

《接地氣》

图书基本信息

书名：《接地氣》

13位ISBN编号：9789869192718

作者：克林特．歐伯（Clinton Ober）,馬丁．祖克（Martin Zucker）

译者：王亦穹

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

《接地氣》

内容概要

作者簡介

克林特．歐伯（Clinton Ober）

美國有線電視業者先驅，在事業達到頂峰時卻身染重病，在鬼門關前走過一遭；之後捐出所有財產，走上靈性追尋的道路。他在一個偶然的機會下發現接地能減輕疼痛與發炎反應，並從過往「埋接地棒」的工作經驗中，確立接地與地表電流的研究方向。自1999年以來，他持續募集志願者，並積極與科學界、醫學界人士合作研究，為「接地氣」奠定了扎實的科學理論基礎。經過15年的實證研究，終於將這「史上最偉大的保健研究」呈現在讀者眼前。

史帝夫．辛納屈醫師（Stephen T. Sinatra）

合格心臟科醫師、認證生物能量心理治療師，擁有40年治癒、預防心臟病的臨床經驗；持有老化預防醫學與營養學執照。辛納屈醫師的行醫重點為：整合一般心臟病療法與營養、抗老化、心理等輔助療法，以對抗導致心臟病與中風的發炎與斑塊。

辛納屈醫師為美國心臟病學會會員、康乃爾醫學大學助理臨床教授、前曼徹斯特紀念醫院康乃迪克院區主治醫師，同時也是多產作家，著有：《膽固醇大迷思》（The Great Cholesterol Myth, Fair Winds Press, 2012）、《辛納屈醫師的解決之道：代謝心臟病學》（The Sinatra Solution: Metabolic Cardiology, Basic Health Publications, 3rd ed., 2011）、《惡魔上治好心臟病》（Reverse Heart Disease Now, Wiley, 2008）、《八週揮別高血壓》（Lower Your Blood Pressure in Eight Weeks, Ballantine Books, 2003）、《女性安心常識》（Heart Sense for Women）、《令人心碎的心臟病》（Heartbreak & Heart Disease, Keats, 1999）等。辛納屈醫師亦為zhuming整合心臟病學網站www.heartmdinstitute.com站長。

馬丁．祖克（Martin Zucker）

寫作超過35年的多產作家，領域遍及自然醫學、體適能、替代醫學等。著有：《健康動起來》（Move Yourself）、《現在擺脫心臟病》（Reverse Heart Disease Now, both from John Wiley & Sons, 2008）、《女性的天然荷爾蒙平衡》（Natural Hormone Balance for Women, Pocket Books, 2002）、《MSM的奇蹟》（The Miracle of MSM, Berkley Trade, 1999）、《預防關節炎》（Preventing Arthritis, Berkley Trade, 2002）、《素食者的天然貓狗療法指南》（The Veterinarians' Guide to Natural Remedies for Dogs/ Cats, Three Rivers Press, 2000）等。祖克針對多種健康議題寫過數百篇雜誌專文，散見於《史密森尼》（Smithsonian）、《讀者文摘》、《洛杉磯時報》、《大廚雜誌》（Cook's Magazine）、《素食者時報》（Vegetarian Times）、《肌肉與體適能》（Muscle & Fitness）、《男性體適能》（Men's Fitness）、《國家詢問報》等雜誌。祖克曾任美聯社歐洲與中東外派記者。

譯者簡介

王亦穹

師大翻譯研究所畢業，專業譯者，譯作包括：《天生就會跑》《完全政變手冊》《天虹戰隊小學》《可汗學院的教育奇蹟》《浪人47》等。

書籍目錄

【彩圖】接地前後的身體變化

【推薦序1】接地氣，簡單又有效的日常保健法 趙哲暘

【推薦序2】一年四季享受接地的好處 陳俊旭

【前言】你腳下的大地，蘊藏著無窮的療癒能量

第1部

我們為什麼越來越不健康？ 找回健康的失落環節

第1章 大地神奇的療癒力

· 什麼是接地？有何效果？

【box】有史以來zui重要的保健發現！

第2章 帶電的你，帶電的地球

· 地球，我們的電流母體

· 人人都是一顆能導電、充電的蓄電池

· 過去的連結

· 連接大地與療癒力量

【box】你身體需要的一種新維他命：維他命G

第3章 我們都有絕緣症候群

· 小心慢性發炎正在你的體內鬼祟行動

· 失落的珍貴環節

· 一個絕緣實驗，令人驚訝的發現

· 腳下危機，你的疾病由此累積

【box】鞋子是世上zui兇險的發明 / 史上zui大的醫療實驗？ / 鞋子與糖尿病有關？

· 有關床的二三事

· 人類是像天線般存在的生物

第二部

接地救了我的命

第4章 走過鬼門關重獲新生，探索絕緣與健康的關係

· 如果人生重來一次，我要這麼活

【box】什麼是靜電放電？

· 新旅程的起點，探索絕緣與健康的相關性

· 好神奇，只要接地就能治失眠、關節炎.....

