

# 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](#)