

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让不懂营养学的医生害了你>>

13位ISBN编号：9787540217556

10位ISBN编号：7540217553

出版时间：2006-4

出版时间：北京燕山

作者：雷·D·斯全德

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>

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 前言

首先，我实在无法找到恰当的词语来感谢上帝给予我的恩赐。

他是最伟大的医生，他是真正能够医治我们的人。

从我逐渐了解了人类肌体强大的自我保护和修复能力开始，每一天我都震惊于他的杰作中所包含的知识。

这本书的完成归功于许多人，对此我深表感谢。

我要感谢我的经理人凯瑟琳·赫尔莫斯(Kathryn Helmers)，她在整本书的写作过程中都忠实地对我加以指导；感谢我的发行人，Thomas Nelson出版社的维克多·奥利佛(Victor Oliver)和迈克尔·海加特(Michael Hyatt)，他们认识到本书介绍的健康观念可能对我们产生终生的影响；感谢我的主编克利斯顿·卢卡斯(Kristen Lucas)，他对本书细节的关注使这本书能够最终完成；感谢爱丽丝·克来德(Alice Crider)精心编写了本书的索引。

我要特别感谢我的合作者当娜·华来士(Donna Wallace)，她出色的才华和影响在本书中处处可见。

没有她全心的投入和指导，本书可能永远无法完成。

我的所有临床工作成员都非常地优秀。

我特别感谢我的两名护士波里蒂·南克沃(Paulette Nankivel)和梅里莎·阿伯利(Melissa Aberle)给我足够的时间编写本书。

另外感谢卡门·汤普逊(Karmen Thompson)和莱昂内·杨(Leone Young)帮我收集了大量的医学研究资料，为本书提供了事例和基础。

我要特别感谢布鲁斯·莱根(Bruce Nygren)，他的支持使我有机会编写本书。

我为布鲁斯祈祷，他在本书编写期间失去了心爱的妻子莱辛达(Racinda)。

我无法用语言描述我妻子伊丽莎白(Elizabeth)给我的爱和支持，她的鼓励支撑着我完成繁重而艰难的研究和写作过程。

还有我的孩子们，多尼(Donny)、尼克(Nick)和莎拉(Sarah)，他们已经长大成人，但是仍不断地对我加以支持和鼓励：谢谢你们。

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

内容概要

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 作者简介

作者：(美)雷·D·斯全德雷·D·斯全德，医学博士，科罗拉多大学医学院本科毕业后，在加利福尼亚圣地亚哥市墨西医院完成研究生学业。

他至今已从医30余年。

他在过去7年里一直专注于营养药物(营养补充品)的研究和实践工作，并在美国、加拿大、澳大利亚、英国和荷兰讲授这一课题。

他的研究证明了这样一个事实：营养补充品的作用比我们想象的更大，甚至对一些已经患有严重疾病的病人，也是有效的。

斯全德医生与他心爱的妻子伊丽莎白居住在南达科他州的一个马场。

他们有3个成年的孩子。

在本书中，雷·D·斯全德(Ray D·Strand)医生告诉我们：为什么说胆固醇水平并不是预防心脏病的关键；哪些医学证据真正地指出了癌症、糖尿病、关节炎、老年痴呆症、肌肉纤维痛和许多其他疾病的发病原因；书中的种种最新颖的健康观念，也能使所有对健康有兴趣的人耳目一新。

