

<<你的食物就是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<你的食物就是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787531723943

10位ISBN编号：7531723948

出版时间：2009-6

出版时间：北方文艺出版社

作者：亨利·G.比勒

页数：全三册

译者：梁惠明

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>

## <<你的食物就是最好的医药>>

### 前言

本世纪初期，当我还是一个医学院学生时，营养的研究是肤浅的；甚至现在，大部分医生对营养科学的真正进展，还陌生得令人哀痛。

在我事业生涯的早期，身为一个年轻医生，我因工作过劳而健康崩溃，我开始怀疑健康和适当进食习惯的密切关系。

我是个好奇的人，当我沿着新的途径去深入研究食品化学时，得到一个结论：个人一定要从此仅依赖食物作为我的医药，而放弃服用药品。

不需多久，经过重复证实，我也决定摒弃以药物来治疗病人。

当时我的同事以为我疯了，但时间只有更增强我的信念。

今天我们不但是活在原子时代，也活在抗生素时代，但不幸的，这也是药品的黑暗时期。

在这年代里，每当面对病人时，我的很多同事就得查询一本堪与曼哈顿电话簿相比厚薄的书，此书列有千万种用以减轻病体痛苦病症的药品名称。

然后医生才决定，是开粉红色、紫色还是蓝色药丸的处方给病人。

我个人认为，这并不是行医之道。

有不少新的“特效药”被夸大宣传问世。

## <<你的食物就是最好的医药>>

### 内容概要

《你的食物就是最好的医药》人为什么会得病？

疾病的主要原因并非细菌，相反地，疾病是由毒血症引起的，而毒血症是由细胞的损伤和毁坏所导致，并为细菌的繁殖和侵袭铺好了路。

本书以导致人生病最主要的疾病根源——毒血症为引子，详解如何运用简单的食物（如青菜、生乳、菜汤、酵母等）来治愈疾病，让你快速摆脱疾病的困扰。

作者在书中告诉我们，虽然拥有健康是很简单的事，然而健康的人少得可怜。

为什么？

这是因为我们不让大自然吐露她的故事，即疾病可以通过吃相应的食物而得到治疗，并且是愈新鲜、愈是天然的愈好，而不是药店架子上那些没有生命的产品！

当你逐渐相信你的最佳医药是食物而不是人造的药物时，你就能认识这些大自然的秘密，把健康掌握在自己手中。

当我们知道了什么是可吃的与什么是不可吃的时候，懂得什么时候不吃东西才是最重要的。

一次简单的断食，只喝稀释的果汁或蔬菜汁，就可让病体能有一次最好的机会把身体毒素及废物排除。

如果在这时候，血中化学成分能因食物的适当选择而重新获得调和，身体就可恢复健康。

这本书的出现，可能改变许多人对于健康的意义和疾病、医学、食物的固有观念。

它提醒了一个古老的养生观念，即你的食物就是最好的医药，对于过分依赖医药的现代人无疑是有益的忠告。

本书被誉为开创了一个时代的食物、营养与疾病治疗之经典！

简单易懂，贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

《两个素食者的创意厨房：不生病的美味素食》本书汇集了笨鸟和土豆泥博客中的菜谱精华，随意、细腻的文字表达了作者崇尚自然、简单生活的处世态度，营养、爽口的素食又体现了作者做健康美味、品素食人生的饮食理念。

素食厨房里不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，但依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。

全书共200道四季菜谱，包括素菜、素饭、素面、素汤、素饮和零食，除介绍菜品的制作方法外，还加入了笨鸟和土豆泥的独家烹饪小窍门、健康饮食搭配和素食健康新理念。

朴素的文字、精美的图片不仅赏心悦目，而且为家里的餐桌增添了别样的情趣。

书中附有10篇网友的素食美文，让你在品菜、学菜的同时，加深对素食的深层理解。

笨鸟和土豆泥的博客在新浪博客大赛中得到评委的一致好评，荣获第二届新浪博客大赛生活类金奖，也赢得了很多素食爱好者的支持，网页点击率高达1800000，成为当前最热门的中文美食博客。

本套书还包括：《这样吃最健康3：姜医师的餐桌》。

## <<你的食物就是最好的医药>>

### 作者简介

亨利·G.比勒，医学博士，曾在辛辛那提大学学医，毕生受生理学家兼哲学家马丁·费舍尔医师所影响。

他从事家庭执业医师工作五十多年，拥有丰富的从业经验，治疗过包括电影明星、工人和农民、政治家、专业人士及上流社会等不同阶层的患者；并为世界带来上千的健康婴儿，包括他

