

中国家庭
必备书

一部中国家庭必备的自然疗法百科全书
· 理念先进 · 内容全面 · 方法实用 · 使用便捷

超值白金版

29.80

ZIRAN LIAOFA DAQUAN

自然疗法 大全

王玉帅等 主编

全面系统百科全书式介绍自然疗法防病治病的实用工具书

、食或补充营养素来预防和治疗疾病。

药性与药理学作用机理来治疗疾病。

顺势疗法 通过提高人体自愈能力,安全而有效地治愈疾病。

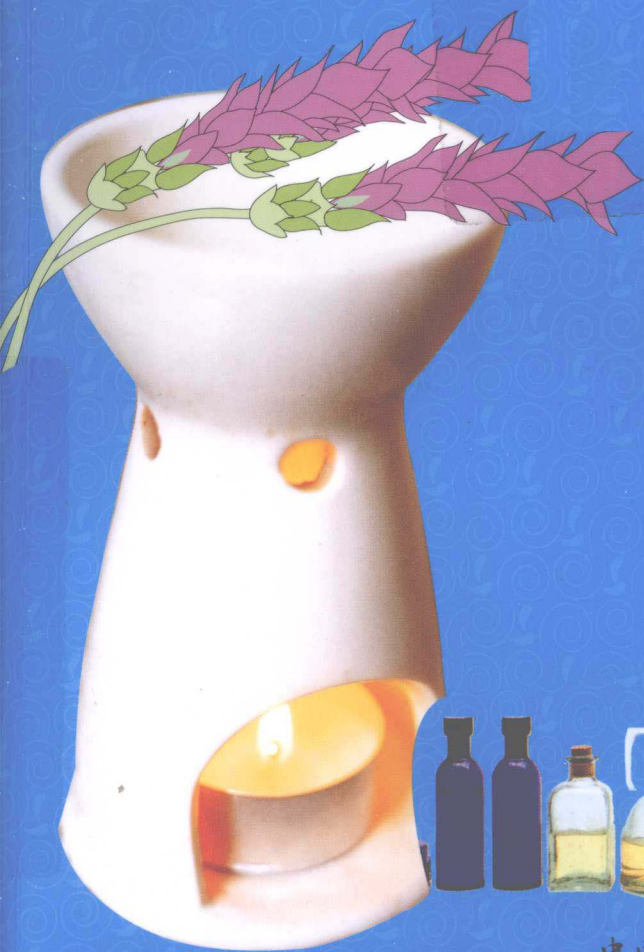
物理疗法 运用各种物理因素治疗疾病,适用性广,对治疗亚健康尤其有效。

芳香疗法 利用芳香植物的纯净精油来治病,对慢性病及易复发的疾病疗效显著。

瑜伽疗法 通过练习瑜伽来缓解多种疾病的症状,提高人体免疫力,使身体达到平衡状态。

排毒疗法 利用饮食、运动、冥想等多种综合手段排出人体毒素,以达到健康状态。

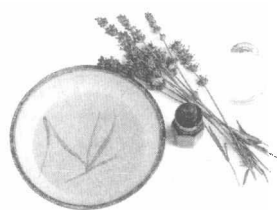
运动疗法 借助一些运动方式,使人们获得全身或局部运动功能与感觉功能的恢复。



中国华侨出版社

一部中国家庭必备的自然疗法百科全书

自然疗法



大全



王玉帅等 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然疗法大全 / 王玉帅等主编. —北京: 中国华侨出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5113-0331-8

I. ①自… II. ①王… III. ①自然疗法 IV. ①R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049770 号

自然疗法大全

主 编: 王玉帅 黄宇丽 王彩菊 钟莺莺 陈景荣 朱丽 魏怡

责任编辑: 文 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 787 千字

印 刷: 中原出版传媒投资控股集团北京汇林印务有限公司

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0331-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

P r e f a c e



生病了上医院，打针、吃药、手术，这是现代医药文明和医疗技术高度发展的今天，我们熟悉的生活场景。现代医药以其疗效显著，使用方便等特点，主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在危害不可避免地影响着人体健康，而且科学研究发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且可能加重人体某些相关疾病。

