第一图书网, tushu007.com

<<自然疗法大全>>

图书基本信息

书名：<<自然疗法大全>>

13位ISBN编号：9787511303318

10位ISBN编号：7511303315

出版时间：2010-5

出版时间：中国华侨

作者：王玉帅

页数：423

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

内容概要

本书是一本全面系统百科全书式介绍自然疗法的实用工具书，综合传统自然疗法知识与现代健康理念，引入最先进的自然疗法方案，结合中国人生活习惯，对自然疗法应用于治疗各种常见疾病进行了全面系统的介绍。
　第一篇，认识自然疗法，介绍了自然疗法的历史、运用原理和功效作用。
第二篇，营养疗法治病，指导读者认识营养疗法，利用餐饮或者营养素来治疗呼吸系统，消化系统、循环系统、运动系统、内分泌系统、神经系统、泌尿系统、生殖系统等八大系统疾病及儿童疾病。
第三篇，物理疗法治病，向读者介绍了如何用物理手段如针灸、运动等方式来治疗八大系统疾病及儿童疾病与其他疾病。
第四篇，草药疗法治病，指导读者认识各种草药的药性及作用，并运用草药来治疗人体各个系统常见疾病。
第五篇，芳香疗法，向读者介绍了这种古老而神秘的治疗手段，并指导读者利用各种芳香精油来治疗人体各种疾病。
第六篇，顺势疗法，介绍了如何利用顺势疗法来治疗人体的各个系统疾病。
第七篇，瑜伽治病，讲解了瑜伽的历史和基本知识，及如何利用瑜伽来治疗各大系统疾病，并介绍了初级、中级、高级三个阶段的瑜伽方案，以方便不同程度的读者运用。
第八篇，排毒疗法，帮助读者认识排毒疗法的原理、步骤及运用，介绍了在生活中如何进行排毒疗法如精神排毒、运动排毒、居所排毒、心理排毒等。
第九篇，亚健康状态的自然疗法，针对当前人们经常出现的亚健康状态，分为解除压力、增强活力、提高自身免疫力三个阶段，提出了自然疗法方案。

