

# 肠胃健康手册



[肠胃健康手册\\_下载链接1](#)

著者:伊丽莎白·利普斯基

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787802032514

本书是哈佛健康名著译丛之一。本书是美国著名的临床营养师伊丽莎白·利普斯基博士的最新力作！

许多疾病，包括各种类型的关节炎、慢性疲劳综合征、哮喘和湿疹，甚至精神分裂症都可以在胃肠道找到原因。既然与消化功能有关就可以从饮食下手找到解决的办法。此书介绍了许多生活中容易被忽视，但也容易做到的细节。这些细节能有效地治疗那些给人们带来长期困扰的疾病，有些甚至是让医生都感到头痛的疾病。重要的是这些方法危害小、省钱而且容易做到。

不良饮食习惯有害健康；在消化系统内做一次旅行；清理厨房和菜单是十分必要的；给你一份健康购物表；哪些疾病源自消化不良；科学饮食能够修复免疫力；完美的健康计划一从餐桌开始。

作者介绍:

目录:

[肠胃健康手册\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

营养

生活

养生

## 评论

西图阅读，有用！ 我菌群失调了CN！

-----  
[肠胃健康手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[肠胃健康手册\\_下载链接1](#)