

《雷久南健康随身书》

图书基本信息

书名：《雷久南健康随身书》

13位ISBN编号：9789576219481

10位ISBN编号：9576219485

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

內容概要

(一) 蔬菜水果是最好的清潔劑：新鮮蔬菜汁和水果汁能快速地清洗排除體內過多的酸性殘毒，補充礦物質和維他命。

(二) 高鉀湯：人體內最多的礦物質是鉀，在人體內比例應該是鈉的四到五倍。但一般人實際吃進去的鈉反而是鉀的兩倍，主要因為鹽是所有加工食品的添加物，只有植物濃縮鉀，特別是果實部分，如瓜類、果類、穀類等。高鉀湯能補充身體內鉀的需求，對壓力、傷風感冒、癌症、高血壓、糖尿病提升免疫力等都有幫助。所有的細胞都需要鉀才能運作。

(三) 高能量湯（高礦物質湯）：自然農耕種出來的蔬菜穀類含有豐富的礦物質和和種微量元素，具有滋養修補的作用，這些材料煮湯可代茶喝，飯前一碗也有開胃暖胃的作用，對於疾病的預防和治療都有益。

(四) 小麥、大麥草汁：新鮮的小麥或大麥草汁屬綠汁的一種，在買不到無農藥的新鮮蔬菜的情況下是很好的補充品。綠草汁含有人體所需各種養分和最高品質的蛋白質。對化學污染和放射性污染都有排毒作用。在目前環境極度污染的情況下，是一個很好的補充品。

(五) 友善細菌的補充：人體內平常有四百多種細菌，有些是友善的，幫助消化排泄；有些是腐化的，會引起疾病的病菌。當友善細菌占多數時，病菌無法起作用。友善細菌靠植物性的食物滋長，腐化細菌則靠肉類魚蝦滋長。因此攝取植物性的食物，能維持足夠的友善細菌，幫助消化排泄和提高免疫功能，是抵抗外來侵犯病菌的第一道防線。

友善細菌的來源除了平常新鮮蔬果，最佳的補充來源是自然發酵的食物，如：泡菜、味噌、酸奶、天山雪蓮和特別友善細菌補充品。

(六) 酵素的補充：酵素是消化的催化劑，超過攝氏六十度（華氏一百四十度）即被破壞。長期只吃煮熟的食物時腸胃會缺酵素。

新鮮蔬果和芽菜都含有豐富的酵素，自然發酵的食物如泡菜、回春水，也同樣含有豐富的酵素。

(七) 出汗：出汗是排除體內污染的一個有效管道藉由運動、三溫暖、蒸氣澡或熱水澡出汗，出汗後要補充水分和乾淨的油脂，如冷壓橄欖油或其他有機油類，一天一湯匙左右，飲食以無污染的有機蔬果穀類為主。

(八) 運動：在空氣清新，特別是樹木多的地方運動，是促進全身血液、腎臟、肺部、大腸等排毒的有效方法。打球、散步都是輕鬆愉快的運動。每天至少運動到心臟跳動加速、呼吸加深。二十分鐘運動能同時排除情緒精神壓力和體內積存的靜電。

"

《雷久南健康随身书》

作者简介

雷久南博士简介：生机饮食创始人雷久南在取得美国麻省理工学院化学博士学位後，进入德州大学癌症中心进行癌症的治疗研究。十年期间，由於看到西方医学在癌症治疗上走入了死胡同，转而寻求其他方法。

在台湾出生、父母都是虔诚佛教徒的雷久南，自小与佛教结缘，一九九一年，她结合东、西方养生之道，在美国加州创立「琉璃光养生中心」，并不定期在美国、台湾、香港、大陆、新加坡等地巡回演讲，推广她的身心灵整体健康理念。所谓身心灵指的是身体、心理与灵性。雷久南为二十一世纪、现代人开立的消灾延寿处方是：素食 + 开心 + 气功 + 念佛。（消灾延寿处方）

精彩短评

1、慢慢实践

《雷久南健康随身书》

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:www.tushu111.com