<<自然疗法大全>>

书籍目录

绪论：认识自然疗法　一、自然疗法的历史　二、自然疗法的法则　三、自然疗法的有效性第一篇 营养疗法治病 第一章 营养疗法概论　维生素和类似维生素物质　矿物质 第二章 营养疗法治疗呼吸系统疾病　感冒　支气管炎　支气管性哮喘　肺气肿　鼻窦炎 第三章 营养疗法治疗消化系统疾病　胃肠胀气　胃炎　过敏和食物过敏　食管裂孔疝　结肠炎　便秘　消化性溃疡　憩室病和憩室炎　慢性消化不良　肠炎　腹泻　口臭　牙病和牙龈病 第四章 营养疗法治疗循环系统疾病　贫血　心脏病　高血压　静脉炎和血栓性静脉炎　静脉曲张和静脉曲张性溃疡 第五章 营养疗法治疗运动系统疾病　关节炎　黏液囊炎　骨质疏松症　平足　腿痉挛性疼痛　腰背痛 第六章营养疗法治疗内分泌系统疾病　糖尿病　痛风　低血糖和高胰岛素血症　肥胖　体重过轻　甲状腺疾病 第七章 营养疗法治疗神经系统疾病　行为失常、抑郁　压力　失眠症　头痛和偏头痛　精神分裂症　痴呆　癫痫　帕金森病　梅尼尔氏病　多动症　神经炎和神经痛　多发性硬化症 第八章 营养疗法治疗泌尿系统疾病　肾病　肾结石　尿床　膀胱炎和尿道炎　生殖器疱疹和唇疱疹　前列腺病变　女性压迫性尿失禁 第九章 营养疗法治疗生殖系统疾病　阳痿　不孕不育　宫颈非典型增生　输卵管炎和卵巢炎　阴道炎　绝经问题　月经紊乱　月经前期紧张综合征　纤维囊性乳房病　急性乳腺炎 第十章 营养疗法治疗儿童疾病　水痘　麻疹　腮腺炎　百日咳　乳痂　尿布疹　蠕虫病 第十一章 营养疗法治疗其他疾病　秃头或者脱发　头皮屑　青春痘　荨麻疹　褥疮　牛皮癣　狐臭　疖、痈和疔　脚气　水肿　葡萄球菌感染　脊柱和躯干的解剖学构造　常见的背部问题　治疗与疗法　初学者背部瑜伽动作序列　中级站式瑜伽动作序列　典型脊柱扭转　中级侧身瑜伽动作序列 第八章 淋巴系统和免疫系统疾病的瑜伽疗法　免疫系统　淋巴系统　对疾病的抵抗力　常见的免疫疾病　治疗与疗法　Sankalpa(决心)和Mantras(咒语)　树式(平衡树式)　舞王式　雀尾式　鹰式　支撑的鱼式　支撑的向下的狗式　支撑放松　支撑倒立　能量控制契合法(湿婆林伽)　莲花契合法　鹰翼契合法(鸟王式)　智慧手印　空杯契合法　六头战神式　狮子式　喉呼吸调息法　蜂式调息法　清理静脉调息法　凝视眉心　眼集中凝视法　癌症意想　瑜伽休息术第七篇 排毒疗法 第一章 为何要排毒　排毒器官　排毒需要做些什么 第二章 检测排毒指数　什么是毒素　你需要排毒吗　开始排毒计划的恰当时机 第三章 排毒第一步：净化　清洁　禁食　禁食应该持续多长时间　禁食的副作用　清淡的净化饮食　应该杜绝什么　有机饮食　净化补剂　抗氧化剂　促进肝脏功能的补剂　促进肾脏功能的补剂　改善肠道功能的补剂　顺势疗法净化补剂　针灸　戒烟 第四章 排毒第二步：平衡　营养补剂　健康饮食　平衡饮食的最佳选择　调理补剂　平衡补充疗法 第五章 精神排毒　减少压力　控制压力的措施　使你神清气爽的精油　提神补剂 第六章 运动排毒　在家进行的运动　使你精力充沛的补剂 第七章 放松身心　深度放松　良好睡眠　草药补剂　补充疗法 第八章 享受排毒　挥汗如雨 第九章 恢复与强化性欲　催情芳香疗法　草药补剂 第十章 给居所排毒 第十一章 快乐排毒　“有毒”的思维模式　巴哈花精治疗药物　情绪问题和巴哈花精 第十二章 完全排毒计划　完全排毒计划　净化食谱：第1天　净化食谱：第2天　净化食谱：第3天　净化食谱：第4天　净化食谱：第5天　平衡食谱：第6天　平衡食谱：第7天　平衡食谱：第8天　平衡食谱：第9天　平衡食谱：第10天　10天之外的饮食健康第八篇 亚健康状态的自然疗法 第一章 解除压力的自然疗法　好还是坏：压力是一把双刃剑　心理减压　饮食减压　运动减压 第二章 增强活力的自然疗法　能量点亮生活　能量医学：主要系统　改变不良生活方式　营养补充增强活力　营养和能量制造　避免能量猛然下降　保持能量持久释放的饮食模式　获取营养的应急之策　运动增强活力　改变环境增强活力　平衡情绪 第三章 提高免疫力的自然疗法　认识免疫系统　加强营养　补充抗氧化剂 第四章 亚健康状态的水疗法　水疗法和水疗生理学　热或冷第一反应的水疗法应用　热或冷第二反应的水疗法应用　水疗的益处　沐浴　真菌感染　烧伤　扭伤　青光眼　白内障　外耳炎和中耳炎　扁桃体炎和淋巴结炎第二篇 物理疗法治病 第一章 物理疗法概论　脊椎手法治疗的基本历史　临床使用原理 第二章 物理疗法治疗呼吸系统疾病　感冒　支气管炎　支气管性哮喘　肺气肿　鼻窦炎 第三章 物理疗法治疗消化系统疾病　胃肠胀气　过敏和食物过敏　食管裂孔疝　结肠炎　便秘　消化性溃疡　憩室病和憩室炎　慢性消化不良　牙病和牙龈病 第四章 物理疗法治疗循环系统疾病　贫血　心脏病　高血压　静脉炎和血栓性静脉炎　静脉曲张和静脉曲张性溃疡 第五章 物理疗法治疗运动系统疾病　关节炎　黏液囊炎　骨质疏松症　脊椎侧凸　平足　腰背痛 第六章 物理疗法治疗内分泌系统疾病　糖尿病　肥胖　甲状腺疾病 第七章 物理疗法治疗神经系统疾病　失眠症　头痛和偏头

