

《温暖子宫的健康书》

图书基本信息

书名：《温暖子宫的健康书》

13位ISBN编号：9787539051507

出版时间：2014-8-1

作者：[日]若杉友子

页数：176

译者：郭勇

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

《温暖子宫的健康书》

内容概要

“结婚这么久了，为什么还是怀不上孩子？”

“现代女性的子宫冷得像电冰箱”

“白带过多，把内裤弄脏了，是因为吃得不对”

……

月经不调、痛经、不孕、子宫肌瘤、子宫内膜炎、子宫癌、卵巢癌……女性的这些疾病是因何而起的呢？

风靡日本的营养饮食指导者若杉友子，通过自己77年的健康生活经验，指出现代女性身体失调的原因，告诉人们该多吃哪些食物、远离哪些食物，怎样通过饮食改变身体，温暖子宫，让难以受孕的女性改善体质，并成功受孕。若杉奶奶还亲授了保持健康子宫的私房菜谱，让身体远离不调。

和市面上同类书不同的是，若杉奶奶不仅指导女性该如何维护自身健康，还告诫人们在现代社会，改变思维方式和生活方式，要怀着对大自然的感恩之心，过简单的生活，内心才会感到惬意和舒适，才会有满满的幸福感。这也正是本书的精髓所在。

《温暖子宫的健康书》

作者简介

若杉友子，风靡日本的营养饮食指导者、野菜料理研究家。

1937年出生于日本大分县。若杉友子结婚后，在静冈市生活期间，参加了各种各样的志愿者活动。比如，为了减少河水污染，她参加了减少使用化学洗涤剂的“肥皂运动”。在这个过程中，若杉友子发现了大自然中野菜的神奇力量。她曾跟随营养饮食推广者樱泽如一学习野菜料理知识，并于1989年在静冈市开办了一家自己的营养料理教室——“思考生命与生活的店·若杉”。

1995年，若杉友子为了实践自给自足的生活，移居到京都府绫部市的上林地区。她以阴阳的思想为基础创造出很多健康的野菜料理。后来，若杉友子走遍日本全国，向世人推广她的健康野菜料理以及植根于日本气候、风土的保健智慧。

《温暖子宫的健康书》

书籍目录

第一章 现代女性身体失调的原因

现代女性的子宫冷得像电冰箱

白带过多就是子宫经历暴风骤雨的证据

肉、乳制品的过度摄取，让“神宫”变得脏污不堪

.....

第二章 传统饮食可以提高“子宫的能力”

卵子和精子是由大米的营养构成的

一菜一汤的饮食，唤醒生命的力量

过度减少盐分摄入，会让子宫无法温暖

.....

第三章 了解食物的阴阳属性

用身体和生活感受阴阳

糙米饭不要用高压锅煮

茄科蔬菜和水果让女性身体变冷

.....

第四章 子宫温暖了，女性会更幸福

阴性体质的人对性生活难有热情

改变饮食生活，产子育儿都会变得轻松快乐

体质改善后，我女儿在家里生的孩子

.....

第五章 若杉婆婆那简陋但丰富多彩的厨房

始终坚持“身土不二”和“一物整体”的原则

活用传统智慧，合理搭配饮食，促进排毒

向右旋转的烹调方法，留住食物中的能量

.....

若杉婆婆的健康菜谱，让您远离身体不调

重建健康子宫，若杉婆婆的亲传菜谱

烤糙米饭团 / 稗子汤

.....

若杉家独特的温暖子宫原创菜谱

素炒茭白丝 / 红豆南瓜粥 / 狗尾草籽下饭菜

.....

专栏 宝宝来啦！

插曲 1 身体强健之后，内心也坚强起来

插曲 2 按照自己的步调改变饮食，结婚第七年终于怀孕

插曲 3 倾听身体的声音，根据阴阳的性质选择饮食

《温暖子宫的健康书》

精彩短评

1、2015.6

2、很多观点和现代医学和营养保健知识相悖，也不符合中国实际！我觉得之所以身体好大概因为她以及她料理教室的客人食材新鲜无公害，并不代表说的都对。

3、现代女性因为工作压力，饮食习惯的关系，会有如经痛，手脚冰冷之类等不适症状。日本专家若杉奶奶教你如何通过食养来改变体质。裂墙推荐！！！每个女孩都应该看一看！！

4、一饭一汤一菜，最简单的传统日式饮食确保障了女性的生育功能。虽然这 and 现代主流的营养学说相悖，但也是不无道理啊。想想妈妈那个年代，食物匮乏，白面白米当三餐，可照样孩群绕膝...

5、我看的是这书的台湾版，虽然觉得作者只以樱泽如一的说法做论点太片面，可是她的话是值得参考的。比如说不要吃牛奶，我已经看过视频例证，吃奶类的肠子非常脏非常的恶心，可是当实验对象不吃奶类几个月后她的肠子就变干净了。

《温暖子宫的健康书》

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