人们更倾向于寻找一种安全的对人体没有伤害的治病方法，并可以彻底治愈疾病。自然疗法就是这样一种治病手段。自然疗法能使我们在不伤害身体的情况下，治愈疾病，使身体达到一种自然的健康平衡状态。

自古以来就有用自然疗法治疗疾病的先例，2000多年前，被西方人尊为“医学之父”的希波克拉底就曾说过“大自然治病，医生只是助手”。最早的关于治病的书面文字记载是草药治病，我们现在知道的各种文明中，人类的祖先都曾用植物来治疗疾病。水疗也是非常古老的自然疗法之一。现代人更是通过自然疗法来治愈各种常见疾病如感冒、咳嗽、发炎、胃痛等，及多种慢性病如糖尿病、高血压、心脏病等。

自然疗法医师认为，我们的身体具有自我恢复能力，能够清除一定数量的有毒物质，当这些安全通道被堵塞，负担过重时，或者被压抑时，人体的生命活力不能够缓慢地安全地维持身体平衡时，就会生病。人体有一种天生的自愈能力，这种力可以帮助人们在一定程度上进行自我治疗。

自然疗法一贯致力于通过自我排毒、自我修复来提高人们的生命力。它强调整体的观念，重视身体、精神、情绪、社会因素和环境的影响，它所倡导的是一种健康、整体、平衡的绿色生活方式。

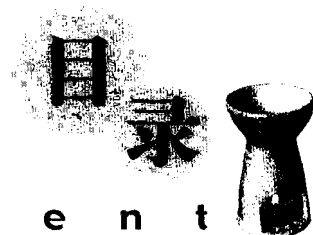
自然疗法是一种释放内在免疫力，让身体自己进行修复和治疗的方法，是对人们无任何毒副作用，但又能防病治病的非药物疗法，最常用的主要有以下几种：

1. 营养疗法。让病人按照一定的食谱，或者补充某些营养素，从而使饮食成为治疗的手段。研究证明，粗制食品和补充营养素完全可以达到保健和治疗疾病的目的。
2. 草药疗法。依据植物的药性与药理学作用及其机理，作用于人体来治疗各种疾病。
3. 顺势疗法。使用可以诱发健康人体产生某种疾病的药物来治疗患有该疾病的病患，其治疗原则是：大剂量的药物可以诱发疾病，但该药物在小剂量时却可以治疗该疾病。
4. 物理疗法。应用各种物理因素作用于人体，以防治疾病的方法。其中包括电磁技术疗法、保健体操、按摩、水疗、关节活动法等。
5. 芳香疗法。利用芳香植物的纯净精油来辅助治病，人们从大自然中的各种不同芳香植物的不同部位提炼出具有不同气味和颜色的精油，这些精油具有易挥发、高流动性和高挥发性的特点，它们渗透于人的肌肤或者挥发于空气中被人体吸入，安抚人们的神经并愉悦人们的心境，可以强化人们的心理和生理机能。
6. 瑜伽疗法。通过练习瑜伽体位法、调息法、深度放松和冥想等可以缓解机体多种疾病的症状，提高人体免疫力，使身体达到平衡和健康的状态。
7. 排毒疗法。通过饮食、运动、冥想、精油等多种综合手段，使人们远离亚健康状态，重新获得能量。

