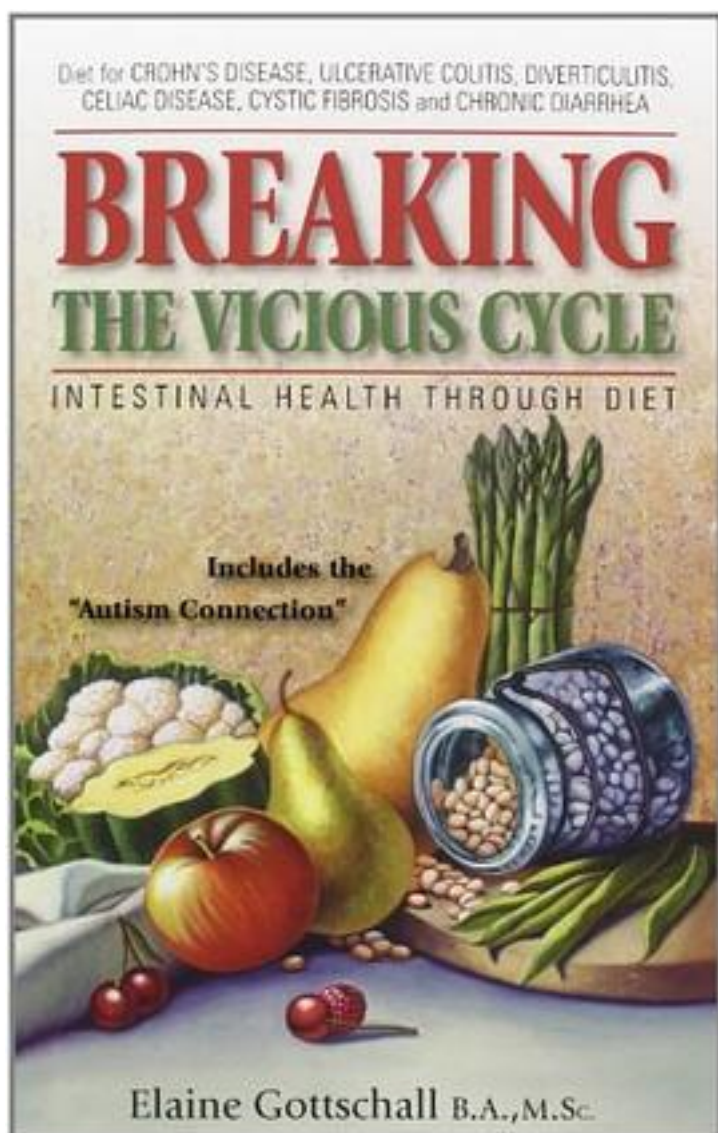


Breaking the Vicious Cycle



[Breaking the Vicious Cycle 下载链接1](#)

著者:Elaine Gloria Gottschall

出版者:The Kirkton Press

出版时间:1994-8

装帧:Paperback

isbn:9780969276814

作者介绍:

目录:

[Breaking the Vicious Cycle_ 下载链接1](#)

标签

scd

健康

营养

饮食

医药

医学

克罗恩

评论

乱看之小书

有一定的指导意义，只是按照书中推荐的方子和饮食的安排，在日常生活中，很难做到，尤其是要平衡一家人的口味。（还不包括教育家里的其他人。）

在SCDchina网站推荐下看完。

标题无意中和我患病多年的体会相契合，克罗恩病人减少淀粉摄入后腹痛确实有好转。不敢说对所有人都有效，对于麦麸过敏体质的病人，食疗确实是值得尝试的方法。等到类克用不起或者无效的那天，也许会认真的考虑开始严格的SCD食疗。

原理讲的很清楚

What the patient takes beyond his power of digestion does harm.

有一定指导意义的书，个人认为Intro

diet不必按照书中作者所列食谱进行（主食只吃肉2天，受得了吗？），遵循要点，一切听从自己身体才是合适的。

[Breaking the Vicious Cycle 下载链接1](#)

书评

[Breaking the Vicious Cycle 下载链接1](#)