第一图书网, tushu007.com

<<水秘方>>

图书基本信息

书名：<<水秘方>>

13位ISBN编号：9787502373818

10位ISBN编号：7502373810

出版时间：2012-8

出版时间：科学技术文献出版社

作者：霍华德·慕拉

页数：233

字数：207000

译者：张理力

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

霍华德·慕拉博士从30年的研究成果出发，强调了水对人体的重要性，从饮食、护肤品、心理调节等方面写出了全面保养皮肤的途径。
他的10步方案，附有饮食计划和美味食谱，使你的皮肤更清爽、皱纹减少，精力更充沛、整体更健康。
你会发现：

这些突破性秘方，可帮助你更健康、更愉快、面容更年轻
包括医学论据在内都应反思，关于衰老问题，为什么我们应抛开既定观念
受损后的渗水细胞为何能破坏你的外表和健康
关于炎症、水合作用及其他确实影响你健康的事实
如何创建并坚持自己的抗衰老生活方式
如何帮助自己对抗压力，减少疾病发生概率
真实案例研究表明，全面健康理念的作用及收益

作者简介

霍华德·慕拉：医学博士。
加州大学洛杉矶分校季芬医学院临床副教授，全面健康大学主席，研究全面健康和皮肤医学的内科工程师。
国际水疗协会认为他是具有远见卓识的业内人士，被誉为“皮表分析传奇人物”。
他主张使用膳食补充剂促进皮肤健康，获得“内部护肤之父”的称赞。
穆拉医生提倡选择切实可行的生活方式，才可能使外表和内部的健康又美丽。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 你有多健康？

2 三种衰老，一种整合保健法
3 吃水，别只喝水
4 简单十步实践水秘方：饮食计划与烹饪法
5 关键不是你所吃的，而是你所不吃的
6 你不知，但体魄矫健者知
7 为什么护肤是养生
8 对抗文明压力

章节摘录

到目前为止，在我所有的著作或工作中，这本书最令我骄傲。
过去30年里，虽然医学与皮肤学成就斐然，但还有很多隐藏在人类的知识宝库中。
探寻与收集的过程——从早年自主研发出第一个果酸抗衰老配方，触探到护肤宝盒，直到后来的18项专利，以及如今获得专门授予对全球水疗和健康事业有突出贡献的人的国际水疗协会远见奖（International Spa Association’s Visionary Award）——始终令我心潮澎湃，激动不已。
然而，最珍贵的褒奖却来自我的患者，那些接受治疗有所改善的人们，以及他们的中肯建议。
病人痊愈，才令我感到欣慰。
我希望地球上每一个人都可以通过本书获得治愈和力量，但是，举我一人之力，服务人数有限。
本书教你以切实可行又经济的方法，在生活中使用水秘方。
水秘方的秘密是：一、预防并减少细胞损伤，使它们保持较多水分和营养。
二、修复并强化细胞膜和结缔组织功能。
你不必立刻整体实践全面健康三要素——细胞修复、肌肤护、，情绪自我呵护。
这三要素犹如三道法门，使你到达最佳健康与活力。
我的任务是从这三方面帮助你提升整体健康，而你如果能一周采用一条策略、改变一个习惯，就会有所改善。
一点微小的进步，将会激发你无限的行动热情。
本书与众不同，没有特定的详细方案，其写作方式也有别于传统类型书。
对大多数人来说，特定方案没有持续力，坚持完成或中途放弃后，其精神就失去了意义或被遗忘。
我想教你一种悠然走向老年的健康生活方式。
通过点滴行动，引发积极转变，使你心情愉快，精神饱满，达到真正的健康。
首先，我将介绍全面健康三要素的概念及其策略，接着，提供进阶指导，说明十大策略及菜单设计，它们犹如路标，引导你实践水秘方。
如果你用十周逐一实践十个策略，不但你自身能够恢复健康与活力，在这十周里，你的绝大多数细胞还能够“转运”或自我更新。
让身体充满活力，就是给予细胞重生的机会，从这个角度看，满足每个细胞的健康需求，就能让它们发挥最佳功能。
还有更好的方法吗？
我的病人总会惊喜地说，症状减轻了，甚至完全消失了。
我还时常收到他们使用水秘方的切身感受，无数感谢信表达着相同的心情：“感觉好极了，从未有过的轻松。
”他们不但细细回忆经由我的方案解除皮肤问题的过程，也会谈及自身健康——生理上以及心理上——的重大改善。
原先在其他内科医生治疗方案下没有起色的疾病，现在有所缓解，赘肉渐渐消失。
睡眠质量提高，逐渐地，毛发浓密，指甲坚韧，多年来没有如此精力充沛。
正如我从亲身实践水秘方的良好体验，多年来，我又从病人实践经历中得到持续确认。
他们的体态愈发年轻，你也可以。
当你开始照顾自己时，收获远非重拾健康与美丽，还有自信心，让自己在生活失衡时重新掌控它。
你很快会发现，这个转变思路一通百通，还将改善生活的其他领域。
踏入洛杉矶穆拉全面健康水疗中心的人，一旦拥有个人水秘方计划、开始实践，不久就会发现这个秘密。
然而，并非人人都有机会来我的中心体验全套治疗服务，于是我编写了本书，把水疗中心为顾客所做的一切，及其核心理念与策略都呈现在这本书里，教你变得年轻些——无论你生理年龄多大，让每个人（包括你自己）大吃一惊。
那么开始吧。

