

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >>

图书基本信息

书名：<<吃錯了,當然會生病!2發炎,並不是件壞事回饋版>>

13位ISBN编号：9789576967078

10位ISBN编号：9576967074

出版时间：2012-3

出版人：新自然主義股份有限公司

作者：陳俊旭

页数：256

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>

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >>

內容概要

《發炎，並不是件壞事》一書於2011年11月出版後，不僅在短短兩個月內銷售突破3萬冊，也迅速成為博客來網路書店等各大圖書通路暢銷書排行榜常勝軍。

國內各大媒體包括東森、八大、中視、人間衛視、飛碟、news98、中廣等，也熱烈報導這本再度提出劃時代創新觀點的健康好書。

出版本書的新自然主義公司，為了回饋廣大讀者對本書的熱烈回應和支持，特別推出《發炎，並不是件壞事》「驚喜回饋版」，增加一片陳俊旭博士受訪有聲CD（約60分鐘），書中精彩內容盡在其中，而且加值不加價、只送不賣，讓所有讀者能輕鬆聆聽，迅速掌握「抗發炎」重點觀念。

本書特色：
1. 作者鄭重發表：「吃錯了，當然會發炎、會生病！」
「健康話題新知」暢銷健康書作者陳俊旭博士指出，許多人喜歡吃熟食、飲食錯誤百出、生活習慣越來越違反自然……，變得沒辦法該發炎就發炎，讓身體長期處在慢性發炎之下，必然面臨疾病威脅，身心重創。

作者引證醫學權威的創新研究指出，「心血管疾病的罪魁禍首，不是膽固醇，而是血管發炎了！」

這項前所未有的重大發現，開啟了醫學界對於慢性疾病的全新見解。

然而對於一般民眾，甚至許多醫學專家和第一線的醫護人員還不知道，其實大多數心肌梗塞、腦中風、老年失智症、糖尿病、肥胖、過敏，甚至可怕的癌症等現代文明病，都和發炎關係密切。

2. 顛覆傳統的健康飲食新常識：熟食，竟然和疾病劃上等號？

！

熟食有一個非常致病且致命的壞處，就是會破壞食物裡的抗氧化劑與酵素（攝氏55度以上就破壞）。

也就是說，人類飲食的原罪在於熟食，加上偏食和飲食污染，讓很多人體內的抗氧化劑含量少得可憐，況且對抗發炎、擊退疾病的抗氧化營養素，體內絕大都數無法自行製造，必須從食物中取得。

作者詳細分析熟食的六大問題，包括：營養素流失、油脂氧化、蛋白質變性、梅納反應、裂解反應，並提供解決熟食困境的飲食法，兼顧「美食」與「健康」。

3. 自然醫學第一本對症治療處方全公開，治病不再靠吃藥和打針 現代文明病，幾乎是慢性發炎失控的不同表現，因此抗發炎療法可說是預防與恢復健康的最根本方法。

除此之外，作者針對心肌梗塞、腦中風、失智症、癌症、過敏、男女不孕、過勞等疾病的獨特性，分享自然醫學的疾病觀與治病處方，首次公開他為這些疾病量身訂做的特殊治療方針，分享給深受難病折磨、關心親友健康的人參考，甚至希望帶給醫護人員另一種治病新視野。

