

<<不一样的自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<不一样的自然养生法>>

13位ISBN编号：9787811203776

10位ISBN编号：7811203774

出版时间：2008-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：省医

页数：202

字数：150000

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>

## <<不一样的自然养生法>>

### 内容概要

本书以客观理性的态度，通俗易

懂的文本，介绍了吴永志和立石和的抗癌心路历程，以及他们的养生心得和健康理念，同时系统地介绍了吴永志的蔬果汁养生法及其针对不同人群的实用方法，立石和的蔬菜汤制作方法以及针对不同病症的具体实施方法。

我们希望更多的人能从中受益，懂得更多健康和养生知识；希望更多的人远离疾病，抗病强身，健康长寿。

## &lt;&lt;不一样的自然养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 抗癌教父浴火重生 第一章 吴永志：自然的食谱救了我 经历：癌症和医生将他逼上重生之路 30岁，他被医生判了“死缓” 自然的启示，怎样变成奇迹？

自然生机饮食疗法的布道者 反省：不正确的健康态度害我们生病 现代人有哪些不正确的健康态度？

同医生和药物保持安全距离 治病养生切忌贪多求快 要对身体自愈能力充满信心 认识：免疫和自愈系统是最好的医生 原癌基因和抑癌基因 可以“长生不死”的癌细胞 你不一定认识的免疫系统 行动：抗癌要先调对生物钟 吃饭睡觉应该严格“考勤” 排泄时间：每天排3次大便才健康 进餐时间：午餐是一天中最重要的一餐 睡眠时间：留给身体修复充足时间 警告：血型决定你吃什么才健康 “均衡营养”是个美丽错误 A型血：少碰奶制品和肉类 A型血健康饮食指南 B型血：远离鸡肉 B型血健康饮食指南 AB型血：别碰鸡肉和牛肉 AB型血健康饮食指南 O型血：长期吃素没好处 O型血健康饮食指南 提示：如何增强人体免疫力 适时日光浴，强过跑步机 维生素D其实不是维生素 全球性维生素D，危机 吴永志的日光浴指南 冷热水浴，提升免疫力，改善血液循环 远离加工食品，提升免疫力 吴永志的致命加工食物黑名单 第二章 立石和：神奇蔬菜汤让我起死回生 经历：自救是癌症患者的唯一生路 “癌症是可以战胜的！” 病人，医生，还是骗子？

反省：生活中被我们忽视的危险 杀人不见血的金银首饰 爱美爱出来的女性疾病 男性秃顶多半是洗出来的 牛奶补钙，大错特错 再这样吃就等于自杀 认识：错误百出的现代医学常识 治病救人成了制病害人 强行退烧贻害终生 接受放射线疗法就是接受核辐射 过度补充微量元素无异于服毒 警告：癌症面前理智求生 原则上不要选择癌症手术 钴60放射杀人于无形 化疗的后果比想象严重 第二部分 吴永志不一样的蔬果养生法 第三章 吴永志的健康生活处方 植物生化素，源于自然的抗癌养生专家 人类健康密码：植物生化素 植物生化素的神奇抗癌功效 怎样获取植物生化素？

不同植物生化素的功效列表 15种富含植物生化素的救命食物 大蒜：让你远离直肠癌 生姜：健康防癌少不了 杏：最佳天然防癌水果 番茄：茄红素是有名的抗氧化物质 胡萝卜：穷人的大补 甜菜根：欧洲人眼中的灵芝 芦笋：法国宫廷宴会的佳肴 芹菜：最天然的高血压降压剂 蓝莓：现代人最佳营养品之一 樱桃：水果中的含铁王 草莓：癌细胞的克星 枸杞：延年益寿的人参果 蔓越莓：北美红宝石 亚麻子：细胞需要的重要原料 芝麻：最佳美容食品 饮食调整，远离疾病4步走 饮食调整的4个阶段 酸碱平衡决定身体健康 健康烹调：蒸、煮、烫、凉拌 靠什么留住健康骨骼？

