

《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

出版社：中国言实

作者：林海峰

页数：215

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.tushu111.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。是林海峰先生整体自然疗法中最精华的一部分。林海峰先生在《林海峰营养配方手册》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同身体所带来的影响。并且针对各类慢性疾病详细地开出营养处方，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。

《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

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、瑜伽 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

精彩短评

- 1、书很好,当当服务也好!不过两张碟片都不能读.我想换可是在杭州不能换.我太喜欢林海峰老师的讲座了,所以退了然后重新来买...又要等上半个月了....不过还好还有林老师的<健康一生>!
- 2、书是不错,但碟的A面读不出来,打电话给当当,当当要我退货重买,我觉得太麻烦,其实我只希望他能找到厂商把A面的内容发给我就可以了。如果可以帮我解决这个问题,那就太谢谢了。我的QQ是8460464。
- 3、别人推荐林海峰的书给我看,我选了这本,收获非常的大,买了一本回来,后来又帮同事买了两本,商家送货也比较及时.谢谢!
- 4、一本不错的书,值得一看,可以在上面学到东西
- 5、当当及时、快捷、方便、实惠,读的最佳选择!!!!下次还要光临当当
- 6、林奇才的新作,感觉比以前的作品成熟了许多,演讲也更加到位,值得反复阅读
- 7、这本书真的很好。
- 8、这本书商业的气味太浓,没有什么实质性的东西,贵,又没有任何价值,最不喜欢这类的书,如果做商业宣传可以写进自己的企业内部的书。
- 9、不错,健康是自己的!
- 10、与林海峰其他几本书重复的内容很多
- 11、这是一本好书!书中的配方科学有效,值得尝试!
- 12、好,还带光碟不错不错好,还带光碟不错不错
- 13、版面很漂亮。相信食疗的人可做参考。
- 14、非常实用的一本书,根据人体的自然情况进行自我调整,读一读还是有启发。
- 15、内容和《健康一生》差不多,理论少一点,营养搭配多一些,不过有些营养素不知道含在什么食物中,建议想买的亲们考虑一下
- 16、看完碟片,再看书,会更加容易了解,收获很大对健康开始更加关注,更加理解什么叫健康,从而会更加自觉地去身体力行。。。即所谓的,只有知其所以然,才能真正做到其然也。。。看完此书,你会把健康重新思考,早阅读,早收获啊
- 17、一般的感冒只需要注意休息多喝水,再每天吃点VC就能好了。但现在很多人动辄打吊针,而这本书就教了很多正确的思想。

《林海峰营养配方手册》

精彩书评

- 1、这些书也值得一读，我们只有健康的体魄，才能干更多的事情，如果饮食和自然疗法就可以达到，我们就不用为昂贵的医药费着急了

《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:www.tushu111.com