8.运动疗法。通过一些运动方式，使人们获得全身或局部运动功能、感觉功能恢复的方法。

本书针对当前东西方医学保健领域应用的各种行之有效的自然疗法，进行了全面系统的介绍。本书共分九篇来介绍了自然疗法。第一篇认识自然疗法，介绍了自然疗法的历史、运用原理和功效作用。第二篇，营养疗法治病，指导读者认识营养疗法，利用餐饮或者营养素来治疗呼吸系统、消化系统、循环系统、运动系统、内分泌系统、神经系统、泌尿系统、生殖系统等八大系统疾病及儿童疾病。第三篇物理疗法治病，向读者介绍了如何运用物理手段如运动、针灸等方式来治疗八大系统疾病及儿童疾病与其他疾病。第四篇草药疗法治病，指导读者认识各种草药的药性及作用，并运用草药来介绍人体各个系统的常见疾病。第五篇芳香疗法，向读者介绍了这种古老而神秘的治疗手段，并指导读者利用各种芳香精油来治愈各种疾病。第六篇顺势疗法，介绍了如何利用顺势疗法来治疗人体各个系统疾病。第七篇瑜伽治病，讲解了瑜伽的历史和基本知识，及如何利用瑜伽来治疗各个系统疾病，并介绍了初级、中级、高级三个阶段的瑜伽方案，以方便不同程度的读者运用。第八篇排毒疗法，帮助读者认识排毒疗法的原理、步骤及运用，介绍了在生活中如何进行排毒疗法如精神排毒、运动排毒、居所排毒、心理排毒等。第九篇，亚健康状态的自然疗法，针对当前人们经常出现的亚健康状态，分为了解除压力、增强活力、提高自身免疫力三个阶段，提出了自然疗法方案。