# <<你的食物就是最好的医药>>

## 书籍目录

《你的食物就是最好的医药》 校阅者的话萧裕源医师 前言 第一章 健康与疾病面面观 第一节 治疗比疾病本身更糟糕 日常的食物就是我们最好的医药 “神药说”是愚弄世人？

万灵丹是后遗症的元凶 特效药往往是毒药 医生不过是大自然的助手 第二节 身体是你的DIY修理店 改善饮食可以修缮身体 营养角色应重新定位 癌症与膳食的确有关 恒心与合作有助医疗 远离刺激物是当务之急 精致的膳食并非保养之道 第三节 疾病有多面 生物战就是生存之战 细胞的生理异常造成疾病现象 疾病是一种保护人体的方法 第二章 健康哪里来 第一节 健康之家的基石 适当的膳食可以恢复健康 当巴斯德的细菌理论当道 疾病源自毒素 内分泌腺排毒的新观念 拓展传统医学之不足 人造环境的危机 第二节 消化：抗病的第一道防线 消化的过程 淋巴球的重要性 消化道是养生之道 第三节 肝脏：抗病的第二道防线 肝脏是身体的灵魂 健全肝脏可以起死回生 第四节 内分泌：抗病的第三道防线 激素扮演生化使者的角色 内分泌腺的潜力 第五节 医生眼中的你 病人是独立的个体 自我医疗是治病的原动力 内分泌腺表现出个人的特质 典型的肾上腺型：强壮而随和 典型的甲状腺型：瘦长易兴奋 典型的脑下垂体型：富有创造力 认识你自己 经由腺体的分类来医治病人 三种腺体型病人 第三章 健康何时被袭击 第一节 疾病什么时候袭击儿童 充斥的不健康儿童 有害的废物才是致病的主因 退烧药与兴奋剂的滥用 毒胆汁造成婴儿消化不良 细心与大自然合作可战胜一切 第二节 胆固醇和有毛病的心脏 胆固醇的作用与制造 高脂肪膳食并非元凶 有益身体的脂肪来源 心脏是血液交通的枢纽 生理人被病理人替代了 心脏功能失常 强壮的心脏需肝、肾来维持 节制饮食是治病的良方 时髦的仪器代表正确的结果吗？

第三节 肾脏的缺陷与血压门 排除废物的忠臣 肾与新陈代谢 不适当的输液更容易置人于死 高血压是肾脏受损的表现 肾小球与肾小管所受到的连锁伤害 天然的食物解毒剂是铲除高血压的利器 第四节 你的体重：过重还是过轻？

减肥方法需因人而异 醋曾活跃在减肥舞台上 全肉类膳食的兴起 油疗法 胖子的种类 瘦人的烦恼 第五节 从阑尾炎到妇科疾病门 阑尾炎 气喘 感冒 糖尿病 干草热 妇女病症 第四章 食物是最好的医药 第一节 蛋白质：身体的建筑师 蛋白质时代的来临 蛋白质的功能 细胞生长的要素 正确与适量的重要性 肝脏的代谢功能决定食物的种类 第二节 蛋白质会杀害身体门 蛋白质真的是杀手 蛋白质的需求量由多减少 生的蛋白质为原始天然来源 熟肉会引起消化不良 肝脏与蛋白质的消化 餐后甜点的杀伤力 母乳是不可遗弃的天然食品 破坏天然物必须付出代价 第三节 利用蔬菜自我治疗 新鲜蔬菜是疾病的救星 日光与水经由植物造就了万物 植物是天然的解毒丹 选择蔬菜的注意事项 第四节 生乳和酵母是食物也是医药 生乳与肝的相适性 生乳须适量地利用 好的食物也是好药 酵母是毒胆汁的克星 最便宜的解毒剂 第五节 盐及刺激物之于好食物 生命真的需要盐吗？

