

<<跟著博士養生就對了>>

图书基本信息

书名：<<跟著博士養生就對了>>

13位ISBN编号：9789578037595

10位ISBN编号：9578037597

出版时间：平安文化有限公司

作者：陳立川 著

页数：224

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>

## <<跟著博士養生就對了>>

### 前言

近五年來，我像一名推廣牙齒健康的傳教士，傳遞牙齒與健康的相關養生觀念，所以不時有認識及不認識的人來拜訪我。

曾經有一位文字工作者來採訪我，當時她苦於牙齒發炎狀態，因此向我說明了她身受其害的過程。原來在她國中時期吃到了黑心水餃，導致一顆大門牙碎裂，逼不得已將碎裂的大門牙與相鄰的門牙磨小後，再戴上牙套矯正。

也就是說從外表看起來是門牙，其實是牙套，裡面包藏的是做過根管治療的磨小真牙。很顯然是當年牙醫師處理不當，到了現在，她不僅牙齒常常痠痛，連咬合都出現困難。

我請她張開嘴讓我瞧一瞧，然後對她說：「妳的個性膽小，沒安全感，腎臟、泌尿系統都不好。」她聽了嚇了一跳，疑惑我怎麼會知道，而且後來她還把這段感受寫在部落格上：「陳博士瞧了瞧我的牙，像個算命仙似地說：『妳啊，個性膽小，很沒有安全感，而且腎臟和泌尿系統都不好。』我聽了大吃一驚，心想沒把脈沒看命盤的，他怎麼這麼清楚我是一個有慢性腎炎、經常尿道發炎而且超級缺乏安全感，動不動就受到驚嚇的『俗辣』？」

說穿了，其實是她的牙齒狀況已經說明了一切。因為她缺的門牙位置和腎臟與泌尿系統對應，所以膽子小，而對應的臟器在這方面也會出現問題。

姑且不論在美國所看過的數千張嘴，過去的一千多個日子，我在國內已經看過不下三百個人的牙齒，以及上百張的環口X光片，對象來自全台灣各地的民眾，男女老少皆有，絕大部分是我開授的「養生三環」課程學員及他們的親友，還有一些人輾轉從媒體報導中看到我的論述，覺得頗有道理，希望我替他們評估一下健康狀況，其中還包括了一些專業的醫生。

我曾經在自然醫學與順勢醫學的課程中講課，有機會跟這些來上課的醫護人員進行交流，而我看到的共通現象是：他們都屬於工作繁忙一族，對於知識攝取大都是囫圇吞棗者，因此搞壞了自己的消化系統。

到目前為止，從齒相論斷健康程度，我還沒有一位看走眼的。有一次，有位名醫來找我，當他張開嘴後，我就直指他的大腸有問題。後來這位名醫沉默不語地離開，原來他的確得過大腸癌，而這個病歷痕跡也清楚地記錄在他的牙齒上。

不論是誰，只要有一口爛牙，健康情況就會跟著明顯變差，連專業醫護人員都不能避免。

## <<跟著博士養生就對了>>

### 內容概要

養生的關鍵，從「嘴巴」開始？

看牙齒就知道身體哪裡有問題？

腸胃道是關係免疫系統的「第二腦」？

過敏難治，其實是自律神經失調？

只要跟著陳博士從「嘴巴」做起，這樣養生，自然就對了！

專精於癌症預防與另類療法的陳立川博士，曾在美國國家健康研究院癌症中心從事研究多年，他發現牙齒其實和人體的經脈、臟器息息相關，而每一口食物、每一次咀嚼，都會影響身體機能的運作。

陳博士在美國曾看過高達幾千人的嘴巴，在台灣也看了不下數百人的牙齒，到目前為止，他從「齒相」來判斷一個人的健康狀況，還沒有一次看走眼的！

他也據此提出了「身體健康一半靠嘴巴」的全新觀念，教我們從牙齒的整治做起，進而改變飲食的內容與習慣，從此擺脫癌症的威脅和各種慢性病的痛苦！

從「牙齒」幫你的健康把脈！

我們的每一顆牙齒，其實都隱藏著健康密碼，連牙齒的大小、排列的整齊程度也都具有特別的意義！

絕大多數根管治療過的牙齒都是口中的不定時炸彈，而常見的銀粉補牙，更會在我們的口腔裡不斷製造毒素，甚至透過母體影響下一代的健康！

所以只要移除不當的補牙材料，並進行牙齒咬合的矯正，結果不但肩膀僵硬的問題不見了，連鼻子與喉嚨的宿疾也迎刃而解！

病從口入，就會禍從口出？

現代人愈來愈重視「吃什麼」，但其實「怎麼吃」更重要！

「怎麼吃」代表吃的態度，是一種內在的飲食鍛鍊，可以幫助我們克服無處不在的食物陷阱。

吃錯了，不但會生病，還會影響我們的心智，讓頭腦的決斷能力受損，說錯話的機率就會大為提高，自然容易惹禍上身！

身體要健康，請先顧好你的「嘴巴」！

現代人喝了太多含有化學添加物的飲料以及吃下太多使用化學肥料的農作物，無異是一種慢性自殺行為。

吃下這些垃圾食物、污染食物，再加上一大堆慢性過敏原，身體的能量和情緒當然也就跟著大亂！

想要保護我們的腸胃道、增強免疫力，就要遵照「傳統飲食」的智慧，並且配合細嚼慢嚥的習慣，只要多咀嚼幾下，就能有效提高殺菌力，既可解毒、可減肥、可抗壓，更可以「救命」！

