

《瑜伽四季排毒养生全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802515963

编辑推荐

****人气瑜伽导师完美演绎**

“四季养生瑜伽”创始人精心呈现
《健与美》瑜伽体式解析专栏作者

内容简介

本书是一套适合中国人练习的瑜伽课程，国内首创四季排毒养生瑜伽，结合中医养生智慧，配合每个季节的特点，科学排列相应的体位练习方法，使人体更加充分地顺应四季的变化，达到排毒养生的目的。

长期练习，对改善体质、失眠、头痛、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有很好的作用。

目录

本书的基础：哈他瑜伽的排毒法

本书的精髓：四季养生智慧及四季排毒法

part 1 瑜伽与中医：“无毒一身轻”离我们有多远

part 2 瑜伽四季排毒养生智慧——春

part 3 瑜伽四季排毒养生智慧——夏

part 4 瑜伽四季排毒养生智慧——秋

part 5 瑜伽四季排毒养生智慧——冬

part 6 瑜伽健康排毒饮食观

part 7 瑜伽从头到脚自我保健方案

part 8 瑜伽减痛疗法

part 9 瑜伽慢性疲劳综合症疗法

后记 学习四季排毒养生瑜伽，步入健康生活

在线试读部分章节

part 1 瑜伽与中医：“无毒一身轻”离我们有多远

体内的毒素分为内生之毒素和外来之毒素。外来之毒是指饮食、呼吸等直接进入体内的有毒物质以及环境污染等。内生之毒是指人体在消化、吸收过程中产生的废物和有毒物质，以及机体生理活动过程代谢的废物、自由基和其它有毒物质等。

四大毒素之源

生活中，毒素几乎无处不在，空气里有酒的气味、烟的气味、塑料燃烧后的气味，以及说不出是香还是臭的怪味。电视上，报纸上，经常有食物中毒的事件报道，谁也不知道在食品安全方面究竟存在多少问题？这些积累在体内，人体又无法处理的毒素，生活中四大毒素之源主要的侵害渠道有：

1. 环境中的毒素

DDT、辐射紫外线、水中的污染、有毒化学物质及重金属污染。电脑、复印机、手机等各种现代办公生活设备在优化效率的同时亦会对肌肤产生辐射，导致毒素日积月累。

2. 食物中的毒素

肉制品中的荷尔蒙，经放射线照射处理的食物，食物中的细菌，农作物中的化学毒素。高温烹调的食物产生的毒素，食品中的添加剂，食物及饮料中的味精和甜味剂等。

3. 生活中的毒素

香烟、酒精、药物、衣服、被褥、清洁用品、家庭及办公室用品最常释放的有毒质。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)