

<<百岁医生教我的生机健康法>>

图书基本信息

书名：<<百岁医生教我的生机健康法>>

13位ISBN编号：9787544244596

10位ISBN编号：7544244598

出版时间：2010-4

出版时间：南海

作者：松田麻美子

页数：152

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>

<<百岁医生教我的生机健康法>>

前言

百岁医生教我的生机健康法 很多年前，我肥胖且疾病缠身。一年感冒两三次，每天都觉得体力被消耗殆尽，关节炎、消化障碍、寒症、贫血……这些大大小小的不适症状从小时候起困扰了我几十年。

我离不开药物，可是药物并没有带给我健康和生病的生活。而且在34岁时，我还因为子宫肌瘤而切除了子宫。

经历了如此痛苦之后，我才开始一步步地寻找获得健康的方法。现在的我已经50多岁，反而光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

让我发生革命性转变的秘诀，就是生机健康法。

生机健康法是百岁医生诺曼·沃克博士倡导的天然营养疗法的精髓。沃克博士是最有资格对去除疾病、保持健康发言的人。

年轻时，他很认同“营养均衡的健康法”，平常多食用谷类、面粉、肉类，并大量饮用牛奶。因为这些食物通常都被权威性地宣布为“最具营养要素的食品”，可以提供健康和体力所需的一切。然而，50岁左右时，他被检查出患有肝硬化，并发神经炎，医生判定他只有几个星期的寿命。

之后，沃克博士领悟到自己生病的直接原因是选择了不适合身体的饮食。经过认真思考，他放弃了药物治疗，而采用生机健康法。结果，奇迹发生了，生机健康法不仅治愈了他的疾病，还让他健康地活到109岁，无疾而终。不仅如此，他去世之前还一直都在工作，为患者诊疗、写书、种菜，不需要别人的帮助，自由地做自己想做的事。

对于疾病的发生原因，沃克博士认为，便秘是罪魁祸首。他说：“我们很少人能够理解，身体若无法有效地将废物排出体外，大量废物会在大肠和结肠发酵腐败，日积月累下来可以达到致死的程度。

”由于生活形态的变迁，过多精致食品、肉类占据了人们的餐桌，而且现代人吃得比历史上任何一个时代都要多。

过度的摄取、滞留、累积打乱了自然的平衡。吃进去的营养如不能正常排泄，就积存在肚子里逐渐变成“万毒之源”。由于排泄器官负担过重，因此毒素会流窜全身，给全身的细胞带来问题。

生机健康法倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。

充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都转化为人体的能量，帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物。

它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

沃克博士在大半个世纪里，孜孜不倦地教导人们生机健康法的好处，他已经用这种方法拯救了成千上万的绝症患者。

我失去子宫之后成天以泪洗面，心情抑郁，但终于让我找到了健康的根本之道。沃克博士给了我很大的信心。

我现在的目标就是109岁还在工作的沃克博士，他让我知道什么叫生活质量，什么才是真正的健康。

我现在每天都要和时间赛跑，收集营养学、医学、健康等领域的最新信息，往返日本和美国之间进行健康教育的演讲和指导。

我在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的“生机健康法3大原则和10大要点”。每次与体验者见面、和他们交流后，我都会更加确信本书所写方法的神奇性。

它们一点都不复杂和困难，从幼儿园的孩子到老年人，谁都能轻松做到。浪费了庞大资金尝试种种健康之法，却没有成效，正要放弃的读者们，你们难道不想尝试一下吗？

它可以让你永久地从痛苦和疾病中解放出来，把你的人生变得快乐而且舒适。想减肥，可是用了很多方法也瘦不下去的女性也可以阅读本书。

<<百岁医生教我的生机健康法>>

它可以让您在吃饱肚子的同时，轻松做到一个月减10公斤，同时皮肤也会变得光滑细嫩。
从你翻开这一页的瞬间，你的人生将发生改变。

<<百岁医生教我的生机健康法>>

内容概要

沃克博士50多岁时，因肝硬化、并发神经炎，被医院判定只能再活几周。放弃药物治疗后，生机健康法带来了奇迹，不仅疾病治愈了，而且活到109岁。直到去世那天，他还在工作，在睡梦中无疾而终。

