

健康饮食营养补充预防疾病及康复养生自然疗法

主讲：高来益|引入国外先进自然治疗方案第一人

课程背景

根据网查，太多人存在各种病情，病情数据触目惊心。例如：

高血压人数：3.3 亿人；

心脏病：1 亿；

糖尿病：1.3 亿；

甲状腺疾病：2 亿；

脂肪肝：4 亿；

胃食管反流：1.7 亿；

过敏性鼻炎：1.5 亿；

不孕不育：1 亿；

超重和肥胖：5 亿；

慢性肾病：1.3 亿；

头痛：3 亿；

痛风：1.8 亿；

精神疾病：1 亿；

阳痿：1.5 亿；

风湿病：2 亿；

骨质疏松：2 亿；

关节炎：1 亿；

肠胃炎：2.3 亿；

……

以上只是部分数据，病情数据有重合。

大多数人都有病，许多人有多种病，许多人不知道自己有病。

许多疾病的患者越来越年轻化，许多人因为疾病而英年早逝。

病患人数及医疗费用增速远超 GDP 增速，医保基金亏损严重。

疾病影响的不仅是自己，还影响家庭和子孙后代。

任其发展，对我们伟大的中华民族无异于一场灾难。

该怎么办？

不能只靠现代医学。

事实上，正确的饮食营养等自然疗法可以预防和康复大部分的病情，只是知道的人太少，许多人被“砖家科普”引向一条不归路。

全球著名的饮食医生网的创始人说：“这是一个破碎的世界，尽管技术进步和创新呈指数级增长，但越来越多的人受到疾病的困扰和折磨，其中很大一部分人在余生中每天都在服用处方药。随着我们社会变得越来越富裕，我们的健康在下降。每年都有越来越多的病人被添加到可悲的统计数据中。”

我们都希望自己和家人身体健康，但无数人无法实现这一愿望。

无数人带病生存，持续多年直到生命的终点；无数人因为病情承受了巨大的痛苦；无数人因为疾病夺走了亲人的生命而陷入长期的伤悲和遗憾。

为了我们自己，为了我们家人和下一代，我们应该重新认识真正

的健康，重新认识真正的营养科学，能够通过饮食营养自然疗法守护自己和家人的健康，避免重大病情的发生。

我们国家当然希望人民健康，并付出了诸多的努力，但国外有一种力量在阻止我们健康。

我们需要觉醒，我们需要抗争，我们需要真相。

这，就是这个课程的意义和期待。

名家言论

[美国伟大的药理学家](#)卡尔·菲弗（Carl C. Pfeiffer）博士说：“每一个能够解除病人症状的药物，都有一个天然物质可以达到同样的效果。”在自然疗法界，这被称之为菲弗定律（Pfeiffer's Law）。

[美国著名的心脏病专家](#)、纽约时报《小麦肚》系列畅销书作家威廉·戴维斯（William Davis）博士说：“人们普遍认为，真正的健康只有通过医生的照顾才能实现，但这根本不是事实。事实是，鉴于正确的信息和方法，没有处方药，没有医疗程序，通过努力运用营养原理解决常见的营养缺乏症和中断的肠道微生物组，就可以实现宏伟的健康。”

[全球著名的饮食医生网](#)创始人安德烈亚斯·伊恩菲尔德（Andreas Eenfeldt）博士说：“在一个不健康的世界里恢复健康需要以不同的方式思考和行动。虽然网上有很多免费信息，但其中大部分很难信任。”

在适当的环境和基于证据的生活方式改变的情况下，身体具有惊人的康复力量。”

全球化学制药巨头默克公司前 CEO 亨利·加兹登 (Henry Gadsden)

曾说：“为健康人制造药物是我们长久以来的梦想，希望默克能像口香糖制造商箭牌一样，把药物卖给所有人。”

课程特色

- 一个全网唯一的自然疗法课程
- 一次不容错过的健康真知盛宴
- 一种成就健康的先进饮食疗法
- 一曲坚守健康真理的人间悲歌
- 一套被 FDA 反复打压的健康密码
- 一堂可以改变健康命运的认知课
- 一把开启子孙后代健康的金钥匙
- 一个历经六年打造、价值百万的健康价值体系