痛　精神分裂症　癫痫　帕金森病　梅尼尔氏病　多动症　神经炎和神经痛　多发性硬化症　臂神经痛 第八章 物理疗法治疗泌尿系统疾病　肾病　肾结石　尿床　膀胱炎和尿道炎　生殖器疱疹和唇疱疹　前列腺病变　女性压迫性尿失禁 第九章 物理疗法治疗生殖系统疾病　阳痿　不孕不育　宫颈非典型增生　输卵管炎和卵巢炎　阴道炎　绝经问题　月经紊乱　月经前期紧张综合征　急性乳腺炎 第十章 物理疗法治疗儿童疾病　水痘　麻疹　腮腺炎　百日咳　乳痂　尿布疹　蠕虫病 第十一章 物理疗法治疗其他疾病　秃头或者脱发　头皮屑　青春痘　荨麻疹　褥疮　牛皮癣　狐臭　疖、痈和疔　脚气　水肿　葡萄球菌感染　烧伤　扭伤　青光眼　白内障　外耳炎和中耳炎　扁桃体炎和淋巴结炎第三篇 草药疗法治病 第一章 草药疗法概论　草药疗法的历史　草药的作用　配药方法 第二章 草药疗法治疗呼吸系统疾病　感冒　支气管炎　支气管性哮喘　肺气肿　鼻窦炎 第三章 草药疗法治疗消化系统疾病　胃肠胀气　胃炎　过敏和食物过敏　食管裂孔疝　结肠炎　便秘　消化性溃疡　憩室病和憩室炎　慢性消化不良　肠炎　腹泻　口臭　牙病和牙龈病 第四章 草药疗法治疗循环系统疾病　心脏病　高血压　静脉炎和血栓性静脉炎　静脉曲张和静脉曲张性溃疡 第五章 草药疗法治疗运动系统疾病　关节炎　黏液囊炎　骨质疏松症　腿痉挛性疼痛 第六章 草药疗法治疗内分泌系统疾病　糖尿病　痛风　低血糖和高胰岛素血症　肥胖　体重过轻　甲状腺疾病 第七章 草药疗法治疗神经系统疾病　行为失常、抑郁　压力　失眠症　头痛和偏头痛　精神分裂症　痴呆　癫痫　帕金森病　梅尼尔氏病　多动症　神经炎和神经痛　多发性硬化症 第八章 草药疗法治疗泌尿系统疾病　肾病　肾结石　尿床　膀胱炎和尿道炎　生殖器疱疹和唇疱疹　前列腺病变　女性压迫性尿失禁 第九章 草药疗法治疗生殖系统疾病　阳痿　不孕不育　宫颈非典型增生　输卵管炎和卵巢炎　绝经问题　月经前期紧张综合征　急性乳腺炎 第十章 草药疗法治疗儿童疾病　水痘　麻疹　腮腺炎　百日咳　尿布疹　蠕虫病 第十一章 草药疗法治疗其他疾病　青春痘　荨麻疹　牛皮癣　狐臭　疖、痈和疔　水肿　葡萄球菌感染　真菌感染　烧伤　青光眼　白内障　外耳炎和中耳炎　扁桃体炎和淋巴结炎第四篇 芳香疗法治病 第一章 芳香疗法概论　芳香疗法的历史　精油调试法　精油吸入法和沐浴法　精油敷疗法、含漱法和饮用法 第二章 芳香疗法治疗呼吸系统疾病　哮喘　支气管炎　黏膜炎　感冒　咳嗽　耳痛　花粉热　流行性感冒　咽喉炎　鼻窦炎　咽喉痛　扁桃体炎　百日咳 第三章 芳香疗法治疗消化系统疾病　