## &lt;&lt;别让不懂营养学的医生害了你&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢介绍第一部分 开始之前 第1章 我的转变 把假设付诸实践 我对营养补充的研究 维生素与你  
 第2章 活得太短；死得太长 敲响警钟 预防药物 健康生活的要素 给病人一个选择的机  
 会 大卫的故事 第3章 体内的战争 氧气的黑暗面 我们的友军：抗氧化物 后防支援 自由基  
 产生的原因 第二部分 打赢体内的战争 第4章 我们的修复系统： MASH野战医疗部队 战争的破坏  
 我们最佳的防御 我们的目标是平衡 伊芙林的故事 第5章 心脏病：一种炎症性疾病 那么  
 胆固醇呢？ 炎症反应的本质 真正的预防措施：看看研究结果吧 营养药物：真正的预防措施 第6章  
 高半胱氨酸：新秀登场 什么是高半胱氨酸？ 正确的事物——错误的年代 高半胱氨酸重新受到重  
 视 让我赚大钱！医药的经济力量 高半胱氨酸有没有健康水平呢？ 怎样才能降低高半胱氨酸水平？  
 甲基化反应缺乏 凯尔默·迈考利医生的结论 第7章 心肌炎：治愈的新希望 心脏肌肉的疾病  
 什么是辅酶Q10 CoQ10不足与心力衰竭 心肌炎患者的治疗 为什么医生们不推荐CoQ10呢？  
 爱玛的故事 第8章 化学预防与癌症 癌症和它的原因 氧化压力是癌症的原因 多级的进程  
 越晚越花钱 预防癌症=化学预防 如果我已得了癌症呢？ 金佰利的故事 为什么它们会有  
 效 米歇尔的故事 第9章 氧化压力与你的眼睛 我们的眼睛的问题 视网膜自由基的生成  
 菲儿的故事 保护你的眼睛，预防 白内障和老年性视网膜黄斑变性 第10章 自身免疫性疾病 免  
 疫系统：我们坚强的守护者 营养和我们的免疫系统 炎症反应 自身免疫性疾病 麦特的故事  
 第11章 关节炎与骨质疏松症 关节是怎么被破坏的？ 另一种关节炎：风湿病 传统的关节炎疗法  
 佩琪的故事 抗氧化营养补充 骨质疏松症 骨骼不仅是钙还是活的组织 预防骨质疏松症  
 第12章 肺病 肺和空气污染 肺部的天然保护机制 哮喘 亚当的故事 哮喘与营养 空  
 气污染与慢性阻塞性肺病 囊肿性纤维化 夏莉的故事 第13章 神经退行性疾病 氧化压力与大  
 脑 大脑的老化 脑血屏障 大脑所需的抗氧化物质 保护我们最珍贵的财产 罗斯的故事  
 第14章 糖尿病 乔刚来的时候 x综合征会致命吗？ 如何判断自己是否得了X综合征？ 乔是如何  
 战胜X综合征的 糖尿病的诊断和检测 肥胖 糖尿病的治疗 改变生活方式详解 麦特的故  
 事 第15章 慢性疲劳症与肌肉纤维痛 另类疗法 免疫性抑郁症 朱迪的故事 根本的原因  
 治疗方法：捕获疾病 马里亚那的故事 第三部分 营养药物 第16章 医生在营养供应 方面的不同意  
 见 典型的美国食谱 美国的食物质量 最佳用量与RDA用量 营养补充的危险性与安全性 医生  
 的辩护 反对营养补充的事例 我的看法 一项更近期的研究 第17章 细胞营养：综述 最佳剂量的  
 营养 保护你的健康 优化剂 需要进一步的帮助吗？ 营养补充的选择

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 章节摘录

书摘 当时，随着我妻子的健康不断地恶化，我的心情低落到了极点。

但是我不仅是一个焦虑的丈夫；我还是一名医生。

作为一名有着30多年经验的医生，我习惯于回答各种医学问题。

从科罗拉多大学医学院毕业，并在圣地亚哥墨西(Mercy)医院完成了研究生学习后，我就在南达科他州西部的一个小城市里成为一名成功的家庭医师。

期间我遇到了莉斯(Liz)并与她结了婚。

她有一些健康问题，但是莉斯坚信只要她嫁给医生，她的健康就能改善。

她错了！

不久以后，我们的家庭增添了3个不到4岁大的孩子，繁忙的莉斯变得更加虚弱了。

每个带孩子的妈妈都是很累的，但是莉斯看来却是不同寻常的疲劳。

虽然她只有30岁，但是她告诉我她感觉自己已经60岁了。

随着时间的过去，她出现了需要更多一些药物治疗的症状和健康问题。

到我们结婚10周年的时候，莉斯已经疲劳得经常挪不动步子。

她承受着持续的全身性的疼痛、无法抗拒的疲劳、可怕的过敏症、反复的鼻窦炎和肺部感染。

在经过了检验和判断以后，莉斯的医生最终诊断她为肌肉纤维痛。

其躯体反应包括一系列的症——其中最坏的是慢性疼痛和疲劳。

在过去，肌肉纤维痛被称为由心理问题引发的风湿病(ENychosolilatic rheumatisnl)，医生们相信这种疾病的根源实际上来自于病人的精神。

但是我们随后发现肌肉纤维痛其实是一种真实存在的、可以测量的疾病——我在看到我的妻子所受的痛苦之后就能确信这一点。

为了能够继续坚持她所热爱的事业：训练和驾驭马匹进行马术表演，莉斯愿意去做任何尝试。

但是当时她的疼痛和疲劳剥夺了她与心爱的动物一起工作的时间。

她变得如此的疲劳，以至于晚上8点就必须上床了，但是她还是挣扎着去完成一些基本的家务劳动。

由于肌肉纤维痛是无法根治的，我所能做的事情只是让莉斯用持续的药物治疗来减轻她的症状。

我让她在晚上睡觉时服用阿密曲替林来帮助睡眠，服用抗炎药物来减轻疼痛，服用松弛肌肉药物，使用吸入药物抑制她的哮喘和花粉症，服用特非那因来治疗她的过敏症，而且最后不得不每周带她去对抗过敏针。

