

鹼回一條命 - 自癒力 3



[鹼回一條命 - 自癒力 3_下载链接1](#)

著者:吳珮琪

出版者:時報文化

出版时间:2005年05月09日

装帧:

isbn:9789571343075

一般健康人體的血液酸鹼度應該維持在PH值7.4，呈弱鹼性狀態；然而，飽受污染的生活環境，過度精食或是攝取高脂肪、高熱量食物等偏頗的飲食習慣，都讓現代人的血液受到污染、逐漸酸化，造成了酸性體質。有酸毒的血液充滿過多的脂肪、膽固醇、二氧化碳，以及非細胞生長所需的硫酸、尿酸、焦葡萄糖酸、鉻酸、水銀（汞）等物質，將嚴重造成細胞的老化衰亡，導致高低血壓、糖尿病、皮膚病、風濕痛、關節炎、神經痛、胃炎、過勞、骨質疏鬆症等慢性病的發生，甚至可能引發癌症或致死。因此酸性體質可以說是影響荼毒現代人健康的頭號殺手！

作者介绍:

吳珮琪醫師

• 人本自然自癒力推廣協會理事長

- 香港中華中醫學院醫學博士
- 美國加州心理醫學研究學院碩士
- 美國加州太平洋大學生理心理學學士
- 日本中央研究所「無痛整體-自癒力調理法」研究
- 神經語言程式（NLP）高階執行師

提倡全方位身心靈整合的Dr.吳珮琪，堅持以不打針、不給藥、最自然無害的方法，助人增強免疫系統、喚醒與生俱來的自癒能力，來預防及改善各種病痛。自幼當藥罐子的痛苦歷程、加上學醫行醫的心得，讓她看到現代醫學的侷限，體認到「自癒力」才是真正的救命恩人，並且以「脊椎」這把金鑰匙開啟了人體自癒力的大門，很多疑難雜症也終於找到真正的解答。多年來，她也致力於將中國傳統醫學智慧與西方現代醫學科技，融合成身心靈的整體調理方式，並將觸角延伸到氣功療法、能量開發、神經語言程式學、無痛整體活化自癒力調理、食物療法、芳香療法、排毒療法等領域。Dr.吳珮琪希望衷心期盼能幫助大家了解身體的自癒能力，享受「人本自然」的健康優質生活。

目录: Part 1：你是酸性體質嗎？

25歲，血液開始變酸
致命的6.8
缺鈣竟是罪魁禍首？
用這張紙，現在就去尿看看
以下這項測試，希望你不及格

Part 2：酸性體質，現代病元兇

莫讓酸，暗算你
酸痛酸痛，一酸就痛
搶救龍骨大作戰
四大殺手最愛你酸！！
所有的酸性體質都是吃出來的
酸性體質和肥胖的關係
酸性體質一定有宿便
酸性體質會造成憂鬱症
情緒的毒會酸性體質
小感冒，大問題
請疼惜最沉默寡言的器官

Part 3：吃出一身酸

哪些美食會讓你一身酸溜溜
有些「酸」其實一點都不酸
水果打成汁，酸鹼就變質
吸收比進補重要
你知道你吃進多少毒素嗎？
大自然的抗議
吃的對，幹嘛要吃藥

Part 4：90天，鹼回一條命

這頓就開始改變飲食習慣
如果你外食，就需要外力
腸道排毒是第一步
補充酵素是第二步
清除血栓是第三步
要水，不要腫
吃出一身的美麗
長壽很「齷」單
大自然的珠寶
啟動神奇自癒力的良性能量
．．．．．[\(收起\)](#)

[齷回一條命 - 自癒力 3 下载链接1](#)

标签

齷回一條命

自癒力

Taiwan-台灣

Health-健康

-

评论

[齷回一條命 - 自癒力 3 下载链接1](#)

书评

[齧回一條命 - 自癒力 3_ 下载链接1_](#)