

《神奇生鲜蔬果汁对症疗未能》

图书基本信息

书名：《神奇生鲜蔬果汁对症疗未能》

13位ISBN编号：9787534118357

10位ISBN编号：7534118352

出版时间：2002-10

出版社：浙江科学技术

作者：李联鑫审

页数：91

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

《神奇生鲜蔬果汁对症疗未能》

内容概要

在中国历史上，从医学典籍《黄帝内经》，到后汉的医学文献《伤寒杂病论》，至明朝李时珍的《本草纲目》、清朝汪昂的《本草备要》等，皆记载有食疗的原材料与方剂。先人们通过不断研究发现，天然食物和药物有关联，更领悟出“医食同源”、“药食同源”的科学原理，提出了“食物疗法”的理论和“药补不如食补”的见解。

在中医养生学中提倡“治未病”，也就是“无病先防”及“有病即治”的观念。中医这种“不让人生病”、“不制造病人”的医学理念，也就是现代西医所注重的“预防医学”。为了“不让人生病”，就要强化“自然治疗力”，以促进身体的免疫功能。

所谓“自然治疗力”，就是指每个人体内存在着的不受疾病侵犯或生病也会自然痊愈的潜力。这种靠自然食物的疗效，亦即“食疗”法来改善体质的养身健身之道，不但无毒、无副作用，而且会使身体更健康。

本书针对20种现代人常见的疾病，从常见的蔬果材料中，为您提供解决之道，并针对人体所需八大营养做详尽的介绍与分析。材料全部采用日常常见的新鲜蔬果，随处可见，让您不用为了材料而伤脑筋。依据每道饮料内含的不同营养素，将所能达到的各种疗效做详尽的说明，让您能更容易针对个人的需求，做适当的选择。简单明了的制作方法，让您轻松享用新蔬果汁，还根据中医古籍的记载，提供饮用的建议。

- 130道果菜汁、20种疾病对症疗法
- 8大营养素分析和疾病的成因与疗法
- 常见蔬菜水果的营养价值与成分
- 常见疾病的民间疗法

《神奇生鲜蔬果汁对症疗未能》

书籍目录

常见蔬果效能分析民间蔬果疗法促进孩子生长发育 酪梨猕猴桃汁 苹果香蕉牛奶汁 猕猴桃柳丁汁
梨子苹果汁 苹果生菜汁 八大营养素效能分析 钙 瓜瓜可尔必斯 草莓奶昔 柠檬雪克养颜美
白 莱姆苏打 八大营养素效能分析 维生素C 凤梨蛋蜜汁 草莓奶酪汁 卷心菜苹果汁 木瓜蛋
蜜汁 胡萝卜苹果汁 哈密瓜梨子汁 白菜苹果汁 番茄西瓜汁 葡萄抽果汁增强抵抗力 抗老化
马齿苋果菜汁 花椰菜汁 山药牛蒡汁 番茄柳丁汁 小松菜综合果汁 酪梨芒果汁消除压力 放松
心槽 柠檬酸奶苏打 核桃酪梨汁 卷心菜水果汁 油菜综合汁 芹菜葡萄柚汁消除疲劳 恢复体力
葡萄苹果奶汁 猕猴桃精力汁 哈密瓜雪克 小黄瓜芹菜汁 番茄蛋蜜汁 南瓜汁产前产后 营养
补充保护视力治疗便秘预防口舌炎治消化不良 健胃整肠治伤风感冒解酒与预防宿醉防治高血压，动
脉硬化改善贫血治四肢虚冷预防骨质疏松症防治肝病治疗肾病治疗糖尿病综合疗效

《神奇生鲜蔬果汁对症疗未能》

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