刺激物残害我们的健康 慢性盐中毒是隐形的杀手 正确的食物在哪里？ 良药并不属于每个人 营养的膳食来自大自然《两个素食者的创意厨房：不生病的美味素食》

笨鸟如是说 环保先锋如是说 营养学家如是说 缘起 春 素菜 三文鱼儿要回家 素食与健康

百合甜豆 彩椒杏鲍菇 姜汁菠菜 芦笋百合 橄榄菜嫩豆腐 杭椒蟹味菇

尖椒魔芋 芦笋炒蘑菇 清粥小咸菜 青蚕豆两吃 香菜拌茶树菇 春笋炒时蔬

鱼香胡萝卜丝 蒸胡豆 清炒芦笋茶树菇 香菇豆腐 香椿豆 薯泥沙拉

芝麻酱拌小萝卜 素饭 黄豆糙米饭 芒果饭 糙米海苔卷 南瓜小米粥 十谷粥

椰香黑米粥 素面 翡翠螺纹面 什锦炒面 菠菜手擀面 打卤面 素汉堡

吐司南瓜蘸酱 素菜馄饨 香软土豆饼 立春啦！

吃春饼 北京小吃驴打滚 素汤 花香梨片汤 番茄土豆圆白菜汤 素高汤 素饮

果蔬汁总动员 胡萝卜汁 菠萝苹果汁 零食 自制琥珀核桃仁 水晶糯米枣

香酥黑豆 DIY素生活 自制内酯豆腐 自制柠檬醋 用茶壶生豆芽 凉拌绿豆芽

自种小麦草 夏 素菜 紫甘蓝沙拉 家常炒茄丝 豆角盖被 清炒茭白 丝瓜炒毛

豆 熏干炒毛豆 孜然西葫芦 素炒油豆角 素焖扁豆丝 胡萝卜炒苦瓜 黄瓜

<<你的食物就是最好的医药>>

拌豆皮 老虎菜 茄汁菜花 荔枝番茄 凉拌苜蓝 凉拌紫甘蓝胡萝卜 凉拌马  
 齿苋 青笋烧菇 麻酱凤尾 蓑衣黄瓜 青芥金针菇 凉拌莴笋丝 剁椒青笋  
 腰果黄瓜 茄汁黄豆 生拌番茄豆腐 蜜汁翠衣 粉丝拌黄瓜 坚果拌三丝 素  
 饭 萝卜干毛豆炒饭 茴香杂粮炒饭 夏日营养小粥 豇豆焖饭 炫彩荷叶饭  
 荷叶粥 笨粽子 素面 青芥凉面 改良川味凉面 蔬炒意面 西葫芦锅贴 老  
 北京糊塌子 南瓜饼和南瓜粥 自己动手做凉皮 素汤 冬瓜番茄汤 韩式大酱汤  
 木耳冬瓜汤 银耳炖木瓜 素饮 桂花酸梅汤 南瓜豆浆汁 青香瓜苹果汁 零食  
 红小豆冰棍 芒果西米露 简易绿豆沙 杏仁豆腐 儿童节的礼物 豆浆冻和果  
 冻 快乐儿童餐 两只蝴蝶 素菜 土豆胡萝卜丝 炒红薯丁 麻辣白灵菇 豆  
 豉辣酱 爆炒圆白菜 蜜汁山药南瓜 木瓜甜豆 麻辣藕丁炒毛豆 尖椒炒豆皮  
 空心菜两吃 香芋南瓜 炖冻豆腐 桂花糯米藕 糖醋藕条 孜然烤香菇 盐  
 菜炒芋条 清炒地瓜胡萝卜 清炒红苕藤 花生拌香干 枸杞丝瓜 水果大餐 素  
 饭 自制黑芝麻糊 糯米藕粥 玉米面红薯粥 燕麦蔬菜粥 薏米山药粥 素面  
 冰皮薯泥月饼 全麦核桃枣糕 炒猫耳朵 西红柿疙瘩汤 豉香卤面 平底锅  
 做pizza 玉米面发糕 素汤 白萝卜紫菜汤 小白菜粉丝汤 雪梨南瓜水 素饮  
 酵素果汁 葡萄汁 零食 金桔酱 芝麻薯球 豆渣解决方案 雪菜炒豆渣  
 豆渣香粥 豆渣丸子 豆渣汤圆 豆渣玉米蔬菜饼 豆渣馒头冬 素菜 什锦西兰  
 花梗 白菜帮炒木耳 白萝卜炒木耳 西兰花炒什蔬 炆拌白菜芯 栗子娃娃菜  
 五彩冬笋丝 香菇烧冬笋 榛蘑茄子干 黄豆焖茄子 孜然回锅土豆 茭白炒青豆  
 土豆烧白菜 土豆烧平菇 香菇栗子烧土豆 乱炖一锅 什锦麻辣锅 酸辣大白  
 菜 凉拌鱼腥草 干锅茶树菇 素饭 胡萝卜渣糙米饭 简易韩式拌饭 二米饭  
 什锦炒饭 脚板苕杂粮粥 不一样的腊八粥 素面 番茄土豆面片汤 卤面鱼儿 什  
 蔬炒面片 笋丁炸酱面 白菜蒸饺 美味卷饼 孜然馒头片 香甜小窝头 素汤 白菜汤  
 香菇白菜羹 四红暖汤 滋补甜汤 素饮 红糖姜枣茶 五谷豆浆 金丝柚苹果汁  
 雪莲果汁 零食 神奇的姜汁撞奶 五香葵花子 年夜饭 田园风光 鸿运当头 金玉满  
 堂 年年高升 酸辣卷心菜 珍珠豆腐丸 三鲜菇塔 剁椒莴笋 五香芸豆 老  
 醋花生 什锦蘑菇汤 玉米菜饺 水晶福包 黑芝麻汤圆 美味香串串 《这样吃最  
 健康3：姜医师的餐桌》