## <<跟著博士養生就對了>>

### 作者簡介

陳立川 我的年紀已超過了50歲，但我的學員們都很驚訝我在這個年紀仍能保持充沛的精力以及良好的體態。

這是因為我在日常生活中，嚴格遵守飲食規則，更例行身體排毒工作，不吃會讓血液黏稠的慢性食物過敏原，因此經由顯微鏡的檢測顯示，我的紅血球完全沒有沾黏現象，血氧量更高達99%！

我也經常多喝好水，讓體內含水量不會隨著年紀增長而降低，依然維持在人體所需的65%。此外，我儘可能多吃新鮮、有機的無毒蔬果，因為這些飽含抗氧化物的蔬果可以使身體不致產生發炎的現象，造成臃腫。

我親身體驗了本書中的養生方法，讓自己的健康經常保持在顛峰狀態，也希望這些方法能夠幫助更多的讀者輕鬆享受身心健康的美好生活！

美國肯塔基大學毒理學哲學博士。

曾在美國國家健康研究院癌症中心從事博士後研究五年，專精癌症預防與細胞分化療法，並在美國國家健康研究院另類醫學辦公室評估癌症的另類療法一年。

曾主編關於整合醫學、另類醫學的英文健康雜誌《整合健康與自癒》，並任教於美國華府首都整合醫學大學。

自美返台後，致力於整合醫學的教育與推廣，開辦「養生三環」系列課程，曾受邀至市立聯合醫院仁愛院區演講養生三環與介紹歐美整合醫學，並至中華牙醫公會、中華牙醫學會、新光、國泰、長庚、市立聯合、耕莘、三總、台大等大型醫院以及高雄醫學大學、長庚大學，做汞齊與重金屬毒危害相關主題演講。

現任高雄醫學大學口腔衛生研究院兼任助理教授與中國文化大學推廣教育中心講師。

<<跟著博士養生就對了>>

書籍目錄

前言：從齒相透視健康程度第一章：牙齒左右健康第二章：根本食療從細嚼慢嚥做第三章：怎麼吃比吃什麼更重要第四章：滋養核心在口腔第五章：腸胃道是人體的第二腦第六章：顧好肝膽腸胃第七章：傳統飲食給你一口好牙第八章：別再把吃毒當享受第九章：擺脫慢性食物過敏有方法

## <<跟著博士養生就對了>>

### 章节摘录

(本文作者為中華民國耳鼻喉專科醫師) 相信許多人與我及內人一樣,很難相信「身體的健康一半靠牙齒」的論述,但現在的我們不但深信,而且是大力推崇。

身為醫學專業人士,每次要採信一套新理論之前,是需要花一點時間研究及理解,但此次的信服,不只是研究而已,還歷經我親身的病痛經歷,種種實證發生在自己身上,自然深信不疑,而且要鼓吹這個論述。

早在二〇〇五年,我聽了一場與牙齒有關的醫學講座,主講人提到汞齊對身體的危害,一聽之下,心想不妙,我嘴中有四顆汞齊,那麼身體不是已經累積相當多的汞毒,我行事一向積極,立刻找了牙醫師將我嘴中的四顆汞齊全部移除。

以為嘴中沒有了汞齊,至少不會再累積汞毒,而且還能降低體內的重金屬毒素。

沒有想到,在沒有保護措施下移除汞齊之後,原本運動員般的身體出現了急劇變化。首先是牙周病的惡化,雖然換了多種牙刷與牙膏,仍然在短短一年多的時間進展成中、末期牙周病。緊接著在第一次牙周治療手術之後,居然發生了自發性氣胸,我出現了胸痛、胸悶、呼吸困難等症狀,立即送往醫院就治。

所謂氣胸,是空氣從肺臟漏出,並積存在肋膜腔,因而引起胸痛、咳嗽、呼吸困難症狀。

然而,自發性氣胸易發於十五至三十五歲年輕的男性,體型瘦高者,我已是半百之人,又非瘦高體型者,怎麼會出現氣胸?

