

<<天然食品食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<天然食品食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538428117

10位ISBN编号：7538428119

出版时间：2004-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：戴礼仁

页数：183

字数：106000

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>

## <<天然食品食疗养生法>>

### 内容概要

现代人所吃的食物中，有90%是经过人工加工处理的，或是混杂无益人体的添加物。而这些非天然的人工食品，都有可能威胁您的健康，会导致人体无法生成强健的新细胞，因此减弱免疫系统预防疾病的功能。

其实天然食物通常比药品更具有疗效，正确的饮食不但可以促进身心健康，增强活力；并能舒缓紧张压力，放松心情，提高生活品质。

书中详细介绍了各种天然食物的高营养价值、食疗功效，与简单易做的养生食疗方，让你完全掌握利用天然食品的养生保健技巧。

## <<天然食品食疗养生法>>

### 书籍目录

感冒发烧的食疗法 1. 陈皮可治疗初期感冒 2. 萝卜汤是退烧的特效药 3. 乌梅汁能纾缓发烧症状  
4. 莲藕汁对咳嗽具有神奇疗效 5. 用热水泡脚暖身可祛寒头痛的食疗法 6. 姜汁及胡麻油可治头痛  
过敏的食疗法 7. 糙米与素食可有效治疗过敏 8. 菊花茶可治疗花粉过敏症 9. 腰痛可用乌贼软骨或蟹壳来治疗  
10. 食用黑豆及用菟蓐热敷, 可消除腰痛 11. 泡米蒿澡可治腰痛 12. 常吃薏米可治神经痛  
13. 南瓜冷敷可治疗肋间神经痛 14. 当归可治疗肠胃功能不佳 15. 马梅茶和萝卜泥对胃不好有疗效  
便秘的食疗法 16. 吃糙米饭可改善便秘 17. 菟蓐是肠胃的清道夫 18. 青梅原汁是治疗腹泻的特效药  
19. 有效治疗腹泻的各种自然疗法 20. 洋葱的褐色外皮可防止动脉硬化 21. 多吃食用菌类可降血压  
22. 肺叶茶是高血压的特效药 23. 西芹能降低血压又可利尿 ..... 贫血的食疗法  
肾脏病的食疗法 膀胱炎的食疗法 肝病的食疗法 黄疸的食疗法 各种眼疾的食疗法 糖尿病的食疗法  
骨质疏松症的食疗法 预防脑中风的食疗法 预防痴呆症的食疗法 防癌食疗法 月经不适的食疗法 美肤护肤的食疗法  
护发的食疗法 健康养生的食疗法

<<天然食品食疗养生法>>

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>