

《鹵回一條命----自癒力3》

书籍信息

版次：1

页数：304

字数：

印刷时间：2005年05月05日

开本：25开

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789571343075

內容簡介

一般健康人體的血液酸鹼度應該維持在PH值7.4，呈弱鹼性狀態；然而，飽受污染的生活環境，過度精食或是攝取高脂肪、高熱量食物等偏頗的飲食習慣，都讓現代人的血液受到污染、逐漸酸化，造成了酸性體質。

有酸毒的血液充滿過多的脂肪、膽固醇、二氧化碳，以及非細胞生長所需的硫酸、尿酸、焦葡萄糖酸、鉻酸、水銀（汞）等物質，將嚴重造成細胞的老化衰亡，導致高低血壓、糖尿病、皮膚病、風濕痛、關節炎、神經痛、胃炎、過勞、骨質疏鬆症等慢性病的發生，甚至可能引發癌症或致死。

因此酸性體質可以說是影響荼毒現代人健康的頭號殺手！在本書中，自癒力專家吳佩琪醫師，即針對現代人的健康大敵——酸性體質，提供了完整詳盡的健康資訊與調理概念。

在Part1 你是酸性體質嗎？ 中，介紹了酸性體質的定義與成因，並提供實用的檢驗方法讓讀者確認自己是否為酸性體質。

Part2 酸性體質，現代病元兇 則解析酸性體質與各種現代文明病，如肩頸酸痛、脊椎問題、肥胖、憂鬱症、感冒和肝臟疾病的密切關係。

Part3 吃出一身酸 則從造成酸性體質的最主要成因——飲食問題 切入，教導讀者打破飲食迷思，建立正確的飲食習慣，同時避開危險食物，吃得「鹼」單，不再「酸」溜溜。

一般健康人體的血液酸鹼度應該維持在PH值7.4，呈弱鹼性狀態；然而，飽受污染的生活環境，過度精食或是攝取高脂肪、高熱量食物等偏頗的飲食習慣，都讓現代人的血液受到污染、逐漸酸化，造成了酸性體質。

有酸毒的血液充滿過多的脂肪、膽固醇、二氧化碳，以及非細胞生長所需的硫酸、尿酸、焦葡萄糖酸、鉻酸、水銀（汞）等物質，將嚴重造成細胞的老化衰亡，導致高低血壓、糖尿病、皮膚病、風濕痛、關節炎、神經痛、胃炎、過勞、骨質疏鬆症等慢性病的發生，甚至可能引發癌症或致死。因此酸性體質可以說是影響荼毒現代人健康的頭號殺手！

在本書中，自癒力專家吳佩琪醫師，即針對現代人的健康大敵——酸性體質，提供了完整詳盡的健康資訊與調理概念。

在Part1 你是酸性體質嗎？ 中，介紹了酸性體質的定義與成因，並提供實用的檢驗方法讓讀者確認自己是否為酸性體質。

Part2 酸性體質，現代病元兇 則解析酸性體質與各種現代文明病，如肩頸酸痛、脊椎問題、肥胖、憂鬱症、感冒和肝臟疾病的密切關係。

Part3 吃出一身酸 則從造成酸性體質的最主要成因——飲食問題 切入，教導讀者打破飲食迷思，建立正確的飲食習慣，同時避開危險食物，吃得「鹼」單，不再「酸」溜溜。

Part4 90天，鹼回一條命 則提供生活上的保健建議，教讀者如何透過飲食與生活習慣或保健食品等管道，重建鹼性體質，完成排毒、消水腫、延年益壽、常保美麗等健康目標。

除了觀念的導正與建立，吳醫師也適時提供了DIY檢驗方法、飲食守則和養生功法供讀者參考應用，是十分符合現代人需求的隨身健康寶典。

[顯示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)