

<<排毒养颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501969081

10位ISBN编号：7501969086

出版时间：2009-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：郑先红 主编，江磊 副主编，汉竹 编著

页数：101

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>

<<排毒养颜瑜伽>>

前言

15岁时，我们的肌肤拥有完美的指标：表面平滑{唤醒疲惫的身心，深度滋养机体。

瑜伽还可以通过神经滑、紧实而富有弹性，细胞自我抵抗能力很强。

反射作用使人体内环境得到调节、稳定和平衡，调动人迈入25岁的门槛，肌肤弹性开始下降，细胞排列体潜在的自我防御系统，提高免疫力。

变得不规整。

每次练完瑜伽，内心充满着喜悦与欢愉，更有35岁以后，肌肤变得更加脆弱，数量骤减的弹看得见的变化：整个人气色红润，平和宁静，优雅力细胞，一个个干瘪无力。

自然，微笑成了常驻脸上的一道风景……真是有说归根结底，人体的氧化作用，使肌肤逐渐暗不尽的美好。

淡、缺水、出现皱纹，造成皮肤松弛，加速老化。

经过一段时间的学习之后，你会逐渐意识到，不同样，体内其他组织器官的衰老也是如此。

管是为保养皮肤还是为保养身体而排毒，瑜伽都会成要想解决这些问题，根本的办法就是补充体内为你的好帮手。

在茶余饭后的悠闲舒适之中，享受青的抗氧化物质，排除有害的自由基等。

人体抗氧化山绿水的优雅，就连生活中的小细节，如晨起饮水、物质分为两种：一种是自身生成的（因个体差异而阅读、品茶、听音乐，由于有了瑜伽的净化和参与，不同）；另一种便是通过外界补充的，而完整的瑜你便能轻松摆脱那些负面的身心变化，而排毒养颜，伽疗养法，正是补充这种抗氧化能量的绝好方式。

只不过是瑜伽赠与的诸多礼物中的一个。

注重呼吸的瑜伽，在一呼一吸间提高了人体的摄氧量，加速了身体的新陈代谢，改善肌肤的缺氧状态。

<<排毒养颜瑜伽>>

内容概要

与其他排毒方法不同的是，东方瑜伽不仅清除身体之“毒”，更大的魅力在于清除心之“毒”，使你由内而外、从身到心全面健康和自信。

本书告诉读者，即使是看似简单的呼吸，也对身体有益，排除浊气、废气、毒素等诸多“代谢垃圾”，从而拥有健康的身体、良好的心态和靓丽的肌肤。

<<排毒养颜瑜伽>>

作者简介

郑先红，北京大学健康管理课题组组长；清华大学高管培训特聘瑜伽师；北京体育大学原瑜伽培训部首席导师；东方瑜伽实用体系创始人；东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师；中国百佳魅力女性。

东方瑜伽资深导师，东方瑜伽文化发展研究中心主任。
主持北京体育大学等级瑜伽教

<<排毒养颜瑜伽>>

书籍目录

优雅美丽，从排毒开始 小测试：你遭遇“毒手”了吗 全面认识“毒” “毒”是什么 “毒”从哪里来 人体排毒“工作者” 困扰肌肤的6大问题 东方瑜伽，排毒养颜双管齐下以心养颜，排除心里的毒 一吸一吐绽放容颜——呼吸 腹式呼吸 完全式呼吸 愈想愈美丽——专注与冥想 简易坐 霹雳坐 造诣式 半莲花式 带来美好的7件事找对根源，排除身体的毒 要美白，先养肝 眼镜蛇式 半鱼王式 三角侧伸展式 上体前屈式 仰卧屈腿转体式 坐姿脊柱式 苍鹭式 舞王式 清除水毒——肾脏 身躯转动一式 头碰膝扭转前屈伸展坐式 虎式 蹬自行车式 肩桥式 月亮式 单腿肩倒立式 坐广角式 清新一身——肺脏 胸式呼吸 简易鳄鱼式 后支撑式 双角式 鱼式 蜥蜴式 骆驼式 飞鸟式 为美丽除杂——胃肠 排气式 三角伸展转体式 仰卧单、双锁腿式 仰卧单、双腿旋转 鸦步式 坐姿摆臀式 腹部按摩一式 瑜伽净腹术 透出好气色——血液 铲斗式 头顶基础式 猫弓背式 兔子式 双角二式 坐姿侧展式 犁式 肩倒立式 下犬式 呼吸法排毒养颜瑜伽生活 一日美丽方案 吃出来的颜色——瑜伽饮食 强力排毒养颜食物 排毒养颜食谱推荐 让皮肤轻透地呼吸——沐浴附录 排毒养颜——面膜篇 排毒养颜——花草茶篇

<<排毒养颜瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<排毒养颜瑜伽>>

编辑推荐

《排毒养颜瑜伽》由中国轻工业出版社出版。

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>