

健康是喝出来的



[健康是喝出来的_下载链接1](#)

著者:西木 编

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787538436891

《健康是喝出来的》讲述了人体的60%左右是水。缺水2%以上，你会口渴；缺水10%以

上，你会烦躁得病；缺水超过20%，生命会有危险。喝的好则身体60%就会好，喝的不好则身体60%就会出问题。水的最佳来源是天然矿泉水、过滤的纯净水和新鲜的榨果蔬汁。新鲜果水汁不仅提供充足的水分，而且提供丰富的营养，包括维生素、矿物质、酵素和抗氧化剂等，并且有助于超过40%的癌症病人康复治疗。著名的格森疗法的最主要内容之一就是：让癌症患者每天喝13杯鲜榨的无农药果蔬汁，其成功率高达42%。果蔬汁既然有可以战胜癌症的可能，攻克其他慢性病的效果自然不错，对亚健康人群来说，更是不错的饮食选择。事实上，果蔬汁疗法是我在《营养革命II》中所倡导的生食疗法中的一个部分，可以预防和治疗包括消化不良、便秘、皮肤问题和免疫力低下等数十种疾病。应用果蔬汁疗法，一般需要坚持28天到4个月，才会有不错的效果。我指导的很多人在饮用果蔬汁28天后，每个人的体质都得到了明显的改善。

作者介绍:

目录:

[健康是喝出来的_下载链接1_](#)

标签

评论

[健康是喝出来的_下载链接1_](#)

书评

[健康是喝出来的_下载链接1_](#)