

《让食物与运动成为你的健康良药》

图书基本信息

书名：《让食物与运动成为你的健康良药》

13位ISBN编号：9787533542399

10位ISBN编号：7533542398

出版时间：2013-3

出版社：福建科技出版社

作者：吴永志

页数：263

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

《让食物与运动成为你的健康良药》

内容概要

《让食物与运动成为你的健康良药》是吴永志医生多年养生经验的分享，告诉读者怎样改变错误的饮食习惯和不良的生活习惯，提供读者防病保健的参考。《让食物与运动成为你的健康良药》根据人的不同血型、体质和症状提供了适合各类人群的食物和保健方法，借由“自然养生法”摄取天然有机食物来吃出健康，再配合适当的养生调息运动和对症改善按摩，启动自愈能力与免疫力而促进健康,让食物与运动成为你的健康良药。

《让食物与运动成为你的健康良药》

作者简介

吴永志，著名医生，30岁时患三期肺癌，经西医治疗未见好转，转用生机饮食与自然疗法，癌症得以康复。于是毅然放弃西医所学，转而钻研自然医学、营养学，在美国取得自然医学、营养学博士及另类医学博士学位。吴医生倡导并推广“生机饮食”与“自然疗法”，足迹遍至英国、德国、法国、比利时、新加坡、马来西亚、印度、荷兰、希腊等20余地。他曾多次被各国政要邀诊并为他们设定食谱，并受邀至世界各地演说和培训专业医务人才。对各种慢性病症（如肠胃癌、高胆固醇、肥胖、糖尿病、高血压、心脏病、痛风、癌症等），改善效果显著，在美国及世界各地都深受肯定与推崇。近年获奖荣耀：中国妇女发展基金会——爱心大使、河南省儿童希望救助基金会——爱心大使、美国自然疗法医学协会——教育贡献奖、中华自然医学高峰论坛——中华自然医学荣誉奖。

《让食物与运动成为你的健康良药》

书籍目录

专文推荐 郑宏志 一段与吴医生及其治愈病患的机缘 何飞鹏 一位兼收并蓄的医生 各界知名人士热忱推荐 作者序 吴永志 能帮助更多读者找回健康是我最大心愿！ 常用食材中英对照彩色图解 Part 1 实践不一样的自然养生法 停止致病饮食 吃、煎、炸、炒、烧、烤食物，带来疾病痛苦 不要再将药物长期当成你的食物 怎样吃不生病？大自然已预备好对症下药良方 让大自然的好食物变成你的健康良药 进阶调整饮食 大量蔬果，少量肉类 吃对你血型的好食物 黄金食物比例 60%的蔬菜，30%的五谷豆类与水果 早、午、晚餐，85%生食加上15%熟食 救命饮食原则 能生食就不熟食、需熟食就不生食 养生疗愈运动 运动非劳动，轻松快步走才是运动 祈祷、感恩、宽恕、冥想，也有医治力量 Part 2 参考不一样的对症生机饮食法 饮食 癌症生机饮食法参考 现代人的饮食出了什么问题 什么是肿瘤，什么是癌 癌症老早就可用天然方法变消失不见 认识左向蛋白质、右向蛋白质 多摄取有酶素、全营养的食物或相关营养补充品 血毒是癌症真正的祸首 清血毒是抗癌的首要工作 要多吃、多睡、维持重量，并保持乐观 喝含高量植物生化素的蔬果汁，能帮助排除血液中的血毒 午、晚餐要吃全生新鲜沙拉和五谷米饭 两餐之间要细嚼全生的坚果 每天自然的生活方式与运动处方 乳腺癌第一期 暂时停止将毒素送进身体里 每天午、晚餐要摄取全生蔬菜沙拉与五谷豆米饭 每天的自然生活方式与运动建议 每天建议补充的适量营养品 多囊卵巢综合征第一期 停止再将毒素送进身体 每天先吃带酸味的水果，再吃蔬菜沙拉和五谷豆米饭 每天的自然生活方式与运动处方 每天建议补充的适量营养品 肠癌第一期 停止再将毒素送进身体 每天吃酸味的水果，再吃蔬菜沙拉和五谷豆米饭 每天的自然生活方式与运动建议 每天建议补充的适量营养品 肝癌转肺癌 尽快清除体内毒素，加强自愈功能 每天午、晚餐吃种类多、颜色丰富的生菜沙拉和五谷豆米饭 积极进行清血毒运动和心灵喜悦的自然生活 每天建议补充的适量营养品 颈动脉栓塞（头晕）立即停止再送进体内更多饮食毒素 要尽快将体内毒素清除干净，帮助血管畅通 每天午、晚餐吃种类多、颜色丰富的生菜沙拉和五谷豆米饭 每天建议补充的适量营养品 失眠 停止再喝任何含咖啡因的刺激性饮品 将晚餐的鸡肉或猪排等高蛋白餐改至中午享用 晚餐一定要在晚上6点左右吃完 喝蔬果汁有助入眠 每天建议补充的适量营养品 高血压 立刻停止吃进更多含毒素的食物。以免血压飙升 喝蔬果汁让血压恢复平稳 每天午、晚餐都要吃一大盘种类多样、颜色丰富的生菜沙拉 放松的运动。让心灵喜悦，血压不升高 每天建议补充的适量营养品 心脏病 立刻停止再吃会伤害身体的食物，并避免剧烈运动 要尽快将体内毒素清除干净，让心脏恢复活力 每天午、晚餐都要吃一大盘种类多样、颜色丰富的生菜沙拉 每天建议补充的适量营养品 口臭和便秘 先找出口臭的原因。才能对症治疗 避免吃进过量蛋白质，造成身体发出臭味 要尽快将体内致癌毒素清除干净 每天午、晚餐都要吃全生沙拉和五谷豆米饭 每天建议补充的适量营养品 脂肪肝 立刻停止再关进更多毒素到体内污染血液 喝蔬果汁能将体内毒素排出 每天午、晚餐都要吃一大盘种类多样的生菜沙拉和五谷豆米饭 运动、喝水、按摩和排便，缺一不可 胆管疏通了，脂肪肝问题才能真正获得解决 每天建议补充的适量营养品 恢复健康后仍要继续维持良好的生活及饮食习惯 part 3 学习不一样的养生调息运动 part 4 分享不一样的对症改善按摩

