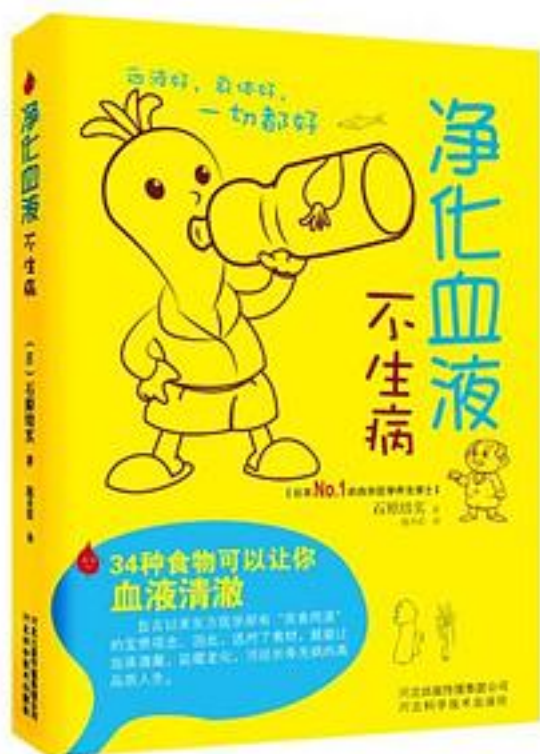


净化血液不生病



[净化血液不生病_下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9787537549042

《净化血液不生病:34种食物可以让你血液清澈》原来除了能温暖身体的胡萝卜苹果汁与姜汁红茶之外，石原结实医生还有34种食物的秘密法宝，它们可以让您轻松拥有清澈的血液以保持健康体魄。

饮食过量、错误的饮食方式、运动不足、压力、身体冰冷是促使血液混浊导致疾病的根本原因。自古以来，东方医学即有“医食同源”“药食同源”的宝贵观念；西方医学始

祖希波克拉底也说“食物是最好的医药。”因此，只要选对食材，就能让血液清澈，延缓老化，远离疾病，永保健康。

《净化血液不生病:34种食物可以让你血液清澈》中介绍的34种食材，各有各的净化血液的妙用。诸如，生鱼片具有降血压，预防血栓症，防止血管老化的作用；寿司上的食材可温热身体；醋具有冷却身体的功效，饭则行中庸之道；咖喱具有去除活性氧，杜绝万病根源的作用……以上各种食材的效用令人惊讶。如果你想改变目前身体上的种种症状，遵循东西方的古老智慧，以食物代替药物调理身体、多多运动增强下半身的肌力，应是改善血液状况，维持健康的长远之计。

作者介绍:

目录:

[净化血液不生病_下载链接1_](#)

标签

养生

营养学

日本

石原结实

生活

健康管理

生活智慧

学习

评论

不得不感慨，日本的伪科学书都比国内的优质

貌似现在有一些这样地书，其实，读更加严肃地营养学书籍，医学书籍更好

中西方医学的结合

圖書館借閱 總結：增加身體的溫度、減少肉類的攝取、提高下半身肌肉的力量。另外癌症最怕高溫，所以請讓自己身體保持在36.5以上的溫度。

总体还不错，讲得有一定的道理，有一定的参考价值！

胡萝卜苹果汁

超级推荐~~~！越来越爱我们东方医学啦！

参考中药材大部分补药都取材于根部，发散类的大部分为叶类。这本书还是有可信度的吧

[净化血液不生病_下载链接1](#)

书评

[净化血液不生病_下载链接1_](#)