课程对象

社区单位、机关单位、企事业单位、社会团体，绝大部分同胞。

课程目标

传播从营养根源上预防、控制或逆转常见慢性健康问题的方法。

课程时长

课程时长设计为 2 天（12 小时），也可艰难取舍调整为 1 天（6

小时)。不建议安排半天课程，因为难以完成课程目标。

授课工具

投影设备（接驳讲师电脑）、音响、麦克风、写字白板。

授课形式

根据时间安排，采取讲授、互动、讨论、视频观看、作业等形式。

授课场所

要求在室内授课，不能在宴会厅授课，不适合大型公开课。

学员收益

- 1.了解美国现代医学与自然疗法
- 2.明白重大的营养知识误导或骗局
- 3.熟悉饮食营养和健康的密切关系
- 4.理解导致疾病的根源或主要因素
- 5.知晓通过恢复肠道健康可逆转许多病情
- 6.掌握预防或控制许多病症的饮食营养方法

课程大纲

第一单元 美国的自然疗法与现代医学

- 1.什么是美国的自然疗法

- 2.美国常见的自然疗法
- 3.美国现代医学（西方医学）业务的诞生
- 4.美国现代医学与自然疗法的生死之战
- 5.致敬为自然疗法坚守正义但遭受迫害的天才与英雄
- 6.为什么全球顶尖的自然疗法先驱和书籍基本来自欧美

第二单元 人体所需营养与营养缺乏症

- 1.人体需要的宏量营养素
- 2.人体需要的微量营养素
- 3.人体由哪些元素组成
- 4.当今时代营养缺乏的原因
- 5.常见的营养素缺乏症
- 6.罕见的营养素缺乏症

第三单元 鲜为人知的错误与真相

- 1.饮食-心脏病假说：吃饱和脂肪导致心脏病？
- 2.普通植物油大行其道：比动物油健康？
- 3.低脂饮食：少吃脂肪有益健康？
- 4.胆固醇恐惧：胆固醇是魔鬼？
- 5.饮食金字塔：碳水化合物要多吃？
- 6.酸碱平衡：酸碱体质理论是伪科学？
- 7.食盐妖魔化：少吃盐可避免高血压？

第四单元 导致疾病的常见原因与理论

- 1.凯瑟琳博士的两种致命毒素理论
- 2.迈尔斯博士的五大致病原因
- 3.温迪·莱德劳的五毒观点
- 4.罗伯特博士的酸性体质致病论
- 5.某些超级药物的滥用
- 6.佛法的三种疾病

第五单元 预防疾病和成就健康的思路与方法

- 1.尽量避开促炎性食物
- 2.尽量避免人造化学物质的干扰
- 3.遵循身体自然需求，改变营养摄入比例
- 4.食物就是药物，选择正确的食物
- 5.重视肠道微生物组，修复肠道
- 6.使用膳食营养补充剂，弥补营养缺乏
- 7.管理好压力，避免不良情绪伤害
- 8.运用大自然的力量
- 9.其他方法

第六单元 常见的重量级流行饮食法

- 1.巴德维饮食法：已风靡全球 70 年

- 2.生酮饮食法：可以创造健康奇迹
- 3.阿特金斯饮食法：发现饮食减肥密码
- 4.旧石器饮食法：像原始人一样吃饭而获得健康
- 5.AIP 饮食法：专为自身免疫疾病定制但广泛适应
- 6.华尔斯饮食法：一个美国医生的“背叛”与奇迹

第七单元 一种强大的现实主义饮食法——冰沙饮食

- 1.什么是冰沙饮食
- 2.冰沙、奶昔、泥冰有什么区别
- 3.冰沙饮食的基本组成
- 4.冰沙饮食中的超级食物
- 5.冰沙饮食有哪些功能
- 6.为什么通过冰沙饮食可以获得健康
- 7.冰沙饮食的准备与制作
- 8.注意事项

第八单元 全球自然疗法经典案例

- 1.布鲁克博士的传奇
- 2.斯全德博士的“讽刺”
- 3.沃尔夫森博士“为爱转型”
- 4.夏医生的意外收获

第九单元 讨论与总结

- 1.如何通过营养饮食预防或逆转心脏病以及预防猝死
- 2.如何通过营养饮食预防或逆转肾炎肾衰竭
- 3.如何通过营养饮食预防或逆转糖尿病
- 4.如何通过饮食营养预防癌症
- 5.如何通过营养饮食减肥
- 6.女性如何逆龄 10 岁

第十单元 课堂或课后作业

- 1.计算自己的 BMI 并分析
- 2.计算自己的 WHtR 并分析
- 3.检测自己的血压并分析
- 4.吃不同的食物测试血糖并总结
- 5.为家人、为爱人、为自己制作冰沙

特别声明

- 1.课程内容不替代医疗建议，讲师不提供医疗咨询。
- 2.授课中涉及微量的佛法内容，如觉不妥，请提前告知。
- 3.课程内容与美国的现代医学有恩怨情仇，不能录制视频。

讲师介绍

高来益，擅长通过饮食和营养方法掌控健康。详情另见文档。