

<<上弦月小女子美丽说明书>>

图书基本信息

书名：<<上弦月小女子美丽说明书>>

13位ISBN编号：9787807609667

10位ISBN编号：7807609664

出版时间：2011-1

出版时间：南方出版社

作者：小岛梓

页数：162

译者：夏青

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>

<<上弦月小女子美丽说明书>>

内容概要

海水的潮涨潮落就是由月亮的引力引起的，对于水分占体量80%的人体来说，月亮引力同样对其产生影响。

月满时，人体内的水分被吸引到上半身，因此我们的脸容易浮肿，身体也容易感觉冷；新月时，刚好相反，水分集中在下半身，腿脚容易浮肿，此时减肥效果较佳。

本书为你揭开月亮的神秘面纱，展现月亮与人体的奇妙关系，告诉你何时是瘦身的最佳时期，何时身体需要进行短期断食，何时应用盐浴排毒，何时健身效果最显著……跟随本书，参照月亮，调整身心，迎接美丽人生！

<<上弦月小女子美丽说明书>>

作者简介

小岛梓，东京新岛美容健康中心首席顾问，多家美容杂志专栏作家。
在日本长期开设美容健康讲座，还曾多次开办女性美容美体培训课程。
对人体生物钟美容有独到心得，著有《变美，从夜间12点开始》、《不用Make 就能Up——不花钱的美胸秘籍》等。

<<上弦月小女子美丽说明书>>

书籍目录

第一章 顺应月之韵律，调整身心 神奇的月亮引力 感受着月亮生活 月亮对地球、人类及生物的影响 满月和新月的奇妙引力 新月时的分解力与满月时的吸收力 满月时的人体阴性 满月被称为“成功之月” 新月时的人体阳性 对着新月祈祷，愿望就会实现 月韵的农历就是月经的日历 女性的身体和月亮的韵律是同步的 月经和女性荷尔蒙的关系 月经与女性荷尔蒙 女性的心理和身体都有周期性 调整月经期的饮食 与月亮一起生活 感受月亮、调整身心 沐浴月光，体会“幸福荷尔蒙” 净化时期，开始打扫吧！ 跟随月亮，体验成功 吃瓜得“瓜”，吃豆得“豆” 红小豆是妇科病和肾脏病的妙药 使你变美丽的红豆饭 饮食习惯与不孕症 断食可提高受孕几率 新月和满月之夜的『米酒断食法』第二章 新月和满月之夜的“米酒断食”法 小小的断食，大大的收获 选择最佳进食时间 不吃晚饭的好处 一年间如果不吃二十四顿晚饭，就有八天的断食效果 偶尔断食会使你由内而外变美丽 每个月坚持两次断食，一年后年轻三岁 有专业人士指导断食会更安全 令人吃惊的短期断食效果——体验谈 精神垃圾与体内垃圾一起消失 几次断食减掉体重十二公斤 无法增重的烦恼，也被短期断食解决了 皮肤变得透明，背后的晒斑也变浅了 体验到不吃东西身体更舒服的感觉 断食不是限制，而是自由和解放 糙米米酒断食法 断食不是什么也不吃 没有空腹感的米酒，让你轻松断食 营养丰富的米酒被誉为“能喝的点滴” 用米酒断食使身体净化更顺利 跟着月亮，一起变美 减肥其实应该是养生 瘦身的最佳时期 谷物和蔬菜适合脾胃虚弱的人 调理脾胃的最佳时期 和着月韵使用盐浴排毒 1%的盐浴，99%的排毒效果 愉悦的心情使美丽加分 第三章 唤醒“生命能量”的短期断食 胃肠都在叫苦呢 可怕的营养过剩 请考虑一下胃肠的感受 给你的胃肠放个假吧 美丽心情从断食开始 就是这样变老的重返青春的秘诀 人体不可或缺的消化帮手——酵素 吃得太多会导致酵素的浪费 断食可以有效地利用消化酵素 人从饮食当中获得氧化能量 断食能够停止氧化作用 提高身体还原力的方法 短期断食让你容光焕发 用短期断食来放松身心 可怕的精神动脉硬化 别让你的精神动脉硬化 不同的食物会制造不同的荷尔蒙 以食会友 相同的饮食会帮助情感沟通 调整肠内环境，扫除心灵灰尘 断食，闭上眼感受幸福 第四章 排毒进行时 触觉的力量 皮肤干净会增加觉察力 短期断食可以增强触觉的感受力 提高短期断食减肥效果的方法 瑜伽是“紧张”与“松弛”不断反复的过程 瑜伽的奥妙 调整自律神经的呼吸法 步行运动简单又实用 慢步的意义 笑能提高身体的免疫能力 短期断食中多笑笑 微笑是最宝贵的财富 第五章 到底应该吃什么 规划你的饮食生活 食物是促使生命跃动的能量来源 纯天然的食物才是最好的选择 充满爱的食物能够拯救人 速食缺少的正是最重要的东西 充满能量的“缓食” 人体的添加剂——唾液 “咀嚼”让你轻松少食 心情沉重，体重也会变得沉重 饮食的中心轴很重要 确定饮食的中心轴 对自己宽容一些 胃肠弱的人更应该注意饮食中心轴 不要确定以动物性食品为中心的饮食 最理想的饮食结构比例 健康减肥法 第六章 月亮与生育 月亮与性欲在满月时达到高潮 生殖系统和满月的关系 海水变热的日子 从月经到生产的进程表 受孕和避孕 满月之日会发生什么 善与恶 在近地点，“一切皆有可能” 新月的犯罪率 第七章 月亮帮你抢先一步 把握事业成功的关键 跟随月亮，把握时机 抓住最佳时机的规则 商业活动的月之指南 新月之日 新月~上弦月 上弦月~满月 满月当日 下弦月~新月 利用月亮的规律赚钱

