

<<选择健康>>

图书基本信息

书名：<<选择健康>>

13位ISBN编号：9787121134180

10位ISBN编号：7121134187

出版时间：2011-5

出版时间：电子工业出版社

作者：许育琳

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<选择健康>>

### 内容概要

本书作者以亲身经历与经验，将深奥的健康理论化成一个简单的方程式——“一种疾病，两个原因，六条渠道”。

通过学习本书对健康和疾病独特角度的透视，你会学到以一个完全崭新的方式去看待健康与疾病，你将能根据书中所建议的具体措施，对自身及生活方式进行一个准确的评估，然后采取行动，调整好积极向上的心态，做出对自己的健康有利的各种选择。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

## 书籍目录

导论	1
第1章 我几乎死去	7
从糟糕到更糟糕	10
选择活下去	13
发挥我们的潜能	15
第2章 人体健康的潜能	17
一个不良的记录	19
失去的美好生活	22
了解我们的潜能	24
卓越的罕萨人	25
不卫生的生活环境，但身体 健康的人们	28
现代“进步”——走向衰退	29
生活网	30
第3章 健康与疾病的新理论	32
一种疾病——两种原因——六条 渠道	33
简化的理由	34
简化疾病	34
谁会因疾病而死亡？	41
在健康和疾病之间的六条渠道	45
新千年的新理论	49
第4章 选择健康的细胞	51
一路迷失	52
了解细胞	53
建造细胞以及健康细胞的运作	54
毒素关闭身体系统	56
防御的第一线	57
为什么我这么累？	61
不要抱怨你的父母	62
学会一种新的方式	62
第5章 营养渠道	64
肚满肠肥的饥饿	67
营养不等于外表好看	79
比以往更不真实的现实	81
一个尺码不会适合所有人	82
随意的标准	83
真正有用的饮食	84
具有魔力的小药丸	86
在苗圃食物就已经染毒了	87
堆满了过时食物的架子	88
谨防食物断头台	90
为你的将来进食	91

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

你如何进食关系重大93  
一切都取决于技术96  
反思“酸性消化”97  
选择合适的饮食补充剂99  
美味的选择103  
第6章 毒素渠道105  
一个活生生的地狱106  
缓慢地杀死他108  
身体内部的毒素109  
外部毒素的积累110  
没有人是安全的111  
专有的毒气室112  
食物反击战113  
微波炉：找麻烦的捷径123  
警告：水对你的健康也是有害的124  
拿人类命运开玩笑的食物127  
注意你家里的空气127  
清点你家里的危险品130  
危险的美容产品132  
有毒的清洁产品135  
毒素超载的处方136  
你体内的毒素事实136  
过敏症应该警钟长鸣139  
压力会以很多种方式毒害你的身体140  
主要的毒素防御者：肝脏141  
第7章 心理渠道143  
身体，自己痊愈吧145  
选择维持病态146  
如果我好了，你还会照顾我吗？  
147  
安慰剂效果148  
最好的健康保险149  
消极想法的传染150  
头脑需要重新编程151  
健康的大脑，健康的免疫系统152  
压力的正负两面观153  
爱指引着道路155  
一个极好的机会157  
第8章 生理渠道158  
运动的快乐160  
为了你的头脑去锻炼吧161  
饮食风尚和事实162  
有益健康的惯例163

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

一个真正可行的锻炼计划164  
睡眠：一种抗毒剂167  
正确地呼吸169  
对损失的控制171  
日光浴不一定总是一件坏事171  
优化你的生理渠道181  
第9章 遗传渠道182  
最弱的那一节链会断吗？  
183  
自然与教养184  
对DNA的有意破坏186  
基因改造过的食物：危险的  
行当188  
关于先天缺陷的误解192  
选择你的命运193  
第10章 医药渠道194  
真相和结果196  
没有写在死亡证明书上的  
东西197  
带来祸害的处方198  
管理症状，而不是治愈疾病199  
不只是我们各个部件的总和200  
站不住脚的基础201  
医疗事故205  
你应该做医疗测试吗？  
208  
你应该做手术吗？  
209  
你应该服用药物吗？  
210  
有三种类型的常用药值得  
特别注意212  
消化系统的破坏218  
接种疫苗219  
该有功劳的地方就给予功劳222  
也要提防你的牙科医生222  
你自身的医疗者223  
第11章 世界观的变迁225  
生病比保持健康更难228  
以新的眼光来看待你的健康229  
如何识别警告信号230  
打造一个更好的你235  
世界观的根本改变236  
将来就是现在243  
作者的话：向超越健康迈进245  
附录A 健康信息248  
附录B 维生素补充剂249

<<选择健康>>

附录C 食物和个人用品251

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>