自然疗法既是一种治病的方法，更是一种生活方式，希望广大读者可以将自然疗法防病治病的理念融于日常生活中，从而拥有更加健康和积极的生活。



C o n t e n t

绪论：认识自然疗法

一、自然疗法的历史 2

二、自然疗法的法则 2

三、自然疗法的有效性 3

第一篇 营养疗法治病

第一章 营养疗法概论 6

维生素和类似维生素物质 7

矿物质 7

第二章 营养疗法治疗呼吸系统疾病 .. 7

感冒 7

支气管炎 8

支气管性哮喘 9

肺气肿 11

鼻窦炎 12

第三章 营养疗法治疗消化系统疾病 .. 13

胃肠胀气 13

胃炎 14

过敏和食物过敏 15

食管裂孔疝 17

结肠炎 18

便秘 19

消化性溃疡 21

憩室病和憩室炎 22

慢性消化不良 23

肠炎 24

腹泻 25

口臭 26

牙病和牙龈病 27

第四章 营养疗法治疗循环系统疾病 .. 27

贫血 27

心脏病 29

高血压 31

静脉炎和血栓性静脉炎 33

静脉曲张和静脉曲张性溃疡 34

第五章 营养疗法治疗运动系统疾病 .. 35

关节炎 35

黏液囊炎 38

骨质疏松症 39

平足 40

腿痉挛性疼痛 41

腰背痛 41

第六章 营养疗法治疗内分泌系统疾病 .. 42

糖尿病 42

痛风 44

低血糖和高胰岛素血症 46

肥胖 48

体重过轻 50

甲状腺疾病 50

第七章 营养疗法治疗神经系统疾病 .. 52

行为失常、抑郁 52

压力 52

失眠症 53

头痛和偏头痛 54

精神分裂症 55

痴呆 56

癫痫 58

帕金森病 58

梅尼尔氏病 59

多动症 60

神经炎和神经痛 61

多发性硬化症 62

第八章 营养疗法治疗泌尿系统疾病 .. 63

肾病 63

肾结石 64

尿床 66

膀胱炎和尿道炎 67

生殖器疱疹和唇疱疹 68

前列腺病变 69

女性压迫性尿失禁 70

第九章 营养疗法治疗生殖系统疾病 .. 70

阳痿 70

不孕不育 71

宫颈非典型增生 72

输卵管炎和卵巢炎 72

阴道炎 73

绝经问题 74

月经紊乱 75

月经前期紧张综合征 76

纤维囊性乳房病 77

急性乳腺炎 78

第十章 营养疗法治疗儿童疾病 .. 78

水痘 78

麻疹 79

腮腺炎 79

百日咳 79

乳痂 79

尿布疹 80

蠕虫病 81

第十一章 营养疗法治疗其他疾病 .. 81

秃头或者脱发 81

头皮屑 82

青春痘 83

荨麻疹 85

褥疮 85

牛皮癣 86

狐臭 87

疖、疖和疔 88

脚气 88

水肿 89

葡萄球菌感染 89

真菌感染 90

烧伤 91

扭伤 92

青光眼 92

白内障 93

外耳炎和中耳炎 94

扁桃体炎和淋巴结炎 95

第二篇 物理疗法治病

第一章 物理疗法概论 98

脊椎手法治疗的基本历史 98

临床使用原理 99

第二章 物理疗法治疗呼吸系统疾病 .. 100

感冒 100

支气管炎 100

支气管性哮喘 101

肺气肿 101

鼻窦炎	101	帕金森病	114
第三章 物理疗法治疗消化系统疾病 ..	102	梅尼尔氏病	114
胃肠胀气	102	多动症	115
过敏和食物过敏	102	神经炎和神经痛	115
食管裂孔疝	102	多发性硬化症	115
结肠炎	102	臂神经痛	115
便秘	102	第八章 物理疗法治疗泌尿系统疾病 ..	116
消化性溃疡	102	肾病	116
憩室病和憩室炎	102	肾结石	116
慢性消化不良	102	尿床	117
牙病和牙龈病	103	膀胱炎和尿道炎	117
第四章 物理疗法治疗循环系统疾病 ..	103	生殖器疱疹和唇疱疹	117
贫血	103	前列腺病变	117
心脏病	103	女性压迫性尿失禁	118
高血压	103	第九章 物理疗法治疗生殖系统疾病 ..	118
静脉炎和血栓性静脉炎	103	阳痿	118
静脉曲张和静脉曲张性溃疡	104	不孕不育	118
第五章 物理疗法治疗运动系统疾病 ...	104	宫颈非典型增生	118
关节炎	104	输卵管炎和卵巢炎	118
黏液囊炎	104	阴道炎	118
骨质疏松症	105	绝经问题	119
脊椎侧凸	105	月经紊乱	119
平足	108	月经前期紧张综合征	119
腰背痛	108	急性乳腺炎	119
第六章 物理疗法治疗内分泌系统疾病 ..	113	第十章 物理疗法治疗儿童疾病 ..	120
糖尿病	113	水痘	120
肥胖	113	麻疹	120
甲状腺疾病	113	腮腺炎	120
第七章 物理疗法治疗神经系统疾病 ...	113	百日咳	120
失眠症	113	乳痈	120
头痛和偏头痛	114	尿布疹	120
精神分裂症	114	蠕虫病	120
癫痫	114	第十一章 物理疗法治疗其他疾病 ..	121
		秃头或者脱发	121

头皮屑	121
青春痘	121
荨麻疹	121
褥疮	121
牛皮癣	121
狐臭	122
疖、痈和疔	122
脚气	122
水肿	122
葡萄球菌感染	122
烧伤	123
扭伤	123
青光眼	124
白内障	124
外耳炎和中耳炎	124
扁桃体炎和淋巴结炎	124

