

<<印度指压除皱美容术>>

图书基本信息

书名：<<印度指压除皱美容术>>

13位ISBN编号：9787509119068

10位ISBN编号：7509119065

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：（英）那仁德拉，（英）麦塔 著，吴春华 等译

页数：165

译者：吴春华

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>

<<印度指压除皱美容术>>

前言

够在一起工作并拥有一个快乐的婚姻人并不是很多。

然而，我们却能分享对生活的热爱、工作和彼此。

以至于工作对我们来说是如此的快乐。

我们对面部指压除皱术很感兴趣，一起研究了很多治疗方法，并在一起工作。

我们从东方和西方的面部指压除皱术吸取精华，加以改进，形成了我们自己独特的面部除皱按摩技术，并在实际工作中应用了很多年。

现在，我们决定通过写这本书来和你一起分享这些技术。

这是一个很有挑战性的工作，因为Kundan运用这项技术时在很大程度上依靠直觉，这是很难用文字表达出来的。

书中介绍了一些简单而又有效的方法来使你显得年轻，感觉年轻。

这个疗法的可贵之处的对你没有任何伤害，只需要一个伙伴按照我们的简单说明来操作，仔细地用自己的双手治疗你的面部皮肤。

面部指压除皱简便易行，接受按摩的人会感觉很放松。

我们还介绍了一些自我面部锻炼的方法，以及通过改变生活方式减缓面部衰老的措施。

<<印度指压除皱美容术>>

内容概要

本书通过详尽的图示和解说，帮助您掌握皮肤护理的程序，学会既简单又有效的面部除皱术。同时，书中还有许多健康饮食、良好睡眠、调控紧张情绪以及调节生活方式的建议，这些建议能够给你的脸部肌肤带来立即和持久的改善。

本书适于所有希望得到健康、美丽和自信的人阅读使用。

<<印度指压除皱美容术>>

作者简介

作者：(英国)那仁德拉 (英国)麦塔 译者：吴春华

<<印度指压除皱美容术>>

书籍目录

CHAPTER 1 面部按摩除皱术中的科学和艺术 什么是面部回春术 按摩术为什么会有效 面部按摩的魔力 古老理论的现代应用 从内到外的美丽 面部除皱按摩的好处

CHAPTER 2 了解你的面部肌肉 藏在脸后面的力量 面部和颈部的肌肉 了解你的面部 表达自己的感情

CHAPTER 3 皮肤、淋巴和能量通道 美丽的深度远远超过皮肤 为什么皮肤很重要 皮肤的作用 体温调节 保护作用 排泄废物 监测环境 制造维生素D 皮肤结构 为什么你的皮肤会衰老 加速皮肤衰老的潜在因素 按摩为什么能改善皮肤 淋巴液的作用 什么是淋巴 古老的智慧 淋巴和面部除皱按摩 自我按摩 能量平衡 阴和阳 气与生命能量 经络

CHAPTER 4 面部运动 把时间停住 你的面色——它代表什么 热身 放松 处理有问题的区域 面部除皱5步操

CHAPTER 5 面部除皱按摩 面部除皱按摩为什么有效 按摩前后 辨别问题区域 接受按摩前的思想准备 自我准备 按摩的魔力 第1阶段 放松和探查 第2阶段 刺激反射点 第3阶段 开始释放 第4阶段 消除肌肉紧张 第5阶段 固定 第6阶段 运用治疗脉搏释放深层紧张 第7阶段 回顾 第8阶段 全身按摩

CHAPTER 6 自然美处方 给外在的自我供应营养 水果和蔬菜—奇妙的成分 了解你自己的皮肤类型 清洁和保湿 如何护理成年人的干燥皮肤 混合型皮肤 油性皮肤 清洁皮肤 正常皮肤 面部治疗 蒸汽疗法 换肤术 面膜 敷面 购买护肤品

CHAPTER 7 由内而外的美丽 关于维生素 对皮肤有益的矿物质 植物性皮肤强化因子 脂肪—有益的和有害的 水的功效 食品中的“恶魔”

