第一图书网, tushu007.com

<<不一样的自然养生法实践100问>>

图书基本信息

书名：<<不一样的自然养生法实践100问>>

13位ISBN编号：9787545302936

10位ISBN编号：7545302931

出版时间：2009-11

出版时间：珠海出版社

作者：吴永志

页数：163

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

前言

什么是自然疗法？
A所谓自然疗法，就是使用天然的，对身体无害的方法，来帮助人们改善身体不适，进而促进健康。
有很多天然无害的方法，可以达到又简单又实惠的效果：食疗法：就是使用正确的饮食方法和修正不良生活习惯来改善体质，加强免疫和自愈系统功能而强健身体、改善健康。
也就是用天然无农药或有机耕种的蔬果、五谷和干净的好水，供应身体五脏六腑和免疫自愈系统所需的营养，让身体能正常的运作，将营养吸收并排泄毒素废物，达到身体健康。
营养疗法：就是使用天然食物补充品（Food supplements），补充天然有机蔬果、五谷的营养和活性矿物质的不足，用来加速身体的自愈力，改善体质重拾健康。
营养补充品多半被已感觉身体不适的民众所接受，如常头昏、感冒、消化不良，便秘、忧郁、心烦等。

内容概要

给身体一个机会重回健康，本书深入解答实践过程中的疑难杂症！
蔬果汁的马力越大越好吗？
肾脏病患者可以喝书中的蔬果汁吗？
一定要用蒸馏水吗？
净化器过滤的水可以吗？
甜菜根哪里买？
买不到可以用什么代替吗？
要完全按照书中的食谱打蔬果汁吗？
食谱中漏掉一、二样食材就没效果吗？
每天喝蔬果汁会不会改变体质成为偏寒或偏温？
所有蔬果都要连皮带籽打汁，才能吃到更多植物生化素及营养吗？

作者简介

吴永志（Dr．Tom Wu）美国自然疗法&营养学博士，出生于中国，原本学习西方医学，后来转继续深造另类医学，荣获博士学位。

三十年前，他不幸患了肺癌三期，用传统西医治疗，依旧被宣告放弃，转用生机饮食及自然疗法，癌症才得以康复。
于是毅然放弃传统医学，转向自然

书籍目录

给读者的话健康，从每天喝不一样的养生蔬果汁开始前言　认识不一样的自然养生法——实践自然疗法之前应有的正确观念　　认识作者　实践不一样的自然养生法之有第一章　健康的关键——免疫和自愈系统是世界上最好的医生　血型决定饮食　晒太阳增强人体免疫力　改善甲状腺疾病　第二章　救命的饮食——植物生化素是抗癌抗病养生专家　认识植物生化素　选择养生机　救命食材觉问题第三章　吴医生的健康生活处方——改善体质就从健康饮食开始　四阶段健康饮食　酸碱平衡是健康的要素　喝对水比多喝水理重要　补充钙质的坚果奶　改善新陈代谢，终结肥胖　一天三次排便，降低胆固醇　排除胆结石　改善糖尿病第四章　吴医生的健康生活处方——重拾健康，就从这杯养生蔬果汁开始！
　动手制作蔬果汁前秘知Q＆A　食材选购Q＆A　日常饮用Q＆A　见证分享　食材索引表后记

章节摘录

插图：A我们最常听到的建议是，一天最少要摄取三十克纤维质，保持每天一次排便的量，但每天只维持一次排便，其实是不够的。
因为每天仅一次排便，体内废物逗留在大肠内就会多三天，因为大肠的结构有直升肠、横肠、下降肠和直肠四个弯，若是每天只一次排便，就会造成其余三个肠道的粪便累积在体内，毒素容易被吸收进入血液中，让大肠罹癌的几率升高，也使驻扎在消化系统周边的三分之二淋巴细胞军队可能产生中毒，降低其免疫力。
在书中，我建议读者每天要有三次排便，为达到这个目标，除了每天喝四至六杯蔬果汁，也可加入二餐的生菜沙拉，目的就是能够摄取丰富的纤维，帮助大肠蠕动，达到三次顺利排便的目的。
而我自己本身，除了每天喝六杯蔬果汁，及二餐生菜沙拉外，还会额外添加二次纤维粉，有时甚至一天会有四次排便，也因为如此，我虽然已年近七十岁，但许多人看见我，会发现我脸色红润，精神饱满，看起来似乎只有五十多岁，因为一分耕耘一分收获，你对身体照顾多少，健康的回馈就有多少。