第三篇 草药疗法治病

第一章 草药疗法概论 126

草药疗法的历史	126
草药的作用	126
配药方法	128

第二章 草药疗法治疗呼吸系统疾病 .. 129

感冒	129
支气管炎	129
支气管性哮喘	130
肺气肿	130
鼻窦炎	130

第三章 草药疗法治疗消化系统疾病 .. 130

胃肠胀气	130
胃炎	131
过敏和食物过敏	131
食管裂孔疝	131
结肠炎	131

便秘	131
消化性溃疡	132
憩室病和憩室炎	132
慢性消化不良	132
肠炎	132
腹泻	132
口臭	133
牙病和牙龈病	133

第四章 草药疗法治疗循环系统疾病 .. 133

心脏病	133
高血压	133
静脉炎和血栓性静脉炎	133
静脉曲张和静脉曲张性溃疡	134

第五章 草药疗法治疗运动系统疾病 .. 134

关节炎	134
黏液囊炎	134
骨质疏松症	134
腿痉挛性疼痛	134

第六章 草药疗法治疗内分泌系统疾病 .. 134

糖尿病	134
痛风	134
低血糖和高胰岛素血症	135
肥胖	135
体重过轻	135
甲状腺疾病	135

第七章 草药疗法治疗神经系统疾病 .. 135

行为失常、抑郁	135
压力	135
失眠症	136
头痛和偏头痛	136
精神分裂症	136
痴呆	136
癫痫	136
帕金森病	137

梅尼尔氏病	137	葡萄球菌感染	143
多动症	137	真菌感染	143
神经炎和神经痛	137	烧伤	143
多发性硬化症	137	青光眼	144
		白内障	144
		外耳炎和中耳炎	144
		扁桃体炎和淋巴结炎	144
第八章 草药疗法治疗泌尿系统疾病 .. 138			
肾病	138		
肾结石	138		
尿床	138		
膀胱炎和尿道炎	138		
生殖器疱疹和唇疱疹	139		
前列腺病变	139		
女性压迫性尿失禁	139		
第九章 草药疗法治疗生殖系统疾病 .. 139			
阳痿	139		
不孕不育	139		
宫颈非典型增生	140		
输卵管炎和卵巢炎	140		
绝经问题	140		
月经前期紧张综合征	140		
急性乳腺炎	141		
第十章 草药疗法治疗儿童疾病 .. 141			
水痘	141		
麻疹	141		
腮腺炎	141		
百日咳	141		
尿布疹	141		
蠕虫病	141		
第十一章 草药疗法治疗其他疾病 .. 142			
青春痘	142		
荨麻疹	142		
牛皮癣	142		
狐臭	143		
疖、痈和疔	143		
水肿	143		
		第四篇 芳香疗法治病	
		第一章 芳香疗法概论	146
		芳香疗法的历史	146
		精油调试法	147
		精油吸入法和沐浴法	156
		精油敷疗法、含漱法和饮用法	157
		第二章 芳香疗法治疗呼吸系统疾病 .. 159	
		哮喘	159
		支气管炎	159
		黏膜炎	159
		感冒	159
		咳嗽	160
		耳痛	160
		花粉热	160
		流行性感冒	161
		咽喉炎	161
		鼻窦炎	161
		咽喉痛	161
		扁桃体炎	162
		百日咳	162
		第三章 芳香疗法治疗消化系统疾病 .. 162	
		胃酸过多症	162
		腹部绞痛	162
		便秘	162
		腹泻	163
		胃肠胀气	163

