

<<自癒力>>

图书基本信息

书名：<<自癒力>>

13位ISBN编号：9789573264408

10位ISBN编号：9573264404

出版时间：遠流

作者：Andrew Weil

页数：368

译者：陳玲瓏

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>

<<自癒力>>

內容概要

在人類存在的歷史中，大多數時間都沒有醫生 不論常規的或是另類的，人類能夠繁衍存活下來的事實本身就是「痊癒系統」存在的最佳證明。

即使在醫藥科學發達的今日，生物體仍然可以仰賴自我修護的機制，抵禦造成損傷和疾病的力量。

求醫不如求己，如何使這個神奇的痊癒系統發揮最大的功能？

關鍵掌握在每個人手中。

你可以調整自己的生活型態，啟動痊癒潛能： 注意飲食中總熱量、脂肪、蛋白質、蔬果、纖維的攝取。

保護自己不受毒素之害。

認識並正確使用滋補品。

適當的運動和充分的休息。

善用信心、意象、內在性靈

<<自癒力>>

作者简介

哈佛醫學院醫學士，曾經任職於美國國家心理衛生研究院（NIMH），並擔任哈佛植物博物館民俗藥物學研究員達15年。

目前是美國亞利桑那大學臨床教授，整合醫學中心計畫負責人，也是整合醫學基金會（Foundation for Integrative Medicine）創辦人。

本書與《八周完全健康術》（聯經）在北美地區銷售均超過100萬本，其他著作包括《享受健康美食》（遠流）、《老得很健康》（木馬）等。

<<自癒力>>

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>