

<<自然排毒疗法>>

图书基本信息

书名：<<自然排毒疗法>>

13位ISBN编号：9787534545801

10位ISBN编号：7534545803

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：郁峰

页数：342

字数：280000

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>

<<自然排毒疗法>>

内容概要

你是否有过下列某种不适：头痛头晕、腰酸背疼、心慌胸闷、烦躁易怒、健忘失眠、倦怠乏力、月经不调、肥胖或消瘦等，但是去医院检查也没什么大问题。

其实你是处在了“亚健康”状态（又称亚病）。

亚健康就相当于祖国医学早就描述过的“未病”而“将病”的状态，老百姓习惯上称为“体内有毒”的状态。

本书首创了完整的“中毒学说”，系统整理了“排毒”理论，详细介绍了各种实用的“排毒”方法。

以中医“道合自然”理论为指导，让人们尽量运用天然食物或自然手段，解除或排出体内的毒素。

其本质是通过激活或加强人体自身固有的防毒、解毒、排毒功能达到养生、治病的目的。

自然排毒疗法的主要优点是：自然、高效、实用、无毒副作用。

其中多数方法简单易学，人人可掌握，不存在非自然排毒法的诸多弊端。

<<自然排毒疗法>>

书籍目录

学说篇 · 人体天生具备完善的排毒系统 · 人为什么会中毒 · 毒从何来 · 人体最常见的毒——
 内毒素 · 看看自己是不是中“毒”了 · 排毒首选自然之法方法篇 · 自然排毒食疗为先 一、
 蔬菜类 二、豆谷类 三、水果类 四、加工类 五、动物类 · 中药、针推千年传统
 一、常用排毒中药 1.清热解毒类 2.通利祛毒类 3.温化寒毒类 4.理气和毒类
 5.扶正祛毒类 二、常用排毒穴位 足三里 三阴交 气海 神阙 关
 元 中脘 涌泉 反射疗法国际流行 一、足部按摩排毒的机理 二、足部反射区示意
 图 三、常用反射区及排毒适应证 四、足部按摩排毒的方法 五、按摩的方向和顺序 六
 、按摩的力量 七、按摩的注意事项 八、按摩后的特殊反应 九、足疗的排毒应用 运动导
 引扶正祛毒 一、放松法 二、站桩法 三、真气运行法 四、内养法 五、因是子静坐
 法 六、铜钟法……运用篇

<<自然排毒疗法>>

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>