胆结石 164

消化不良 164

口腔溃疡 164

恶心和呕吐 164

第四章 芳香疗法治疗循环系统疾病 .. 165

冻疮 165

发热 165

痔疮 165

血液循环不畅 165

静脉曲张 166

第五章 芳香疗法治疗运动系统疾病 .. 166

关节炎 166

痉挛 167

纤维组织炎 167

痛风 167

风湿病 167

第六章 芳香疗法治疗神经系统疾病 .. 168

焦虑 168

抑郁 168

头痛 169

失眠 169

偏头痛 169

神经痛 170

坐骨神经痛 170

带状疱疹 170

压力 171

第七章 芳香疗法治疗泌尿系统疾病 .. 171

膀胱炎 171

水肿 171

小便失禁 172

第八章 芳香疗法治疗生殖系统疾病 .. 172

阳痿 172

更年期问题 172

经期不适 173

孕妇晨吐 173

经前综合征 174

前列腺疾病 174

鹅口疮 174

第九章 芳香疗法治疗其他疾病 .. 174

水痘 174

昆虫咬伤或蜇伤 175

青肿 175

烧伤 175

割伤和咬伤 175

晕厥 176

流鼻血 176

扭伤和拉伤 176

第五篇 顺势疗法治病

第一章 顺势疗法概论 178

第二章 顺势疗法治疗呼吸系统疾病 .. 179

哮喘 179

支气管炎 179

黏膜炎 179

感冒 179

咳嗽 179

耳痛 180

花粉热 180

流行性感冒 180

咽喉炎 180

鼻窦炎 180

咽喉痛 180

扁桃体炎 181

百日咳 181

第三章 顺势疗法治疗消化系统疾病 .. 181

胃酸过多症 181

腹部绞痛	181
便秘	181
腹泻	181
胃肠胀气	181
胆结石	182
消化不良	182
口腔溃疡	182
恶心和呕吐	182

第四章 顺势疗法治疗循环系统疾病 .. 182

冻疮	182
发热	182
痔疮	183
血液循环不畅	183
静脉曲张	183

第五章 顺势疗法治疗运动系统疾病 .. 183

关节炎	183
痉挛	183
纤维组织炎	183
痛风	183
风湿病	184

第六章 顺势疗法治疗神经系统疾病 .. 184

焦虑	184
抑郁	184
头痛	184
失眠	184
偏头痛	184
神经痛	185
坐骨神经痛	185
带状疱疹	185
压力	185

第七章 顺势疗法治疗泌尿系统疾病 .. 185

膀胱炎	185
水肿	186
小便失禁	186

第八章 顺势疗法治疗生殖系统疾病 .. 186

阳痿	186
更年期问题	186
经期不适	186
孕妇晨吐	186
经前综合征	186
前列腺疾病	187

第九章 顺势疗法治疗其他疾病 .. 187

腹部绞痛	187
麻疹	187
腮腺炎	187
昆虫咬伤或蜇伤	187
青肿	187
烧伤	188
割伤和咬伤	188
晕厥	188
流鼻血	188
扭伤和拉伤	188

第六篇 瑜伽治病

第一章 瑜伽疗法概论 190

东西方的实践	190
瑜伽治疗	192

第二章 呼吸系统疾病的瑜伽疗法 .. 197

呼吸系统	197
腹式呼吸法和胸式呼吸法	197
常见的呼吸疾病	198
治疗和疗法	199
基本瑜伽的动作序列	199
中级瑜伽动作序列——坐式	200
中级瑜伽动作序列——站式	201
高级瑜伽动作序列	202
脑部净化调息法	204
平静的腹式呼吸法	204

坐式脊柱扭转式	204
生命气契合法	205
调息法练习	206

第三章 神经内分泌系统疾病的瑜伽疗法 .. 206

自主神经系统和内分泌系统	206
压力的现象与生理学	207
常见的神经内分泌系统失调	207
治疗与疗法	208
气轮动作练习	208
轮式	214
婴儿式	214
婴儿起式	214
“王者”式	215

第四章 循环系统疾病的瑜伽疗法 ... 217

心脏	217
血液及其功能	217
血液循环系统	217
血压	217
常见的心血管疾病	218
治疗与疗法	218
拜日式	219
复位动作系列	222
基本仰卧动作序列	224
中级仰卧动作序列	225
高级仰卧动作序列	225
支撑仰尸式	226
高级犁式	226

第五章 消化系统疾病的瑜伽疗法 .. 228

消化系统和器官	228
常见的消化疾病	229
治疗与疗法	229
饮食冥想	230
基本仰卧蝴蝶扭转式	230
中级猫式到英雄式	231
肩倒立式、半肩倒立式和犁式	231

摩腹术	234
高级扭转瑜伽动作序列	235
能量控制调息法	236
净化消化	237

第六章 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法 .. 238

泌尿系统	238
生殖系统	239
常见的生殖泌尿疾病	239
治疗与疗法	239
提肛契合法	240
坐式契合法	240
蜥蜴契合法	241
半肩倒立支撑式到蝴蝶式	241
坐式瑜伽动作序列	242

第七章 运动系统疾病的瑜伽疗法 .. 243

脊柱的发展	244
脊柱和躯干的解剖学构造	244
常见的背部问题	244
治疗与疗法	245
初学者背部瑜伽动作序列	245
中级站式瑜伽动作序列	248
典型脊柱扭转	249
中级侧身瑜伽动作序列	250