后记

给全世界读者的一封信《吴永志不一样的自然养生法》的出版，最主要是想帮助大家了解人为何会生病，为什么会得癌症，就是因为吃错了不该吃的，又吃了许多失去营养的食物，又不肯把错误的生活习惯改进，所以提供另一套防病、防癌、返老还童、青春常驻等的保健方法，呼吁大家注重健康、远离疾病。
我一向都自称是“神的仆人”，因为我的命是神救回来的。
而在世界各国开会或演讲时，总是被问到我到底医好过多少人，我的回答只有一个：“我没有医好过任何一个人，我只帮助他们应该怎么做，他们听了调整饮食及生活，才改善了自已的健康，那是病人自已的功劳，他们听了我的建议，努力自救才会好转。
”所以很多人问我：“什么时候才能重回健康？
”我会对他们说：“老师教了学生，但考试成绩好坏要问自已，有多用功就能考多好的成绩；身体健康也是如此，你对身体付出几分，健康就会回馈你几分，一分耕耘一分收获的结果。
”同时感谢许多读者对我的鼓励、赞赏及感恩，重回健康的你们就是考一百分的好学生。
我也要再次向所有读者致上最深的谢意，感谢你们每位买过一本、五本、数十本或数百本《吴永志不一样的自然养生法》送给亲友，及公司老板买了几千本送给员工。
如此一来，不但帮助自已及至爱亲友，也推广了大爱让员工重拾健康。

编辑推荐

《不一样的自然养生法实践100问》：2008-2009台湾超级畅销书第一名、再版印刷800次前言 认识不一样的自然养生法——实践自然疗法之前应用的正确观第一章 健康的关键——免疫和自愈系统是世上最好的医生晒太阳增强人体免疫力 早上11点至下午2点晒太阳，会因紫外线太强而有危险?第二章 救命的饮食——植物生化素是抗癌抗病养生专家认识植物生化素 所有蔬果都可连皮带籽打汁?植物生化素和酶素有什么不同?救命食材常见问题 甜菜根是否有人不适合食用?生番茄真的有龙葵碱吗?第三章 吴医生的健康生活处方——改善体质，就从健康饮食开始!喝对水比多喝水更重要何谓活性水?可用什么替代?改善新陈代谢，终结肥胖辅酶Q10有何功效?为什么要吃发芽的豆类改善糖尿病君达菜为什么对高血压及糖尿病患者有帮助?要限制每天食用份量吗?第四章 吴医生的抗癌抗病处方——重拾健康，就从这杯养生蔬果汁开始!动手制作前一定要按照食谱打蔬果汁吗?若不按照食谱，怎么挑选择食材?日常饮用应固定喝某几种蔬果汁还是每种都喝?生理期可喝蔬果汁吗?老人家该怎么喝蔬果汁?疾病改善 癌症化疗时可喝蔬果汁吗?高血压、糖尿病患者，持续喝蔬果汁后，血压、血糖控制良好，怎么调整?《不一样的自然养生法实践100问》荣获金石堂2008年度十大影响力好书金石堂2008年度畅销第一名博客来2008年度畅销第一名诚品2008年度畅销第一名给身体一个机会重回健康，《不一样的自然养生法实践100问》深入解答实践过程中的疑难杂症!蔬果汁的马力越大越好吗?肾脏病患者可以喝书中的蔬果汁吗?一定要用蒸馏水吗?净化器过滤的水可以吗?甜菜根哪里买?买不到可以用什么代替吗?要完全按照书中的食谱打蔬果汁吗?食谱中漏掉一、二样食材就没效果吗?每天喝蔬果汁会不会改变体质成为偏寒或偏温?所有蔬果都要连皮带籽打汁，才能吃到更多植物生化素及营养吗?协助解决数十万读者实践《不一样的自然养生法》过程中，所有可能遇到的问题。
特别增订：实践分享 我的肿瘤不见了食材索引 书中常用食材两岸三地中英对照图解索引好评推荐：于建华、王康裕、何显亮、范秀琴、洪士民、翁湘淳、陈台芳、陈宇恬、黄火盛、付鑫发、杨智荣、詹益清、谢庆良、钟振忠。

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