## &lt;&lt;你的食物就是最好的医药&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 健康与疾病面面观 第一节 治疗比疾病本身更糟糕靠药品生存是可怖的生存。

——卡罗拉斯·林奈在美国5.6万间药店内的一间，一位穿白衣的药剂师每秒钟配制十八项处方，这些粉红色、紫色、黄色、白色和绿色的药丸、胶囊、锭剂及针剂的总值每年达10亿美元。

——玛格瑞特·克拉克日常的食物就是我们最好的医药2500年前在古希腊的科西嘉岛上，有一位满面胡须的医学教师——希波克拉底坐在山边一棵亚洲筱悬木的树荫里，以他最简扼而精确的格言“你的食物就是你的医药”来训诲围绕在他身边的医学生。

直至今日，还没有人能比他更生动地告诉我们生存之道。

职业医师强调他们会努力赶上“医圣”希波克拉底，事实上他们在开业前即需要宣读希波克拉底誓言——一个具有高尚道德标准的崇高演说。

然而今天全世界每一个大城市里有千千万万细菌学家、制药研究员和化学家，坐在光亮的白色实验室内献身研究，忙碌地为每一种已知的疾病制造神奇的合成万灵药。

和受人尊敬的希波克拉底不一样，他们的口号是：“你的救命丹就是我们最新发明的药。

”不管科技有多进步，不管人们花费了多少百万的金钱在医学研究计划上，人类仍然生病及死亡。

医院和精神病院挤满了病患与绝望的人；在美国——历史上食物最富足及生活水平最高的国家...个真正健康的人却如海底捞针一样罕见。

第二次世界大战时，虽然采取极低的体格标准，仍然有大约40%的美国青年被认为不适合服兵役。

过去十年内兵役的体格标准已经降低了三次，由此可见我们是最富有的国家，同时也是较不健康的国家。

为什么会如此？

将来又会如何演变？

我们对癌症、高血压、心脏病，其实是对所有恶疾不断增加的估计感到忧虑异常。

当然，新的药物和技术正在向这些“杀手”挑战。

有些是成功了，但某一家大药品实验室的副总裁费尼士·汤普森承认：“失败常是我们最重要的产品。

”如果真的没有一种药物是无害的，那么这些有危险性的药品所能引起的反应则关系重大，因为这些反应也许会影响深远。

另一个用药的不良后果，可能是成瘾。

外行人用别人所服的药治疗自己，后果真是不堪设想。

“神药说”是愚弄世人？

病人从报上读到某种“神药”问世，他们会蜂拥至医生的诊所，要求用这些药来加速治疗。

结果，只会愈来愈发现副作用的严重，反而平添了更多的疾病。

因此，他们所寻找的救助，为身体由此造成的悲惨伤害所凌越。

虽然花费了数万元进行临床试验，但是对这些极为危险的药物的作用与效果所作的研究，仍然极为幼稚。

一旦一种新药被欢呼而出，就如好莱坞式的吹捧，往往被捧为深具潜力的生命救星，但是6个月后它像凶器般被悄悄地收回了。

如果病人知道他们向医生索取的新“神药”是需要数月或数年的辛劳工作，才能确定它的价值的话，那么，他们仍会那么渴望当实验品吗？

不幸的是，忧虑的美国人，受了电视和报纸的商业化药物广告的影响，认为健康是可以从药房的药瓶中买来的。

他们忘记了或根本不知道，只有遵奉明确的自然规律才能找寻到健康。

这样的例子很多。

每个人听到欧洲镇静剂——沙利窦迈度动人的标题后，便会毫不防范地服用它，可是它能使在怀孕初期服用此药的孕妇，产下残肢怪婴的不幸后果，使人震惊。

那么，为什么有这么多的欧洲和美国妇女服用沙利窦迈度病故呢？

为什么那么多的孕妇将它分赠给期待服用这种药物的朋友呢？

## &lt;&lt;你的食物就是最好的医药&gt;&gt;

因为它可解除那些自然症状。

当妇女怀孕时，大自然为了要找寻一个较为洁净的化学场地去孕育婴儿，她要很费力地消除母亲体内聚积的毒物，子宫无可避免地要成为发育中婴儿的容器，它就突然从一个可排除毒素的器官转变为一个不能排经的器官。