第八章 淋巴系统和免疫系统疾病的瑜伽疗法 .. 251

免疫系统	251
淋巴系统	252
对疾病的抵抗力	252
常见的免疫疾病	252
治疗与疗法	253
Sankalpa(决心)和 Mantras(咒语)	253
树式(平衡树式)	253
舞王式	254
雀尾式	254
鹰式	255
支撑的鱼式	255

支撑的向下的狗式	255
支撑放松	256
支撑倒立	256
能量控制契合法（湿婆林伽）	256
莲花契合法	257
鹰翼契合法（鸟王式）	257
智慧手印	258
空杯契合法	258
六头战神式	258
狮子式	258
喉呼吸调息法	259
蜂式调息法	259
清理静脉调息法	259
凝视眉心	260
眼集中凝视法	260
癌症意想	260
瑜伽休息术	260

第七篇 排毒疗法

第一章 为何要排毒 262

排毒器官	262
排毒需要做些什么	262

第二章 检测排毒指数 264

什么是毒素	264
你需要排毒吗	264
开始排毒计划的恰当时机	266

第三章 排毒第一步：净化 ... 268

清洁	268
禁食	271
禁食应该持续多长时间	272
禁食的副作用	274
清淡的净化饮食	275
应该杜绝什么	276
有机饮食	278

净化补剂	280
抗氧化剂	280
促进肝脏功能的补剂	281
促进肾脏功能的补剂	284
改善肠道功能的补剂	284
顺势疗法净化补剂	287
针灸	288
戒烟	288

第四章 排毒第二步：平衡 ... 289

营养补剂	289
健康饮食	293
平衡饮食的最佳选择	295
调理补剂	297
平衡补充疗法	300

第五章 精神排毒 303

减少压力	303
控制压力的措施	304
使你神清气爽的精油	306
提神补剂	306

第六章 运动排毒 308

在家进行的运动	308
使你精力充沛的补剂	310

第七章 放松身心 313

深度放松	313
良好睡眠	314
草药补剂	315
补充疗法	316

第八章 享受排毒 317

挥汗如雨	317
------------	-----

第九章 恢复与强化性欲 320

催情芳香疗法	320
草药补剂	321

第十章 给居所排毒	322	运动减压	357
第十一章 快乐排毒	323	第二章 增强活力的自然疗法	361
“有毒”的思维模式	323	能量点亮生活	361
巴哈花精治疗药物	324	能量医学：主要系统	365
情绪问题和巴哈花精	325	改变不良生活方式	369
第十二章 完全排毒计划	326	营养补充增强活力	378
完全排毒计划	327	营养和能量制造	378
净化食谱：第 1 天	327	避免能量猛然下降	379
净化食谱：第 2 天	328	保持能量持久释放的饮食模式	383
净化食谱：第 3 天	329	获取营养的应急之策	383
净化食谱：第 4 天	329	运动增强活力	384
净化食谱：第 5 天	330	改变环境增强活力	387
平衡食谱：第 6 天	332	平衡情绪	392
平衡食谱：第 7 天	333	第三章 提高免疫力的自然疗法	398
平衡食谱：第 8 天	333	认识免疫系统	398
平衡食谱：第 9 天	334	加强营养	402
平衡食谱：第 10 天	335	补充抗氧化剂	410
10 天之外的饮食健康	336	第四章 亚健康状态的水疗法 ...	419
第八篇 亚健康状态的自然疗法		水疗法和水疗生理学	419
第一章 解除压力的自然疗法 ..	338	热或冷第一反应的水疗法应用	420
好还是坏：压力是一把双刃剑	338	热或冷第二反应的水疗法应用	421
心理减压	344	水疗的益处	421
饮食减压	348	沐浴	422

绪论

认识自然疗法



一、自然疗法的历史

自古以来就有用自然疗法治疗疾病的先例。最早的书面文字记载是草药治病。我们现在所知道的各种文明中人类的祖先都曾利用植物来治疗疾病。水疗法（即用水来治疗疾病）也是非常古老的。自然疗法偶尔有记载，但大多是口头传承，例如在土生土长的美洲人那里就有这样的传说。