4. 掌控發炎，天天抗疾病、抗衰老、抗癌症！

第一招：實施抗發炎飲食。

健康餐盤「食物四分法」，掌握生熟食健康比例，能生就不熟、能熟就不爛。

第二招：補充抗發炎營養素。

維生素C、好二十碳酸、植物生化素，以及祕密武器天然硫辛酸等，保健又救命。

第三招：落實抗發炎作息。

順應大自然輕鬆過生活；平時勤記體能日記、體溫日記，掌握健康密碼。

第四招：貫徹抗發炎運動。

首重調心、調息、養氣，天天做，身心健康又強身。

5. 隨書提供五大慢性發炎自我檢測法！

慢性發炎檢測問卷、抗氧化能力自我檢驗、抽血檢查、二十碳酸的血液檢查、唾液酸鹼值。

6. 好康大回饋，隨書附贈全長約60分鐘、經過專業剪輯和後製的有聲CD，加值不加價！

【隨書附贈有聲CD內容簡介】 1. 不健康，都是熟食惹的禍？

2. 熟食的六大問題和四大優點 3. 身體為何會發炎？

4. 食物四分法：健康飲食的最高機密 5. 生機飲食的好處 6. 喝抗氧化的好水，幫助抗發炎

7. 抗發炎營養素：維生素C的十大功能和四大迷思 8. 生物類黃酮、原花青素、硫辛酸、酵素為什麼重要？

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >

讀者群分析 1.老是身體不舒服的亞健康、亞疾病的「破病族」：一定要知道身體不健康、治不好的「病因」，這本書告訴你，要杜絕百病，要先懂「發炎」！

2.難病纏身的藥罐子「準病人」的健康大福音：例如血管、腦部、肝臟、過敏、婦科、男科等多達十多種常見疾病，可以不再靠藥醫，作者提供多年來臨床經自然療法的治病處方，幫助大家跟疾病說Bye-Bye！

3.大量吸收健康新知，卻找不到正確方向的「養生知識族」：想過不生病的生活要掌握關鍵方法，就是要徹底執行抗發炎的保健養身之道。

4.平時就常吃營養或酵素等補充品、奉行生機飲食的「健康蔬食族」：過去你所知道的常識不一定是對的，本書澄清許多台灣人似是而非的健康飲食觀念。

5.想擴展自然醫學新知與積極幫助病人重獲健康的「醫護人員」：學海無涯，作者分享嘔心瀝血探求的醫學新知與自然醫學處方，相信有助於第一線醫護人員幫助病人重獲健康。

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >

作者簡介

陳俊旭 旅美十多年，學貫中西，除了國內外完整醫學訓練外，還領有美國正統自然醫學醫師執照。

因有感於現代人的健康每況愈下，慢性疾病氾濫，最近幾年傾全力撰寫健康系列叢書，並在美國、台灣、新加坡、馬來西亞等地做巡迴演講，以期能推廣正確的自然醫學知識，提升全民健康。

為了徹底幫助有需求者改善健康，從2009年起，陸續於台灣、美國兩地開設健康課程，並在美國加州成立診所，以提供更全方位的健康醫療服務。

學歷 **台灣大學復健醫學系學士、美國巴斯帝爾大學 (Bastyr University) 自然醫學博士
證照 通過美國四項國家考試 (自然醫學、針灸、中藥、復健) 擁有美國華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照 美國國家針灸與東方醫學證照委員會 (NCCAOM) 中藥文憑 美國國家針灸與東方醫學證照委員會 (NCCAOM) 針灸文憑 美國自然醫學醫師學會 (AANP) 會員
經歷 台北榮民總醫院精神部治療師 美國TSS、Marquis、Sunrise復健公司治療師 美國西雅圖西北無限健康診所自然醫學醫師兼針灸師 美國西雅圖世貿中心聯合健康診所主治醫師兼針灸師 台灣百略集團康適幸福股份有限公司醫療長 台灣百略集團康適診所副院長

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >>

編輯推薦

1.作者鄭重發表：「吃錯了，當然會發炎、會生病！

」健康話題新知 暢銷健康書作者陳俊旭博士指出，許多人喜歡吃熟食、飲食錯誤百出、生活習慣越來越違反自然……，變得沒辦法該發炎就發炎，讓身體長期處在慢性發炎之下，必然面臨疾病威脅，身心重創。

作者引證醫學權威的創新研究指出，「心血管疾病的罪魁禍首，不是膽固醇，而是血管發炎了！

」這項前所未有的重大發現，開啟了醫學界對於慢性疾病的全新見解。

然而對於一般民眾，甚至許多醫學專家和第一線的醫護人員還不知道，其實大多數心肌梗塞、腦中風、老年失智症、糖尿病、肥胖、過敏，甚至可怕的癌症等現代文明病，都和發炎關係密切。

2.顛覆傳統的健康飲食新常識：熟食，竟然和疾病劃上等號？

！

熟食有一個非常致病且致命的壞處，就是會破壞食物裡的抗氧化劑與酵素（攝氏55度以上就破壞）。

也就是說，人類飲食的原罪在於熟食，加上偏食和飲食污染，讓很多人體內的抗氧化劑含量少得可憐，況且對抗發炎、擊退疾病的抗氧化營養素，體內絕大都數無法自行製造，必須從食物中取得。