他一生致力于生机健康法观念的普及与推广，拯救了成千上万的绝症患者，并以自己的亲身实践，为生机健康法提供了榜样。

生机健康法，倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。

充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都能转化为人体能量，帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物。

它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。

充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

本书作者松田麻美子在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的“生机健康法3大原则和10大要点”。

亲身体会后，你就能享受到身体变轻松、能量用不完的感觉！

<<百岁医生教我的生机健康法>>

作者简介

松田麻美子，健康教育家、健康营养顾问。

1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。

其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。

因为不良的饮食习惯，导致她年轻时身体异常衰弱，免

<<百岁医生教我的生机健康法>>

书籍目录

中文版序前言 百岁医生教我的生机健康法第1章 病是自己找的 自食恶果 吃错了,就会生病 像吹气球一样变胖 20岁的人像60岁一样衰弱 想吃就吃,发展成贪食症 34岁进入更年期 豁然明白疾病的真相 谁都能100%的苗条和健康第2章 人为什么会生病 “毒血症”是疾病的根源 体重增加是体内废物过多的警报第3章 生机健康法的3大原则 1.生食原则 最适合人的食物是水果和蔬菜 天才们都是果实主义者 人为何要以蔬果为食 2.时食原则 吃喝拉撒有规律 早上排泄比吃早饭更重要 3.同食原则 “营养均衡的饮食”会引发疾病 搭配错误的饮食才让你饭后犯困 吃了肉5天才能消化完 正确的食物搭配原则——同食原则 蔬菜的正确吃法 水果的正确吃法第4章 生机健康法的10大要点 第1要点 打破营养均衡的饮食原则 第2要点 早饭只吃水果 第3要点 每天要吃大量水果 第4要点 不要喝牛奶 第5要点 吃肉的同时要吃大量蔬菜.....第5章 生机饮食才能彻底排毒第6章 生机健康法10大常见问题第7章 健康快乐100岁后记 你一定要健康

<<百岁医生教我的生机健康法>>

章节摘录

第3章 生机健康法的3大原则 1.生食原则 最适合人的食物是水果和蔬菜 大自然规定了动物们的特性。

动物根据自己的特性法则来进行饮食和生活，所以它们能够精力充沛地活着，直到死去的那一天。自然界里没有因为肥胖而无法飞上蓝天的鸟，也没有因为肥胖而无法在原野上奔跑的羚羊和长颈鹿。

