

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

图书基本信息

书名：《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

13位ISBN编号：9787510831474

出版时间：2014-11

作者：陈丽

页数：160页

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

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

内容概要

人类和大自然最大的接触是食物、空气和水。如果人类离开了它们，就不能生存。人类生存的关键是食物，而人类最大的错误也是食物，全粮、蔬菜、水果的食谱能为很多疾病提供减缓和停止恶化乃至改善作用，为人类健康做出了贡献。用全粮、蔬菜、水果食谱简单易行，效果明显，既可避免药物的副作用，又安全可靠。可以在摄取营养的同时，达到防病辅疗、美容健身的目的。

编辑推荐：

作者作为疗养院长对老年人罹患的癌症、心脑血管疾病、血液疾病、消化和呼吸系统疾病的护理和辅助治疗有多年经验，所推荐的健康食谱，简单易行，效果明显，既可避免药物的副作用，又安全可靠。除了防病辅疗还有美容健身作用。

前半部分为针对不同疾病的饮食调养，后半部分总结了一百多种菜品和主食做法，除了针对疾病的饮食调养外，也可以用作普通家常食谱，作为健康菜谱使用。每种菜品配有精美实物图片。

本书内容详实，图片丰富，图文并茂。所推荐食材取材方便，做法简单易行，是有益健康的实用菜谱和系统饮食调养方法的综合。

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

作者简介

陈丽，女，60岁，1995年起接受健康培训，2004年之前进行家庭辅导健康生活，2004年至今担任安徽合肥某疗养院院长。

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

书籍目录

序

第一章 癌症的纯天然食物调养法

第二章 蛋白质营养不良的调养

第三章 维生素的调养

第四章 矿物质的调养

第五章 循环系统疾病与营养调养

第六章 造血系统疾病营养调养

第七章 肝胆胰疾病营养调养

第八章 呼吸系统疾病营养调养

第九章 陈老师的健康食谱

附录

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》

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