

<<5种神奇的自然保健疗法>>

图书基本信息

书名：<<5种神奇的自然保健疗法>>

13位ISBN编号：9787538862485

10位ISBN编号：753886248X

出版时间：2010-3

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：阿吉·艾瑞

页数：285

译者：卢树强

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>

## <<5种神奇的自然保健疗法>>

### 内容概要

现在的生活节奏越来越快，使很多人出现了慢性疲劳、精神不振、亚健康等健康问题。其实，要想消除这些问题，不一定非得打针吃药，借助于某些自然保健疗法，就能够让我们远离它们，让我们的身体充满活力和能量。

本书就为你介绍了5种充满神奇力量的自然保健疗法——能量疗法、水晶疗法、颜色疗法、触摸疗法、瑜伽和冥想疗法。

这5种疗法简单、方便、实用且有效。

本书介绍了这5种疗法的来源、发展及具体的使用方法，并配以数百张精美的图片，针对生活中具体的常见病症，如焦虑、抑郁、紧张性头痛、皮肤病、关节炎等列举了治疗实例。

通过学习这些方法，你完全可以引导自身的能量，调节其平衡，缓解自身的压力，提升自身的精力，做到小病不吃药，生活得健康而舒适。

## <<5种神奇的自然保健疗法>>

### 作者简介

阿吉·艾瑞 一位临床心理咨询师，英国精神心理治疗协会的顾问和活跃分子，致力于自然保健的著名作者和编辑。

她曾到印度修习冥想，精通各种传统的治疗方法。

除了写作外，她还向人们传授塔罗牌占卜术，为人们解析梦境。

## <<5种神奇的自然保健疗法>>

### 书籍目录

第一章 能量疗法 精力是什么 宇宙的影响 人类的能量场 能量与健康 关怀自己 科技和能量 探测诊断 运动功能学 针灸疗法 灵气疗法 顺势疗法 日光疗法 色彩的振动 水疗法 风水 声音疗法 磁体疗法 能量疗法实例 抑郁症 头痛和偏头痛 关节炎 感冒和流感 慢性疲劳综合征 过敏和不耐受性 消化不良 皮肤疾病 经期不适和痛经第二章 水晶疗法 水晶是怎么生成的 多种多样的水晶 脉轮体系 水晶的颜色 水晶的选择与清洁 技巧：认识你的水晶 水晶冥想术 手握式水晶疗法 稳固与集中 摆锤疗法 平衡脉轮 顶轮 眉心轮 喉轮 心轮 脐轮 腹轮 根轮 水晶疗法实例 减轻疼痛 缓解头痛 月经病症的治疗 能量水晶 集中精力 消除紧张 起镇静作用的水晶 帮助睡眠 水晶香精 改善你的家居环境 办公室的水晶 水晶颜色指南第三章 颜色疗法 彩色的生活 颜色疗法革命 天然的色彩 家居色彩 办公室的色彩 光波与颜色 对光的感觉 颜色的心理学属性 脉轮与颜色 辉光的能量 红色的能量 橙色的能量 黄色的能量 绿色的能量 蓝色的能量 靛青色的能量 紫色的能量 .....第四章 触摸疗法第五章 瑜伽和冥想疗法

## <<5种神奇的自然保健疗法>>

### 章节摘录

第一章 能量疗法 精力是什么 精力即是生命力。

它是一种能让人的身体充满活力而又看不见的能量，渗透到了自然界万物之中，如动物、植物，树木和石头，也包括地球、太阳、月亮以及星辰。

生命力 在历史的长河之中，世界各地的文明都发现了一种源于宇宙的能量的存在。

它贯穿于世界万物之中，也包括人类的身体。

它有很多的称谓，在印度，它被称为“普拉那”（prana），在远东地区被称做“气”（chi）或“克义”（ki），而在一些信仰萨满教、黄教的地方（注：例如蒙古族的一部分，美洲土著也有类似信仰），则被称为“楚拉”（chula）或“阿尼穆”（animu）。

在今天，许多人称之为“精力”或者“生命力”。

（注：中国传统上称之为“气”。

） 像空气一样看不见的生命力，却对我们的健康和舒适感有着很大的影响。

它不仅控制着我们的身体健康和生存状态，而且影响着我们的精神和情感的愉悦；它是点燃我们激情的火花，驱使我们去表现个人的创造力，并力图激发我们精神上的潜能。

当生命力处于平衡状态，而且可以自由流动时，我们就能达到良好的健康状态。

当它被堵塞或者失去平衡时，就会产生紊乱，并最终表现为疾病或者某些自然顺序的不调和。

.....

## <<5种神奇的自然保健疗法>>

### 编辑推荐

好学易懂，实用有效的5种自然保健法疗法 对于健康者来说，这5种自然保健疗法是预防疾病和保健的重要手段；对于疾病患者和亚健康者而言，这5种自然保健疗法则是协助治疗、促进康复以及调整机体平衡的绝佳选择。

最方便、最实用、最有效的5种自然保健疗法让你小病不用吃药，轻松消除疲劳、保持健康并提高自身免疫力 能量疗法 能量疗法能够利用阳光、水、声音和其他自然元素的能量来为我们的健康服务，它可以辅助治疗常见的健康问题，比如慢性疲劳、精神不振、紧张性头痛、过敏和情感压力、关节炎、亚健康等症状。

它能够引导我们自身的能量，从而调节其平衡。

水晶疗法 水晶疗法能够对身体的某些特殊部位进行辅助治疗。我们能学会如何通过利用某些宝石来调节我们的情绪、缓解疼痛、消除紧张、保持镇静、促进睡眠。

颜色疗法 衣服、环境、食物的颜色都对我们的情绪和情感状态有影响。利用颜色疗法，能给你带来积极的能量，营造温馨的氛围，提高你的舒适感。

触摸疗法 人们借助于触摸可以消除身体上的疼痛，并能激发人体内的自我治疗机制。触摸疗法能够有效地促进我们体内的能量流动，帮助我们缓解压力，尤其是对肺部、心脏、四肢和免疫系统的疗效特别显著。

瑜伽和冥想疗法 瑜伽、冥想能够帮助你净化身心，消除压力，调节神经系统的平衡，让你体内的能量自由地流动，让你拥有舒适的睡眠。

瑜伽还能增强身体的灵活性，增加力气，并提高人体免疫力。

<<5种神奇的自然保健疗法>>

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>