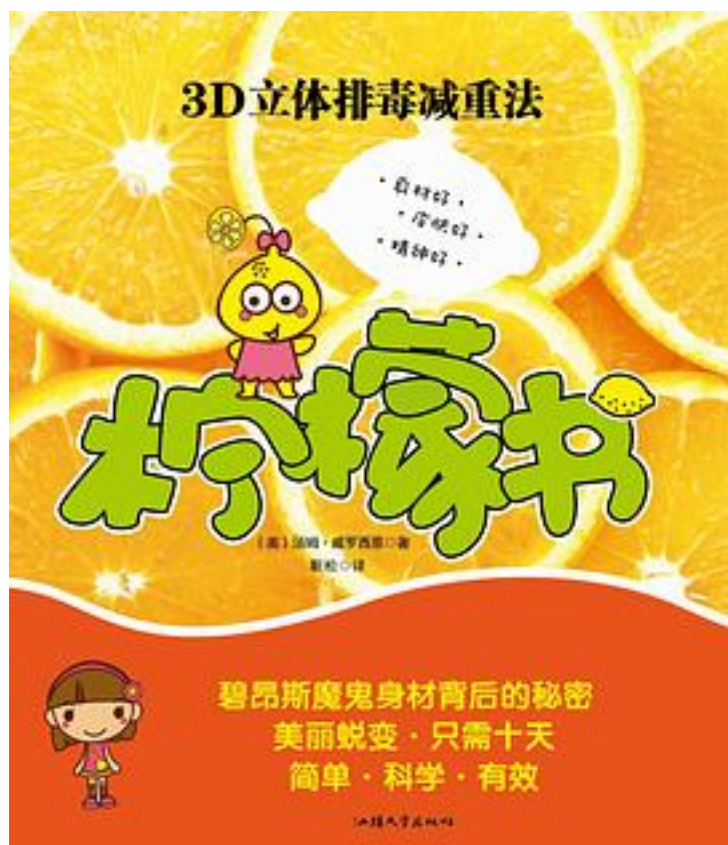


柠檬书



[柠檬书_下载链接1](#)

著者:汤姆·威罗西恩

出版者:

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787565800559

本书主要介绍了柠檬排毒法，这种方法是美国的另类疗法医学专家史坦利·波罗先生首先发现的，本书作者汤姆·威罗西恩在将近三十年的时间里，对这种方法进行了实践，帮助了许多人。

这种方法旨在针对现代生活方式给人的身体带来的种种健康问题，通过清洁人的身体，进而使人的心灵也得到安宁和平复，使人们在身体和心灵上得到双重修复。这种方法来

源于实践经验，并得到了众多实践者的一致认可。

本书作者汤姆·沃伦施恩于1980年师从“柠檬排毒法”首创者史坦利·波罗先生进行整合疗法的实践和咨询，他主要在维多利亚、不列颠哥伦比亚省和加拿大等地专注于柠檬排毒法、色彩疗法和精油疗法等几个方向的研究。

本书以课堂的模式，分三节课的内容来介绍“柠檬排毒法”，并有一个“课前准备”和一个“课后总结”。

课前准备介绍了柠檬排毒法的原料等简单知识；

第一节课对柠檬排毒法做一个综述，介绍了柠檬排毒法的来源和形成，以及柠檬排毒法的工作原理和对人的身体的益处；

第二节课介绍这种方法的具体实施步骤，分为排毒前的准备、排毒五步骤的进行、排毒后的饮食恢复等；

第三节课介绍了六种辅助疗法。

课后总结的内容包括他人的排毒感受，排毒的食疗保养等。

作者介绍:

汤姆·威罗西恩于1980年师从史坦利·波罗先生，开始进行整合疗法的实践和咨询。他主要在维多利亚、不列颠哥伦比亚省和加拿大等地专注于柠檬排毒疗愈法、色彩疗法、肠道提位、反射区按摩疗法及身心联结、排毒和精油疗法等几个方向的研究。

在过去的25年中，汤姆与众多整合疗愈界的权威人士一起工作和学习，并在为病人进行疗愈的过程中积累了很多宝贵知识和经验。他以世界巡回演讲和工作坊的形式和大众分享他所学习到的健康疗愈知识。同时，汤姆还出版了一套DVD——《反射区按摩疗法：来自汤姆·沃伦施恩的指导视频》（Vita-Flex: The Instructional Video with Tom Woloshyn），在DVD中汤姆教授了反射区疗法的详细手法，并纠正了一些常见错误。

汤姆致力于疗愈患者的身心，引导他们走上健康幸福的生命道路。他相信：每个人与生俱来都值得拥有健康幸福的人生，而他自己的使命就是为所有迷茫彷徨的人们带来希望和信心。

汤姆·威罗西恩很欢迎任何有关他所研究的领域内的反馈和咨询，如需联系汤姆，请访问网站www.vitagem.com或致电：（250）388-4102（太平洋时间早9点以后为接听电话时间）。