希波克拉底被公认为自然疗法的鼻祖。从希波克拉底学派治病原理基础的描述中，我们得知他们用节食、禁食、草药、水疗、锻炼和舍宾的方法治病，这些现在被认为是自然疗法的基础。他们最基本的原则是：只用自然疗法，注重发挥人体的自然抗病能力来促使疾病痊愈。这是自然疗法哲学里的主旨。

从此以后自然医学不断发展壮大。世界各地的医生前赴后继在此领域努力工作，他们通常专攻某一方面，例如禁食、水疗、草药医学或者舍宾，使每一种自然理疗手段都得到发展，日臻完善。

二、自然疗法的法则

自然疗法的目的是治人而不是治病，是去除致病原因而不仅仅是症状，是治愈疾病而不仅仅是延缓疾病。自然疗法一贯致力于通过自我排毒、自我修复以及树立积极的人生态度来提高人们的生命力。其法则认为：即使急性病也可以通过人自身的努力自我治愈。只有搞清楚疾病或者亚健康的起因，然后全面提高自身活力，才能使自然的、内在的维护健康的能力占据主导地位，从而使疾病不治而愈。自然治疗法则也认为：慢性病往往起因于错误的治疗，或者是因为生理上企图抑制住身体自我清洁的能力。

我们的身体具有不同的适应功能，能够清除一定数量的有毒物质。当这些安全通道被阻塞、负担过重或者被抑制时，人体的生命活力不能够缓慢地、安全地维持和谐时就会生病。然而生病仍然是生命活力想要保持平衡的一项措施。这样看来它又有积极作用，可以矫正和去除影响正常功能的障碍。人们饮食不当、循环和排毒能力差以及缺少锻炼都会造成体内有毒物质的堆积，这几乎是所有疾病的主要原因。当然，公认的其他致病原因确实存在，大多致

病因素都导致体内有毒物质的堆积，这样当排毒渠道不能够充分地排除它们时，无疑会致病。这些堆积物质会导致细胞的变化，并最终导致全身的变化。

人自身都有良好的自我保护功能。只有在防御机制遭到削弱时，方能让有害菌有立足之地。以上导致的免疫力下降才是疾病的真正起因。当一个或多个发病因素出现的时候，人的身体被迫努力重建适宜的平衡体系，结果就治好了病。人的身体被赋予不同的方法和措施来使自己解除这些负担。

发热——增加身体的新陈代谢速率，加快血液循环和淋巴循环，从而加快了体内毒素的排泄，使发病区域获取营养。快速增加的血液循环为身体建立起更复杂的屏障，而白细胞和抗体则担当运送的工作。发热也为细菌和病毒制造了一个不利的环境，使最佳生长温度区间变得非常窄。当发热更严重的时候，这些有机体开始死亡，比它们自我重生的还要快。

排汗——能够通过皮肤带走身体内的毒素，也帮助使体温稳定在一定范围内而不会威胁到身体的长期健康。

黏液——是除掉体内的有毒物质的秘密武器。一些黏膜细胞通过非常微小的纤毛保护自己，这些纤毛接受外来刺激物、细菌、病毒或者内在毒素的刺激，将外来物质小颗粒以及残骸排除到最近的出口。

炎症、水肿——是人将自身出现的问题局部化。发炎意味着身体的某一部分新陈代谢活动剧烈，血液和淋巴供应增加。毛细血管供应增多有助于血液本身的防御。水肿，或者液体的积聚有助于稀释废物、毒素或者刺激物。

局部感染——是免疫器官病变，转化为废弃物，这样为细菌的繁殖提供了合适的土壤，直到身体的免疫力将这些废弃物去除为止。首先是免疫力下降，其次才是感染。疖子、痤疮以及其他的局部感染也是内部自洁系统发生变化的结果。

痢疾和呕吐——显然是人自身企图排掉毒物的一种努力。可能是局部的刺激致使，就像排毒系统那样。

疼痛——是一种本能的机理，是身体把注意力集中在出现问题的区域。疼痛感表明身体对出现的故障不能忍受，也没办法弥补了，进一步的侵扰行为可能是有害的。