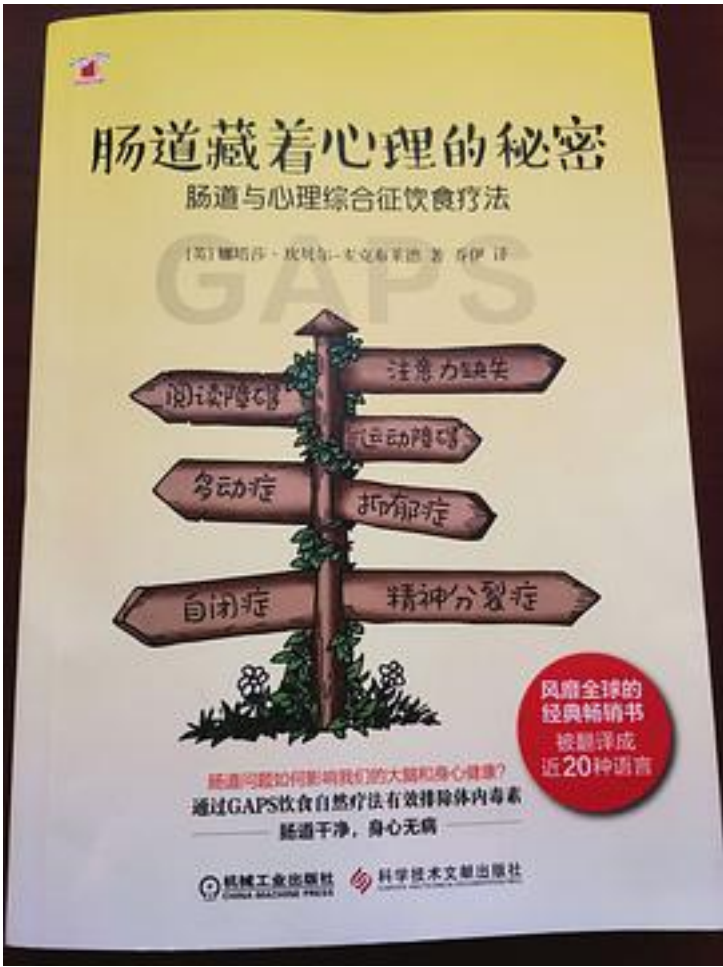


肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法



[肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787518948215

作者介绍:

目录:

[肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法_下载链接1](#)

标签

健康

科普

生活

正能量

家庭教育

想读，一定很精彩！

akb

Psych

评论

这本书主要讲了消化系统异常与自闭症、多动症、学习困难、情绪和行为问题的关系，并且详细地提供专业的饮食建议。这些建议对健康的人来说有些极端。对健康的人来说，还是多吃蔬菜水果，控制精致碳水化物和各种精致加工食物。此外，营养补充剂效果有限，要均衡饮食为主。中国居民膳食宝塔，你值得拥有。You are what you eat. 最近几年有关肠道健康的研究越来越多，还有肠道是第二个大脑的说法。肠道菌群平衡真的超重要。一定要控制精致碳水化物和糖的摄入啊，不然肠道菌群会失衡，各种问题找上门！

真的很好，知识点很全的一本书。花了一周认真的学习确实非常有利于帮助我们了解食疗的这个领域，让食疗对于我们来说不再是一种神神叨叨的巫术，或是缺乏科学依据的迷信。里面有很多知识点非常适合多次回去反复领受，把生病的原理以及不同的食物对我们身体的作用搞明白，会让我们真的能够很好地掌控自己吃的东西以及自己的健康。另外，食疗的diet各种各样，认真通过一个diet搞明白原理，然后开始很针对性的进行实验，形成自己的食物list其实会对长期的健康管理非常有效，也能在以后帮助身边的人以及需要帮助的人。对于热爱做饭的人来说是一个非常好的discipline，使我们不会本末倒置地因为过度重视食品的味道而忘记了我们吃饭是为了什么。

对自闭症、多动症、精神分裂症等精神疾病患儿家庭参考意义挺大的。毕竟目前自闭症儿童除了康复训练没有什么别的治疗选择，而专业的康复治疗收费不低，饮食疗法从科学理论上是可行的选择，具体针对不同的孩子可能有所差异，但仍很值得尝试。不过这对家长的耐心、营养学知识学习能力考验很大，自闭症儿童的养育已经非常艰难了，还要纠正和训练孩子的饮食更是难上加难。另外，本书最后部分对现代孕育及幼儿养育也很有指导意义，从方向上来讲，确实是减少自闭症等精神疾病患儿的有效途径，孕育和养育过程中母婴健康的很多细节值得被认知和关注。

又一种饮食法推销

想知道肠道里有什么样的心理秘密呢

[肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法_下载链接1](#)

书评

被西方尊为“医学之父”的希波拉克底说过这样一句话——“所有疾病都始于肠道。”可见肠道健康对于所有人而言都是非常重要的，以前我对自己的肠道疏于照护，胡乱吃东西，所以肠道不好，现在还在慢慢调理中。真希望所有人都能重视自己的肠道，不管是为了自己，还是为了家人，都...

肠道一直是被我们忽略的身体器官，提起肠道的疾病只能想起腹泻与胀气，对于大多数人来说这就是日常小病，甚至都不算病。在没看这本书前，我与大家所想无异。但其实

肠道是所有疾病的来源，不仅是消化功能的问题，还会引起心理疾病和精神疾病。书中就提到了一种GAPS的肠道病症， ...

“拥有孩子是我们一生中最美好、最值得去做得事情。赋予其他人生命，指导和教育孩子在这个世界上生存并且努力做好，这是我们的荣幸，是一个令人激动的旅程，是巨大的收获”
当心理疾病与肠道相联系，第一次看到竟有些惊讶。但是我很认可 “恰当的营养调理是成功治疗任何慢性疾病...

当代社会，动植物都被打上农药，就算人们出去吃饭，就连空气也在所难免的充满病毒。然后有了病，我们会吃药，原本肠道就消化不良，还成了打了农药或者感染的环境的温床，再加上一些药物的叠加，或者相冲，最终恶性循环，想想就可怕。当然，我们先不讨论广义的病，我们来说说很...

我是个肠胃不算健康的人，有种说法认为我是体内湿气太重，从一些体征上看也是，体内湿毒如果积攒太多，是会引起疾病的。我也很想了解关于肠道健康方面的知识，这就是我阅读《肠道藏着心理的秘密:肠道与心理综合征饮食疗法》这本书的初衷。
所有的疾病都始于肠道？我只知道肠道...

曾经听一位医生朋友说过，肠道健康，身体就会健康，因而这本《肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法》吸引住了我，我想了解更多关于肠道方面的知识。
希腊名医、现代医学之父希波克拉底也说过“所有的疾病都始于肠道。”在这本书中，作者用了很多数据说明了肠道真的能...

其实世间的痛苦，尤其是身体上的病痛，若说直接“能感受得到对方有多痛”，对方一般是不相信的，或者说，至少是在感情上难以立刻产生共鸣--比如胃痛的人如果从未牙疼过，就对着一个要去拔牙的人说知道对方很疼，多半会得不到预想的“同病相怜”的拉近距离的效果。而这不是因为...

[肠道藏着心理的秘密：肠道与心理综合征饮食疗法_下载链接1](#)