《让食物与运动成为你的健康良药》

章节摘录

版权页：插图：糖尿病现在越来越多的人罹患糖尿病，而糖尿病也常引发心脏病发作和中风。每年花费在治疗糖尿病的费用实在十分庞大，因为西医认为糖尿病只能靠打针吃药来控制病情，别无他途！然而长期打胰岛素及服降血糖药可能会带来肾衰竭、截肢、失明的危险，不可不慎！但实际上，糖尿病并非无法根治。以下案例供大家参考。女性 / AB型血 有一年，我在比利时参加欧华年会。午餐聚会时，我依照惯例拿出胰岛素注射针筒，往自己的手臂打针。坐在我身边的一位男士很好奇地问我：“你是不是有糖尿病？”我很不好意思回答：“是的，我有家族遗传的糖尿病，所以在吃饭前一定要先注射胰岛素，我这样自行打针已15年了。我的家庭医生说在我有生之年，都不能停止打针，直到我进棺材为止！”想不到这位男士笑着对我说：“不一定喔！首先，糖尿病不是遗传疾病，这个观念并不正确：糖尿病是因为家族中长期的饮食不当所导致的。”我很惊讶，瞪大了眼睛看着他，他马上表明他的身份，他在美国曾帮助过许多糖尿病患者，依循他所建议的食谱，改变旧有的饮食内容，结果都很满意，也过着正常的健康生活！他说，如果我也愿意接受他的建议，改正平日的饮食内容，血糖值将有可能在6~8个月内回复正常。这番话，让我如获珍宝，于是热切地向他请教：“那么请您一定要帮帮我！因为我一直以为糖尿病只能靠药物控制，这真是天大的好消息啊！我好想赶快知道您的食谱内容呢！”到了约定时间，一见面，吴医生竟要我脱下左脚的鞋子和袜子，我心里觉得奇怪，但仍照他的吩咐去做。他仔细检视我的左脚后问我：“你的血型是AB型吗？”我很讶异，因为我真的是AB型血的人！但同时我很疑惑地问他：“可是这跟糖尿病有什么关系呢？”吴医生说：“糖尿病跟血型有很大的关系，因为它决定你不能吃什么，以及你要吃什么。请把我以下的建议仔细抄录下来。”接着吴医生告诉我什么该吃、什么不该吃，并详细指导我该如何打蔬果汁及准备午、晚餐的沙拉。另外，除了建议我服用适合的营养品之外，吴医生还告诉我，对于糖尿病患者而言，每天在强阳光下快步走和维持每天4次的排便，对病情改善有极大的帮助。

《让食物与运动成为你的健康良药》

编辑推荐

《让食物与运动成为你的健康良药》让你掌握自己的健康！生动的动作示范，详细的饮食讲解，贴近实际的案例分析，是读者科学养生的利器，及时摆脱“三高”与癌症，让天然有机食物与运动成为你健康的良药，活出健康幸福人生！

《让食物与运动成为你的健康良药》

精彩短评

- 1、不只讲饮食，还加了运动的部分，可以去实践。
- 2、不错，正在阅读中，值得推荐
- 3、对高品质的人来说相当全且专业但很难坚持下来。
- 4、描述清晰，非常棒。。。。。。。
- 5、吴教授讲的很有道理，在时下的环境中，病从口入啊，正在按他的方法在进行饮食调理，希望有个好结果。
- 6、吴永志推荐：“祈和全营养蔬果调理机”全国有售！
- 7、书还行，彩图，也不像盗版书
- 8、妈妈看了在认真按照其实施呢，很好
- 9、很喜欢，讲了一些常见病症的饮食治疗，要真正执行起来，要买一台果蔬机哦~~~其他方面的指导也很受用
- 10、书中内容很多地方前言不搭后语，对于保健医学常识零基础的可以扫扫盲，然后再看其他类似的书籍，找到适合自己的保健方法吧。
- 11、里面的内容很实用！最好跟着实践下
- 12、书的内容挺好，介绍很全面。值得阅读。

《让食物与运动成为你的健康良药》

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