

# 《贖回一條命 - 自癒力 3》

## 图书基本信息

书名：《贖回一條命 - 自癒力 3》

13位ISBN编号：9789571343075

10位ISBN编号：9571343072

出版时间：2005年05月09日

出版社：時報文化

作者：吴珮琪

页数：304

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](http://www.tushu111.com)

## 《鹼回一條命 - 自癒力3》

### 內容概要

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、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！

# 《鹵回一條命 - 自癒力 3》

## 作者簡介

## 書籍目錄

### Part 1：你是酸性體質嗎？

25歲，血液開始變酸

致命的6.8

缺鈣竟是罪魁禍首？

用這張紙，現在就去尿看看

以下這項測試，希望你不及格

### Part 2：酸性體質，現代病元兇

莫讓酸，暗算你

酸痛酸痛，一酸就痛

搶救龍骨大作戰

四大殺手最愛你酸！！

所有的酸性體質都是吃出來的

酸性體質和肥胖的關係

酸性體質一定有宿便

酸性體質會造成憂鬱症

情緒的毒會酸性體質

小感冒，大問題

請疼惜最沉默寡言的器官

### Part 3：吃出一身酸

哪些美食會讓你一身酸溜溜

有些「酸」其實一點都不酸

水果打成汁，酸鹼就變質

吸收比進補重要

你知道你吃進多少毒素嗎？

大自然的抗議

吃的對，幹嘛要吃藥

### Part 4：90天，鹼回一條命

這頓就開始改變飲食習慣

如果你外食，就需要外力

腸道排毒是第一步

補充酵素是第二步

清除血栓是第三步

要水，不要腫

吃出一身的美麗

長壽很「鹼」單

大自然的珠寶

啟動神奇自癒力的良性能量

## 《贖回一條命 - 自癒力 3》

### 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](http://www.tushu111.com)