

NGUYỄN THIỆN VỸ
(Tuyển chọn)

BẢO VỆ SỨC KHỎE BẰNG ĂN UỐNG VÀ LUYỆN TẬP

CẨM nang phòng ngừa và điều trị bệnh người cao tuổi



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

MỤC LỤC

Lời nói đầu 5

PHẦN MỘT

SỨC KHỎE TINH THẦN - LIỀU THUỐC QUÝ CHO CƠ THỂ 7

1. Niềm hạnh phúc và niềm vui 7
2. Ước mơ và hy vọng 10
3. Tập thiền 10
4. Bí quyết để tạo ra sự may mắn trong cuộc sống 13
5. Khi trí nhớ có vấn đề 15
6. Rèn luyện sức khỏe tinh thần 17

PHẦN HAI

LUYỆN TẬP TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

1. Năm "thức" suốt nguồn tươi trẻ 19
2. Xoa bóp - giảm căng thẳng thần kinh 30
3. Khí công 35
4. Đi bộ và chạy - thể thao đơn giản chống lão hóa 40
5. Giấc ngủ và sức khỏe con người 42
6. Mười bài học để tự nâng cao sức khỏe của người Nhật Bản 45

PHẦN BA

ĂN UỐNG VÀ SỨC KHỎE

1. Theo phương pháp thực dưỡng OHSAWA 46
2. Một bữa ăn đủ chất 48
3. Ăn uống đối với người cao tuổi 50
4. Người già nên ăn đồ uống và uống thức ăn 55

5. Nhu cầu dinh dưỡng của người cao tuổi	58
6. Dinh dưỡng và tuổi thọ	60
7. Tài liệu y học dành cho người cao tuổi	63

PHẦN BỐN

TÁC DỤNG CỦA MỘT SỐ RAU, CỦ, QUẢ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ CHỮA BỆNH

A. Tác dụng của rau, củ, quả	80
1. Lựa chọn thức ăn để tăng cường sức khỏe	80
2. Trái cây - lợi và hại	81
3. Chống ung thư bằng ăn rau và hoa quả	83
8. Vitamin A, e, D cần thiết cho sức khỏe	85
B. Rau củ, quả - vị thuốc chữa bệnh	87
1. Quả Bàng	87
2. Quả bầu	88
3. Quả bí đao	90
4. Quả bí ngô	92
5. Quả bồ hòn	94
6. Quả bồ kết	96
7. Quả bơ	98
8. Quả bưởi.	99
9. Quả cà	101
10. Quả cà chua	102
11. Quả cam	107
12. Quả cau	108
13. Quả chanh	112
14. Quả cháp	116
15- Quả chuối hột	120
16- Quả cối xay	121
17- Quả dành dành	122
18- Quả dâu tây	124

19- Quả dưa bở	125
20- Quả dưa chuột	127
21- Quả dưa hấu	128
22 - Quả dưa	131
23- Quả dưa	134
24 - Quả đào	136
25. Quả đậu đen	138
26- Quả đậu xanh	141
27- Quả đậu ván trắng	142
28. Quả đậu nành - thực phẩm tuyệt hảo	143
29. Quả hồng	145
30. Quả hồng bì	146
31. Quả đu đủ	147
32. Quả hồng xiêm (sa bu chê)	149
33. Quả gấc	150
34. Quả kê	153
35. Quả khế	154
36. Quả lựu	155
37. Quả me	157
38. Quả mơ	158
39. Quả mướp.	160
40. Quả mướp đắng	163
41. Quả na	164
42. Quả nhãn	166
43. Quả nho	168
44. Quả nhót	169
45. Quả ổi	171
46. Quả ớt	172
47. Quả quất	174
48. Quả quýt	176

49. Quả sấu riêng	177
50. Quả sấu	179
51 - Quả sơn tra	180
52. Quả táo ta	181
53. Quả thảo quả	183
54. Quả trám	185
55. Quả vả	186
56. Quả vải	187
57. Quả xoài	190
58. Củ cải	192
59. Lá chè xanh	192
60. Lá dâu	193
61. Vừng đen	193
62. Củ tỏi - thuốc chữa bệnh kỳ diệu	196
63. Củ nghệ	199
64. Hà thủ ô	200
65. Nấm ăn	202

PHẦN NĂM

CẦN TRÁNH MỘT SỐ CĂN BỆNH NAN Y

1. Mỗi con người là một đồng hồ lớn	205
2. Bệnh xơ tiền liệt tuyến	207
3. Viêm gan B - hiểm họa đối với mọi người	209
4. Bệnh mùa mưa - Sốt xuất huyết	212
5. Bệnh cao huyết áp	213
6. Bệnh ung thư	215
7. Làm thế nào để ngăn ngừa tai biến mạch máu não?	216
8. Bệnh Alzheimer - giảm trí nhớ	218
9. Hiểm họa thuốc lá	220
10. Ba phương pháp chính trị bệnh tiểu đường	221

11. Stress - sự căng thẳng thần kinh - Ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào?	223
12. Bảo vệ trái tim - phòng ngừa bệnh tim mạch	225
13. Đau nhức và vấn đề ăn uống	226
14. Điện thoại di động - đề phòng nguy hiểm	228
15. Máy tính điện tử - đề phòng tác hại	229

PHẦN SÁU **CHỌN THUỐC BỔ**

1. Thuốc bổ chống ôxy hóa	230
3. Thuốc bổ chứa axit amin	232
3. Thuốc bổ 3B	233
4. Thuốc bổ đa vitamin	233
5. Thuốc bổ đa khoáng chất	234
6. Thuốc bổ chống loãng xương	234
7. Thuốc bổ trợ giúp tiêu hóa	235
8. Những thông tin mới về tác dụng chữa bệnh của mật gấu	235

Chịu trách nhiệm bản thảo
PHẠM NGỌC LUYỆN TẬP

Biên tập:	ĐUÔI QUẢN QUẢN
Kiểm định:	NGỌC HUYỀN
Đã:	TRẦN ĐÌNH TRẦN
Sửa bản in:	TRẦN THỊ