

<<排毒按摩塑造美人体质>>

图书基本信息

书名：<<排毒按摩塑造美人体质>>

13位ISBN编号：9787538157826

10位ISBN编号：7538157824

出版时间：2009-6

出版时间：原一惠、乐馨 辽宁科学技术出版社 (2009-06出版)

作者：原一惠

页数：79

译者：乐馨

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>

<<排毒按摩塑造美人体质>>

前言

最近，我们在电视、杂志中经常可以看到“排毒”、“解毒”等字眼，而且开设香草浴与高温瑜伽项目的会馆在不断增多，这些都说明了女性对“排毒”的关心度在逐渐提升。

倘若能够坚持每天排毒，身体的机能就可以得到最大限度的发挥，身体也会感到清爽舒适。

这里向大家介绍一种排毒按摩法。

它的秘诀就是顺着血液、淋巴液的流动方向，通过摩擦、挤压、揉搓那些堆积毒素的部位，进而使全身血液循环畅通。

掌握了这种方法后，您在家里就可以轻而易举地排毒了。

希望您能把它当成一种习惯，将毒素通过粪便、尿液、汗液、毛根驱赶出去，减轻身体的负担，使自己拥有健美的体魄和光泽的肌肤。

<<排毒按摩塑造美人体质>>

内容概要

最近，我们在电视、杂志中经常可以看到“排毒”、“解毒”等字眼，而且开设香草浴与高温瑜伽项目的会馆在不断增多，这些都说明了女性对“排毒”的关心度在逐渐提升。

倘若能够坚持每天排毒，身体的机能就可以得到最大限度的发挥，身体也会感到清爽舒适。

这里向大家介绍一种排毒按摩法。

它的秘诀就是顺着血液、淋巴液的流动方向，通过摩擦、挤压、揉搓那些堆积毒素的部位，进而使全身血液循环畅通。

掌握了这种方法后，您在家里就可以轻而易举地排毒了。

希望您能把它当成一种习惯，将毒素通过粪便、尿液、汗液、毛根驱赶出去，减轻身体的负担，使自己拥有健美的体魄和光泽的肌肤。

<<排毒按摩塑造美人体质>>

作者简介

作者：(日本)原一惠 译者：乐馨原一惠，针灸师、芳香咨询师，大学毕业后，就读于日本早稻田医疗专科学校针灸学系。

2001年5月获得针灸师资格。

同年11月获得NARD认定的芳香咨询师资格。

曾就职于东京港区的针灸整形医院，2003年独立开业。

现任日本富山、射水市虹丘针灸院院长。

<<排毒按摩塑造美人体质>>

书籍目录

前言特别对话泷泽沙织、原一惠女演员泷泽沙织的美丽秘诀DVD的使用方法排毒按摩的5大作用排毒按摩前必备的基础知识排毒按摩必备的淋巴知识4种基本按摩手法专栏1 头痛的原因与治疗方法第1部分 腹部、腰部、双臂、颈部与前胸的排毒按摩法腹部腰部双臂颈部与前胸专栏2 便秘的原因与治疗方法第2部分 臀部、大腿、小腿、脚踝的排毒按摩法臀部大腿小腿脚踝专栏3 畏寒的原因与治疗方法第3部分 面部与头部的排毒按摩法面部头部专栏4 痤疮的原因与调理方灶第4部分 摆脱顽固的橘皮组织腹部与腰部双臂臀部与大腿专栏5 经前综合征、痛经的原因与治疗方法后记

<<排毒按摩塑造美人体质>>

章节摘录

插图：“排毒”这个词原本是什么意思？

很多人以为“排毒”就是“减肥”，其实这个词本来是“解毒”、“净化”的意思。

这里指的是将积存在体内的有害物质、活性氧等毒素排出体外的一种保持健康的方法。

我们每个人的身体都具有免疫和代谢机能，可以自行将体内的毒素通过粪便、尿液、汗液、毛根等排出体外。

不过由于大气污染、食品添加剂以及生活习惯和压力等原因，这种机能变得越来越弱，使人容易产生头痛、便秘、痤疮、浮肿等各种症状。

在按摩的同时，摄取水分和食物纤维，加强运动，就能够加速新陈代谢，有助于毒素的排出。

这就是所谓的“排毒”。

让我们通过排毒按摩法，使自己重新拥有健美的体魄和光泽的肌肤吧！

橘皮组织是如何产生的？

脂肪细胞因周围积聚着老化物质而变得肥大，于是皮肤表面就变得像橘子皮那样凹凸不平。

常吃甜食、嗜酒等不健康的饮食习惯以及缺少运动、畏寒体质等都会产生橘皮组织。

要想预防橘皮组织的产生，就必须改善血液循环，使身体处于温热状态，避免多余的水分和老化物质等毒素积存在体内。

我们尽量要在皮肤表面出现凹凸现象之前，将毒素清除干净。

<<排毒按摩塑造美人体质>>

后记

永远保持美丽的体形，这是所有女性的愿望。

在这个美容、保健、瘦身法泛滥的时代，有些人不断地尝试新方法，有些人限制饮食宁愿让自己苦苦挨饿，有些人放弃运动过分依赖那些瘦身的辅助手段。

然而，所有的这些并没有使瘦身效果得到多大的提高，人的抗衰老能力却降低了。

不健康的饮食习惯、平时缺乏运动、压力过大等原因降低了我们的免疫机能和代谢机能，使得那些老化物质、脂肪等积存在体内。

要想瘦身，首先必须排出这些毒素。

而“排毒按摩法”就具有改善循环、促进毒素排出的魔力。

本书将轻松易行的排毒按摩法介绍给大家的同时，还能解决现代社会中女性常见的病症。

让我们带着每天的好心情，带着自己对窈窕身材的憧憬，享受美好的按摩时光吧。

每天动手按摩的习惯能够及时地为您排出体内垃圾，重整身心，进而让您拥有“美人体质”。

我衷心地希望能够有更多的女性永葆健康美丽，拥有幸福的生活！

<<排毒按摩塑造美人体质>>

编辑推荐

《排毒按摩塑造美人体质》由辽宁科学技术出版社出版。
燃烧脂肪消除疲劳+摆脱赘肉解决畏寒+消除浮肿战胜松弛跟着DVD轻松打造骨感美人排毒按摩，塑造美人体质享受美好按摩时间，拥有阳光美人体质，附有日本明星演员的美丽秘诀，跟着DVD轻松打造骨感美人。

<<排毒按摩塑造美人体质>>

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>