虽然经过我的努力，服用了所有这些药物，但是她的健康状况还是在逐年恶化。

1995年1月，莉斯和我讨论后认为多做锻炼可能对我们彼此都有帮助。

我们开始增加体重并且制订了一个新年计划来恢复健康。

莉斯很努力，但是结果却适得其反。

一次接一次的感染使她一直病痛不已，而且抗生素也往往不起作用。

3月份的时候，她得了一场严重的肺炎。

她呼吸非常困难，因为一侧肺叶已经完全感染而被堵塞。

负责治疗她肺部的医生们非常担心它无法治愈，甚至可能需要进行外科手术进行摘除。

我们咨询了一位传染病专家，他给莉斯使用了静脉抗生素注射、类固醇和喷雾治疗。

幸运的是，肺炎终于在两周内痊愈了。

但是她的咳嗽却一直不断，而且她还不得不持续进行了数月的大剂量药物治疗。

但是最让人担心的还是她的疲乏症状现在已经发展得更加严重了。

莉斯每天只能下床活动大约2个小时。

她的哮喘和过敏也很严重，她只能偶尔走到马棚去看一下她的马。

莉斯病得如此严重，孩子们只得轮流休学呆在家里照顾她。

长期卧床使她连看电视或者阅读也感到非常虚弱。

虽然我在外表看来还是专业人士，但是内心却变得越来越绝望。

我拜访了几次肺病专家和传染病专家。

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

他们向我保证他们已在诊断莉斯时尽了最大的努力。

当我问及她多久才能康复时，答案是6到9个月——或者也许永远都不能康复。

就在这个时候，我们家的一个朋友告诉莉斯，她的丈夫也曾经得过那么严重的肺炎和经历过明显的疲乏。

他使用了一些营养补充药物，这些药物使他重新获得了力量。

莉斯和她的朋友意识到我反对维生素补充疗法，所以莉斯知道她在试用它们之前要获得我的支持。

但是，当她咨询我的意见时，甚至我自己也惊讶于自己的回答：“亲爱的，你可以尝试任何你想做的事情。

我们这些医生显然对你没有任何帮助。

” P10-12

## <<别让不懂营养学的医生害了你>>

### 媒体关注与评论

书评为什么不懂营养学的医生是“可怕的”；什么能迅速提升你身体的“天然治疗能力”；你要立即开始保护自己不受“氧经作用”的伤害；全球最新的抗衰老观念。

美国医生（全世界许多医生都是如此）所接受的教育是如何使用药物来治疗疾病。但是他们并不了解如何使用对你的健康最为有力的工具——营养和心理保健等，这方面甚至他们是无知的。

这是最大的不幸！

因为当你被诊断为患有某种疾病时，一切都已经来不及了。

现在，雷·D·斯全德博士编写的这本革命性的新书会向你展示当今和今后保护健康所需要采取的一些简单的步骤——甚至有可能恢复疾病已经给你带来的致命破坏。

这是最新的健康保健理念——健康不能依靠医生！

要靠自己，方法是：健康饮食，坚持锻炼和服用高品质的营养补充品！

本书告诉你抗衰老的关键：为什么美国政府建议的关键营养成分的每日建议用量（RDA）并不能够满足你身体天然防御系统在抵抗疾病时的需要？

你究竟需要多少用量呢？

你该怎样补充营养品？

体内的氧化作用是如何对身体产生破坏并使你衰老的？

怎样才能修复这种破坏？

如何消除过敏和持续性的鼻窦炎对健康的影响？

为什么医生开的药并不是对付慢性退行性疾病的最佳预防手段？

你该怎么办？

通过对世界知名的医学杂志中所刊登的超过1300例临床实验的深入研究，斯全德医生揭示了营养药物（营养补充剂、营养补充品）在减缓衰老和恢复健康方面的重要作用，这种作用甚至可以使已经发生的疾病出现逆转，这些疾病包括：·糖尿病·癌症·心脏病·慢性疲劳·多发性硬化症·和许多其他疾病

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

编辑推荐

<<别让不懂营养学的医生害了你>>

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>