我的研究指出母体为了方便清洁工作，要由肝脏排出大量体内的血毒，而形成刺激性胆汁。

所有可归类为“怀孕期毒血症”的不良反应如恶心、呕吐、疲倦、紧张、消化不良、头痛等均在此期间表现出来。

很多受苦的妇女以沙利窦迈度为治疗这些痛苦的圣药。

只是为了要麻木怀孕初期的痛苦症状，得到如此的惩罚，这是多么悲惨啊！

当一窝蜂地研制一种新药时，也同时引起了广泛的伤害。

镇静剂和肾上腺皮质素就是重要的例子。

例如不大为人所知的有“鱼肝油狂热”；幸好，此热度逐渐冷了。

海豚、鳕鱼、大比目鱼和鲨鱼的肝被细心地提炼、清洁、漂白和滚沸，直至它们失去原来的面貌为止。

你禁不住要怀疑在用一桶桶的鱼肝油治疗软骨病的过程中，究竟会制造出多少新的疾病来。

这些年来，我虽然接生了千百个婴儿（包括我自己的儿孙在内），但我从来没有用过鱼肝油，婴儿们都发育得很健康。

他们只服用未经精制的牛奶和糖，出生6个多月后再加入水果和蔬菜。

小弗朗西斯·布登杰医生的实验和观察推翻了鱼肝油理论（我将会在其他相关的地方，谈到更多有关他的不朽的工作）。

布登杰医生在证明熟肉的营养对肉食动物来说，是完全不够的实验中，发现他用作实验的猫很快就得了软骨病。

于是就采用了一般方法治疗，逐渐增加鱼肝油的分量，直至病猫腹泻为止。

不幸的是，软骨病仍然存在，而且产生了新的并发症——消化不良。

鱼肝油不但扰乱了消化系统和肝脏的化学作用，也使身体其他重要的器官如甲状腺、心脏和肝受到伤害或退化。

可是如今还是有很多母亲，善意地把这些难吃的油，填进她们婴孩的咽喉里。

万灵丹是后遗症的元凶证实药品有害的实验报告很多，但是大家对刚从实验室出炉的新药兴趣太浓厚了，所以报纸和杂志都以之作为头条新闻。

当每周的新闻杂志以轰动的态度，对此一实验性“神药”作惊人的报道后，医生就可以肯定，病人必将于次日涌来索取此药。

其中一种很轰动的药，就是著名的青霉素。

每个人都知道青霉素是治疗葡萄球菌或其他细菌感染，最具强效和最有价值的药物，但是如果随便用于发烧和呼吸道感染，它可能会引起有高度危险的过敏反应。

最近《洛杉矶时报》报道了一位22岁的母亲，在注射青霉素20分钟后丧命。

她是为了要预防感冒而注射青霉素的，虽然以前她也注射过很多次青霉素，都没有不良反应，这次由于过敏反应而致死。

抗生素的名单不断地增加，如果医生滥用它们，就会产生很大的危险。

有些人在服用多次后便对抗生素很敏感，这是因为抗生素的大分子，迅速地与蛋白质结合成抗原，然后形成体内的抗体。

当再注射时，青霉素与体内的抗体接触，惨剧便会发生。

对药物敏感的人会有过敏的现象，有些过敏只是轻微的皮肤疹，但也有因过敏休克而暴毙的。

医学史上列有上百个因为注射青霉素而死亡的例子，有一个妇女扭伤了脚趾，一如过去对所有小病的处理方式，她欣然接受了青霉素的注射，但这次她不能活着离开医生的诊所了。

在我自己的档案中，就有两个因为医生使用青霉素不当，而产生不良结果的例子。

一位36岁的妇人，健康状况良好，得了伤风及头痛。

虽然只有轻微的症状而且没有发烧，但被注射了青霉素，注射后头痛反而加重；第二天再次注射，此



## <<你的食物就是最好的医药>>

次更使头痛剧增。

