

《果蔬汁疗法》

图书基本信息

书名：《果蔬汁疗法》

13位ISBN编号：9787536695672

10位ISBN编号：7536695675

出版时间：2008-4

出版社：重庆出版社

作者：维杰·库姆

页数：150

译者：金凤英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《果蔬汁疗法》

内容概要

《果蔬汁疗法》

书籍目录

引言 了解果蔬汁 人体必需的营养物质 糖类物质（碳水化合物） 果蔬汁的作用 果蔬汁对疾病的辅助治疗作用 1 粉刺 2 衰老 3 过敏 4 脱发症 5 阿尔茨海默病 6 遗忘症 7 贫血 8 焦虑 9 关节炎 10 哮喘 11 动脉粥样硬化 12 背痛 13 支气管炎 14 挫伤 15 滑囊炎 16 念珠菌病 17 白内障 18 蜂窝组织炎 19 结肠炎 20 普通感冒 21 便秘 22 回肠炎（克罗恩病） 23 肌肉痉挛 24 膀胱炎 25 癌症 26 抑郁症 27 糖尿病 28 腹泻 29 憩室炎 30 湿疹 31 癫痫 32 疲劳 33 牙龈炎 34 痛风 35 头痛 36 疱疹 37 高血压 38 低血糖 39 “消化不良”（消化系统疾病） 40 失眠 41 黄褐斑 42 围绝经期综合征（更年期综合征） 43 月经及月经期异常 44 恶心 45 肥胖症 46 月经前紧张（经前紧张综合征） 47 前列腺炎 48 皮肤瘙痒（银屑病） 49 雷诺氏病 50 喉咙痛 51 心情紧张 52 血栓形成 53 耳鸣 54 溃疡 55 体重偏低 56 静脉曲张 合理的膳食 每日膳食 糖代谢疾病：低糖膳食 促进免疫的膳食 帮助人们寻找过敏原 促进排毒的瘦身膳食 清洁机体的印度膳食 6周清洁膳食 瘦身膳食

《果蔬汁疗法》

章节摘录

了解果蔬汁 果蔬汁能使人体内重要营养物质达到最佳浓度，保证丰富营养，从而让你充满活力。新鲜果蔬汁含有丰富的矿物质、维生素和多种酶类物质。食物加工得越少，有效的营养成分就丧失得越少。请记住：果蔬汁最好是新鲜现榨的，而不是储存品。请尽量不要饮用瓶装、罐装或冰冻保存的果汁，因为这些果汁通常加有化学防腐剂，食物营养物质已遭到破坏。如果你希望在你的膳食中增加富含多种营养物质的饮料，请选择果蔬汁。另外，纤维素对我们的身体健康而言甚为重要，因此，为了摄取足量的纤维素，我们建议大家在饮用果蔬汁的同时吃一些高纤维食物。新鲜的水果蔬菜富含天然营养物质，对人们的身体健康极为有利。因此，我们认为果蔬汁是你的最佳选择，也就是说，你应更多地摄食它们，而不是过多地依赖于维生素和矿物质药片。如果没有不良反应，你可以将水果和蔬菜混合榨汁饮用。我们建议你使用有机水果和蔬菜，因为它们未被喷洒有害物质，如杀虫剂、除草剂或其他有毒化学物质，因此食用起来更安全。我们建议你每天饮用数杯；最好每天用餐前后各饮2-4玻璃杯，这有助于维持你的健康平衡。此外，水果汁和蔬菜汁最好各半。6-9个月大的婴儿，也可喝少量的果蔬汁。橘子和葡萄的皮里含有有毒物质，在榨汁前应先去掉皮。苹果子含有氰化物，榨汁前也需要去除苹果子。水果和蔬菜榨汁前需要清洗干净，并除去碎烂部分和不可食用部分。苹果、桃子、李子等水果必须去核，西瓜、葡萄、酸橙等水果则可以去核。如果你在禁食，那么我们建议你在禁食结束后首先饮用新鲜现榨的果蔬汁。

《果蔬汁疗法》

编辑推荐

印度的圣雄甘地（莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地）曾说：“只用自然疗法，1000种病，我可以治好999种。” 自然疗法，以“治病需治本”为治疗原则，而不是简单地抑制疾病症状。这种疗法强调整体的观念，重视身体、精神、情绪、社会因素和环境对人的综合影响。自然疗法所倡导的是一种健康、整体、平衡的绿色生活方式。崇尚自然疗法的印度医师们认为，我们人体有一种天生的内在力，这种内在力能帮助我们在一定程度上进行自我治疗。而自然疗法正是通过各种手段以激发我们人体的这种潜在能力，注重清除体内无用和有害的物质，从而使我们逐步恢复、重建健康。自然疗法充分运用大自然所赋予的各种资源（比如洁净的水，新鲜的水果蔬菜、带来生机的泥土），使用安全和有效的理疗和食疗方式，以加快并提高人体自身恢复身心健康的能力。对于健康者而言，自然疗法是预防和保健的重要手段；对于疾病患者和亚健康者而言，自然疗法则是协助治疗、促进康复，以及调整机体平衡的绝佳选择。

《果蔬汁疗法》

精彩短评

- 1、电子版。奶茶妹百病缠生之待病食谱。
- 2、此书太简单。如果这样都可以出书，我一个礼拜出一本。
- 3、太简单，一般般，彩页倒是挺漂亮，
- 4、学会做很多养生果汁，8错8错~
- 5、不知这些疗法到底能起多大的作用，是否经过科学论证。

《果蔬汁疗法》

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:www.tushu111.com