<<找对病源,碱回命>>

图书基本信息

书名: <<找对病源,碱回命>>

13位ISBN编号: 9787561338131

10位ISBN编号: 7561338139

出版时间:2007-9

出版时间:陕西师范大学出版社

作者:岩风

页数:212

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

<<找对病源,碱回命>>

前言

循序渐进治酸体从本书开始 联合国卫生组织曾经公布过一组数据——全世界有60%的人是死于无知,有70%~80%的人属于不健康的酸性体质,因生病而死亡的人中,有超过90%的人死于因为体质酸性化所引起的高危疾病! 在现代社会中,无知比患病还要可怕,如果你生病了,还可以对症下药解决病症,但如果你对自己疾病的真正本源是什么都没有搞清楚,那么下次你还会因为同样的原因而患病。所以,生病的时候,你不但要治病,还要抓住真正的病源,你要看这些病是否是因为酸性体质所引起的,在这里,你必须首先了解下什么是酸性体质,而酸性体质对我们的健康会造成哪些危害! 酸性体质实际上是对人体内部环境的一个客观描述,人在一生下来的时候,身体大多属于健康的弱碱性环境,但在后天的各种坏习惯的影响下会让身体逐渐变酸,而身体逐渐变酸的直接后果就是滋生各种各样的疾病,这些疾病的轻重程度也和身体酸化的程度有直接的联系。

当人体的PH数值处于7~7.35之间时,属于弱酸性体质,此时会容易受到有小病痛或某些疾病的干扰;当人体的PH数值处于6.9~7之间,属于强酸性体质,此时人极容易患上如癌症之类的重大疾病;当人体的PH数值在6.8~6.9之间,此时就会成为植物人;当人体的PH数值低于6.8,此时人就会死亡……因此,对于体质酸性化的问题,我们必须加以重视并尽快改善,要改善体质,其实只需要"碱"来帮忙,不但要在日常的饮食中达到酸碱平衡,还必须通过改善日常的生活习惯和加强锻炼来达到目的,即便你已经因为体质酸性化而患上了某些"酸性病",也不要害怕,只要在治疗的过程中注意改善自己的体质,那么得到真正的健康也将不再是问题。

一句话:只有身体酸碱平衡,才能让你身体健康;只有身体酸碱平衡,才能让你精神愉快;只有身体酸碱平衡,才能让你拣回已经快要丢掉的生命!

<<找对病源,碱回命>>

内容概要

都市健康调查显示:都市人群80%呈现不健康酸性体质!

医学研究表明:我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢!

酸性体质是"百病之源"的概念,近年已经被医学界所认可。 通过研究表明,那些致命的高危疾病患者,有超过90%的人属于酸性体质! 人们所熟知的癌症,其患者则几乎全部为酸性体质! 而与之相对的,那些身体中酸碱平衡的人则很少生病,并且大多长寿! 由此可见,酸性体质已经成为人类健康的公敌!

本书由专业从事医疗保健工作10余年的医生撰写,结合最新的科研成果和作者丰富的临床实践经验。

书中总结了三大身体酸碱性自测方 法,读者在家中就可以随时检测自己的身体状况,做出科学的判断。

针对各个年龄段人群的实际情况,书中为读者改善酸性体质提出了详尽的方法和计划,有针对性的同时更具有可操作性,人人都可以成为自己的保健医生。

作者根据多年的从医经验总结了一整套的饮食、运动、生活方式的调整等全方位的治 " 酸 " 排毒 , 预防治疗痛风、高血脂、高血压等各种常见病的有效疗法。

循序渐进治酸体从本书开始。

<<找对病源,碱回命>>

书籍目录

```
关干本书 循序渐进治酸体从本书开始
检之篇 是酸还是碱,查了才知道!
  第一节 体质酸碱阶梯测
  第二节 小小0.1, 生死一线间
  第三节 80%!
触目惊心的"酸人"比例
  第四节
      万病朝"宗"
  第五节 题外话:碱体也不是万事无忧
煎之篇 酸性体系——长痛中煎熬
 第一部 酸性体质——悬于颈上的利剑!
  第一节 硫酸很可怕,体酸更可怕
  第二节 酸痛酸痛,在"酸"中长痛!
  第三节 酸毒不是空降兵!
  第四节 潜伏的酸性"本·拉登"!
 第二部 人人都有酸烦恼!
  第一节 你的小孩有点"酸"!
  第二节 老年体酸,风中残烛不夸张
  第三节 壮年不壮,都是体酸惹的祸
  第四节 美丽不是"酸"出来的!
 第三部 酸出来的"精神病"
  第一节 忧郁是什么味道?
  -酸的!
  第二节 性烈如火——一定用的酸燃料!
渐之篇 循序渐进治酸体
  第一节 治酸从"口"开始!
  第二节 小心哦,别把碱食变酸食!
  第三节 补充碱食,多多亦善——是错的……
  第四节 健康但未必快乐的营养餐!
  第五节 不要在"酸水"里徜徉!
  第六节 烟是酸的......酒也是酸的......
  第七节 一静不如一动!
```

<<找对病源,碱回命>>

第八节 为什么"猫肉"是酸的? 健之篇 强身健身大作战 第一部 治"酸"靠排毒!

第一节 三省吾身

第二节 排出酸毒一身轻!

第三节 与你的脏器一起奋斗!

第二部 运动让酸毒走开!

第一节 有氧、有益、有健康!

第二节 太极越打越年轻

第三节 上班族的抗"毒"运动!

第四节 边做家务边抗"毒"

······

简之篇 抗酸治病很简单结语 碱回一个三十年!

<<找对病源,碱回命>>

章节摘录

<<找对病源,碱回命>>

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