CHAPTER 8 调节自己的生活 压力、失眠、吸烟和日晒 压力 压力的结果 如何应对压力 面对压力如何自救 鱼和熊掌 办公室健身 放松自己的大脑 长效解决方案 运动 平衡工作和娱乐 学会倾听很重要 让压力为你服务 解决睡眠问题 建立自己的睡眠模式 对睡眠有益的食物 获得良好睡眠的步骤 吸烟 戒烟 如何避免阳光损害 日光防护 防晒指数 紫外线指数

<<印度指压除皱美容术>>

章节摘录

插图：CHAPTER 1 面部按摩除皱术中的科学和艺术什么是面部回春术面部回春术听上去像是科幻小说中的东西，但是我们的美容护理系统是古老智慧和成熟技术与现代科技的完美结合，是一种真正的“整体”治疗。

这种独特的方法不需要按摩油、不需要任何设备、手术和药物。

你需要的全部只是一个安静、舒适的环境以及一些时间来操作。

有时候你需要朋友的双手来给你按摩，或者你也可以学习如何让他人更加年轻。

为什么不和朋友、伴侣或者家人一起学习呢？

这样你们可以一起受益。

专家的双手能够在仅仅一次治疗后就让你的皮肤有所改变。

但是一个新手也能通过放松你紧张的组织（这是引起皱纹、皮肤下垂的根本原因）使你有一个引人注目的变化。

你练习得越多，就能越快看到这些变化，这些变化是让人吃惊的。

你可以清楚地看到你的皮肤是如何“返老还童”的——它看上去没有了皱纹，感觉也更加柔软和有弹性。

按摩术为什么会有效在现代社会中，你紧张的头脑是最劳累的器官，比你身体的其他部位要疲劳得多。

这些都会反映在你的面部皮肤上。

兴奋和被压抑的情绪都能够引起面部、颈部、肩部和头部肌肉紧张和僵硬。

并会导致慢性疼痛，特别是在眼睛周围、面颊、颈部和双肩。

这些疼痛也是一个信号，显示你体内的气血流通不是很通畅。

不要对“气”的概念感到困惑，很多古老文明都认为气在人体周身各个器官流动，并且对人体的健康有直接的影响。

气血流通不畅可以引起疼痛、疲劳等症状，并会引发疾病。

通过按摩可以解除这些不畅，你会发现不仅原先的不舒适得到缓解，而且气血在体内的流动也顺畅了，并能帮助你在体内器官与思想、情绪之间建立良好的联系。

<<印度指压除皱美容术>>

编辑推荐

《印度指压除皱美容术》通过一步一步的演示来帮助你了解你的皮肤、皮下组织以及面部肌肉，并告诉你怎样做才能使皮肤保持青春。

借助古印度几千年历史的按摩术，并结合其他有效的疗法，比如瑜伽、能量平衡疗法，我们会告诉你如何进行简单而又有效的面部指压按摩。

这个疗法将让你看上去和感觉都很好，精力充沛，为迎接生活中的任何挑战做好准备。

另外，书中除了介绍独特的指压按摩技术和皮肤护理程序外，我们还提供了诸如健康饮食建议、如何获得良好睡眠、调控精神紧张以及调节你的其他生活方式的建议，这些建议能够给你带来立即和持久的效果，使你的身心都获得帮助。

面部肌肉/皮肤结构、淋巴和能量通道/面部排毒运动/面部指压除皱术/自然美处方。

热卖除皱宝典。

指压除皱美容术，抵消不良刺激对面部皮肤的损害，展平面部的皱纹。

放松面部肌肉，使血液和其他液体在组织中自由流动，营养皮肤，排队代谢废物；体身体内能量的流动得到改善。

这《印度指压除皱美容术》告诉你怎样做才能使皮肤保持青春，借助印度有几千年历史的按摩术，并结合瑜伽、能量平衡疗法，我们告诉你如何进行一个简单而又有效的面部指压按摩。

<<印度指压除皱美容术>>

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>