

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

图书基本信息

书名：<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

13位ISBN编号：9787506046817

10位ISBN编号：7506046814

出版时间：2012-1

出版时间：东方出版社

作者：陈昭妃 陈月卿

页数：318

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>

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

内容概要

《全食物调养秘笈：陈月卿养生法》结合自身实践全食物养生法的多年经验和心得，并援引营养学专家的精辟理论和见证者的真实分享，推出全食物、全营养精力汤养生法！

全食物就是天然完整、未经过加工精制的食物，如蔬果、豆类、坚果、全谷类等，保有人体所需的完整营养，皮和籽更是营养丰富。

别再把营养当厨余！

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

作者简介

陈月卿，现任癌症关怀基金会董事长、妇女救援基金会董事、妇联听障文教基金会董事、雅文听障基金会董事。

政大新闻系毕业、政大新闻研究所硕士。

曾任华视新闻部记者、主播、副理；《天涯若比邻》、《放眼看天下》节目主持人；《华视新闻杂志》节目主持人、制作人；华视策略发展部经理、无线电视学会秘书长，以及政大新闻系讲师。

曾获最佳新闻节目及教育文化节目主持人等五项电视金钟奖、第十四届十大杰出女青年。

十多年来，陈月卿陪伴夫婿重新调整饮食模式以对抗癌症的心路历程，使她深深了解，适当的饮食不是一时的健身时尚，更应该是一种生活方式。

除了出版著作与读者分享她与家人的健康幸福密码外，她更经常接受访问、主持节目或应邀演讲，希望与所有人共同保养身体，并在交流中分享疾病带来的生命转机和智慧。

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

书籍目录

【推荐序】创造“真健康”的幸福人生 吃好食物，守护健康 启动饮食新革命 全食物是爱的养生法 【自序】用食物为自己做“化疗” Part1 全食物，一切健康的答案 医生说，这是一个奇迹 谁说生理时钟不能倒转？

想要不生病，先顾免疫力 我们的体内都有不老仙丹 吃错了，细胞就发炎 别让身体染上了糖瘾 少肉多素，才是真健康 你吃的是健康素食吗？

饮食的品质，决定孩子的未来 全谷类就是最好的全食物 蔬果打造的彩虹防护罩 连皮带籽打成汁，吃进营养最大值 体内的环保大师——膳食纤维 你的饮食金字塔是正三角吗？

寒热平衡，滋养每一天 自然有机，才能吃出生机 聪明清洗和备料，保留营养本色 选对工具和用法，健康好简单 Part2 对症健康吃，营养得满分 癌症 化疗 走过大肠癌，重获新生 癌症健康吃 翡翠银耳羹 燕麦谷奶 丘谷咸粥 西兰花苗精力汤 紫薯豆浆 诺丽果精力汤 西兰花浓汤 化疗健康吃 百合薏仁奶浆 蓝莓酸奶精力汤 香椿酱 翡翠银耳燕窝 黑芝麻糊 糙米浓汤 三高（高血压、高血糖、高血脂）用心饮食，摆脱三高阴影 意外的苦难带来健康的开始 糖尿病患者的精力汤药方 高血脂健康吃 银耳薏仁莲子咸汤 香芹亚麻籽精力汤 热亚麻可可 米馒头 紫苏梅宝石花冻 薏仁核桃豆浆 洋葱西红柿汤 高血压健康吃 火龙果酸奶 牛蒡浓汤 葡萄柚精力汤 茄汁炖饭 香蕉精力汤 西瓜姜汁 高血糖健康吃 番石榴精力汤 南瓜腰果浆 桂圆养生粥 菠萝苦瓜汁 甜椒淋酱 西红柿精力汤 胃病 胃病健康吃 罗宋粥 牛油果精力汤 南瓜蒸蛋 芋头糕 红薯南瓜奶浆 田园浓汤 肝病 肝病健康吃 葡萄蓝莓精力汤 小麦草精力汤 黑豆山楂枸杞饮 山药薏仁奶浆 洛神桑葚蜜 鲜奶豆浆 肾脏病 肾脏病健康吃 莲藕黄豆浆 冬瓜木耳浓汤 综合莓果冻 红糖粉圆 燕麦糕 过敏 水果精力汤，唤回好肤质 过敏健康吃 秋凉补气炖梨饮 金橘酱 杏仁奶酪 薏仁莲子羹 高C精力汤 感冒 感冒健康吃 紫苏梅番茄汁 柳橙果蜜 南瓜洋葱浓汤 芒果布丁 绿色奇迹 女性保健 女性健康吃 胡萝卜蔓越莓汁 红枣黑豆浆 桑葚果粒酱 莲香奶露 养生芝麻豆腐 山药黄豆浆 减肥、美白 减肥、美白健康吃 樱桃菠萝汁 活力精力汤 银耳燕窝 冬瓜海带汤 莎莎酱 婴幼儿成长 婴幼儿健康吃 香蕉泥 菠菜泥 觅菜银鱼糙米粥 红薯胡萝卜泥 豌豆洋葱豆腐泥 【结语】改变，就有希望！

