

<<让榨汁机成为你的药房>>

图书基本信息

书名：<<让榨汁机成为你的药房>>

13位ISBN编号：9787534140792

10位ISBN编号：753414079X

出版时间：2011-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：蒲原圣可

页数：160

译者：殷环宇

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>

<<让榨汁机成为你的药房>>

内容概要

宿醉后脑袋昏沉，来一杯香蕉芝麻果汁能让你马上变得神清气爽！

菠菜果汁，各种眼病的"克星"!

生姜果汁，改善血液循环!

预防癌症，请喝番茄果汁和西瓜果汁!

紫苏果汁，防止过敏症的发生!

卷心菜果汁，改善胃溃疡!

.....

每天一杯健康蔬果汁，可以增强体质，消除疲劳；预防高血压、糖尿病、高血脂；改善肠胃和肝脏疾病、治疗女性疾病、远离癌症。

<<让榨汁机成为你的药房>>

作者简介

蒲田圣可，生于高知县，德岛大学医学系毕业，医学博士。

曾担任美国洛克菲勒大学和东京医科大学教授，现任健康大学的教授。

豪州公立Royal

Melbourne理工大学日本分校的客座教授。

DHC研究顾问，日本统合医疗学会理事。

主要著作有《饮食疗法医学化》、《让榨汁机成为你的药房》等等。

<<让榨汁机成为你的药房>>

书籍目录

- 健康蔬果汁的功效和配方
- 轻轻松松将营养锁住的蔬果汁疗法
- 蔬菜和水果的神奇力量
- 充分发挥蔬果汁素材的强大力量
- 制作蔬果汁的一些小妙招
- 常见素材的蔬果汁配方
- 第1章 一杯蔬果汁，增强体质
 - 防治疾病于未然
 - 增强体质的25个蔬果汁配方
 - 宿醉篇
 - 芝麻香蕉果汁
 - 芝麻酸奶果汁
 - 姜黄果汁
 - 疲劳恢复篇
 - 秋葵汁
 - 番茄酸奶果汁
 - 洋葱苹果醋果汁
 - 食欲不振篇
 - 苹果醋蔬菜汁
 - 紫苏梅子汁
 - 失眠篇
 - 洋葱苹果汁
 - 眼疲劳篇
 - 菠菜汁
 - 蓝莓果汁
 - 葡萄果汁
 - 红薯果汁
 - 番木瓜菠菜汁
 - 夏日南瓜汁
 - 头痛篇
 - 芹菜香蕉汁
 - 草莓果汁
 - 肩腰疼痛篇
 - 西兰花果醋汁
 - 生姜牛奶
 - 过敏反应篇
 - 甜茶草莓汁
 - 紫苏汁
 - 健康小故事
 - 治疗花粉过敏症的蔬果汁
 - 彩椒&酸奶果汁
- 第2章 一杯蔬果汁，预防生活习惯病
 - 每日好习惯可预防和改善生活习惯病
 - 预防生活习惯病的蔬果汁配方
 - 高血压篇

<<让榨汁机成为你的药房>>

- 芝麻胡萝卜酸奶汁
- 荞麦茶猕猴桃汁
- 乌龙茶苹果汁
- 苹果豆浆汁
- 洋葱橙子汁
- 糖尿病篇
- 苹果汁
- 山药汁
- 高血脂篇
- 菠萝豆浆果汁
- 桃子乌龙茶果汁
- 洋葱蜂蜜汁
- 动脉硬化篇
- 茄子番茄汁
- 西兰花绿茶汁
- 土豆茶汁
- 香蕉大豆果汁
- 橙子豆浆果汁
- 香蕉可可果汁
- 苹果蜂蜜果汁
- 番茄红彩椒汁
- 姜茶果汁
- 豆浆蜂蜜柠檬汁
- 脑中风篇
- 柑橘果汁
- 香蕉红茶果汁
- 健康小故事
- 富含儿茶酚的果汁
- 巧用绿茶制作果汁
- 第3章 一杯蔬果汁,锻造抗癌体质
- 锻造抗癌的健康体质
- 防癌的25个蔬果汁配方
- 紫苏苹果汁
- 卷心菜豆浆汁
- 番茄红彩椒香蕉果汁
- 番茄汁
- 西兰花胡萝卜汁
- 番茄胡萝卜汁
- 猕猴桃汁
- 芝麻油梨果汁
- 海蕴果汁
- 西瓜汁
- 葡萄柚汁
- 海带西芹汁
- 姜黄酸奶果汁
- 牛奶红辣椒汁
- 番茄西兰花汁

<<让榨汁机成为你的药房>>

健康小故事

预防癌症的力量

咖啡改良果汁

第4章 一杯蔬果汁，治疗肠胃、肝脏疾病

结交强身健体的“伙伴”

治疗肠胃、肝脏疾病的25个蔬果汁配方

胃炎、胃溃疡篇

卷心菜汁

山药酸奶汁

番茄西芹汁

西芹香蕉可可汁

肠炎篇

木瓜果汁

乳酸菌西芹汁

乳酸菌香蕉果汁

肝炎、酒精性肝病篇

姜黄香蕉牛奶汁

西兰花芝麻汁

健康小故事

一杯果汁促进胃部消化

柑橘类果汁

第5章 一杯蔬果汁，治疗女性疾病

补充女性激素

治疗女性疾病的25个蔬果汁配方

贫血篇

梅脯红茶果汁

草莓牛奶果汁

畏寒篇

胡萝卜苹果醋汁

便秘、腹泻篇

红薯汁

橙汁

玉米土豆牛奶汁

西兰花汁

菠萝果汁

问题肌肤篇

胡萝卜牛奶汁

彩椒牛奶汁

月经失调篇

胡萝卜豆浆汁

健康小故事

美容果汁

油梨核桃果汁

第6章 一杯蔬果汁，预防老年疾病

延缓身体衰老

预防老年疾病的25个蔬果汁配方

更年期综合征篇

<<让榨汁机成为你的药房>>

豆浆蓝莓果汁
延缓衰老篇
油梨牛奶果汁
南瓜牛奶汁
芝麻番茄汁
抹茶牛奶汁
骨质疏松篇
豆浆可可汁
组合食材的50个蔬果汁配方
附录:推荐几款热门居家榨汁机

<<让榨汁机成为你的药房>>

章节摘录

版权页：插图：

<<让榨汁机成为你的药房>>

编辑推荐

《让榨汁机成为你的药房》：350种健康蔬果汁配方，2分钟速成，每天一杯。

对症喝果汁，效果立竿见影。

健康、实用、简单、平价、常见、色香味俱全的对症蔬果汁。

原汁原味，亲手混搭榨汁，滋润你的口舌、脏腑以及心灵。

苹果、蓝莓、柠檬、番茄、菠菜、卷心菜、洋葱等蔬果神奇功效大公开。

每天一杯健康蔬果汁，增强体质，消除疲劳、预防高血压、糖尿病、高血脂；改善肠胃和肝脏疾病、治疗女性疾病、远离癌症。

<<让榨汁机成为你的药房>>

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>