一位名叫阿尔弗雷德的病人给我留下了深刻印象。
十年前，当他走进我办公室的时候，88岁的他精神矍铄，异于普通同龄老人。
他从不生病。
天天散步，走很远的路，积极参加社区活动，虽然妻子多年前去世，但他对生活仍然乐观开朗，喜好健康膳食，每两天一个鸡蛋。
阿尔弗雷德父母亲的身体或许也很强健，但我知道，决定他生活质量的关键因素，是他对生活方式的选择。
他乐于分享精神矍铄、身手矫健的养生见解，这些智慧我铭记于心。
毕竟，我也在寻找身心健康的秘诀。
类似阿尔弗雷德这样的病人，使我明确了起步方向，将成果分享与他人。
在我的最健康一类病人中有一个总体特征，保水能力优良，没有“水积留”在错误部位。
换句话说，他们都很水润（且气色佳），没有浮肿——而且他们并不整天带着水杯走（顺便一提，带水杯出门是最近才流行起来的做法。
有些欧洲国家以人口死亡率极低为荣，不明白为什么美国人要在车里放很多饮用水）。
作为一个热衷徒步、爬坡费力，必须不断补水的人，我的亲身体会促使我从新的角度思考问题，实践各种提高细胞保水能力的方法。
我的理论依据是，细胞膜的保水能力——保存细胞内的水分能力（细胞水由此而来）——是健康与活力的根本标志。
我最健康的病人，包括阿尔弗雷德，他们的膳食含有大量可促成细胞水膜的营养成分，使得细胞最外层兼有渗透性和锁水性，让物质分子自由进出。
当时，我特别希望把这个理论转化为可行的实践操作，于是决定以药剂师与内科医生的专业知识，攻克细胞水流失问题。
这项研究的小白鼠自然是我，抱着为创造健康细胞理想环境的希望，我尝试了各种营养搭配。
包括膳食补充剂，增加抗氧化矿物质、维生素、植物性复合维生素。
最初尝试加入抗炎物质，预防自由基，最终的改良配方含有欧米伽脂肪，可促进细胞吸水力（而且，我也和阿尔弗雷德一样，开始两天一个鸡蛋。
）。
每周的徒步远足，成了最佳的检验方式。
时间回到多年前。
20世纪90年代中期，经过亲身实践，我对自己的理论信心十足，特别希望惠及他人，尤其那些健康状态亟待转变的人。
采用我的疗养方案后，人们的健康有所改善，睡眠质量提高，常见的严重皮肤病减轻了，如干燥、痤疮、橘皮脂肪，我对此并不感到特别惊奇。
他们的皮肤更加紧致、有弹性，水润而明亮——更像年轻人的皮肤。
诚如每位皮肤科医生所知道的那样，我明白，面部健康状态可折射一个人的体内健康状态。
经由相角（PA）测量，评价细胞完整性、细胞外与细胞内水分比，我的理论得到了证实。
所有有生命的东西，不论动物或植物，都有一个相角。
相角测试需要让无痛电流穿过身体，查明体内的物质构成，得出明确的计算结果。
高效而健康的细胞，是体格健康的基石。
相角越大，说明细胞功能越强，很有可能细胞膜完好无损（好事）；相角越小，细胞死亡与细胞膜受损越严重（坏事）。
相角上升，代表健康；下降，代表疾病。
情绪稳定，相角上升；承受压力，相角下降。
多运动，提高肌肉线条感，相角也会上升。
相角值犹如一扇特殊的透视窗，我们得以了解身体的健康变化——无论好坏。
这也就是为什么病人的相角值总是很低，比如艾滋病人、癌症病人、营养不良患者。
中老年后，身体不比年轻时候，修复细胞、使细胞重获新生的能力渐渐削弱，相角值慢慢下降。

