

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

图书基本信息

书名：《你的食物就是最好的医药(全三册)》

13位ISBN编号：9783172394306

10位ISBN编号：3172394301

出版时间：2010-2-1

出版社：北方文艺出版社，浙江科学技术出版社

页数：602

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

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

内容概要

《你的食物就是最好的医药》解释人为什么会得病？疾病的主要造成原因并非是细菌，相反地，疾病是由毒血症所引起的，而毒血症是细胞的损伤和毁坏所导致，并为细菌的繁殖和侵袭铺好了路。《你的食物就是最好的医药》以导致人生病最主要的疾病根源——毒血症为引，详解各种毒血症的原因和过程，以及如何运用简单的食物（如青菜、生乳、菜汤、酵母等）来治愈，让你快速摆脱疾病的困扰。

作者在《你的食物就是最好的医药》中告诉我们，虽然拥有健康是很简单的事，然而健康的人少得可怜。为什么？这是因为我们不让大自然吐露她的故事，即疾病可以通过吃相应的食物而得到，台疗，并且是愈新鲜、愈是天然的愈好，而不是药店架子上那些没有生命的产品！

当你逐渐相信你的最佳医药是食物而不是人造的药物时，你就能认识这些大自然的秘密，把健康掌握在自己手中。

当我们知道了什么是可吃的与什么是不可吃的时候，懂得什么时候不吃东西才是最重要的。一次简单的断食，只喝稀释的果汁或蔬菜汁，就可让病体能有一次最好的机会把身体毒素及废物排除。如果在这时候，血中化学成分能因食物的适当选择而重新获得调和，身体就可恢复健康。

《你的食物就是最好的医药》的出现，可能改变许多人对于健康的意义和疾病、医学、食物的固有观念。它提醒了一个古老的养生观念，即你的食物就是最好的医药，对于过分依赖医药的现代人无疑是有益的忠告。

《你的食物就是最好的医药》被誉为开创了一个时代的食物、营养与疾病治疗之经典！简单易懂，贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

《两个素食者的创意厨房》汇集了笨鸟和土豆泥博客中的菜谱精华，随意、细腻的文字表达了作者崇尚自然、简单生活的处世态度，营养、爽口的素食又体现了作者做健康美味、品素食人生的饮食理念。素食厨房里不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，但依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。《两个素食者的创意厨房》共200道四季菜谱，包括素菜、素饭、素面、素汤、素饮和零食，除介绍菜品的制作方法外，还加入了笨鸟和土豆泥的独家烹饪小窍门、健康饮食搭配和素食健康新理念。朴素的文字、精美的图片不仅赏心悦目，而且为家里的餐桌增添了别样的情趣。《两个素食者的创意厨房》中附有10篇网友的素食美文，让你在品菜、学菜的同时，加深对素食的深层理解。

《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》介绍饮食是我们天天都要去做的事，如何让它达到养心健身、维护环境的目标，是重要的课题。《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》由姜医师亲撰饮食调理内容，并结合多年临床经验和自身体会，提供了150多道极珍贵私房菜的烹调秘诀与技巧，让你不仅可以学习每道菜的制作要领，而且还可以充分发挥创意，自制各种健康的调味料，排毒水，全素的饭、面、包子、菜肴、豆浆、饮料、甜点，成为烹调与生活大师。

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

作者简介

《你的食物就是最好的医药》

亨利·G.比勒，医学博士，曾在辛辛那提大学学医，毕生受生理学家兼哲学家马丁·费舍尔医师所影响。他从事家庭执业医师工作五十多年，拥有丰富的从业经验，治疗过包括电影明星、工人和农民、政治家、专业人士及上流社会等不同阶层的患者；并为世界带来上千的健康婴儿，包括他的孩子们。

《两个素食者的创意厨房》

笨鸟和土豆泥，两个因素食而相识的网友，一个在北京，一个在成都，她们都是朝九晚五的普通工薪族，因有着共同的兴趣和愿望，笨鸟和土豆泥联手在网络上成功打造了素食厨房博客，把自家厨房以照片和文字的形式搬到了网络这个虚拟世界里，希望通过这种方式让更多的人了解素食，尝试素食。这就是网络时代的优势，在生活中虽然相隔千里，在网络上却能够近在咫尺。如今的素食厨房博客已成为素友和准素友们交流素食心得、分享素食感受的乐园。

《这样吃最健康3:姜医师的餐桌》

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与病患感同身受的态度。苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周遭的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。

曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。

她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

书籍目录

《你的食物就是最好的医药》
校阅者的话萧裕源医师
前言
第一章 健康与疾病面面观
第一节 治疗比疾病本身更糟糕
日常的食物就是我们最好的医药
“神药说”是愚弄世人？
万灵丹是后遗症的元凶
特效药往往是毒药
医生不过是大自然的助手
第二节 身体是你的DIY修理店
改善饮食可以修缮身体
营养角色应重新定位
癌症与膳食的确有关
恒心与合作有助医疗
远离刺激物是当务之急
精致的膳食并非保养之道
第三节 疾病有多面
生物战就是生存之战
细胞的生理异常造成疾病现象
疾病是一种保护人体的方法
第二章 健康哪里来
第一节 健康之家的基石
适当的膳食可以恢复健康
当巴斯德的细菌理论当道
疾病源自毒素
内分泌腺排毒的新观念
拓展传统医学之不足
人造环境的危机
第二节 消化：抗病的第一道防线
消化的过程
淋巴球的重要性
消化道是养生之道
第三节 肝脏：抗病的第二道防线
肝脏是身体的灵魂
健全肝脏可以起死回生
第四节 内分泌：抗病的第三道防线
激素扮演生化使者的角色
内分泌腺的潜力
第五节 医生眼中的你
病人是独立的个体
自我医疗是治病的原动力
内分泌腺表现出个人的特质
典型的肾上腺型：强壮而随和
典型的甲状腺型：瘦长易兴奋
典型的脑下垂体型：富有创造力
认识你自己

