

<<毒素不排, 健康不來>>

图书基本信息

书名：<<毒素不排, 健康不來>>

13位ISBN编号：9789866302251

10位ISBN编号：9866302253

出版时间：樸實文化公司

作者：HELVIN , MARIE 著

页数：220

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>

## <<毒素不排, 健康不來>>

### 前言

前言 排毒的觀念非常吸引我，幾年來，我廣泛的研讀這一類的書籍，研究如何清潔身體的內在環境和精神世界，也就是學著如何排去身、心之毒。

五年前，我剛開始做排毒，不過那一次真的是徹徹底底的失敗。

現在回頭想想，一切都是因為自己太沒有經驗了，不但沒有準備完善，也不知道究竟要如何做，而這也就是為什麼我想寫這本書的道理了。

我想將我多年所得的排毒經驗分享給大家，供大家做參考，而不至於像我一樣，白忙了好一段時間。

我時時刻刻地警惕自己：「排毒絕對不是為了要減肥！

」而且我也不建議讀者有這樣的想法，因為，排毒所賜給我的，是一個「身」、「心」都純淨的身體。

何以「排毒」會如此的吸引我？

我想是孩提時期在夏威夷過的純樸生活，種下我對排毒的熱情。

在那樣的生長環境下，我學到的是，吃菜要吃後花園的菜，魚要吃海裡剛抓的鮮魚，還要經常運動，而且是在樹下享受運動的美好。

這些都是夏威夷的生活觀，而這種生活觀，正是通往健康生活的基本概念。

當然，在我還是孩子的時候，那一切都被視為理所當然，但是，當我漸漸長大，我開始明白這些自然之物的價值。

因為，我很快就明白了我的皮膚和頭髮有多麼需要健康的飲食，而精力的培養則非常需要運動的幫助和內在的平靜與放鬆。

這時，我才明白都該感謝我孩提時的生活背景，才能讓我很自然而不痛苦的接受這樣的飲食和生活。

記得自己曾經有一段時間非常的自卑，對自己一點信心都沒有。

那時候的我，對自己平坦的胸部和死板板的站立姿勢都相當不滿，真的好希望能夠擁有曲線玲瓏的身材，因為，所有的婦女雜誌教我的都是——要有曼妙的身材，才能夠得到好男人。

所以我非常的擔心，自己這樣瘦竹竿型的身材會與幸福絕緣，我也就這樣地缺乏自信了好幾年。

在日本開始從事模特兒的行業以後，我終於試著向體重挑戰——增重，而且試著讓身體雖瘦卻豐滿。

妙的是，一切都開始改變了，有人會邀我共進晚餐，浪漫生涯就此開始。

模特兒的生涯也讓我懂得要如何注意自己的飲食和生活，學著調養自己的身體，讓自己擁有美的形象。

讓我擁有美麗形象的最大祕方就是「排毒」。

它讓我在這混亂的世界裡，能夠繼續保持健康，也讓頭腦清醒。

當然，我不能說排毒讓我們永遠不老，可是排毒確實讓我們看起來比實際年齡年輕許多。

多年的排毒生活經驗，讓我成為箇中高手，現在，我做起來已經毫不吃力。

其中，我最喜歡的排毒方法是——在每年的春天，做一星期的全面斷食排毒。

當然，做這種斷食時，我一定會到自然療法中心去接受指導，因為做這種超過兩天以上的全面斷食，一定要得到醫師的指導才能做，不然會有危險。

至於一般性的家庭排毒法，我在本書中部有詳盡的介紹。

當然，有的時候，人都不想改變，或是懶得改變。

但是，在我得到如此好的效果之後，我真的深深地感覺到，人不要怕改變，尤其是當改變會有正面的結果時，即使它會很麻煩，也應該努力去實行。

至於習慣現代生活的人，也應該要試著改變現代人不健康的生活，因為健康的生活就是要過自然的生活，自然的狀態能夠讓身心平衡維持融合。

現在，我已經四十二歲，可是我卻比以前更纖細、更結實，而且也很健康。

我敢說，我現在的身體狀況比十幾年前要健康多了，而這一切都拜排毒生活所賜。

<<毒素不排, 健康不來>>

## <<毒素不排, 健康不來>>

### 內容概要

「世界上有一個免於疾病的地方，那個地方永遠感受不到痛苦，也沒有老化和死亡。當我們到達那個地方的時候，人們所接受的各種限制，均化為虛無。這可不是消遣我們，而是真實存在。這個地方叫做『完美的健康』。

