

<<断食一身轻>>

图书基本信息

书名：<<断食一身轻>>

13位ISBN编号：9787501553273

10位ISBN编号：7501553270

出版时间：2007-7

出版时间：大泽刚、于永妍 知识出版社 (2007-07出版)

作者：大泽刚

译者：于永妍

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>

## <<断食一身轻>>

### 内容概要

《断食一身轻》作者自己的人生经历，以及多年治疗疾病的心得，对断食疗法进行了深入的介绍和分析，并以断食为切入点，介绍了改善生活习惯、回归自然、放松身心的方法与技巧。

断食是时下兴起的一种治疗身心疾病的疗法。

它通过在特定的时间内(如半天)不吃食物，只喝汤汁等，清空肠胃，排出体内毒素，之后逐渐恢复饮食，以达到治疗疾病，改善体质，恢复身心健康的目的。

## <<断食一身轻>>

### 作者简介

作者：(日本)大泽刚 译者：于永妍大泽刚，1965年出生于日本国岩手县。

20多岁时曾经环游世界，回国后由于偶然的接触到自然饮食法，并由此认识到身心健康的重要性，于是开始学习东方医学、东方哲学、易经、食疗、瑜伽、气功等。

基于在疗养院和自然疗养场馆的工作中积累的大量治疗经验，于1995年开设了住宿型治疗场馆“佛勒斯”。

2000年11月，将场馆地点移至伊豆高原，并重新开设了以温泉治疗、食疗、东方医学为支柱的“宁静家园”疗养馆。

著有《林中即诊所》，主编《周末一日轻松断食》、《身体管理》。

## &lt;&lt;断食一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

前言序章 断食助你恢复自愈能力1.断食带来的“身体革命”2.断食拥有的“六奇功效”3.万鸡断食4.自行断食不可超过半日5.实践中得出的“未病”治疗方法6.不可思议的人体“三日循环”7.真正重要的是——重拾“幸福感”第一章 回归生命的“宁静家园”1.前来寻求身心健康的人们2.希望为现代人建造一个“宁静”的场所3.身和心是连在一起的4.让被宣告仅剩3个月生命的癌症患者恢复健康!5.重新恢复的自愈能力让你与癌症共生6.“宁静家园”不是“断食的场所”7.断食，为何现在如此流行?8.“简单断食”不能治愈现代人的身心第二章 心可养身，身可安心1.职员也曾身心不调2.从疾病缠身的病人到走向护理岗位的职员3.人生从任何时候都可以重新起步4.弟弟的死——“宁静家园”的创办理由5.一个打到悉尼的电话6.等待已久的沉重现实7.来自印度的最初灵感8.在安县野的自然饮食中觉悟9.25岁踏入针灸专门学校10.八之岳山脚下创立“佛勒斯”11.你真正想要的究竟是什么?12.摆脱“遗传性过敏症情结”13.从体重35千克的女人到孩子的妈妈14.不安的彼岸有一个全新的自己15.断食第四日的轻松感16.束缚了自己20年的“心锁”17.他们既是患者又是治疗者18.断食中的“发现”，让你成为梦想中的自己第三章 “真空”状态治疗疾病1.倾听身体的声音2.人是在不断地思考的3.如何让头脑处于真空状态?4.头脑轻松则身体自如5.警惕谎话——生病的时候应该补充营养6.西医之不医，东医之能医7.“气滞”导致生病8.“身心如一”的智慧9.守护生命的三类系统10.敏感的女性和迟钝的男性11.断食治愈更年期综合症和月经不调第四章 提高自愈能力的生活小技巧1.现在应该吃些什么好呢?2.一天两顿，空腹是最好的沙司(调味汁)3.正确的饮水方法4.纠正走路姿势，远离疾病困扰5.“对药依赖”是自愈能力的拦路虎6.没有主食的减肥注定失败7.马上开始在家中做起!轻轻松松“半日断食”8.一直为便秘而烦恼的你能成为“肠道通畅”的完美女人吗?9.最简单的健康方法——伸展运动10.排出废物的呼吸方法以及治疗失眠的呼吸技巧11.“体寒”引起各种疾病12.暖体让身体恢复健康与活力13.过敏——“免疫系统过分敏感综合症”14.吸取“土”中蕴藏的治愈能力终章 从“此时此地”开始1.从“车太逊色了”联想开来2.“此时此地”蕴含着丰富的生活哲学3.“真高兴能够遇到你”后记

<<断食一身轻>>

编辑推荐

《断食一身轻》由知识出版社出版。

<<断食一身轻>>

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>