目录: 柠檬：我私人的健康美颜顾问 1

配方单 2

目录 3

课前准备 5

一、嗨，大家好，我是你们的汤姆老师 5

二、汤姆老师的秘密配方——史上最简单、便宜而有效的排毒法 5

三、本书结构：汤姆老师的三节课 6

第一节课：柠檬真的能排毒？ 7

一、汤姆老师的排毒体验 7

（一）我使用柠檬排毒法的初衷：我想证明它是骗人的 7

（二）柠檬排毒法给我带来的好处：证明我的初衷是错误的 7

二、是谁发现了柠檬排毒的秘密 8

- (一) 史坦利是谁 8
- (二) 柠檬排毒的秘密——“来自神的启示” 8
- (三) 史坦利的魔法杖——柠檬排毒法的诞生 8

三、你的身体有毒吗？ 9

- (一) 毒从哪里来？ 9
- (二) 为什么身体要排毒？ 10
- (三) 你该怎么做 11

四、为什么柠檬能排毒 12

- (一) 柠檬排毒法的原理 12
- (三) 柠檬排毒法的益处 13

第二节课：柠檬排毒法，试了才知道 14

一、排毒前，准备工作要做足 14

- (一) 身体做好准备 14
- (二) 心理不再怀疑 14

二、柠檬排毒五步骤 15

步骤一——采购原料：柠檬、枫糖浆、卡宴辣椒、纯净水，一样都不能少 15

步骤二——服用少量草本缓泻剂 16

步骤三——第二天，继续服用草本缓泻剂，或者用清肠盐水代替 16

步骤四——保持每天排便的好习惯 17

步骤五——开始饮用柠檬水 17

珍妮提示你： 18

三、柠檬排毒法，配方大揭秘 19

- (一) 柠檬 19
- (二) 枫糖浆 20
- (三) 卡宴辣椒 20
- (四) 纯净水 21

四、柠檬排毒进行中，汤姆老师有问必答 21

- (一) 为什么我感觉到很多年前吃过的东西的味道 22
- (二) 为什么会出现“愈疗危机” 22
- (三) 处在生理期的女生怎么办，想献血的人呢 22
- (四) 排毒过程中真的要和美食说拜拜吗 22
- (五) 恶心和呕吐不正常？ 23
- (六) 为什么排毒后，有的人胖了，有的人瘦了 23
- (七) 孕期和哺乳期的妇女可以进行排毒吗 23
- (八) 儿童和老人需要注意什么 24
- (九) 舌头在排毒的进程中为什么有变化 24
- (十) 一个排毒疗程最少要十天吗，三天或五天可以吗？ 24
- (十一) 一个疗程结束后，就万事大吉了吗？ 25
- (十二) 会不会有“副作用” 25
- (十三) 每个使用柠檬排毒的人都能达到预期的效果吗 25

五、以正确的方式结束你的柠檬排毒之旅 26

- (一) 排毒结束后的饮食调理 26
- (二) 排毒结束后，效果要巩固 27
- (三) 避免走入排毒误区 29

第三节课：柠檬排毒法的六种辅助疗法 31

一、反射区反射疗法——身体的平衡之道 31

- (一) 反射区疗法的基础 31
- (二) 人体反射点 31
- (三) 正确的手法 32
- (四) 阿特拉斯正位疗法 32
- (五) 横结肠下垂的正位治疗 32
- (六) 在哪里进行治疗 32
- (七) 在哪里学习反射区疗法 33

二、色彩疗法——光能的神奇妙用	33
(一) 色彩疗法的起源	33
(二) 光和物质间的能量转换	33
(三) 色彩疗法的原理	33
(四) 排毒的柠檬黄	33
(五) 缓解疼痛的紫色	34
(六) 色彩的观想	34
三、精油疗法——身心愈合的奇迹	34
(一) 什么是精油?	34
(二) 精油工作的远离和功效	34
(三) 精油的应用	35
(五) 精油配合反射区疗法	35
(六) 食用精油	35
(七) 精油的纯度和级别	35
四、自我肯定与观想——你的身体你做主	36
(一) 你不是“阴影”	36
(二) 重设程序，让自己归零	36
(三) 先要爱自己，才能爱他人	36
(五) 守护自己的梦想	36
(六) 自我肯定和观想	37
五、排出寄生虫——为身体减负，灭病先灭虫	37
(一) 卑鄙的寄生虫	37
(二) 我的排虫经历	37
(三) 寄生虫从何而来?	38
(四) 寄生虫检测	38
(五) 如何驱虫	38
六、高阶排毒疗法——全面清理体内垃圾毒素	39
(一) COLEMA家用肠道水疗器	39
(二) 肠道水疗法的益处	39
七、柠檬排毒疗愈加辅助疗法——多管齐下	40
下课了——有感受，一起分享	41
一、听听他们的排毒感受——汲取他人经验	41
(一) 柠檬排毒疗愈法，让我健康又美丽	41
(二) 372天的心灵疗愈之旅	41
(三) 我对水果不再过敏了	42
(四) 一个对卡宴辣椒和柑橘过敏的人	42
(五) 汤姆工作室亲身体验记	42
(六) 增重5磅肌肉的武术选手	43
(七) 神奇色彩疗法的见证者	43
(八) 汤姆导师梅纳德的话	44
二、汤姆老师的私家食谱——后排毒时期的保养疗法	44
冰沙早餐（每一种食谱都有相应的配图，为高清照片）	44
杏仁椰奶	45
青豆汤	45
蘑菇汤	45
蔬菜咖喱汤	46
汤姆的私房沙拉	46
藜菜	46
巧克力蛋糕	47
三、写给自己的柠檬日记	48
(一) 柠檬日记怎么写	48
(二) 柠檬日记写来做什么	48
后记	50
参考资料	51

• • • • • ([收起](#))

[柠檬书_下载链接1](#)

标签

健康

生活整理术

毫无用处

杂的书。

评论

哈哈 好喜欢 健康最重要啊

两分钟看完整本书 就是劝人喝柠檬水 一句话的事
其他的都是打着养生保健的旗号的自我高潮

好

[柠檬书_下载链接1](#)

书评

[柠檬书_下载链接1](#)