经由腺体的分类来医治病人

三种腺体型病人

第三章 健康何时被袭击

第一节 疾病什么时候袭击儿童

充斥的不健康儿童

有害的废物才是致病的主因

退烧药与兴奋剂的滥用

毒胆汁造成婴儿消化不良

细心与大自然合作可战胜一切

第二节 胆固醇和有毛病的心脏

胆固醇的作用与制造

高脂肪膳食并非元凶

有益身体的脂肪来源

心脏是血液交通的枢纽

生理人被病理人替代了

心脏功能失常

强壮的心脏需肝、肾来维持

节制饮食是治病的良方

时髦的仪器代表正确的结果吗？

第三节 肾脏的缺陷与血压门

排除废物的忠臣

肾与新陈代谢

不适当的输液更容易置人于死

高血压是肾脏受损的表现

肾小球与肾小管所受到的连锁伤害

天然的食物解毒剂是铲除高血压的利器

第四节 你的体重：过重还是过轻？

减肥方法需因人而异

醋曾活跃在减肥舞台上

全肉类膳食的兴起

油治疗法

胖子的种类

瘦人的烦恼

第五节 从阑尾炎到妇科疾病门

阑尾炎

气喘

感冒

糖尿病

干草热

妇女病症

第四章 食物是最好的医药

第一节 蛋白质：身体的建筑师

蛋白质时代的来临

蛋白质的功能

细胞生长的要素

正确与适量的重要性

肝脏的代谢功能决定食物的种类

第二节 蛋白质会杀害身体门

蛋白质真的是杀手

蛋白质的需求量由多减少
生的蛋白质为原始天然来源
熟肉会引起消化不良
肝脏与蛋白质的消化
餐后甜点的杀伤力
母乳是不可遗弃的天然食品
破坏天然物必须付出代价
第三节 利用蔬菜自我治疗
新鲜蔬菜是疾病的救星
日光与水经由植物造就了万物
植物是天然的解毒丹
选择蔬菜的注意事项
第四节 生乳和酵母是食物也是医药
生乳与肝的相适性
生乳须适量地利用
好的食物也是好药
酵母是毒胆汁的克星
最便宜的解毒剂
第五节 盐及刺激物之于好食物
生命真的需要盐吗？
刺激物残害我们的健康
慢性盐中毒是隐形的杀手
正确的食物在哪里？
良药并不属于每个人
营养的膳食来自大自然
《你的食物就是最好的医药》
笨鸟如是说
环保先锋如是说
营养学家如是说
缘起
三文鱼儿要回家
素食与健康
春
素菜
百合甜豆
彩椒杏鲍菇
姜汁菠菜
芦笋百合
橄榄菜嫩豆腐
杭椒蟹味菇
尖椒魔芋
芦笋炒蘑菇
清粥小咸菜
青蚕豆两吃
香菜拌茶树菇
春笋炒时蔬
鱼香胡萝卜丝
蒸胡豆
清炒芦笋茶树菇

香菇豆腐
香椿豆
薯泥沙拉
芝麻酱拌小萝卜
素饭
黄豆糙米饭
芒果饭
糙米海苔卷
南瓜小米粥
十谷粥
椰香黑米粥
素面
翡翠螺纹面
什锦炒面
菠菜手擀面
打卤面
素汉堡
吐司南瓜蘸酱
素菜馄饨
香软土豆饼
立春啦！吃春饼
北京小吃驴打滚
素汤
花香梨片汤
番茄土豆圆白菜汤
素高汤
素饮
果蔬汁总动员
胡萝卜汁
菠萝苹果汁
零食
自制琥珀核桃仁
水晶糯米枣
香酥黑豆
DIY素生活
自制内酯豆腐
自制柠檬醋
用茶壶生豆芽
凉拌绿豆芽
自种小麦草
夏
素菜
紫甘蓝沙拉
家常炒茄丝
豆角盖被
清炒茭白
丝瓜炒毛豆
熏干炒毛豆
孜然西葫芦

素炒油豆角
素焖扁豆丝
胡萝卜炒苦瓜
黄瓜拌豆皮
老虎菜
茄汁菜花
荔枝番茄
凉拌苜蓝
凉拌紫甘蓝胡萝卜
凉拌马齿苋
青笋烧菇
麻酱凤尾
蓑衣黄瓜
青芥金针菇
凉拌莴笋丝
剁椒青笋
腰果黄瓜
茄汁黄豆
生拌番茄豆腐
蜜汁翠衣
粉丝拌黄瓜
坚果拌三丝
素饭
萝卜干毛豆炒饭
茴香杂粮炒饭
夏日营养小粥
豇豆焖饭
炫彩荷叶饭
荷叶粥
笨粽子
素面
青芥凉面
改良川味凉面
蔬炒意面
西葫芦锅贴
老北京糊塌子
南瓜饼和南瓜粥
自己动手做凉皮
素汤
冬瓜番茄汤
韩式大酱汤
木耳冬瓜汤
银耳炖木瓜
素饮
桂花酸梅汤
南瓜豆浆汁
青香瓜苹果汁
零食
红小豆冰棍

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

芒果西米露
简易绿豆沙
杏仁豆腐
儿童节的礼物
豆浆冻和果冻

《你的食物就是最好的医药(全三册)》

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