

<<吳永志不一樣的自然養生法>>

图书基本信息

书名：<<吳永志不一樣的自然養生法>>

13位ISBN编号：9789867069665

10位ISBN编号：9867069668

出版时间：2008.3.19

出版时间：原水文化

作者：吳永志

页数：272

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>

## <<吳永志不一樣的自然養生法>>

### 內容概要

全世界都在等！

世界傑出醫師吳永志養生精華首次出版！

分享自救救人飲食生活大公開！

一位曾罹患肺癌的醫師，靠著用生命領悟出來的食譜，天天吃對的食物、喝蔬果養生汁，改變飲食和生活習慣，短短6個月後，抗癌重生，因而立志推廣分享自然養生之道。

健康的關鍵就來自於蔬果、種子中的植物生化素。

抗癌名醫用生命換來的養生寶貴經驗，教你自己改善體質、改善飲食、改善生活，簡單一杯蔬果汁，健康掌握在你手中！

## <<吳永志不一樣的自然養生法>>

### 作者簡介

吳永志 (Tom Wu)

出生於中國，曾跟隨一位隱居氣功醫療師學習氣功和醫療秘方；後來學習西方醫學，並繼續深造另類醫學，榮獲博士學位。

三十年前，吳醫生不幸患了肺癌三期，用傳統西醫治療，依舊被宣告放棄，轉用生機飲食及自然療法，癌症才得康復。

吳醫生於是毅然放棄傳統醫學，轉向自然醫學及營養學領域，在美國獲得博士學位，經常被邀請至世界各地演說，自然醫學與生機飲食學員遍布全球，造就人才數十萬計。

吳醫生經常被各國政要邀診並為他們制定食譜，對各種慢性病 腸胃病、膽固醇、肥胖、糖尿病、高血壓、心臟病、痛風、癌症等，改善效果顯著，在美國及世界各地都享有盛名。

吳醫生獲獎無數，獲頒獎項有：

聯合國 (NGO) 剛堅喇嘛世界和平基金會世界健康照護獎

美國梅約醫院老人痴呆症貢獻獎

阿伯特史懷哲基金會醫學獎

印度世界開放大學自然療法貢獻獎

巴基斯坦醫學針灸協會服務人類貢獻獎

美國自然療法協會貢獻獎

## <<吳永志不一樣的自然養生法>>

### 编辑推荐

- 【本書特色】 [醫生背景] 不一樣，不只是肺部專科醫師，也是自然醫學博士與營養學博士。
- 深受各方機構肯定：美國癌症協會醫療顯著貢獻獎 / 聯合國世界傑出醫生獎 / 北京最高榮譽金牛獎自然醫學傑出貢獻獎等。
  - 不只自救也推廣救人，遍及英國、德國、法國、比利時、新加坡、馬來西亞、台灣、中國、印度、荷蘭、希臘等二十餘國。
- [生活養生] 不一樣，每天保持三次排便；適當休息、定時運動。
- 保持每天喜樂的心；每天曬太陽30分鐘。
  - 冷熱浴提升你的免疫力，改善血液循環。
  - 多喝水也要喝對水，小口小口的喝，讓細胞有充足時間吸收。
- [飲食養生] 不一樣，血型決定你吃什麼最健康。
- 配合體內的生理時鐘進食，對的時間吃對的食物。
  - 餐前1小時喝1~2杯蔬果汁；4階段調整飲食，遠離疾病。
  - 蒸煮燙拌是最好的烹調法；留住骨骼，豆漿、蔬果比牛奶更好。
- [蔬果養生] 不一樣，植物生化素往往存在於我們丟棄的表皮、果核、種子中。
- 15種含植物生化素的救命食材大公開。
  - 24道蔬果汁，不只強健身心，還能遠離肥胖、糖尿病、高血壓等疾病，更能防癌抗癌。

<<吳永志不一樣的自然養生法>>

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>