胃酸过多症　腹部绞痛　便秘　腹泻　胃肠胀气　胆结石　消化不良　口腔溃疡　恶心和呕吐 第四章 芳香疗法治疗循环系统疾病　冻疮　发热　痔疮　血液循环不畅　静脉曲张 第五章 芳香疗法治疗运动系统疾病　关节炎　痉挛　纤维组织炎　痛风　风湿病 第六章 芳香疗法治疗神经系统疾病　焦虑　抑郁　头痛　失眠　偏头痛　神经痛　坐骨神经痛　带状疱疹　压力 第七章、芳香疗法治疗泌尿系统疾病　膀胱炎　水肿　小便失禁 第八章 芳香疗法治疗生殖系统疾病　阳痿　更年期问题　经期不适　孕妇晨吐　经前综合征　前列腺疾病　鹅口疮 第九章 芳香疗法治疗其他疾病　水痘　昆虫咬伤或蜇伤　青肿　烧伤　割伤和咬伤　晕厥　流鼻血　扭伤和拉伤第五篇 顺势疗法治病 第一章 顺势疗法概论 第二章 顺势疗法治疗呼吸系统疾病　哮喘　支气管炎　黏膜炎　感冒　咳嗽　耳痛　花粉热　流行性感冒　咽喉炎　鼻窦炎　咽喉痛　扁桃体炎　百日咳 第三章 顺势疗法治疗消化系统疾病　胃酸过多症　腹部绞痛　便秘　腹泻　胃肠胀气　胆结石　消化不良　口腔溃疡　恶心和呕吐 第四章 顺势疗法治疗循环系统疾病　冻疮　发热　痔疮　血液循环不畅　静脉曲张 第五章 顺势疗法治疗运动系统疾病　关节炎　痉挛　纤维组织炎　痛风　风湿病 第六章 顺势疗法治疗神经系统疾病　焦虑　抑郁　头痛　失眠　偏头痛　神经痛　坐骨神经痛　带状疱疹　压力 第七章 顺势疗法治疗泌尿系统疾病　膀胱炎　水肿　小便失禁 第八章 顺势疗法治疗生殖系统疾病　阳痿　更年期问题　经期不适　孕妇晨吐　经前综合征　前列腺疾病 第九章 顺势疗法治疗其他疾病　腹部绞痛　麻疹　腮腺炎　昆虫咬伤或蜇伤　青肿　烧伤　割伤和咬伤　晕厥　流鼻血　扭伤和拉伤第六篇 瑜伽治病 第一章 瑜伽疗法概论　东西方的实践　瑜伽治疗 第二章 呼吸系统疾病的瑜伽疗法　呼吸系统　腹式呼吸法和胸式呼吸法　常见的呼吸疾病　治疗和疗法　基本瑜伽的动作序列　中级瑜伽动作序列——坐式　中级瑜伽动作序列——站式　高级瑜伽动作序列　脑部净化调息法　平静的腹式呼吸法　坐式脊柱扭转式　生命气契合法　调息法练习 第三章 神经内分泌系统疾病的瑜伽疗法　自主神经系统和内分泌系统　压力的现象与生理学　常见的神经内分泌系统失调　治疗与疗法　气轮动作练习　轮式　婴儿式　婴儿起式　“王者”式 第四章 循环系统疾病的瑜伽疗法　心脏　血液及其功能　血液循环系统　血压　常见的心血管疾病　治疗与疗法　拜日式　复位动作系列　基本仰卧动作序列　中级仰卧动作序列　高级仰卧动作序列　支撑仰尸式　高级犁式 第五章、消化系统疾病的瑜伽疗法　消化系统和器官　常见的

