

<<食物治病痛>>

图书基本信息

书名：<<食物治病痛>>

13位ISBN编号：9787501944477

10位ISBN编号：7501944474

出版时间：2004-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美]尼尔·巴纳德

页数：192

字数：120000

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>

## <<食物治病痛>>

### 内容概要

你知道姜可以预防偏头痛，咖啡可以治疗偏头痛吗？

你知道大米可以对抗消化问题，糖可使你对疼痛更加敏感，月见草可以缓解关节炎的症状吗？

根据国际权威医学中心的最新研究成果，巴纳德博士告诉读者如何通过应用常见的食物、传统的补充剂和药草来平抚常见的病痛，并且治疗慢性疼痛。

在书中巴纳德博士对有些可导致病痛的食物加以阐述，在此基础上指导读者如何避免它们，并食用一些不会引发病痛的安全食物。

这些食物富含营养，并且不会破坏身体的自然平衡，同时通过改善血液循环、消除炎症及平衡激素而缓解病痛。

## <<食物治病痛>>

### 书籍目录

绪言 简介 食物治病痛 第一部分 与血液循环不良有关的问题 哎哟，我的背好痛 解除胸痛，清洁动脉  
第二部分 食物过敏和炎性疼痛 偏头痛 其他类型的头痛 关节疼痛 胃痛及消化系统问题 纤维肌痛  
第三部分 与激素有关的问题 用食物对抗痛经 乳房疼痛 癌症引起的疼痛 第四部分 代谢和免疫引起的问题  
腕管综合征 糖尿病 疱疹与带状疱疹 镰状细胞性贫血症 肾结石与尿道感染 第五部分 运动、休息和食物  
运动与内啡肽 休息与睡眠 酸奶和玉米热狗：为什么身体会对抗某些食物 从实验室到厨房

<<食物治病痛>>

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>