

<<林海峰营养配方手册>>

图书基本信息

书名：<<林海峰营养配方手册>>

13位ISBN编号：9787801288844

10位ISBN编号：780128884X

出版时间：2007-1

出版时间：中国言实

作者：林海峰

页数：215

字数：220000

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>

## <<林海峰营养配方手册>>

### 内容概要

《林海峰营养配方手册》是国际营养大使林海峰先生所著的整体自然疗法系列丛书中的一本。是本海峰先生整体自然疗法中最精华的一部分。

林海峰先生在本书中详细介绍了各类营养素的功能、作用及使用效果，以及身体缺乏某类营养素时对身体所带来的影响。

并且针对各类慢性疾病详细地开出营养处方，这些营养处方是林海峰先生经过多年研究的成果，并且进行了大量临床运用，亲自调理治愈了无数慢性疾病患者。

营养配方是整体自然疗法的一个核心。

当身体因为长期的压力、不正确的生活方式及缺乏营养而产生慢性疾病时，传统的医院治疗方式很难将疾病根治。

而在整体自然疗法理论中，通过缓解压力，树立正确的生活方式，给予身体充足的、合理的营养补充，就可以帮助身体自愈。

## <<林海峰营养配方手册>>

### 作者简介

林海峰先生，整体自然疗法创始人。  
青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学大师谢立启博士。  
他长期致力于营养学的研究与探索，他从中国的中医和禅修，以及印度的瑜伽中，发展出自己完整的疾病治疗思想和体系。

他善于运用自然的力量，人类生活的规律以及现代

<<林海峰营养配方手册>>

书籍目录

序第一章 整体自然疗法的根据 一、远离医院和药物，自己学习健康管理 二、错误的治病方向，使传统医疗走入误区 三、释放压力是治病的开始 四、食物金字塔的问题 五、脂肪的摄取对减肥的人至关重要 六、需要营养补充食品吗 七、自然疗法的根据 八、神奇的免疫保护系统 九、整体自然疗法的七个主要概念第二章 各种民间健身及自然治疗方式的研究和剖析 一、参拜图腾 二、风水 三、祭祀舞蹈 四、体操 五、武术 六、健身运动 七、气功 八、瑜珈 九、水疗SPA 十、足疗第三章 整体自然疗法中的奇兵——发挥神奇功用的食物和营养素 一、辅酶Q10——抢救心脏 二、硫辛酸 三、葡萄因子 四、松树皮提取物 五、六磷酸肌醇，简称/P6 六、NAC 七、胆碱和肌醇 八、卵磷脂 九、大蒜素 十、银杏叶 十一、谷胱苷肽 十二、猫爪草 十三、鲨鱼软骨 十四、北美升麻 十五、大豆异黄酮 十六、藤黄果 十七、铬 十八、维生素 十九、泛酸 二十、叶酸 二十一、朝鲜蓟 二十二、姜 二十三、综合消化酵素 二十四、乳酸菌 二十五、亚麻籽油 二十六、共轭亚麻油酸 .....第四章 各类疾病简介及治疗第五章 其他自然疗法简介附录一 世界卫生组织提出的十大健康食品附录二 世界卫生组织提出的全球十大类垃圾食品附录三 世界卫生组织提出的六大保健饮品附录四 林氏营养早餐、林氏养生茶、林氏排毒餐制作方法及其功用

<<林海峰营养配方手册>>

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>