相角的变化，影响一个人的外观年龄。
病人使用了我的方案后，短短四周，生物节奏就被唤醒。
85岁可拥有55岁的相角龄；55岁可拥有35岁的相角龄；而30岁可拥有20岁的相角龄。
2000年时，我已拥有了一个专项研究小组，实验室与诊所的工作双管齐下，更加严谨地测试我的理论。
此外，配合护肤与情绪疏导，测试效果显著提高，于是，以水秘方为理念的三位一体方案诞生了。
在过去8年里，我们接收了2000多例病人，见证了一幕幕令人喜悦的健康转变。
38岁的玛丽，本来是一位糖尿病初期患者，还有顽固性痤疮的烦恼。
以水秘方配合痤疮对症治疗一个月后，玛丽的血糖指数稳定了，痤疮也消退了。
35岁的乔恩患有风湿性关节炎，饱受病痛之苦，关节囊肿，情绪低落。
采用水秘方结合治疗三个月后，关节炎的疼痛明显减轻，情绪渐渐开朗。
66岁的苏珊和许多更年期女性一样，讨厌更年期各种老化与皮肤问题。
实行水秘方10周之后，她的相角值达到55岁水平——比她的实际年龄足足少了10岁。
皱纹、紫外线损害、体脂均有所减少和修复，可谓一周年轻一岁。
你还会在书中读到更多的详细成功经历。
你没有理由不成为其中一员。
……

媒体关注与评论

“水秘方的原理，会让你由内而外地健康。
我长年主持《生存者》，皮肤受损严重，在穆拉医生的护理方式下，不但皮肤损伤大多复原，他还教我从日常基础护理做起，达到最佳健康状态。
”——Jeff Prbst，艾美奖得主，《生存者》主持人“国内一流皮肤科医师研究出一项突破性的理论，教你如何由内而外地——保持——年轻。
这会是青春的源泉吗？
”——Valerie Latona，Shape杂志主编“《水秘方》阐述了一个切实的、可轻松完成的健康方案，重点在于其有效的科学原理——使每个人都能轻松达到由内而外的最佳健康状态。
”——Elaine D’Farley，Self杂志美容版主编“如果你想要更漂亮、更愉快、更健康，就买这本书！
”——Jean Godfrey-June，Lucky杂志美容版主编“时间会证明，穆拉医生对细胞水科学的研究，对当代具有突破性贡献。
”——William V.R. Shellow，医学博士，加州大学洛杉矶分校医学院教授（皮肤学）

第一图书网, tushu007.com

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