

上弦月小女子美丽说明书



[上弦月小女子美丽说明书 下载链接1](#)

著者:小岛梓

出版者:南方出版社

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787807609667

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！

作者介绍：

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。

目录：【目录】

第一章 顺应月之韵律，调整身心	001
神奇的月亮引力	002
感受着月亮生活	002
月亮对地球、人类及生物的影响	004
满月和新月的奇妙引力	006
新月时的分解力与满月时的吸收力	008
满月时的人体阴性	009
满月被称为“成功之月”	010
新月时的人体阳性	012
对着新月祈祷，愿望就会实现	013
月韵的农历就是月经的日历	013
女性的身体和月亮的韵律是同步的	015
月经和女性荷尔蒙的关系	015
月经与女性荷尔蒙	016
女性的心理和身体都有周期性	018
调整月经期的饮食	019
与月亮一起生活	021
感受月亮、调整身心	021
沐浴月光，体会“幸福荷尔蒙”	021
净化时期，开始打扫吧！	023
跟随月亮，体验成功	024
吃瓜得“瓜”，吃豆得“豆”	025
红小豆是妇科病和肾脏病的妙药	026
使你变美丽的红豆饭	027
饮食习惯与不孕症	029
断食可提高受孕几率	030
新月和满月之夜的『米酒断食法』	033
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	034
选择最佳进食时间	035
不吃晚饭的好处	036
一年间如果不吃二十四顿晚饭，就有八天的断食效果	037
偶尔断食会使你由内而外变美丽	038
每个月坚持两次断食，一年后会年轻三岁	040
有专业人士指导断食会更安全	040
令人吃惊的短期断食效果——体验谈	042

精神垃圾与体内垃圾一起消失	042
几次断食减掉体重十二公斤	043
无法增重的烦恼，也被短期断食解决了	043
皮肤变得透明，背后的晒斑也变浅了	044
体验到不吃东西身体更舒服的感觉	046
断食不是限制，而是自由和解放	046
糙米米酒断食法	048
断食不是什么也不吃	048
没有空腹感的米酒，让你轻松断食	049
营养丰富的米酒被誉为“能喝的点滴”	050
用米酒断食使身体净化更顺利	051
跟着月亮，一起变美	056
减肥其实应该是养生	056
瘦身的最佳时期	063
谷物和蔬菜适合脾胃虚弱的人	065
调理脾胃的最佳时期	067
和着月韵使用盐浴排毒	067
1%的盐浴，99%的排毒效果	069
愉悦的心情使美丽加分	070
第三章 唤醒“生命能量”的短期断食	
胃肠都在叫苦呢	074
可怕的营养过剩	074
请考虑一下胃肠的感受	076
给你的胃肠放个假吧	078
美丽心情从断食开始	079
就是这样变老的	081
重返青春的秘诀	083
人体不可或缺的消化帮手——酵素	083
吃得太多会导致酵素的浪费	084
断食可以有效地利用消化酵素	085
人从饮食当中获得氧化能量	086
断食能够停止氧化作用	087
提高身体还原力的方法	087
短期断食让你容光焕发	089
用短期断食来放松身心	091
可怕的精神动脉硬化	091
别让你的精神动脉硬化	092
不同的食物会制造不同的荷尔蒙	093
以食会友	095
相同的饮食会帮助情感沟通	097
调整肠内环境，扫除心灵灰尘	098
断食，闭上眼感受幸福	100
第四章 排毒进行时	
触觉的力量	104
皮肤干净会增加觉察力	104
短期断食可以增强触觉的感受力	105
提高短期断食减肥效果的方法	108
瑜伽是“紧张”与“松弛”不断反复的过程	108
瑜伽的奥妙	109
调整自律神经的呼吸法	111
步行运动简单又实用	112
慢步的意义	114
笑能提高身体的免疫能力	115
短期断食中多笑笑	118

微笑是最宝贵的财富	119
第五章 到底应该吃什么	
规划你的饮食生活	122
食物是促使生命跃动的能量来源	122
纯天然的食物才是最好的选择	123
充满爱的食物能够拯救人	124
速食缺少的正是最重要的东西	126
充满能量的“缓食”	127
人体的添加剂——唾液	128
“咀嚼”让你轻松少食	129
心情沉重，体重也会变得沉重	130
饮食的中心轴很重要	133
确定饮食的中心轴	133
对自己宽容一些	134
胃肠弱的人更应该注意饮食中心轴	135
不要确定以动物性食品为中心的饮食	136
最理想的饮食结构比例	137
健康减肥法	140
第六章 月亮与生育	
月亮与性	144
性欲在满月时达到高潮	144
生殖系统和满月的关系	145
海水变热的日子	146
从月经到生产的进程表	147
受孕和避孕	148
满月之日会发生什么	150
善与恶	150
在近地点，“一切皆有可能”	152
新月的犯罪率	152
第七章 月亮帮你抢先一步	
把握事业成功的关键	156
跟随月亮，把握时机	156
抓住最佳时机的规则	157
商业活动的月之指南	158
新月之日	158
新月～上弦月	159
上弦月～满月	160
满月当日	160
下弦月～新月	160
利用月亮的规律赚钱	161
· · · · · (收起)	

[上弦月小女子美丽说明书](#) [下载链接1](#)

标签

日本

养生

电子版

生活

不会再读

2015年阅读

2012

评论

什么都没说清楚。

很有意思，讲了断食，和月亮的很多好玩的东西

很好的书。

[上弦月小女子美丽说明书 下载链接1](#)

书评

[上弦月小女子美丽说明书 下载链接1](#)