

<<营养治病>>

图书基本信息

书名：<<营养治病>>

13位ISBN编号：9787802110335

10位ISBN编号：7802110335

出版时间：2005-4

出版时间：中央编译出版社

作者：预防杂志 编

页数：584

字数：621600

译者：丁敏

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>

<<营养治病>>

内容概要

利用营养素来治病和保健从来就不是一件新鲜的事物，数千年前，中国、埃及、古阿拉伯等一系列古代文明就已经发现了天然物质对健康的重要性，并一直运用至今。

在这些营养素中，维生素和矿物质是其中尤为重要的组成成分。

合理地使用这些营养素，对于人类的健康至关重要。

但是，我们永远也不要认为，单纯地使用这些营养素就一劳永逸了。

毕竟，身体是一个系统，它的健康受制于方方面面因素的影响。

同时，我们理需认识到，任何的治疗药物都是一把“双刃剑”，只有合理使用，才能发挥其最好的效果。

这也就是中国人常说的“凡药三分毒”。

在本书中，数百位美国的医学泰斗就如何运用营养素来保健和治疗一些常见疾病提出了非常中肯和极具价值的建议。

从本书，你将可以了解到：

- 主要营养素的最佳食物来源。

- 钛、镁、磷、核黄素、叶酸、硫胺及一般维生素等数十种营养素的治疗作用和合理剂量。
- 老年斑、衰老、贫血、感冒等91种常见治病的营养治疗处方。

<<营养治病>>

书籍目录

导言 从自然界汲取强大的治病能力第一篇 维生素、矿物质及人体健康 -胡萝卜素 维生素H 钙 叶酸 铁 镁 烟酸 泛酸 磷 钾 核黄素 硒 钠 硫 硫酸素 微量元素 维生素A 维生素B6 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 锌 危及人体营养状况的药物第二篇 治疗方法 老年斑 消失吧,讨厌的斑点 衰老 防止衰老的根本方法 酗酒 怎样弥补人体营养状况受到的损害 过敏 能让人不打喷嚏的营养素 阿尔茨海默氏症 抓住偷去你记忆力的贼 贫血症 让脸色重新健康红润起来 绞痛 怎样缓解痛苦的挤压感 哮喘 让呼吸变得自由通畅 褥疮 给处于压力之下的皮肤补充营养 脚气病 获取充分的硫酸素是关键 先天缺陷 准妈妈的饮食关系着小宝宝的健康 尿道感染 把麻烦彻底冲走 擦伤 怎样有效地修复伤处 癌症 预防癌症始于日常饮食 口腔溃疡 缓解口腔中的剧痛 心肌症 保护心脏的营养素 腕骨综合症 怎样缓解你的症状 白内障 驱走眼中的云翳

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>