特效健康促进操，这也许能给你带来良好的效果。

<<特效食疗法>>

书籍目录

第一章 健心食品 麦芽的奇功 学会做一名助理医生 卵磷脂起什么作用 糖渣的妙用 “健康保险” 早饮 补心的山核桃 米汤：心脏健康饮料 绝妙的生物黄酮饮料 奇妙的葵花子 麦芽另有奇功 大蒜：大自然特有的抗菌素 自然界最好的利尿剂——西瓜 配制健心食品 简方第二章 八种增强脑功能食品 冲洗掉流向脑的动脉血泥 补脑食品疗程表 大豆一大蒜土司 两月后“智力迟钝”的弗朗西丝不再迟钝了 简方第三章 五种强健肺与支气管的食品 镇定气喘恐慌 生蒜促进痊愈 气喘病人体操 支气管扩张痊愈了 四种美妙饮料 身体调节操 简方第四章 治疗消化紊乱的特效食品 口香糖无助于消化 良好消化的指南 禁用咖啡类饮料 最佳蛋白食品 简方第五章 恢复肝功的特效食品 对待嗜酒者 肝损伤和铅中毒的恢复 肝脏既输送营养也输送疾病 自身脊椎矫正操 肝恢复的热—冷热方法 醉汉悔改后恢复了健康 简方第六章 惊人的补胰特效食品 单一食品取代混合食品疗法 当癌症威胁的时候……第七章 恢复肾功能的五种食品第八章 对膀胱特别有好处的食品第九章 可靠的前列腺康复食品第十章 恢复子宫的妙品第十一章 治愈关节炎的几种食品第十二章 对皮肤与头发健康的几种特效第十三章 常能使损伤神经再生的食品第十四章 七种恢复视力健康的特效第十五章 三种对喉部健康特别有效的食品第十六章 能延长十年寿命的可取食品第十七章 廉价食品具有净化血液之功能第十八章 含矿物质丰富的特效食品

<<特效食疗法>>

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>