



書籍簡介：【真原醫：21世紀最完整的預防醫學（超值光碟版）】

作者：楊定一

出版社：天下雜誌

出版日：2012年01月02日

內容簡介：

真原醫 是最古老也最先進的醫學，
相信完全的療癒需要身、心、靈的徹底轉變！

身為傑出的醫學研究者與醫師，
楊定一結合古老醫學文化和先進奈米科學，找到身心靈平衡且健康的祕訣，

既是古代也是現代，既屬常識也屬專業，既是神學也是科學。
與大自然和諧共處，從飲食、運動、呼吸、思緒與情緒管理主動追求，
並提醒自己，常存感恩、懺悔、希望與回饋的念頭，
慈悲是宇宙最大的療癒力量！需要徹底轉變心念，才能恢復健康！

作者在書中分享，如何從適量的天然物質來營造支持細胞正常功能的最佳環境，來預防及治療疾病。藉由飲食的新概念、姿勢與消化系統的健康到修身、修心到身心靈的全面診治，包含練功靜坐到行為心性的改變，描繪出一個恢復整體健康的藍圖。