

《神奇的阳光疗愈力》

图书基本信息

书名：《神奇的阳光疗愈力》

13位ISBN编号：9789866379635

10位ISBN编号：9866379639

出版时间：2011-11-25

出版社：原水文化

作者：Andreas Moritz

页数：256

译者：靳培德

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

《神奇的阳光疗愈力》

内容概要

暢銷書《神奇的肝膽排石法》作者安德烈·莫瑞茲系列代表作之一

陽光是地球萬物的永恆生命來源，

更是促進我們身心靈健康的最大功臣！

對陽光最大的誤解，就是將它視為造成皮膚癌、白內障和老化的最大元凶。

事實上，陽光不花你一毛錢，就能改善你的痛風、風濕性關節炎、

動脈硬化、皰疹、坐骨神經痛、腎臟病、氣喘……等。

皮膚在接觸陽光時製造出的維生素D，還可增強免疫系統、

預防骨質疏鬆症，以及逆轉多種癌症。

你知道嗎，陽光中的紫外線可以刺激甲狀腺增加荷爾蒙的分泌。甲狀腺的分泌物對人體新陳代謝至關重要，荷爾蒙增加將使人體的基礎新陳代謝率提高，而新陳代謝率的提高對減重和增進肌肉生長都有幫助。在豢養於室內晒不到太陽的禽畜增肥速度較快，相同的情況也會發生在不晒太陽的人身上。因此，想減肥，多曬曬太陽吧！

任何接觸不到陽光的人都會變得虛弱而且身心狀況百出。元氣遲早會消耗怠盡，這也正是生活品質不良的寫照。生活在挪威、芬蘭這類北歐國家的人們，因為每年有數月必須生活在黑暗中，比起生活在世界上其他陽光充足角落的人，更容易脾氣暴躁、身體疲勞、生病、失眠、心情沮喪、酗酒和自殺。在這些國家皮膚癌的好發率也較高，舉例來說，蘇格蘭北部的奧克利和雪特蘭島上皮膚癌的發病率和地中海諸島相比高出了十倍之多。想要身心都健康、想要降低癌症發生？多曬曬太陽吧！

陽光是地球萬物的永恆生命來源，

更是讓所有疾病治療方法更有效的萬靈丹。

太陽不是你的敵人，它是你在健康道路上，最重要的朋友。

本書破除了「紫外線會傷害人體」的迷思，詳細說明了陽光對哪些疾病發揮改善作用，並教你如何正確曬太陽、如何正確地預防曬傷、曬前曬後該如何做才能讓你從陽光身上獲得最大的益處。

看看你的陽光療愈指數有多少

（正確請畫 ，錯誤請畫 ×）：

1. 陽光中的紫外線，會導致皮膚癌。

2. 要預防皮膚癌，最好的方法是塗抹防晒乳。

3. 赤道附近及高海拔地區的居民，較容易罹患皮膚癌。

4. 現代人皮膚癌的案例遽增，是因為臭氧層變稀薄，導致紫外線過多。

5. 適度晒太陽讓我們遠離骨質疏鬆、強化肌肉、改善情緒、改善慢性病。

（答案請見第254頁）

《神奇的阳光疗愈力》

作者简介

《神奇的阳光疗愈力》

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