作者詳細分析熟食的六大問題，包括：營養素流失、油脂氧化、蛋白質變性、梅納反應、裂解反應，並提供解決熟食困境的飲食法，兼顧「美食」與「健康」。

3.自然醫學第一本對症治療處方全公開，治病不再靠吃藥和打針 現代文明病，幾乎是慢性發炎失控的不同表現，因此抗發炎療法可說是預防與恢復健康的最根本方法。

除此之外，作者針對心肌梗塞、腦中風、失智症、癌症、過敏、男女不孕、過勞等疾病的獨特性，分享自然醫學的疾病觀與治病處方，首次公開他為這些疾病量身訂做的特殊治療方針，分享給深受難病折磨、關心親友健康的人參考，甚至希望帶給醫護人員另一種治病新視野。

4.掌控發炎，天天抗疾病、抗衰老、抗癌症！

第一招：實施抗發炎飲食。

健康餐盤「食物四分法」，掌握生熟食健康比例，能生就不熟、能熟就不爛。

第二招：補充抗發炎營養素。

維生素C、好二十碳酸、植物生化素，以及祕密武器天然硫辛酸等，保健又救命。

第三招：落實抗發炎作息。

順應大自然輕鬆過生活；平時勤記體能日記、體溫日記，掌握健康密碼。

第四招：貫徹抗發炎運動。

首重調心、調息、養氣，天天做，身心健康又強身。

5.隨書提供五大慢性發炎自我檢測法！

慢性發炎檢測問卷、抗氧化能力自我檢驗、抽血檢查、二十碳酸的血液檢查、唾液酸鹼值。

6.好康大回饋，隨書附贈全長約60分鐘、經過專業剪輯和後製的有聲CD，超值不加價！

【隨書附贈有聲CD內容簡介】 1.不健康，都是熟食惹的禍？

2.熟食的六大問題和四大優點 3.身體為何會發炎？

4.食物四分法：健康飲食的最高機密 5.生機飲食的好處 6.喝抗氧化的好水，幫助抗發炎

7.抗發炎營養素：維生素C的十大功能和四大迷思 8.生物類黃酮、原花青素、硫辛酸、酵素為什麼重要？

讀者群分析 1.老是身體不舒服的亞健康、亞疾病的「破病族」：一定要知道身體不健康、治不好的「病因」，這本書告訴你，要杜絕百病，要先懂「發炎」！

2.難病纏身的藥罐子「準病人」的健康大福音：例如血管、腦部、肝臟、過敏、婦科、男科等多達十多種常見疾病，可以不再靠藥醫，作者提供多年來臨床經自然療法的治病處方，幫助大家跟疾病說Bye-Bye！

3.大量吸收健康新知，卻找不到正確方向的「養生知識族」：想過不生病的生活要掌握關鍵方法，就是要徹底執行抗發炎的保健養身之道。

<<吃錯了,當然會生病!2發炎, >

4.平時就常吃營養或酵素等補充品、奉行生機飲食的「健康蔬食族」：過去你所知道的常識不一定是對的，本書澄清許多台灣人似是而非的健康飲食觀念。

5.想擴展自然醫學新知與積極幫助病人重獲健康的「醫護人員」：學海無涯，作者分享嘔心瀝血探求的醫學新知與自然醫學處方，相信有助於第一線醫護人員幫助病人重獲健康。

作者簡介 陳俊旭 旅美十多年，學貫中西，除了國內外完整醫學訓練外，還領有美國正統自然醫學醫師執照。

因有感於現代人的健康每況愈下，慢性疾病氾濫，最近幾年傾全力撰寫健康系列叢書，並在美國、台灣、新加坡、馬來西亞等地做巡迴演講，以期能推廣正確的自然醫學知識，提升全民健康。

為了徹底幫助有需求者改善健康，從2009年起，陸續於台灣、美國兩地開設健康課程，並在美國加州成立診所，以提供更全方位的健康醫療服務。

學歷 國立台灣大學復健醫學系學士、美國巴斯帝爾大學 (Bastyr University) 自然醫學博士
證照 通過美國四項國家考試 (自然醫學、針灸、中藥、復健) 擁有美國華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照 美國國家針灸與東方醫學證照委員會 (NCCAOM) 中藥文憑 美國國家針灸與東方醫學證照委員會 (NCCAOM) 針灸文憑 美國自然醫學醫師學會 (AANP) 會員
經歷 台北榮民總醫院精神部治療師 美國TSS、Marquis、Sunrise復健公司治療師 美國西雅圖西北無限健康診所自然醫學醫師兼針灸師 美國西雅圖世貿中心聯合健康診所主治醫師兼針灸師 台灣百略集團康適幸福股份有限公司醫療長 台灣百略集團康適診所副院長

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>