第一图书网, tushu007.com

<<亲密爱人就在你体内>>

图书基本信息

书名：<<亲密爱人就在你体内>>

13位ISBN编号：9787801863232

10位ISBN编号：7801863232

出版时间：2005-5

出版时间：东方出版中心

作者：吴珮琪

页数：218

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

<<亲密爱人就在你体内>>

内容概要

《亲密爱人就在你体内：免疫系统》系近年来台湾地区医疗保健类畅销好书，与作者的《亲密爱人需要你疼惜——脊椎与血液》为姐妹篇。
在这《亲密爱人就在你体内：免疫系统》中，台湾知名的自愈力疗法积极倡行者吴珮琪医师以实用的观念与亲切的解说，带领读者领悟自愈力疗法的原理与奥秘，破解一般人错误的医病迷思，并强调免疫系统的正常运作及健全的功能，是掌控我们健康的关键所在；任何药物都比不上免疫力的智慧，预防疾病从强化免疫力着手才是根本之道。
此时，吴医师告诉你如何帛掉体内的毒素、如何唤醒内在的生命能量、如何善用你的亲密爱人——免疫系统，并介绍一些自我检测法、功法DIY等实用的指示，以帮助读者重新检视身体与整个自然生态的关系，突破现代医学的盲点，借着身心灵的整合，用最自然无害的方法，改善免疫系统，唤醒与生俱来的自愈能力，活出自然健康、青春快乐的亮丽人生。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴珮琪，身为“人本自然身心灵整体调理中心”的开创者，致力于推展“回归人本自然”的健康理念，坚持以最自然无害的方法助人改善免疫系统、唤醒与生俱来的自愈力。
她心目中理想的医生是给予大众适当的健康指导，而非只是开方治疗。
吴博士期盼通过写书、演讲、健康咨询等渠道，帮助饱受病痛折磨的患者重新找回健康；提醒读者朋友珍惜上天赐予的厚礼——我们自己的身体，进而重视正确的保健养生理念与方法，塑造自然健康、快乐美丽的活力人生。
成为大家追求美好人生路途上的好朋友，是吴博士毕生努力的目标。

<<亲密爱人就在你体内>>

书籍目录

序 启动生命自然的潜能自序 身为医生的自我期许引言 追寻“ 人体自然 ”的心路历程导读 听！
身体内的亲密爱人在说话第一章 人体生命科学1.你可以选择让压力微笑2.挑战与反应3.压力来自于你不懂得放松4.放松自体DIY5.化解压力所引起的头部充血6.将压力转为当下的警号7.程式化心灵：脑部放松法8.品尝释放后的自由9.享受健康，感念快乐10.细看心灵最深的层面第二章 抽掉体内的致命毒素（一）--压力1.别让生气的怪兽吃掉了！
2.为什么会生气？
--发现生气所释放的内在信息3.观察生气的情绪4.走出生气的迷思5.生气有理--适度发泄生气的情绪6.掌控生气的表情7.除了表达生气，你还有其他选择--你可以当个聪明的排毒者第三章 抽掉体内的致命毒素（二）--生气1.从沮丧的低潮中蜕变2.让正面思考化解焦躁不安3.拨开恐惧的乌云4.透视嫉妒的真面目第四章 抽掉体内的致命毒素（三）--负面的情绪1.且看免疫系统强棒出击2.从身体的三大主流谈起3.免疫系统是可攻可守的军团4.当免疫系统打瞌睡时5.免疫系统偶尔也会“ 秀逗 ”--免疫系统……第五章 免疫系统出招第六章 自愈的神奇力量第七章 增进自愈力的灵丹妙方第八章 结语--尾声前，回归人本自然的想法正在酝酿着第九章 找回健康的感动（个案经验分享）自我健康评量表读者咨询园地

编辑推荐

不打针、不给药的医生，却可用最自然的方式为你解除病痛、恢复健康。
你可以拒绝当药罐子，让免疫系统负责守护你自己的身体。
任何药物都比不上免疫力的智慧，预防疾病系统从强化免疫力着手才是根本之道。
回归人本自然。
我们人类带着自然界巧妙珍贵的天赋来到这世上，依循着自然界规律生生不息，与整个大自然合为一体。
但随着科技文明的高度发展，我们逐渐背离大自然，忽略了与自然界密不可分的微妙关系，引发层出不穷的症症，笼罩在病痛的危机之中。
一般人总是将健康的曙光寄望于各种先进医疗方式的研发，殊不知，惟有“回归自然”才是健康的本原。
《亲密爱人就在你体内：免疫系统》将带领你重新检视与整个自然生态的关系，帮助您了解身体与生俱来的自愈能力，突破现代医学的盲点，借着身心灵的整合，享受“人本自然”的健康优质的生活。

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