过度刺激的结果，使脑下垂体增大而压迫到脆弱的视神经，终于导致了永久性的完全失明。

青霉素是一种具有毒性的药物，可能会引起脑下垂体过分肿大而造成压迫性失明。

它的毒性太强了。

不管药物学家如何努力，它还是会在注射后数秒钟被肾脏所排斥。

青霉素因为驱使内分泌腺过度活动，而常有神奇效果，但在以上例子，它过度刺激脑下垂体，带来了悲剧。

第二个例子是一对健康良好的年轻男女，他们计划结婚，在婚礼前新娘感染了轻微的伤风。

医生为她注射青霉素，随后就得了急性阴道炎（红、肿、痛），而且延续了数年，以致妨碍了性生活。

我发觉青霉素的主要治疗价值，是可以刺激内分泌腺的加速活动。

通常是肾上腺首先反应，如果它强壮和健旺的话，就会放出它们的分泌物渗入血液，造成剧烈的过度氧化作用而提高抵抗力，所以发烧、疼痛及其他困扰的并发症才神奇地消失。

但是当每一腺体驱动肾上腺的能力减弱后，再继续治疗，它们终会力竭的。

莱登大学的一位年老而聪明的医科教师哈曼·波尔哈夫说：“非自然的治疗会使充斥于我们体内的体液出现缺陷。

”只可惜他生于1668年，要不然他或许可以好好地解释有时因使用青霉素，所引起的轻微到严重的反应。

为了要减轻或治疗这些反应，药学家又发展另一种药——这就是我们以毒攻毒的一种典型例子。

当你了解到隐伏两种刺激物在没有防备的人体内，会引起多少后患时，你会惊怕。

既然所有导入体内的药品，均能产生坏与好的两种反应，那么限制它们的使用是否不合理呢？

最少有一个毛病要严格限制使用这类神奇的药——尤其是青霉素——那就是普通的感冒。

青霉素对感冒是没有治疗效果的，但是有数以百万计未经透露的成人和小孩，在感冒时以此无用的药作皮下注射，于是身体便要驱逐两个敌人：感冒和有毒性的药。

如果这就是唯一错用青霉素的恶果，那么伤害还不算太大；可是它会产生医生肉眼察看不到的不良药物反应的威胁，它可以伤害肝脏、眼睛、肾脏或循环系统，这些损坏可能要过许多年以后才会出现。

而最悲惨的就是每年有那么多的人死于青霉素过敏。

科学家们相信，平均每十个人就有一个，因为接触了含有青霉素的食物、化妆品和药品而变得对它敏感，以致永不可能再使用它。

青霉素失去了它的良好功用是一大悲剧，我们难道还不应该禁止使用这种强力药物去治疗像伤风感冒这种小毛病吗？

美国人是否也应该摆脱掉抗生素是万灵丹的神话呢？

像这种例子一样，吞维生素丸的狂热风气也应该停止，人们以为它可以返老还童，其实，他们徒然填满制药者的口袋而已。

<<你的食物就是最好的医药>>

媒体关注与评论

## <<你的食物就是最好的医药>>

### 编辑推荐

《你的食物就是最好的医药》开创了一个时代的食物、营养与疾病治疗之经典。

先后由最负盛名的兰登书屋和矮脚鸡出版公司出版。

作者提示：1.消化、肝脏、内分泌是防病的三道防线；2.特效药往往是毒药；3.利用体内的自然抵抗力做真正的治疗（自愈）；4.酵母是最好的食物，是天然廉价的解毒剂。

比勒医师像一个预言家，他半个世纪前对各种疾病的预言与担忧，在今天一一应验。

<<你的食物就是最好的医药>>

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>