癌症、心脏病、中风、糖尿病以及骨质疏松症等所谓的生活习惯病，在生活于各文明之国的人类之间蔓延。

而在自然界的动物中，却完全没有因为这些疾病而受苦甚至早死的事情。

它们能够保全大自然赋予的寿命，度过一生后自然地回归大地。

据说一般动物的寿命是它发育成熟所需时间的6-8倍。

例如，马发育成熟需要3年，那么它大概能活20年。

我们人类发育成熟一般要花20年，如果能活到这个数字的6-8倍，那么人类的寿命最少是120岁。但是活到120岁的人非常稀少。

即使是人均寿命世界第一的日本，平均寿命也只有79.9岁（女性84.62岁，男性77.64岁。

2002年统计）。

因此，我们人类并没有保全自然寿命。

和自然界的动物们不同，人类被肥胖以及各种各样的疾病困扰，而且要比自然寿命早很多年死去。

那是因为人类没能像动物一样，按照自然规定的特性法则来生存。

大家有没有想过，到现在为止，在地球上存在的生物之中，只有人类一直在食用不适合自身生理机能和构造的食物，被各种各样的疾病折磨的动物也只有人类。

全世界的营养师都极力向我们主张“谷物和肉类等都要吃，营养要均衡”，但人类并不是营养师所认为的那种杂食动物。

大自然规定了猩猩、大猩猩和黑猩猩等是吃水果和青菜的，人类也和这些灵长类的伙伴一样，属于果食动物。

人类和黑猩猩拥有共同的祖先，在约600万年前，黑猩猩与人类分化，走上了各自不同的进化道路。

严格地说，我们的身体在生理机能和构造上与黑猩猩几乎一样。

麻省理工大学的教授利根川进博士曾这样说过：“人类和黑猩猩的差异仅有2%，只不过在体毛的有无和头脑的发达程度上不同，从解剖学角度来看，两者身体的构造、消化器官以及所有的代谢机能都没有任何差别。

”（另外，《自然》杂志于2002年1月发表文章说，人类和黑猩猩的遗传基因的排列仅仅相差1.23%。

）黑猩猩的食物里有50%是水果，40%是青菜（柔软的树叶和草），5%是根菜类，动物性食品（白蚁和蚂蚁等）还不到5%（也有学者认为是每周不到15克）。

也就是说，最合适我们人类身体的食物是水果和蔬菜。

《圣经·旧约》创世纪的第一章里有这样的记述：“我（神）将遍地上一切结种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。

”远古时期，我们的祖先就是一直以果实为主食的，人类学、考古学、解剖学和历史学都已经证明了这一点。

不管文明怎么进步，饮食生活怎么变化，我们身体消化器官的构造、消化过程以及生化反应还是和古人一样。

但是，生活在各文明之国的现代人对食物的决定权，现在却掌握在食品产业和媒体的手中。

结果，现代人无所谓地把高度加王的汉堡包、方便面等快餐食品，塞进与古人一样的消化器官里。

可悲的是，大多数人都没有意识到这些食品对人类来说是错误的。

天才们都是果实主义者 古希腊哲学家、数学家、生理学家毕达哥拉斯早在2500年以前就提出了自然健康学的理论，警告人类要有正确的饮食习惯。

<<百岁医生教我的生机健康法>>

毕达哥拉斯提出了很多难解的数学理论，而且早就指出了“地球是圆的”，头脑清晰的他是以果实为主食的。

以水果和蔬菜为食物的人被称作“毕达哥拉斯主义者”，希波克拉底、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等都是毕达哥拉斯主义者，他们确立了果食主义文化。

古希腊著名历史学家希罗多德曾记载说，希腊最古老的居民住在有橙子树的地方，以橙子和椰枣为主食的人平均可以活到200岁。

古代奥林匹克运动会中参加体力竞赛的筋骨结实的竞技者们，也都以水果为主食，且创下了伟大的纪录。

“毕达哥拉斯主义者”这个词曾被广泛地使用，直到19世纪40年代被拉丁语“素食主义者”（在拉丁语中是精力充沛的意思）一词取代。

因此，“素食主义者”这个词既不是“植物”一词的派生词，也不是“吃素的人”这个意思。

人为何要以蔬果为食 “人类生来就应该以水果和蔬菜为主食”，从生物学上来看，有以下5大理由能证明这种说法。

- (1) 水果和蔬菜含有丰富的“水分”（对身体来说，水分比食物更为重要）。
- (2) 水果和蔬菜能够给我们丰富的“糖分（碳水化合物）”（糖分是身体的能量来源）。

<<百岁医生教我的生机健康法>>

编辑推荐

20多岁，她像60岁的老人：经常感冒；虚弱无力，连15分钟都站不住；还有关节痛、寒症、胃痉挛、肠炎……34岁，又因为子宫肌瘤切除了子宫；50多岁，她却光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

让她发生了革命性变化的，就是生机健康法！

健康教育家、健康营养顾问——松田麻美子女士，将在《百岁医生教我的生机健康法》中教你运用生机健康法3大原则和10大要点来让你身体变轻松、能量用不完！

<<百岁医生教我的生机健康法>>

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>