連主治醫師都覺得不可思議。

更讓人不解的是,一般經過治療,三、四天之後漏洞多半就癒合了,而我住了兩個星期才出院回家。

氣胸症狀消失後,以為身體恢復了健康,卻在我要陸續治療牙周病之前,出現嚴重的胃痙攣,體重開始持續上升,體力又明顯下降,接著又出現腰痠背痛,以及神經性膀胱炎,整個身體似乎一下子垮了下來。

怎麼會這樣?

腦海出現了很多問號及驚嘆號。

或許我和內人注定要和陳博士相遇吧!

二〇〇八年,我們參加了一場會議,旁邊坐的就是陳博士的太太方怡博士,她和我們談起汞毒危害健康的事證,還邀請我們參加養生三環的課程。

當時,我們還沒有深刻的體認,所以只將這次巧遇放在心中。

二〇〇九年,我參加了在台北市聯合醫院仁愛院區舉辦的整合順勢醫學健康講座,陳博士是主講人之一,我終於見到方怡博士口中的陳立川博士,還聽到了改變我健康的精闢內容。

當陳博士提出汞齊移除時,如果沒有足夠恰當的保護設備,會有二次中毒的觀點後,我似乎看見了一道健康曙光,直覺地認為我的牙周病、氣胸等病症應該與不當除汞所引起的二次中毒有關聯。

我於是參加陳博士所開的養生三環課程,成了插班生,從排毒課程開始上起。

上第二堂課的時候,我決定邀請一樣是醫師的太太一起上課,因為陳博士的課程很注重日常生活的實踐,太太一定要瞭解,夫妻共處的生活步調才能夠和諧。

隨著課程的進展,我瞭解到汞齊移除不當,汞及其他牙材金屬毒素會隨著血液流竄至全身,先前的一堆病症多與重金屬毒素有關,在陳博士的教導下,我開始認真的服用綠藻進行排毒,還經常實施物理性的泡藥草浴、咖啡灌腸及斷食排毒。

在飲食態度上,我們夫妻倆也做了調整,盡量吃有機及無毒的食物,同時慢慢地瞭解並懂得去避免平時常常食用的含有慢性過敏原的食物。

在吃飯速度上,學會了細嚼慢嚥,這與我之前的匆匆扒完一碗飯的情況完全不一樣,以前的我,吃飯是在比速度,哪管食物的菜飯香,現在是悠閒品嚐食物帶給我們的喜樂。

從接觸陳博士開始到現在還不到一年時間,但身體奇妙的改善,讓我們覺得好像認識他好久,或許他是從天上派來的健康使者,帶領著我們一窺預防醫學的奧秘。

我們可以將牙齒比喻為房子的玄關,若是一塵不染,有條有理,身體的五臟六腑不會多髒或多毒,如果牙齒歪七扭八,咬合不正,蛀牙又多時,代表把關不嚴,細菌、病毒很容易入侵,身體的健康

<<跟著博士養生就對了>>

會很容易出問題。

當然，身體生病了，還有許多錯綜複雜的因素，不是單靠牙齒而已，但若從玄關開始，就嚴格遵守健康管理要訣，自然會降低生病的機率，我們是繞了好大的一個圈子才體認到這是最簡單的可行之道，很高興看到陳博士透過本書將這個觀念傳遞給讀者，衷心希望大家能夠體會到和我們一樣的觀點，因為你們何其幸運，不用經歷過我們的身心痛苦就能夠咀嚼到「身體的健康一半靠牙齒」的真諦。

## <<跟著博士養生就對了>>

### 媒體關注與評論

「從接觸陳博士開始到現在還不到一年時間，但身體奇妙的改善，讓我們覺得好像認識他好久，或許他是從天上派來的健康使者，帶領著我們一窺預防醫學的奧秘！

」 - - 耳鼻喉科醫師 / 王克仁、詹素心 「陳博士對於口腔與整體醫學精闢詳盡的見解，對身為牙醫師的我們而言，不啻為一記當頭棒喝！

讓我得以有機會省思，並以一個『口腔整體醫學』更寬廣的宏觀角度來看待，也為自己往後的職業生涯找到新的方向。

」 - - 牙醫師 / 吳金佩、蔡鎮安 「陳立川博士所提出的『滋養、排毒、重生』的養生三環，竟然與我長

<<跟著博士養生就對了>>

編輯推薦

聯合推薦 中華民國耳鼻喉專科醫師 / 王克仁 / 詹素心 IC之音「莎拉心廚房」主持人 / 向學文 綠色食材作家 / 朱慧芳 德音牙醫診所醫師 / 吳子宏 巨樺牙醫診所醫師 / 吳金佩 仁祥牙醫診所醫師 / 趙哲暘 身心療癒師 / 劉湘琪 248農學市集召集人 / 楊儒門 台北市立聯合醫院過敏免疫風濕科主任 / 劉玲伶 小兒科醫師 / 潘文中 德安牙醫診所醫師 / 蔡鎮安 高醫大口腔醫學院院長 / 謝天渝

<<跟著博士養生就對了>>

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>