

<<圆白菜如何吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<圆白菜如何吃最健康>>

13位ISBN编号：9787030125682

10位ISBN编号：7030125681

出版时间：2004-1

出版时间：科学出版社

作者：李承翰

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：<http://www.tushu007.com>

## <<圆白菜如何吃最健康>>

### 内容概要

《圆白菜如何吃最健康--减肥、治病、增强免疫力》本书介绍了现代饮食模式导致消化酶不足，血液循环不良，引发众多疑难杂症。

多吃蔬菜水果可补充消化酶。

书中详细介绍了发酵的圆白菜、消化酶饮料的作法及应用到治疗疾病中的实例，引导人们日常饮食生活不但要吃出好气色，更要吃出健康来。

## <<圆白菜如何吃最健康>>

### 书籍目录

序 吃出好气色，吃出好健康第一章 消化酶的重要性 消化酶不足会影响血液循环 现代饮食模式导致消化酶不足 多摄取消化酶，避免心血管疾病 利用蔬菜、水果补充消化酶不足 发酵圆白菜是强化胃肠的妙药 发酵圆白菜能够保护胃黏膜 发酵圆白菜能够增加内益菌第二章 发酵圆白菜的两种做法及营养比较 发酵圆白菜与生圆白菜的营养比较 发酵圆白菜的做法第三章 吃发酵圆白菜治好病痛的案例 案例1 发酵圆白菜治好湿疹，皮肤粗糙也消失了 案例2 发酵圆白菜改善了脑梗死与心脏病 案例3 偏高的血脂肪值恢复正常 案例4 吃了发酵圆白菜后，再也不需要拐杖了 案例5 胃痛吃不下饭的沉疴完全断根 案例6 吃发酵圆白菜后，胃抽痛痊愈了 案例7 吃发酵圆白菜后，皮肤变得水汪汪 案例8 血压与血糖值在两个月后就恢复正常 案例9 吃发酵圆白菜治好耳鸣与膝盖痛 案例10 20年来的飞蚊症消失 案例11 发酵圆白菜让股关节痛痊愈 案例12 膝盖的水肿消失了

## <<圆白菜如何吃最健康>>

### 媒体关注与评论

书评常呼发酵圆白菜，不但可以预防心血管疾病，更能通畅血循环，增强身体免疫功能。

<<圆白菜如何吃最健康>>

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:<http://www.tushu007.com>