消化疾病　治疗与疗法’　饮食冥想　基本仰卧蝴蝶扭转式　中级猫式到英雄式　肩倒立式、半肩倒立式和犁式　摩腹术　高级扭转瑜伽动作序列　能量控制调息法　净化消化 第六章 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法　泌尿系统　生殖系统　常见的生殖泌尿疾病　治疗与疗法　提肛契合法　坐式契合法　蜥蜴契合法　半肩倒立支撑式到蝴蝶式　坐式瑜伽动作序列 第七章 运动系统疾病的瑜伽疗法　脊柱的发展

章节摘录

自古以来就有用自然疗法治疗疾病的先例。
最早的书面文字记载是草药治病。
我们现在所知道的各种文明中人类的祖先都曾用植物来治疗疾病。
水疗法(即用水来治疗疾病)也是非常古老的。
自然疗法偶尔有记载，但大多是口头传承，例如在土生土长的美洲人那里就有这样的传说。
希波克拉底被公认为自然疗法的鼻祖。
从希波克拉底学派治病原理基础的描述中，我们得知他们用节食、禁食、草药、水疗、锻炼和舍宾的方法治病，这些现在被认为是自然疗法的基础。
他们最基本的原则是：只用自然疗法，注重发挥人体的自然抗病能力来促使疾病痊愈。
这是自然疗法哲学里的主旨。
从此以后自然医学不断发展壮大。
世界各地的医生前赴后继在此领域努力工作，他们通常专攻某一方面，例如禁食、水疗、草药医学或者舍宾，使每一种自然理疗手段都得到发展，日臻完善。
二、自然疗法的法则自然疗法的目的是治人而不是治病，是去除致病原因而不仅仅是症状，是治愈疾病而不仅仅是延缓疾病。
自然疗法一贯致力于通过自我排毒、自我修复以及树立积极的人生态度来提高人们的生命力。
其法则认为：即使急性病也可以通过人自身的努力自我治愈。
只有搞清楚疾病或者亚健康的起因，然后全面提高自身活力，才能使自然的、内在的维护健康的能力占据主导地位，从而使疾病不治而愈。
自然治疗法则也认为：慢性病往往起因于错误的治疗，或者是因为生理上企图抑制住身体自我清洁的能力。
我们的身体具有不同的适应功能，能够清除一定数量的有毒物质。
当这些安全通道被阻塞、负担过重或者被抑制时，人体的生命活力不能够缓慢地、安全地维持和谐时就会生病。
然而生病仍然是生命活力想要保持平衡的一项措施。
这样看来它又有积极作用，可以矫正和去除影响正常功能的障碍。
人们饮食不当、循环和排毒能力差以及缺少锻炼都会造成体内有毒物质的堆积，这几乎是所有疾病的主要原因。
当然，公认的其他致病原因确实存在，大多致病因素都导致体内有毒物质的堆积，这样当排毒渠道不能够充分地排除它们时，无疑会致病。
这些堆积物质会导致细胞的变化，并最终导致全身的变化。
人自身都有良好的自我保护功能。
只有在防御机制遭到削弱时，方能让有害菌有立足之地。
以上导致的免疫力下降才是疾病的真正起因。
当一个或多个发病因素出现的时候，人的身体被迫努力重建适宜的平衡体系，结果就治好了病。
人的身体被赋予不同的方法和措施来使自己解除这些负担。
发热——增加身体的新陈代谢速率，加快血液循环和淋巴循环，从而加快了体内霉素的排泄，使发病区域获取营养。
快速增加的血液循环为身体建立起更复杂的屏障，而白细胞和抗体则担当运送的工作。
发热也为细菌和病毒制造了一个不利的环境，使最佳生长温度区间变得非常窄。
当发热更严重的时候，这些有机体开始死亡，比它们自我重生的还要快。
排汗——能够通过皮肤带走身体内的毒素，也帮助使体温稳定在一定范围内而不会威胁到身体的长期健康。
黏液——是除掉体内的有毒物质的秘密武器。
一些黏膜细胞通过非常微小的纤毛保护自己，这些纤毛接受外来刺激物、细菌、病毒或者内在毒素的

刺激，将外来物质小颗粒以及残骸排除到最近的出口。
炎症、水肿——是人将自身出现的问题局部化。
发炎意味着身体的某一部分新陈代谢活动剧烈，血液和淋巴供应增加。
毛细管供应增多有助于血液本身的防御。
水肿，或者液体的积聚有助于稀释废物、毒素或者刺激物。
局部感染——是免疫器官病变，转化为废弃物，这样为细菌的繁殖提供了合适的土壤，直到身体的免疫力将这些废弃物去除为止。
首先是免疫力下降，其次才是感染。
疖子、痤疮以及其他的局部感染也是内部自洁系统发生变化的结果。
痢疾和呕吐——显然是人自身企图排掉毒物的一种努力。
可能是局部的刺激致使，就像排毒系统那样。
疼痛——是一种本能的机理，是身体把注意力集中在出现问题的区域。
疼痛感表明身体对出现的故障不能忍受，也没办法弥补了，进一步的侵扰行为可能是有害的。
……

编辑推荐

《自然疗法大全(超值白金版)》提出运用最安全的自然疗法来防病治病的健康理念，引入国际最新的保健知识，减少传统药物或手术医病对身体的伤害，帮助人们建立正确的健康观。
本书对信息庞杂而繁复的自然疗法知识进行全面梳理，以自然疗法为主线，系统讲解了利用各种自然疗法治疗常见疾病的具体方案和措施，使读者学会运用自然疗法防病治病。
《自然疗法大全(超值白金版)》详细讲解了利用自然疗法来治疗人体疾病的方案，所涉及的病症涵盖人体各个系统的各种常见疾病，所用疗法包括当前通用的营养疗法，草药疗法、顺势疗法、物理疗法、芳香疗法、瑜伽疗法、排毒疗法等多种自然疗法。
《自然疗法大全(超值白金版)》结合中国人的日常生活习惯，详尽介绍了各种自然疗法针对某一疾病的具体治疗步骤与方案，使读者通过阅读《自然疗法大全(超值白金版)》，可轻松学会运用各种自然疗法来治疗人体常见疾病，具有极强的可操作性。

第一图书网, tushu007.com

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