<<上弦月小女子美丽说明书>>

章节摘录

插图：如前所述，从满月开始减亏的月亮，会提高人体的“解毒”、“净化”、“发汗”、“发散”等能力，渐近新月时，这些力量会越来越强，到新月时达到最高峰。

因此，在这个时期进行手术治疗会减少出血量，伤口会更快愈合。

同时，因为不易吸收药物的副作用，手术的成功几率会增加，身体恢复的时间也会缩短，这就是新月时期身体分解力的作用特征。

做家务的时候也一样，打扫房间或是洗衣服，新月的时候都要比满月时更高效。

庭院的剪枝、除草等工作也最适合放到这个时期来做。

由于这个时期人体的吸收力很弱，所以稍微多吃一点也不容易变胖。

相反，当月亮渐渐变满的时候，“补给”、“摄取”等体内吸收的能量渐渐增加，并在满月的时候达到最高峰，所以，满月也是促进身体“保护”和“休养”的时机。

此时，由于人体从食物中摄取维生素及其他营养物质的能力有所增强，所以这是治疗营养贫乏症的最好时期。

但同时，无论是蜂毒、蛇毒还是蘑菇的中毒症状会有所加重。

渐近满月的时候，人的身体会容易出血，伤口也容易裂开，所以手术后不易恢复，药物的副作用也会更明显。

但对于农业来说，这是适合种植的时期，对于庭院管理来说，也是种植草坪的好时机，但是因为此时水分容易被吸收，要注意水不要用得过多。

<<上弦月小女子美丽说明书>>

媒体关注与评论

饮食、美体、健康、心情，这些人体必修课都与月亮的阴晴圆缺有着必然的联系，顺应月之韵律，调整身心，健康生活！

——《北海道新闻》月亮的秘密，你知道吗？

女人的美丽，与月亮有关。

事半功倍的瘦身、美容、养生指南，让你神奇地越来越美！——《读卖新闻》

<<上弦月小女子美丽说明书>>

编辑推荐

《上弦月小女子美丽说明书》：脸浮肿？

易口渴？

身心紧张？

这是因为满月的到来；腿易浮肿？

容易上火？

充满活力？

这是新月的分解力在起作用。

瘦身、大扫除、参加面试……对新月祈祷，愿望就实现；贷款、打官司、解雇员工……"成功"的满月会给你注入能量。

月亮的阴晴圆缺无时无刻不影响着你的生活……跟随月亮，调整身心，感受幸福，美丽人生！

知道吗？

当月亮的形状发生改变时，你的身心也会随之变化。

这是因为月亮具有神奇的律动，他主宰你的美丽。

放下手头的一切，跟着月亮的韵律一起变美吧！

<<上弦月小女子美丽说明书>>

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>