

<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

图书基本信息

书名：<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

13位ISBN编号：9787544243759

10位ISBN编号：7544243753

出版时间：2009-9

出版时间：南海

作者：乔尼·鲍登

页数：375

译者：金立峰

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>

<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

内容概要

这是一本以西方式的严谨，融合东方式天人整体观念而写成的“美式养生书”。在美国，它被称为“健康第一书”，连续两年畅销不衰。

本书中的“自然疗法”——维生素、草药、矿物质、食物、植物、营养素、针灸、减压、意象疗法、反射反应或者以上几种的综合疗法——都可以大大提高你的健康水平。它们可以对身体中的某些代谢机制和堵塞的功能通道起作用，帮助你从根本上解决病痛。它们可以清除你身体中的有害物质，疏通通往健康的道路，开启你身体中神奇的治愈机制。

没有哪种药石能成为包治百病的“万金油”，然而当它们各显其能地搭配在一起时，你的健康状况就会令人惊异地好转。这78种药物和疗法，就起着这样的作用。

作者简介

乔尼·鲍登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., M.A., C.N., C.N.S.)

在美国，他被誉为“自然药物与疗法第一权威”。

他是经过认证的营养学家，美国营养学会会员，拥有心理学硕士学位。

他是美国著名的营养与减肥专家，著有畅销书《低糖生活：从艾特金斯到区间饮食法

书籍目录

地球上最有效的78种
自然药物和疗法大展览

导言

第一章 单纯药物

- 茶氨酸：对焦虑最有效
- 维生素B6：轻松治疗自闭症
- 维生素Bn：延缓衰老保健康
- 牛磺酸：消除腹胀和浮肿
- 5-羟基色氨酸：让抑郁走开
- 铬：糖尿病人的神奇元素卵
- 谷氨酰胺：上瘾症状小克星
- 赖氨酸：治疗疱疹小能手
- 维生素D：让你活蹦乱跳
- 肌醇：催眠的灵丹妙药
- 碘：甲状腺的救命丹
- 磷虾油：对经前期综合征很有效
- 褪黑素：轻松调整时差反应
- 二甲基砷：赶走疼痛和发炎
- 烟酸：优化胆固醇
- 动力宝：对关节炎和疼痛都有效
- 纳豆激酶：多吃能预防中风
- 锌：防止感染的好帮手
- 肌肽锌：最擅长治疗胃溃疡
- 萨提亚确：控制食欲巧减肥

第二章 复合药物

- 康复中心疗法：治疗酗酒的新方法
- 葡萄糖胺和骨维素：治疗关节炎的妙方
- 槲皮素镁生素B6：自然改善哮喘
- 消化酶和益生菌：轻松消除口臭
- 综合药物搭配：让大脑不再衰老
- 健康细菌+健康油：治疗顽固性湿疹的利器
- 叶酸和N-乙酰-半胱氨酸（NAC）防止听力损失
- 黑升麻和当归：对更年期潮热很有效
- 酶和细菌：让你不再“烧心”
- 神奇四侠：心脏的守护神
- 强力组合：守护肝脏健康
- 辅酶Q103乳清蛋白和降高血压饮食高高的血压降下来
- 不要汽水，给我开水：防治肾结石，如此简单
- 草药和营养的圆舞曲：温和治疗偏头疼
- 维生素B6、镁和月见草油：把经前期综合征驱逐出境
- 斯塔巴克医生的果皮蜜饯及其他：对季节性过敏很有效
- 抗氧化剂：老了也有好视力
- HCA，CLA，EGCG和铬：神奇减肥四小将
- 酵母杀手：杀灭白色念珠菌

第三章 食物药物

<<地球上最有效的78种自然药物和疗法>>

西芹：吃菜也能降血压
樱桃：治疗痛风有妙招
鸡汤：和爱心一起缓解感冒
肉桂：轻松降低高血糖
蔓越莓汁：有它，就没有尿道感染
低碳膳食：对多囊性卵巢综合症有奇效
旧石器时代膳食：从此不再长痤疮
石榴汁：对心脏和性爱都很好
循环饮食：排除食物过敏原
特殊碳水化合物饮食：彻底防止肠炎
姜黄：让发炎走开

第四章 植物药物

芦荟：烧伤、创伤和胃痛，统统去无踪
山金车：对肌肉疼痛、发炎很有用
薄荷油肠溶衣片：肠易激综合症的克星
银杏：最擅强化记忆力
人参：增强抵抗力，为身体充电
淫羊藿：结束“性无能”的历史
七叶树：消除静脉曲张的首选药物
石杉碱甲：拒绝与老年痴呆症的亲密接触
红景天：消除压力，一身轻松
圣约翰草：让抑郁烟消云散
锯棕榈：痤疮、脱发的特效药
锯棕榈：对前列腺肥大疗效好
茶树油：用了茶树油，伤口早愈合

第五章 自然疗法

针灸：治疗不孕建奇功
脊椎矫正：让背部疼痛消失
情绪能量心理学技巧（EFT）：为情感做个针灸
眼动心身重建法（EMDR）：抚慰创伤后的心灵
意象疗法：用想象来治疗哮喘
运动：终极的自然疗法
间歇训练：真正有效的减肥锻炼法
反射疗法：缓和经前期综合征
放松反应：控制压力的阀门

第六章 荒岛生存药物

苹果醋：抗真菌、抗细菌、抗病毒
鱼油和必需脂肪酸：大幅度提高你的身体健康
镁：不知名的健康卫士
S-腺核苷甲硫酸酸（SAMe）：能量火花塞
硒：会排除有毒金属元素、抗病毒、抗癌的全能选手
维生素C：好处说不完！

词汇表

致谢辞

编辑推荐

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>