越来越危险的牛奶 多喝牛奶对骨质疏松无济于事 豆浆、水果同样可以补钙 糖尿病人怎样吃才对 改善糖尿病，关键在饮食 对糖尿病患者有益的6种香料 对糖尿病患者有益的6种食材 对糖尿病患者有益的2种饮料 糖尿病人也需要运动 多喝水，但一定不能乱喝水 6杯蔬果汁告别肥胖 人类原来是被迫肥胖 小心身体质量指数BMI>25 肥胖真相揭秘 肥胖是真正的健康杀手 吴永志的减肥妙方 第四章 吴永志自然养生蔬果汁自助手册 蔬果汁自助手册使用说明 6类强身健体的蔬果汁 强身健体的甜菜胡萝卜汁 旺盛精力的甜菜包心菜汁 舒筋壮骨的甜菜玉米汁 消化美肤的胡萝卜玉米汁 强壮心肾的甜菜胡萝卜汁 均衡营养的甜菜萝卜汁 3类减肥瘦身的蔬果汁 清肠瘦身的甜菜西芹汁 健胃瘦身的甜菜黄瓜汁 窈窕美容的甜菜芦笋汁 3类消化道保健蔬果汁 改善便秘的玉米菠菜汁 胃肠保健的菠菜胡萝卜汁 增强肝功的甜菜芦笋汁 3类呼吸道保健蔬果汁 抗过敏气喘的甜菜胡萝卜汁 清新健肺的胡萝卜玉米汁 理肺顺肠的胡萝卜甜菜汁 3类心脑血管保健蔬果汁 净血降压的胡萝卜、黄瓜汁 改善高血压的胡萝卜西芹汁 改善低血压的甜菜胡萝卜汁 3类糖尿病调理蔬果汁 改善低血糖的甜菜玉米汁 降糖降压的苦瓜君达菜汁 平衡血粮血压的胡萝卜黄瓜汁 3类防癌抗癌蔬果汁 防癌强身的胡萝卜玉米汁 卵巢前列腺保健的甘蓝玉米汁 防癌抗癌的甜菜苜蓿汁 第三部分 立石和的蔬菜汤养生法 第五章 揭秘神奇蔬菜汤 让细胞充满活力的蔬菜汤 立石和：防病养生，自信是关键 吃肉是养

<<不一样的自然养生法>>

生的大忌 蔬菜汤如何维持人体基本要素均衡 癌细胞是这样被“感化”的 蔬菜汤是这样在人体发挥功效的 蔬菜汤制作方法揭秘 几招教你在家做出神奇蔬菜汤 糙米茶的制作方法 止咳汤的制作方法 造血食物的作法 第六章 常见病的蔬菜汤保健疗法 痴呆症的蔬菜汤保健疗法 药物和营养不当导致老年痴呆 乳、肉制品造成痴呆 化学合成物质引起痴呆 贵金属诱发女性痴呆 脑障碍的蔬菜汤疗法 糖尿病的蔬菜汤保健疗法 控制血糖值的关键在于运动 糖尿病的蔬菜汤疗法 肾病与肾病变症候群保健疗法 肾脏机能恢复疗法 肾脏结石、胆囊结石、膀胱结石、尿道结石排除法 风湿与关节炎的保健疗法 支气管哮喘的保健疗法 哮喘的运动疗法 哮喘的蔬菜汤疗法 腰、肩疼痛的保健疗法 腰痛的运动疗法 肩周炎的运动疗法 特异性皮肤病的蔬菜汤保健法 秃顶的蔬菜汤疗法 第七章 另类抗癌：蔬菜汤+尿疗 癌症的蔬菜汤保健疗法 立石和：癌症是这样形成的 立石和蔬菜汤+尿疗抗癌新思路 蔬菜汤抗癌疗法 乳腺癌与子宫癌保健疗法 白血病与肌肉无力症的蔬菜汤保健疗法 艾滋病的蔬菜汤保健法附：立石和蔬菜汤疗法相关注意事项 蔬菜汤疗法会引起的好转反应 蔬菜汤疗法的其他注意事项 立石和亲自解答的13个关键问题

## <<不一样的自然养生法>>

### 编辑推荐

《不一样的自然养生法》内容简介：不求医不求药，要坚信自然的力量。

台湾抗癌教父吴永志 + 日本抗癌教父立石和。

向大自然讨回失去的健康法则，让自然的生机饮食成就您的身体健康。

24种自然养生蔬果汁让您永葆健康。

白萝卜 + 萝卜叶 + 胡萝卜 + 牛蒡 + 香菇熬制蔬菜汤，保健养生，防癌抗癌。

吴永志原创自然生机饮食方法，24种防病健身蔬果汁自然钜献！

立石和独创自然预防医化学疗法，神奇蔬菜汤制作方法独家解读！

现代人的生活中充满工作压力和健康危机，作为父母，您需要随时关爱孩子的健康，作为子女，您应该让父母身体健康充满活力。

只要肯改变不良饮食和生活习惯，就能将乾坤扭转，得到真正掌握在自己手中的健康金钥匙。

吴永志先生和立石和先生的养生法，可以说是付出了巨大不幸作为代价换来的心血成果，也可以说是他们拿生命作赌注赢回的重生。

之所以称他们的研究成果为不一样的自然养生法，一方面是因为他们所采用的方法，所用到的材料，全部来源于自然，不同于任何中医或西医疗法，绿色环保，操作简单，几乎人人都可以在家里实施：一方面则是因为他们的自然养生法又不同于其他推行于世的自然养生法，效果显著，独树一帜。

编选出版这两套“不一样的自然养生法”的目的，就是希望更多的人成为其受益者，懂得更多健康和养生知识的同时抗病强身：希望更多不幸罹患癌症的朋友像他们那样成为幸运儿或奇迹，重获新生：希望更多的人远离疾病，健康长青。

<<不一样的自然养生法>>

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>