「這個地方不遠，也可能持續好幾年；而且，即使是短暫的拜訪，也會有強而有力的改變。只要您待在哪裡，適用於一般存在的假定就變成永恆，而新存的可能性也會變得更高、更理想，而且開花結果。

」 《完美健康》（perfect Health）作者 迪帕·可帕拉（Deepak Chopra）博士

## <<毒素不排, 健康不來>>

### 書籍目錄

前言 第一章 為什麼我們需要排去身體之毒 環境的毒素 / 屋內的毒素 / 食物中的毒素 / 排毒對身體有何幫助？  
/ 何謂排毒？  
/ 讓胃得到休息 / 在家如何做食物控制？  
/ 排毒不僅只是節食而已 / 進行排毒節食的好時刻 第二章 什麼是真正的排毒？  
添加物 / 咖啡因 / 酒精 / 巧克力 / 抽菸 第三章 去除心靈的毒素 壓力 / 睡眠 / 肌肉放鬆 / 心靈的放鬆 / 冥想 / 想像 第四章 運動 快步走 / 脂肪燃燒 / 腦內啡 / 排毒運動 / 排毒計畫 / 暖身運動 / 排毒體操  
第五章 水 水的治療屬性 第六章 營養補充劑 月見草油 / 自由基和抗氧化物 / 維生素B群 / 基本礦物質 / 「一天五種」的飲食計畫 / 其他有用的營養補充劑 第七章 美容美身 輕刷肌膚 / 毛刷按摩法 / 三溫暖和蒸汽浴 / 按摩 / 芳香療法 / 穴道按摩 / 水療法 / 家庭美容 第八章 一天迷你排毒法 單一飲食 / 該食用什麼食物？  
/ 如何實施果汁 第九章 週末假期兩天排毒法 排毒計畫 第十章 斷食排毒法 蜂蜜 / 瑞典蔬菜湯 / 斷食排毒計畫 第十一章 自然食物的好處 健康食品 / 禁止食用的食品 / 臉部診斷 / 你的臉是陰性或陽性？  
第十二章 身體的形象

## <<毒素不排, 健康不來>>

### 章节摘录

排毒的觀念非常吸引我，幾年來，我廣泛的研讀這一類的書籍，研究如何清潔身體的內在環境和精神世界，也就是學著如何排去身、心之毒。

五年前，我剛開始做排毒，不過那一次真的是徹徹底底的失敗。

現在回頭想想，一切都是因為自己太沒有經驗了，不但沒有準備完善，也不知道究竟要如何做，而這也就是為什麼我想寫這本書的道理了。

我想將我多年所得的排毒經驗分享給大家，供大家做參考，而不至於像我一樣，白忙了好一段時間。

我時時刻刻地警惕自己：「排毒絕對不是為了要減肥！

」而且我也不建議讀者有這樣的想法，因為，排毒

## <<毒素不排, 健康不來>>

### 媒体关注与评论

「世界上有一個免於疾病的地方，那個地方永遠感受不到痛苦，也沒有老化和死亡。當我們到達那個地方的時候，人們所接受的各種限制，均化為虛無。這可不是消遣我們，而是真實存在。這個地方叫做『完美的健康』。

「這個地方不遠，也可能持續好幾年；而且，即使是短暫的拜訪，也會有強而有力的改變。只要您待在哪裡，適用於一般存在的假定就變成永恆，而新存的可能性也會變得更高、更理想，而且開花結果。

」 《完美健康》（perfect Health）作者 / 迪帕·可帕拉（Deepak Chopra）博士

<<毒素不排, 健康不來>>

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>