

<<柠檬书>>

图书基本信息

书名：<<柠檬书>>

13位ISBN编号：9787565800559

10位ISBN编号：7565800554

出版时间：2010-12

出版时间：汕头大学出版社

作者：汤姆·威罗西恩

页数：162

字数：50000

译者：勒松

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>

<<柠檬书>>

内容概要

本书主要介绍了柠檬排毒法，这种方法是美国的另类疗法医学专家史坦利·波罗先生首先发现的，本书作者汤姆·威罗西恩在将近三十年的时间里，对这种方法进行了实践，帮助了許多人。

这种方法旨在针对现代生活方式给人的身体带来的种种健康问题，通过清洁人的身体，进而使人的心灵也得到安宁和平复，使人们在身体和心灵上得到双重修复。

这种方法；来源于实践经验，并得到了众多实践者的一致认可。

本书作者汤姆·沃伦施恩于1980年师从“柠檬排毒法”首创者史坦利·波罗先生进行整合疗法的实践和咨询，他主要在维多利亚、不列颠哥伦比亚省和加拿大等地专注于柠檬排毒法、色彩疗法和精油疗法等几个方向的研究。

本书以课堂的模式，分三节课的内容来介绍“柠檬排毒法”，第一节课对柠檬排毒法做一个简介，第二节课介绍这种方法的具体实施步骤，第三节课介绍了六种辅助疗法。

<<柠檬书>>

作者简介

汤姆·沃伦施恩于1980年师从史坦利·波罗先生，开始进行整合疗法的实践和咨询。他主要在维多利亚、不列颠哥伦比亚省和加拿大等地专注于柠檬排毒疗愈法、色彩疗法、肠道提位、反射区按摩疗法及身心联结、排毒和精油疗法等几个方向的研究。

<<柠檬书>>

书籍目录

柠檬：我私人的健康美颜顾问

配方单

课前准备

- 一、嗨，大家好，我是你们的汤姆老师
- 二、汤姆老师的秘密配方——史上最简单、便宜而有效的排毒法
- 三、本书结构：汤姆老师的三节课

第一节课：柠檬真的能排毒？

- 一、汤姆老师的排毒体验
 - (一)我使用柠檬排毒法的初衷：我想证明它是骗人的
 - (二)柠檬排毒法给我带来的好处：证明我的初衷是错误的
- 二、是谁发现了柠檬排毒的秘密
 - (一)史坦利是谁
 - (二)柠檬排毒的秘密——“来自神的启示”
 - (三)史坦利的魔法杖——柠檬排毒法的诞生
- 三、你的身体有毒吗？
 - (一)毒从哪里来？
 - (二)为什么身体要排毒？
 - (三)你该怎么做

四、为什么柠檬能排毒

- (一)柠檬排毒法的原理
- (二)柠檬排毒法的益处

第二节课：柠檬排毒法，试了才知道

一、排毒前，准备工作要做足

- (一)身体做好准备
- (二)心理不再怀疑

二、柠檬排毒五步骤

- 步骤一——采购原料：柠檬、枫糖浆、卡宴辣椒、纯净水，一样都不能少
- 步骤二——服用少量草本缓泻剂
- 步骤三——第二天，继续服用草本缓泻剂，或者用清肠盐水代替
- 步骤四——保持每天排便的好习惯
- 步骤五——开始饮用柠檬水

.....

第三节课：柠檬排毒法的六种辅助疗法

下课了——有感受，一起分享

章节摘录

版权页：插图：身体处于健康状态时，酸碱值范围大致在7.3-7.4（7为中间值），呈现弱碱性状态。如果日常饮食中包含很多酸性食物，如乳制品、肉类、加工食品、干豆及谷物，身体酸性代谢物质增多，酸性值会随之升高。

多摄取碱性食物，保持碱性体质，是保持健康的王道。

营养学家建议的酸碱食物摄入比例通常为8：2，即百分之八十的碱性食物，百分之二十的酸性食物。

肠道成为一个存放毒废物的垃圾场酸性体质时，身体会分泌出黏液物质来中和酸性物质。

黏液的分泌过程大大延长了代谢和消化时间，这一过程的延长将更有利于酸性物质的产生，也就给众多细菌和病毒创造了适合的生长环境和空间，更易导致消化不良，新陈代谢缓慢，各器官的功能减弱。

于是肠道内便有大量黏性、酸性及腐烂的食糜经由肠道产生，生成许多细菌和病毒，包括寄生虫。经年累月，食糜等酸性物质可以形成几磅重的宿便，一直囤积在肠道内。

<<柠檬书>>

编辑推荐

《柠檬书:3D立体排毒减重法》：碧昂斯魔鬼身材背后的秘密魅力蜕变·只要十天简单·科学·有效3D式柠檬立体排毒减重法，针对现代生活方式给人造成的种种健康问题，从内而外，清洁身体，爽快心灵，使你得到身体和心灵的双重修复，让你由内而外，焕发新生。

在美国，柠檬排毒法风靡全美，长盛不衰。

在伦敦、巴黎、东京、首尔等地，人们也正为柠檬排毒法而疯狂！

因为，健康美，才是真的美！

身材好，皮肤好，精神好手把手教你实践柠檬排毒法！

只需10天时间，惊喜即可出现！

你会发现自己：体重减轻了!皮肤更为红润光滑!从来没有睡得这么好!身上的小痒小痛都奇迹般地消失了!整个人更健康，并充满活力!身体变得灵活，心态更加积极!生活习惯更为规律有益!连脱发症、过敏症都得到了缓解，甚至治愈!柠檬排毒法五大特点：简单：只需一天喝几杯柠檬水就可以!健康：柠檬水所含成分绿色、营养、健康!快速：10天左右就能见效!便宜：原料随处可见!老少皆宜：小孩子和老人也可以放心使用!

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>