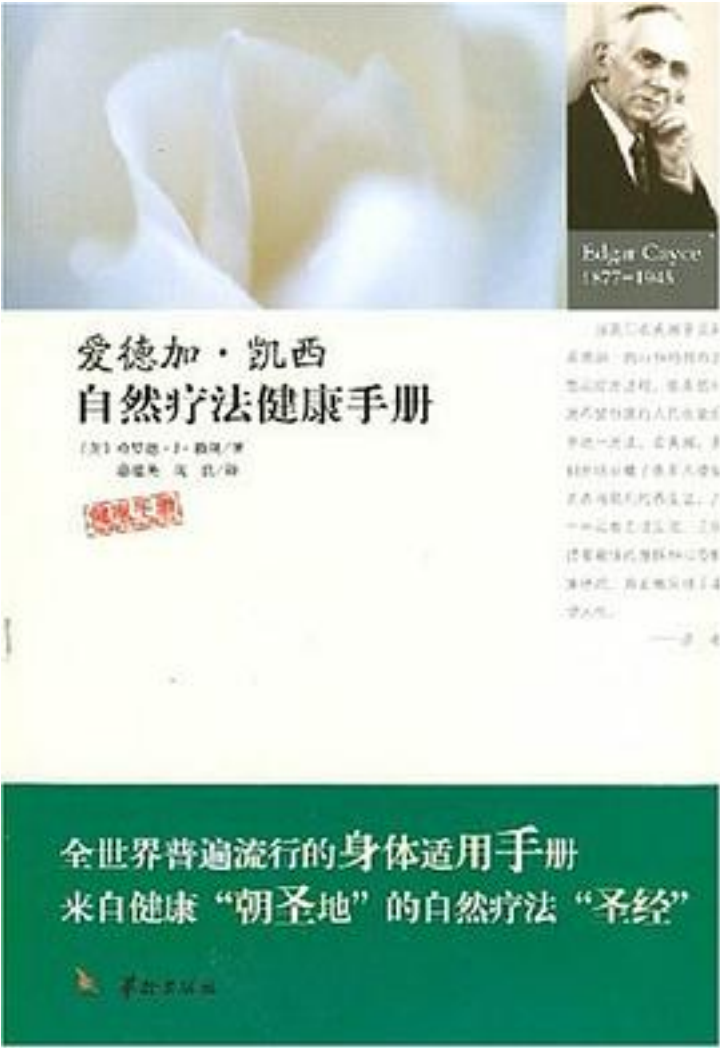


爱德加·凯西自然疗法健康手册



[爱德加·凯西自然疗法健康手册_下载链接1](#)

著者:哈罗德·J·赖利

出版者:华龄出版社

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787801785008

本书把美国著名医生哈罗德·赖利几十年的行医经验，独特的自然保健哲学和具体的实用方法进行了具体的再现。我们今天提出的许多关于“如何健康长寿”的科学概念，早在32年前《爱德加·凯西自然疗法健康手册》这本书已经从“人的精神修养-心理治疗-食物的选用-体育锻炼”提出了一套完整的方法。由于书中介绍的方法既经济又简便实用，每个人都可以在自己家里做，效果却非常有效，如：有效的“苹果餐”疗法；如何防治一般性感冒；如何避免成为“园肩膀俱乐部”的成员；怎样控制关节炎和牛皮癣；怎样丢掉你的“扑克脸”，保持良好的精神状态；一条毛巾、一本书就可以用来做有效而全面的锻炼。等等。

全世界普遍流行的身体适用手册 来自健康“朝圣地”的自然疗法“圣经”

当我们在美国享受到爱德加·凯西和赖利的自然治疗方法时，很自然地就希望祖国的人民也能分享这一方法。在美国，我们亲眼目睹了很多人都遵循凯西与赖利的养生法，几十年没有去过医院，且保持着最佳的身体和心态健康状况，真正地实现了享受人生。

——译者

本书在美国畅销31年，不仅是因为它理念正确、方法简单易行、有实际效果，更为主要的是读者认为确实是一本对自己的健康，美容、长寿非常有用的书。

本书提倡和实施的免药物的自然健康疗法，对于今天生活在各种环境污染下的人们有着越来越现实的重要意义。

药品和绝大多数医生都致力于治愈某一特殊的小病。赖利介绍的凯西的解读和疗法则旨在营造一个健康的体魄以达到疾病自愈的功效。我们努力了解自然并和自然共同工作，然后身体可自愈。

作者介绍:

目录: 第 I 部分 “身体是一座殿堂”

第1章 预防：终身健康的关键

第2章 与凯西一起工作

第3章 凯西的康复哲学

第 II 部分 家庭保健和美容

第4章 凯西的饮食与营养原则

第5章 为什么要锻炼？

第6章 体形和健康——从头到指尖的锻炼

第7章 按摩和推拿：正确的按摩方法

第8章 如何进行按摩

第9章 水疗法：水疗康复

第10章 体内净化：结肠冲洗和油袋疗法——普通感冒的特效疗法

第 III 部分 凯西／赖利美容手册

第11章 最好减重（超重情况）

第12章 唤醒你沉睡中的美丽

第 IV 部分 松鹤之疆：延年益寿

• • • • • [\(收起\)](#)

[爱德加·凯西自然疗法健康手册_下载链接1](#)

标签

自然疗法

凯西

养生

健康

瑜伽

保健养生

美国

疗法

评论

终于买到了，即使是二手书，也觉得很珍贵。减掉的一星给不时会语句不通的翻译。

有人说内容毫无新意，我觉得如果这些理论出自半个世纪之前的人，简直是人类文明的奇迹。只可惜人类堕落的速度远远快于医疗水平发展的速度。

大失所望。大概是现在养生书籍众多，于是在N年前可能先进的观念，到了现在，基本是老生常谈了。而且实用性也不高

值得一读，很多观念值得拥有

果然不做读书笔记过一段时间就忘了这本书写的啥了

[爱德加·凯西自然疗法健康手册_下载链接1](#)

书评

[爱德加·凯西自然疗法健康手册_下载链接1](#)