

《女性健康手册》

图书基本信息

书名：《女性健康手册》

13位ISBN编号：9787538011586

10位ISBN编号：7538011587

出版时间：2007-1

出版社：内蒙科技

作者：玛丽莲·格兰威尔

页数：368

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.tushu000.com

《女性健康手册》

内容概要

《女性健康手册》一本可供不同年龄女性使用的参考书终于出版了。《女性健康手册》会告诉你有关自然治疗各方面健康问题最有效方法的所有信息。杰出的营养学家和女性健康专家玛丽莲·格兰威尔博士认为，许多女性健康问题都是因营养不当而引起的，所以可以通过简单地改变饮食结构和生活方式来大大提高身体的整体健康状况。本书以格兰威尔博士二十多年的临床实践和研究为基础，其方法经实践证明是非常成功的。在书中你会读到：帮你自然改善健康的日常营养建议；如何非手术或非药物治疗你的病症和健康问题；为了获得最佳效果所应该使用的测试、营养补充剂、草药和营养食品；如何防止问题重新出现；有关传统疗法、补充疗法和营养疗法的详细内容以及如何决定哪种疗法最适合你；有关如何平衡荷尔蒙的有效建议。这是介绍关于女性健康和妇科疾病知识的一本书，它就是您身边的医学专家、家庭护士以及保健医生一样，全面解除身体的异常及症状，涉及女性一生常见的多种疾病，对于每一种病症，作者多从日常生活习惯、环境、精神因素等方面阐述了发病成因，并相应的介绍了有效的治疗方案，使你不再为健康问题而苦恼，告诉你有关自然治疗最有效的方法和所有信息，通过改变不健康的饮食结构和生活方式，提高整体健康状况。对现代女性怎样才能健康生活，怎样才能获得一生健康有重要启示。

《女性健康手册》

作者简介

玛丽莲·格兰威尔女士曾先后获得教育学学士学位，文学硕士学位并由英国剑桥大学授予博士学位，她是英国皇家医学会的会员，著名营养学治疗专家，心理学家，作家和广播节目主持人。二十多年来，格兰威尔博士一直在英美两国从事营养学治疗方面的研究和实践，专门研究针对女

