

图书基本信息

书名：<<无毒一身轻21天改造体质（随光盘）>>

13位ISBN编号：9787801732248

10位ISBN编号：7801732243

出版时间：2004-1

出版单位：国际文化出版公司

作者：林光常

页数：263

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>

前言

健康教育需要新鲜血液 欣闻台湾健康教育专家林光常先生的专著《无毒一身轻》即将在内地发行。这是为健康科普阵地又增添了一名年轻的生力军，我为林先生的健康教育新鲜观点以及为大家有了一个新的养生保健知识而高兴。

近几年来，健康教育在全国掀起一股前所未有的热潮，长城内外、大江南北的千千万万老百姓都在洪昭光等人的精彩健康科普演讲中获得了快乐和健康。

无论是电视、广播还是报纸、杂志，都把传播健康科普知识当作一个很重要的工作，可以说，几十年来神州大地第一次如此掀起注重健康的热潮。

健康是宝贵的财富，有了健康就有了一切，失掉健康就失掉一切。

<<无毒一身轻21天改造体质（随光盘）>>

内容概要

★随书附赠饮食健康与排毒讲座VCD。

★史上最畅销之排毒健康书！

光宝电子、威盛电子、奥美集团等各大企业主管亲身力行推荐排毒餐，中国大陆、台湾、香港、新加坡、马来西亚、日本、美国、加拿大、韩国、英国、澳洲、新西兰、南美洲，全世界有华人的地方都在实行林博士的排毒餐！

★全球健康生活类畅销书排行榜第一名。

无毒一身轻，21天改造体质，完全颠覆传统健康观念及做法，简单、有效、快速、安全。

喝牛奶不补钙反减钙； 大吃大喝减肥法，一个月减重3—5公斤； 一般慢性病四个月内改善
严重便秘者每天轻松，正常排便2—3次； 异位性皮肤炎三周完全痊愈； 高血压不倒三周恢复正常 21天排除你一身的毒。

作者简介

林光常博士，1963年1月出生于台湾高雄的旗津小岛上，在那儿放眼望去是广大无边、海天一色的台湾海峡。

海洋生活的童年孕育了他广泛的兴趣与辽阔的视野，再加上自幼受到宗教信仰的熏陶，使他深具悲天悯人的情怀与强烈的历史使命感。

所以，他总是根据社会的发展与人们的需要，欣然献出赤子之心，无怨无悔地付出。

2003年正式加入由赖基铭院长领军的癌症医疗团队，担任百盛癌症防治研究中心副执行长，并兼任台湾癌症基金会顾问一职，共创一所以病患者为出发点的新型态癌症医疗及研究中心，强调身心灵全人健康的旨趣。

书籍目录

推荐序一推荐序二作者序郭序庄序第一章 磊众健康素质分析第二章 问题在无知与疏忽第三章 提高免疫，无所畏惧第四章 生存的五大危机第五章 健康的八大要件——伊甸园健康屋第六章 健康排毒的餐饮第七章 健康选食的原则附录一 红薯、五谷与食疗附录二 重建牛奶摄取的观念附录三 优质水制造器的条件附录四 臭氧的原理与应用附录五 植物综合酶附录六 植物种子纤维附录七 昆布粉（植物能量表）附录八 谈好转反应

媒体关注与评论

书评本书尝试撇开当代医学惯用的“对抗疗法”，而秉承中国传统医学回归自然、尊重个体的“同类疗法”精神，通过饮食、情绪、环境与生活习惯的调整，重视身心灵原有的自愈机能，启动人们自身原有的康复系统，达到中医“阴平阳秘”的和谐理想境界。

编辑推荐

史上最畅销之排毒健康书！

光宝电子、威盛电子、奥美集团等各大企业主管亲身力行推荐排毒餐，中国大陆、台湾、香港、新加坡、马来西亚、日本、美国、加拿大、韩国、英国、澳洲、新西兰、南美洲，全世界有华人的地方都在实行林博士的排毒餐！

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>