

# 《血型食疗法战胜疲劳》

## 图书基本信息

书名：《血型食疗法战胜疲劳》

13位ISBN编号：9787506277532

10位ISBN编号：7506277530

出版时间：2006-3

出版社：世界图书出版公司

作者：彼得J.达达姆

页数：160

译者：费旭峰

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](http://www.tushu000.com)

# 《血型食疗法战胜疲劳》

## 内容概要

本书为“食出健康丛书”中的一本，主要叙述了血型与疲劳之间的相互关系，血型疗法与常规治疗方法的区别之处，并着重用大篇幅介绍了针对疲劳的饮食方案、补充方案、运动方案，以及饮食怎样与运动相结合的治疗方法，且制订了因人而异、因病而异的详细的四周计划，帮助你能有参考、有计划地进行自我治疗。你只要阅读本书，应用本书中谈及的准则将使你开始踏上康复之道。现在就采取措施，利用你的血型来获得最大的好处吧！

人人都可从血型食疗法获益，不必等患病后才采用。但是，大多数来作者诊所或上作者网站的人已患有较严重的慢性疾病了，他们很想知道如何通过血型食疗来改善疾病。彼得J·达达姆博士的血型食疗概念深深印入了这些人的脑海中。

本书使读者能根据自己的血型充分利用膳食和其他生活方式，在标准的血型膳食基础加上本书中提到的准则，则将更具目的地针对原发性或继发性过度疲劳。根据个人血型，在膳食和生活方式的改变如同一颗意外获得的“弹药”，通过增强免疫系统功能、改善代谢和细胞健康状况而起到抗疲劳的作用。

# 《血型食疗法战胜疲劳》

## 作者简介

作者：(美)彼得J.达达姆 (美)凯瑟琳·惠特尼 译者：费旭峰

# 《血型食疗法战胜疲劳》

## 书籍目录

概述 抗疲劳的新方法 为什么血型如此重要 测验 哪些是血型特异性致疲劳因素？第一篇 血型与疲劳——基础知识 血型和导致疲劳的因素 血型疗法抗疲劳第二篇 血型治疗方案 O型 A型 B型 AB型附录 附录A 术语的简单定义 附录B 常见问题解答

## 章节摘录

书摘血型食疗战胜疲劳的四个关键策略

1. 针对血型正确进食 大多数人都知道，必需营养素缺乏可导致疾病。大多数人的疲劳与营养之间存在直接或间接的关联，例如，许多饮食因素与NK细胞活性相关。不吃早餐、进餐不规律、蔬菜摄入少、蛋白质摄入不足、小麦摄入过量、对精加工食物依赖性强及高脂饮食，均与免疫系统防御能力减弱相关。 长久以来，民间习俗始终持有一个观点，即健康膳食必是平衡膳食。如今该观点已被反映在美国农业部颁布的每日推荐摄入量膳食金字塔指南中，该指南代表了人类营养学始终如一的态度。然而，由于个体差异，故这些标准仅适用于一般状况下；而且，推荐的食物摄入量未考虑营养素的消化、代谢和利用及废物的有效清除能力上的个体间差异，这些能力可因年龄、慢性疾病及基因遗传性生化特点，如血型不同而各异。 不少食物含有能与血型抗原直接反应的成分，从而导致炎症和毒素的产生。而另一些食物有助于易感性问题、强化机体以抵御弱点，摄入这类食物有利于人体健康。 良好的消化不仅取决于对食物的正确选择，还依赖于消化系统的协调和平衡，以使各种重要元素，如消化液和激素的相互影响最有利于营养素的消化和规律性清除。正如我们祖先所说，“对一个人有利的东西未必对另一个人也有利”。

2. 加强锻炼以减轻压力 血型针对性的正确体育活动可帮助人体从压力中恢复并抵御许多不良影响。单凭经验而言，若期望达到最佳的健康状况，则适当的体育锻炼无可替代。研究结果明确显示，体育锻炼可显著提高男性和女性的NK细胞活性和数量，对刚刚开始锻炼的和已经规律性锻炼者均如此。锻炼似乎还可调节随年龄增长而衰退的NK细胞活性。 生理健康状况较好的老年人和生理健康较差、惯于久坐的年轻人免疫状况的数项研究结果比较显示，经常的体育活动可增强人体NK细胞活性。 有一个问题：什么是最佳的锻炼方法？这取决于您的血型。您的目标是降低人体系统所承受的总负荷，而不是把身体弄得筋疲力尽。如果您的努力已超过自己的耐受能力，那么实际上锻炼就成为应激原了。例如，过度锻炼可抑制A型者体内的氢化可的松水平，并进一步耗竭；另一方面，剧烈的有氧运动使O型血者健壮；而B型血和AB型血介于上述两者之间。 不少因素，例如营养、水合作用、休息、预先练习、健康水平以及压力的相互作用决定了您对锻炼的耐受程度。血型即是影响耐受程度的一个重要因素。所有的体育锻炼常引起血液儿茶酚胺和氢化可的松水平升高，即使是该项体育锻炼尚未使人筋疲力尽时也是如此。然而，经过一段时间的锻炼练习后，大多数人由此产生的应激相关激素减少。换言之，一旦您习惯了一项锻炼，它就不再具有应激性。这就是锻炼。

3. 清除毒素 平衡肠道菌群和改善酸性消化液有助于恢复胃肠道健康，减少炎症反应，给予人体更大的力量去击退疾病。对人体有益的肠道菌群在保护细胞、改善免疫功能、对食物中营养素的完全利用能力方面产生积极效应。血型抗原则与人体内有益细菌的适宜平衡相互配合。动物实验结果显示，益生菌，如乳酸菌或用这些有益微生物发酵的食物确有延长寿命的功效，还可明显减少不少已知对健康不利的肠道代谢产物，如吲哚、多胺、甲酚、硝酸盐、亚硝酸盐和致癌物产生的不良影响。由于细菌对某种血型糖类的益处优于另一种血型，故针对血型摄入有益细菌对人体将有益得多。

4. 根据血型应用补充物 血型特异性补充物方案可以为您对抗疲劳增加额外的“弹药”，这是针对每种血型弱点的特别方案。 您准备好开始了吗？确定血型后，我们将让您获得适合您血型的正确饮食以帮助抗疲劳。

P34-P36

## 《血型食疗法战胜疲劳》

### 精彩短评

1、可以搜索一下作者，原来是有一个私人诊所在美国的。书只是一个门面而已，作者主要还是靠在美国本土的面对面的咨询来过活的吧！

# 《血型食疗法战胜疲劳》

## 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](http://www.tushu000.com)