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

章节摘录

版权页：插图：任意地吃，身体总有一天不堪负荷 前阵子，我出席儿子学校的家长会，有位妈妈知道我一直在推广健康饮食，忍不住向我诉起苦来：“我被异位性皮炎折磨很久了，看了很多医生，打针吃药都无法根治。

最近去做了癌症指数检测，医生说我的发炎指数偏高，好烦恼哦！

”更无奈的是，医生怎么都查不出病因，怀疑是压力造成的。

“你从事什么行业？

”医生问。

她满腹狐疑：“我是全职家庭主妇啊。

”“孩子正在青少年叛逆期吧？

”医生锲而不舍。

“没有啊！

两个孩子都还在读小学呢！

”“那是你先生有外遇吗？

”医生突然冒出这句玩笑话。

“问得好！

通常先生外遇，太太都是最后知道，我现在还没发现，也还构不成压力！

”她把与医生的对话当笑话讲给我们听，但还是看得出来她颇为烦恼。

我立刻想起亨利·毕勒医生提到的身体急速排毒现象，觉得这可能和饮食有关，于是问她特别爱吃什么。

“吃得也还算清淡，不过，特别爱吃糖，怕孩子看到，都偷偷藏起来吃。

”原来，她每天傍晚五点多会忍不住大吃特吃甜食，隔天早上十点左右，皮肤就会起疹子，红肿发痒非常难受。

虽然过一阵子就会自动消退，但是每天都来上这么一回，也很够受的。

我当机立断：“这就是过量的糖变成毒，身体无法依循正常管道代谢出来，只好从皮肤发散，就成了异位性皮炎。

”“戒掉甜食吧！

”我诚心地建议她。

三天之后，我们在学校碰面，她很兴奋地说：“嗨！

你真神耶！

我当天回去就开始不吃糖，结果这三天异位性皮炎都没有发作。

”我很高兴帮她除掉了心腹大患，也感佩亨利·毕勒医生早在几十年前就有这种真知灼见：原来很多疾病真的是饮食造成的，很多发炎症状，都是身体为了自救所进行的排毒现象。

身体自有一套排毒系统，补充好的食物可以让它运作顺畅、神采奕奕；相反地，若是不懂克制嘴馋的欲望，任意地吃，超负荷的系统有一天终会崩解。

饮食是日常大事，点心零食看似无关紧要，却可能造成不小危害。

若真的想吃甜食，天然的水果既香甜又鲜艳，还藏有大自然的灵丹妙药——植物生化素，绝对比糖果更好。

但就算是天然水果，如果糖分太高、吃的量又多，身体也是负荷不了的喔！

这真是应验了：任何食物过量就是毒。

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

编辑推荐

《全食物调养秘笈》编辑推荐：作者陈月卿，她是台湾地区领导人马英九贴身助理苏起的妻子；她是华娱卫视新闻主播；她是台湾地区癌症关怀基金会董事长；她十几年来陪伴肝癌丈夫改变生活方式，利用全食物养生法战胜病魔，让丈夫重新拥有健康体魄！

全食物、全营养、全健康的满分饮食观；10大健康饮食守则 80道全食物调养食谱；帮助你摄取营养最大值、吃出最佳免疫力！

吃好食物，击垮坏细胞！

<<全食物调养秘笈-每天清除癌细胞>>

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>