

《食物重健》

图书基本信息

书名：《食物重健》

13位ISBN编号：9789869218547

出版时间：2015-11-10

作者：張燕

页数：370

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食物重健》

內容概要

你的食物，就是你最好的藥物。

只要吃對了，營養充足，受損的器官通過細胞的不斷「新陳代謝」和「自我修復」，經過一段時間，受損的組織和器官就會被「良性轉換」。讓我們一起來支持自己的細胞，完成這種「良性轉換」，重拾健康。

書名取做《食物重健》，其中的「健」是健康的健。主要的原因在於現在的食物很多都已經不健康了，所以我們當務之急，是讓食物重新健康。食物要健康，食材的來源要健康，食物運送的過程要健康，食物陳列的環境要健康，消費者取得的食物才能健康。這其中有一個環節出問題，食物就不再健康。食物如果健康、天然、沒有農藥，只要簡單的烹調料理就可食用，人的身體就能得到應有的營養。反之，則疾病叢生。

在「一年」左右的時間，身體98%的細胞都會被重新更新一遍。只要吃對了，營養充足，受損的器官通過細胞的不斷「新陳代謝」和「自我修復」，經過一段時間，受損的組織和器官就會被「良性轉換」。讓我們一起來支持自己的細胞，完成這種「良性轉換」。

西方醫聖希波克拉底（Hippocrates），亦告誡世人：「你的食物，就是你最好的藥物。」可見東西智者先知，所見相同。

「病從口入，禍從口出。」出自宋朝編撰的《太平御覽》，意思是疾病是由於飲食不慎而引起的，災禍是因為語言不當招來的。古人將其作為處世的格言。

「醫食同源，藥食同根。」唐代名醫孫思邈在其大著《備急千金要方》「食治篇」中特別強調：「若能用食平凡病，釋情遣疾者，可謂良工長年餌老之奇法，極養生之術也。夫為醫道者，當洞曉病源，知其所犯，以食治之。食治不癒，然後命藥。」

《食物重健》

作者簡介

張燕
張燕醫師，法號：慮懷。1958年生。南京出生，三歲移居香港，四歲移民英國。英國牛津大學醫學系學士(Bachelor of Medicine, University of Oxford)，澳洲雪梨大學藥學系碩士(Master of Pharmacy, University of Sydney, Australia)。擁有國外醫師執照。兼具深厚篤實的西方醫學背景，又精通中醫把脈。醫生世家，祖傳及父傳，行醫稟德，將豐富的臨床經驗及衛教所得提出分享，造福世人。

《食物重健》

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:www.tushu000.com