第5章 意外發現一切都是電惹的禍

· 科學門外漢，意外踏入電醫學的世界

· 滾動科學這顆大鐵球，我們辦到了

· 接地，神奇的止痛貼片

· 接地能平衡壓力荷爾蒙

· 接地與睡眠

· 琳瑯滿目的接地產品

第6章 發炎、接地、抗氧化：全新的地球身心科學，醫界的新希望

· 新療法，醫界的新希望

- 地球身心醫學，人體保健新領域？
- 接地睡眠與釣魚

第三部

接地的醫學原理與實證

第7章 接地氣，消除自由基：大地是最佳的天然抗氧化劑

- 【box】什麼是發炎？
- 慢性發炎，其實就是體內的電子不足
- 慢性發炎是萬病之源
- 接地登場，重拾失落的環節
- 【box】麥可·喬丹與生命矩陣

第8章 接地氣，讓你活得更久更健康

- 接地的基礎理論
- 接地大勝電磁場
- 【box】接地的保護傘作用
- 接地會在人體引發獨特的電流反應
- 接地會「活化」身體的主要經絡
- 接地增進心血管系統、呼吸系統、神經系統的效率
- 促進創傷癒合的強效療法：減輕發炎，加速恢復
- 接地降低代謝症候群風險？
- 【box】接地也能減肥？
- 接地對生理的強烈影響
- 關於接地效果的各項假設
- 接地與基因

第四部

接地氣，怎麼做？

第9章 接地自己來，動手篇

- 爭取打赤腳的機會
- 除了打赤腳，接地氣還可以這樣做
- 【box】抱樹算是一種接地方式嗎？

第五部

接地的好處說不盡

第10章 讓身體重獲這一生應該接收的自然能量

- 接地改善的常見症狀
- 接地收效的速度有多快？
- 一停止接地，好處也會跟著消失
- 接地與用藥
- 接地與排毒
- 接地與發麻的感覺
- 接地與男性性功能
- 接地效果與接地時數有關.....

第11章 天天接地氣，遠離心血管疾病

- 地球是天然的抗凝血劑
- 更多證據：表面電位實驗
- 【box】減輕周邊動脈疾病疼痛
- 接地對神經系統與心臟的影響
- 糖尿病的新希望
- 接地與血壓
- 心律不整與接地
- 【box】警告：接地與抗凝血劑
- 接地可以提升身體的能量燃料ATP

第12章 接地氣，花zui少的力氣，恢復全面的健康

- 接地推廣大使
- 多重好處：全面的接地效果
- 【box】雙城故事
- 接地與過敏
- 接地與關節炎
- 接地與自閉症
- 【box】家有自閉兒的接地調查
- 接地與紅斑性狼瘡
- 萊姆症與接地
- 接地與男性健康
- 接地與睡眠呼吸中止症
- 接地與壓力
- 壓力與電磁波敏感症
- 瑜伽教師、母親、學生……都感受到不同
- 接地與幸福感
- 接地與靈性的關係

第13章 接地氣，讓女性重回大地之母的懷抱，達到深層的療癒

- 聽聽她們的親身見證
- 迅速恢復活力：一小時的接地實驗
- 經期與更年期症狀緩解
- 大地之母對母親們的幫助
- 【box】接地與生殖能力有關嗎？

第14章 接地氣，運動員快速恢復zui佳狀態的神奇工具

- 接地與環法自行車賽
- 【box】接地與冰敷的比較
- 接地與美式足球
- 接地與鐵人三項
- 接地與高爾夫球選手的職業壽命
- 接地與草地滾球的選手生命

第15章 寵物接地氣，重拾活力與健康

- 動物能敏銳地感受到地球的需求
- 接地與痙攣
- 接地的鳳頭鸚鵡

結論

第16章 持續接地氣，隨時隨地與療癒之源保持連結

- 醫療觀念要從頭改革
- 改善健康、節省醫療開支的無窮潛力

附錄

收回

《接地氣》

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