

<<食物是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787538855982

10位ISBN编号：753885598X

出版时间：2008-2

出版时间：黑龙江科技

作者：肖枫

页数：225

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>

<<食物是最好的医药>>

内容概要

本书倡导了一种健康的治病方式——食物治病，对数十种家庭常见疾病提出了科学而有效的食物治疗方案。

这是一本实用的食疗指南，也是一本简明易懂的家庭医学手册。

全书系统地对各种常见疾病进行划分，从每种疾病的症状、疾病根源、日常检查和防治入手，详细介绍了各种行之有效的食物治疗方案，帮助读者了解各类食物的天然药用成分、抗病原理，掌握有效搭配、发挥最佳疗效的方法，并收集了许多科学研究数据，证明了一些食物治疗方案的有效性。

本书内容丰富实用，具有科学性，语言通俗易懂，编排体例简明，有利于读者快速掌握各种有效的食物治疗方法。

<<食物是最好的医药>>

书籍目录

第一章 心脑血管系统疾病的食物治疗 第一节 防治动脉阻塞 第二节 防治心绞痛 第三节 消除胆固醇 第四节 消除血栓 第五节 防治高血压 第六节 防治中风第二章 消化系统疾病的食物治疗 第一节 防治便秘 第二节 防治腹泻 第三节 防止胃酸过多 第四节 防治烧心 第五节 消除胀气 第六节 防治婴儿腹绞痛 第七节 防治胃溃疡 第八节 防治胆结石第三章 呼吸系统疾病的食物治疗 第一节 防治感冒 第二节 防治支气管炎 第三节 防治哮喘第四章 代谢与内分泌系统疾病的食物治疗 第一节 防治糖尿病 第二节 防治痛风第五章 脑与神经疾病的食物治疗 第一节 防治头痛 第二节 防治神经痛第六章 骨科及肌腱疾病的食物治疗 第一节 防治关节炎 第二节 防治骨质疏松症第七章 眼耳鼻喉口腔科疾病的食物治疗 第一节 消除眼疲劳 第二节 防治白内障 第三节 防治青光眼 第四节 防治牙周炎第八章 泌尿、生殖系统疾病的食物治疗 第一节 防治泌尿系统结石 第二节 防治肾炎 第三节 防治膀胱炎 第四节 防治男性不育 第五节 防治前列腺疾病 第六节 防治月经紊乱 第七节 防治阴道炎第九章 精神科疾病的食物治疗 第一节 防治抑郁症 第二节 消除焦虑 第三节 防治失眠第十章 癌症的食物治疗 预防癌症的十二条健康法则 第一节 防治胃癌 第二节 防治肺癌 第三节 防治肝癌 第四节 防治结肠癌 第五节 防治胰腺癌 第六节 防治乳腺癌附录一 常见食物药用功效简介附录二 50种普通食物的抗疾病能力

<<食物是最好的医药>>

章节摘录

第一章 心脑血管系统疾病的食物治疗 第一节 防治动脉阻塞 低脂饮食能改善血液黏稠度 症状 休息时忽感疼痛,多发生于肢体。

发痛的肢体比其他肢体冰冷和苍白 疾病根源 随着长大成人,冠状动脉疾病的过程就已经开始。

条状脂肪出现在动脉壁细胞层内,经过脂肪的慢慢沉积,条状脂肪发展为斑块状,使动脉壁变得粗糙,血管变厚,部分还阻塞了血流。

如果某一斑块破裂,凝血机制被激活,便引起附壁血栓。

当血栓增长到一定体积后,就会完全阻塞血流,并造成大部分心肌缺血缺氧,引起心脏病发作。

血流量的减少会引起心动过速和心房颤动等心律失常的症状,甚至会造成猝死。

如果动脉阻塞发生在脑部引起脑血管破裂,则会导致中风。

造成动脉阻塞的过程是:氧以自由基这一特殊形式存在于血液中,它们与脂质LDL(低密度脂蛋白)胆固醇分子相抵触并氧化这些分子,这时LDL就像未经冷藏的黄油发生“变质”,而后很快被巨噬细胞吞食,巨噬细胞被这些脂肪球塞满而变成泡沫细胞,这样它们在通过动脉壁时造成对动脉的损伤。

如果要防止这一有害过程的发生,只有降低LDL胆固醇水平才行。

因此,造成动脉阻塞的关键不是看血液中含有多少LDL胆固醇,而是看有多少被氧化的LDL胆固醇。只有经过血中氧自由基的改变成为有害状态时才会引起动脉疾病。

科学家们发现,不合理的饮食是导致动脉阻塞的重要因素。

.....

<<食物是最好的医药>>

编辑推荐

《食物是最好的医生》中介绍最有效的传统治病方法安全、简便、无痛苦。

现代医药不是万能的：现代生活方式所导致的一些慢性病，如糖尿病、高血压等，以及病菌不断产生抗药性，出现新的变种，使得现代医药也越来越无力对抗，我们根本无法为人体可能患的各种疾病都找到完全有效的药物。

现代医对人体健康的负面影响：医药治疗某些疾病时所表现出来的速效，让现代人依赖医药，从而忽略了医药巨大的毒副作用。

它们在治愈疾病的同时“制造”出了新的疾病，这对人体造成的损伤往往是难以弥补的。

食物才是最好的医药：中医“药食同源”的观点和实践，西方自然疗法体系中的饮食疗法和现代科学研究都证明了食物治疗疾病的有效性。

相对于现代医药而言，食物不会破坏身体的自然平衡，以温和、安全、简便的方式治愈疾病，而且真正做到标本兼治。

此外，对于现代医药无能为力的许多疾病，食物却有着神奇的功效。

正确选择食物进行自我治疗：利用食物来替代医学治疗，首先需要全面了解食物，这样才能正确地实施食物治疗方案。

《食物是最好的医生》针对家庭常见疾病提出了最有效的食物治疗方案，帮助读者轻松自然地治愈疾病和保持健康。

吃药不是治病的最好方法，很多疾病难以找到完全有效的药物，特别是很多药物有极大的副作用，在治疗过程中，对人体产生伤害。

而一些食物有着神奇的治病功效，治疗过程更简便、更安全。

<<食物是最好的医药>>

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>