第一图书网, tushu007.com

<<食材是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食材是最好的药>>

13位ISBN编号：9787530445617

10位ISBN编号：7530445618

出版时间：2011-8

出版时间：北京科技

作者：萨拉·莫森

页数：126

译者：张家楠

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对常见疾病安全有效的疗法，内容包括：长久实践检验，治疗常见病安全、有效的方法；100种经过验证能够治疗咳嗽、胆固醇过高等常见病的家用药物；制作汤药、药膏、酊剂的简单秘方；触手可及的专家意见——查出您的疾病，选择简单方便的家用药方；答案就在眼前——精致的图标会马上告诉您每种药物的性能和能够治疗的疾病。

作者简介

莎拉·莫森是一个专门从事另类健康学和另类营养学的自由作家。
她同时也为英国的自然疗法学院工作。

数百年来，我们的祖先使用树的表皮以及果实，药草的叶子和花，甚至是日常时蔬这样的天然药物来进行安全有效的治疗。
今天，莎拉·莫森通过对传统智慧和知识的总结，重新揭示了传统药物的重要性，展示了这些药物是如何让我们的生活充满活力和幸福感的。

《食材是最好的药——传统药食》讲述了经过数百年的实验验证的100种天然药物的治疗功效。
啜饮蓝莓果饮可以缓解咳嗽；食用鳄梨色拉酱可以有助于降低胆固醇；使用荞麦敷剂可以缓解疼痛和炎症。
在每一个药物的介绍中，你都可以找到关于药物的性能和作用的清晰说明、关于如何使用药物的专家意见以及一份简单方便的家用药方。

<<食材是最好的药>>

书籍目录

引言
水果
 柠檬、橙子、杏、无花果、菠萝、覆盆子、草莓、葡萄柚、苹果、蔓越莓、蓝莓、香蕉、木瓜
蔬菜
 菠菜、花菜、鳄梨、甜菜、土豆、南瓜、西芹、芦笋、洋蓟、红薯、胡萝卜
 卷心菜、西兰花、蘑菇、西红柿、豆瓣菜、洋葱、红辣椒
豆类
 兵豆、大豆、红豆、黑豆、鹰嘴豆
坚果和种子
 杏仁、南瓜籽、葵花籽、亚麻籽、巴西果
全谷类
 糙米、藜麦、黑麦、荞麦、大麦、燕麦、小米
药草
 甘草、茴香、紫锥花、薄荷、迷迭香、鼠尾草、蒲公英、桉树叶、芦荟、人参、大蒜、聚合草、黑升麻、榆树皮粉、小白菊
 山葵、接骨木花、百里香、荨麻、山楂、圣约翰草、菊苣、薰衣草、甘菊、繁缕、茶树、香蜂草
香料
 肉桂、姜、姜黄、辣椒粉、大茴香、肉豆蔻
活力食物
 豆芽菜、海藻、小麦草
动物蛋白
 羔羊肉、牛肉、三文鱼、对虾、牡蛎、鸡肉
乳品
 牛奶、酸奶
五花八门
 咖啡、茶、苹果醋、橄榄油、啤酒酵母、赤糖糊、蜂蜜、岩盐
疾病治疗指南

第一图书网, tushu007.com

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