《女性健康手册》

书籍目录

前言 如何使用本书健康的基础	第一章 营养、生活方式与女性健康	一、欲要治疗症状，先要摸清病因	二、合理汲取营养，自然求得健康	三、保持健康应该吃什么？	平衡荷尔蒙的饮食	营养早餐食谱	健康测试	午餐搭配	晚餐食谱	卫生棉和卫生巾是否“卫生”	第二章 神奇的自然疗法	一、自然疗法的目的	二、自然疗法的选择方案	吸收性能测试	同种疗法	芳香疗法	第三章 女性的生理构造	一、女性器官	二、女性荷尔蒙的循环周期	什么是荷尔蒙？	什么是雌激素	月经正常是否就意味着排卵呢？	第四章 健康状况的测试	营养测试	矿物分析	过敏——对食物不耐性测试	肠泄漏测试	用唾液进行雌性荷尔蒙测试	压力指数测定女性常见的健康问题	第五章 月经周期	一、经前综合征（PMS）	二、月经过多	三、月经不调	四、闭经	五、痛经	凯瑟琳的故事	医生所能提供的治疗方案	潘妮的故事	改变饮食	平衡荷尔蒙的草药	桑德拉的故事	人体必需脂肪酸	天然疗法	自然疗法	药物治疗	安的故事	营养补充方案	苏珊的故事	运动压力	乔安妮的故事	促进“不良”前列腺素生成的食物	第六章 子宫	一、子宫内膜异位症	二、纤维瘤（子宫肌瘤）	三、下垂	子宫内膜异位症	更年期和荷尔蒙替代疗法	医生会给你怎样的治疗简的故事	什么样的自然疗法比较有效？	詹妮弗的故事	控制过多的雌激素	纤维瘤会不会再生？	布伦达的故事	等等看的方法	异种雌激素怀孕问题	引起或加重下垂的因素	盆腔底部练习	第七章 卵巢	一、卵巢囊肿	二、多囊卵巢综合征	骨盆检查	什么样的自然方法是有效的	饮食的改变	补充剂	时间选择的重要性	克莱尔的故事	综合治疗方案	第八章 感染和其他问题	一、阴道感染	二、盆腔炎症性疾患	三、念珠菌性阴道炎	四、膀胱炎	五、宫颈发育异常以及巴氏试验	饮食的改变补充剂	药草	自我帮助	医生提供的治疗方案	安吉拉的故事	综合治疗方案	预防念珠菌性阴道炎	在消化系统中的白色念珠菌	预防措施	巴氏试验的可靠性	HPV试验的可靠性	月经期以外发生不正常出血的原因	第九章 乳房	一、周期性乳房疾病	二、对于乳腺癌的预防	荷尔蒙和乳房的变化	你应查找什么	了解你的乳房	菲奥娜的故事	作为补充剂来服用的必需的脂肪酸	你的胸罩	东方饮食	荷尔蒙替代疗法	化妆品和除臭剂	乳房X线照片	第十章 不育症	第十一章 怀孕	第十二章 更年期	第十三章 体重	第十四章 子宫切除术：抉择
----------------	------------------	-----------------	-----------------	--------------	----------	--------	------	------	------	---------------	-------------	-----------	-------------	--------	------	------	-------------	--------	--------------	---------	--------	----------------	-------------	------	------	--------------	-------	--------------	-----------------	----------	--------------	--------	--------	------	------	--------	-------------	-------	------	----------	--------	---------	------	------	------	------	--------	-------	------	--------	-----------------	--------	-----------	-------------	------	---------	-------------	----------------	---------------	--------	----------	-----------	--------	--------	-----------	------------	--------	--------	--------	-----------	------	--------------	-------	-----	----------	--------	--------	-------------	--------	-----------	-----------	-------	----------------	----------	----	------	-----------	--------	--------	-----------	--------------	------	----------	-----------	-----------------	--------	-----------	------------	-----------	--------	--------	--------	-----------------	------	------	---------	---------	--------	---------	---------	----------	---------	---------------

《女性健康手册》

编辑推荐

对于每个种病症，都相应地介绍了有效的治疗方案，使你不再为健康问题而苦恼，并帮助你恢复健康的体魄

《女性健康手册》

精彩短评

- 1、个人觉得这本书更适合西方人看，里面介绍的保健方法不太适合东方人体质。
- 2、送给朋友的不知道怎么样
- 3、从饮食等等角度入手，对我的帮助非常大：)
- 4、是一本比较实用的书！
- 5、这是一本专门针对女性健康的书籍，内容非常全面，都是女性朋友一生当中几乎人人都会遇到的问题，所以，想要健康美丽的女性朋友，一定要读哦！
- 6、我4月29日晚上下了个单30日晚上已经发货了按当当网的意思在6 - 8天内可以收到今天已经是第8天了但是我怎么还没有收到东西不知道还要好久才能到？

《女性健康手册》

精彩书评

1、中国人一向内敛含蓄，很多母亲从未对她们的女儿说过半句生理常识方面的东西。女孩子从小到大都是懵懵懂懂，也羞于对自己的女性朋友和同学研究，对自己的身体从来都是一知半解。婚检很重要，却可能是女孩子从小到大的第一次检查，如果真的有什么疾病，也贻误多年了，不能不说是一个悲哀。婚检让我意识到了解自身、随时调理的重要性。于是网上搜索半天，选定了这样一本书。我不知道同类书中是否有更为翘楚者，但我拿到这本书，却是爱不释手了。从饮食，到测试，到发样矿物质分析，到各种疾病病灶；从生理期，到孕期，到更年期；《女性健康手册》都有很全面的阐述。书中也有很多理论基础，但是看上去并不觉得枯燥。作者的一些日常病例，读起来也颇有意思。只可惜身边没有作者这样的神医，从小到大连生理痛都治不好。因为作者是英国人，所以药物治疗、手术治疗和饮食治疗多偏重西式，哪怕是草药治疗，也不会像中医那样弄很多奇怪的东西吃。不过适当地西学东渐，也是没有问题的吧。比如大豆多吃些就很好。总之是一本不错的好书，如果以后有女儿，我一定早早就传给她看。

《女性健康手册》

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.tushu000.com