

<<阿育吠陀排毒手册>>

图书基本信息

书名：<<阿育吠陀排毒手册>>

13位ISBN编号：9789861736143

10位ISBN编号：986173614X

出版时间：2010-1-29

出版时间：麥田

作者：蓮村 誠,Hasumura Makoto

页数：192

译者：游蕾蕾

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<阿育吠陀排毒手冊>>

內容概要

5大體質毒素檢測表9大排毒關鍵字40則現代飲食觀念的謬誤體驗西方醫學無法全面解釋，卻經古印度人們實證千年的養身飲食法！

阿育吠陀醫學權威 蓮村誠醫師 暢銷之作令日本上班族與養生族趨之若鶩的新興生活法則阿育吠陀 (Ayurveda) 在梵文中為「生命智慧」之意。

相傳數千年前，印度修行聖者聚集在喜馬拉雅山下共同研討長壽之道，將精華撰寫成「吠陀經」。崇尚自然，強調萬物的平衡協調，身心靈合一，堪稱是印度的華陀寶典。

本書即是以此印度醫學聖典中「食」的部分為題，檢視現代生活中大眾容易誤信的飲食觀念四十則，編整成這本貼近日常、最古老卻又最新穎的健康法則。

你知道自己偏向何種體質嗎？

你體內的三大能量分配如何呢？

風能 (Vata) 特徵 / 主管機能、運動、聯繫的能量。

具有輕、動、冷、乾燥、透明、不規則等令人聯想到「風」的特質。

人 / 體形纖瘦，個性活潑，想像力豐富，適應力及理解力佳，容易焦躁，走路的速度也很快……火能 (Pitta) 特徵 / 主管機制、轉換的能量。

具有熱、敏銳、輕、辣、流動等令人聯想到「火」的特質。

人 / 中等體型，怕熱、易流汗，充滿熱情和知性，具備領導者氣質，動作正確而且守規則……水能 (Kapha) 特徵 / 主管構造、形狀、重量、軟硬度的能量。

具備重、軟、冷、慢、溼等令人聯想到「水」的特質。

人 / 體格壯碩，易胖，沉著穩重，溫柔敦厚，有犧牲奉獻的精神，動作緩慢……三大食物性質：純質 (Sattva) / 激質 (Rajas) / 翳質 (Tamas) 三大排毒關鍵詞：毒素 (Ama) / 活力素 (Ojas) / 消化素 (Agni)

<<阿育吠陀排毒手冊>>

作者簡介

蓮村 誠 1961年生。
東京慈惠會醫科大學畢業、醫學博士。
醫療法人社團邦友理至會理事長。
荷蘭馬哈里西吠陀大學 (Maharishi Vedic University) 馬哈里西阿育吠陀 (Maharishi Ayurveda) 認定醫師。
特定非營利活動法人吠陀平和協會理事長。
曾任職於東京慈惠會醫科大學病理學教室及神經病理研究室，1992年參加荷蘭馬哈里西吠陀大學馬哈里西阿育吠陀醫師養成課程。
目前從事診療工作之餘，亦致力馬哈里西吠陀醫療醫師養成教育，透過於日本各地的演講活動、書籍執筆等，推廣馬哈里西吠陀醫療。
著有《Fantastic Ayurveda》《Calling, I am》(以上知玄社出版)、《生命禮讚》《生命的治療》(以上綜合法令出版)、《不被壓力打敗》(春秋社)、監修《黃金般的阿育吠陀自我按摩術》等多部書籍。

译者简介 游蕾蕾 日本**九州大學人間環境學研究科心理臨床學碩士。
曾任出版社編輯、電視台翻譯、社區大學日語課程講師等職。
譯作有《平城京奈良》(馬可孛羅出版)、《五花八門日本通》、《60歲的情書》、《新耳袋 - 日本現代百物語：第一夜》、《一個人的簡單料理》(以上台灣東販出版)等等。

<<阿育吠陀排毒手冊>>

書籍目錄

前言 淨化身體不可不知的九個關鍵詞第一章 能淨化身體的食物與累積毒素的食物之個法則巧克力兼具醒腦及美容的功效，是真的嗎？

吃肉可以增強體力，是真的嗎？

蕈菇真的是健康食品嗎？

喝醋可以達到健康減肥的功效，是真的嗎？

長蔥和洋蔥皆為健康養生的香辛蔬菜，是真的嗎？

優格真的能健胃整腸嗎？

乳酪的營養價值高又便於保存，是真的嗎？

牛乳對成長中的孩童的身體有益，是真的嗎？

「酒為百藥之長」，是真的嗎？

馬鈴薯搭配肉料理一起食用有益健康，是真的嗎？

納豆或山藥等黏稠性食品對身體很好，是真的嗎？

橄欖油真的有益健康嗎？

麻油真的有益健康嗎？

疲勞的時候真的可以吃鰻魚補身嗎？

吃大蒜真的可以增強活力嗎？

隔夜的咖哩真的比較好吃嗎？

吃魚比吃肉健康，是真的嗎？

吃完熟的水果對身體比較好，是真的嗎？

飯後喝綠茶可以幫助消化，是真的嗎？

喝蜂蜜可以增強精力，是真的嗎？

【專欄 印度酥油 (Ghee) 的作法】第二章 能淨化身體的飲食方式與累積毒素的飲食方式之個法則一天喝二公升以上的水有益健康，是真的嗎？

多吃生菜有益健康，是真的嗎？

含適度油分的食物對健康有益，是真的嗎？

飯前吃甜食對身體有害，是真的嗎？

當季食物的營養價值較高，是真的嗎？

睡前喝杯熱牛奶對身體有益，是真的嗎？

早餐吃得飽對健康有益，是真的嗎？

飯後的休息很重要，是真的嗎？

吃完東西立刻躺平會變成牛，是真的嗎？

吃自己想吃的食物對身體有益，是真的嗎？

每天都吃相同的食物對身體有害，是真的嗎？

吃各種味道的食物對身體有益，是真的嗎？

邊吃飯邊聊天比較好消化，是真的嗎？

肚子微餓時吃點東西對身體比較好，是真的嗎？

吃八分飽比較健康，是真的嗎？

心理狀態會隨飲食內容而變，是真的嗎？

健康狀態的好壞會左右想吃的食物內容，是真的嗎？

體質不同，所適合的飲食和不適合的飲食也不同，是真的嗎？

剛煮好的白飯對身體有益，是真的嗎？

飲食時間太長對身體有害，是真的嗎？

【專欄 白湯的作法】第三章 了解自己體質的個檢測表自我檢測 1 了解自己原本的體質 原質檢測 (Prakriti Check) 自我檢測 2 了解體質失衡的情形 失衡狀態檢測 (Vikruti Check) 自我檢測 3 了解心理與身體能量的多寡 活力素檢測 (Ojas Check) 自我檢測 4 了解體內累積的毒素量 毒

<<阿育吠陀排毒手冊>>

素檢測 (Ama Check) 自我檢測 5 了解自己的消化力
適合的食物?飲食方式?菜單能淨化身體的飲食法則

消化素檢測 (Aguni Check) 附錄 體質別

<<阿育吠陀排毒手冊>>

章節摘錄

淨化身體不可不知的九個關鍵詞 想要從裡到外淨化全身所不可不知的重要詞彙。
閱讀後文時，可以反覆翻回本頁對照參考。

三大能量（Doshas） 人類的體質和性格，決定於體內三大能量的比例分配。

三大能量的特徵分別如下： 風能（Vata） 特徵 / 主管機能、運動、聯繫的能量。

具有輕、動、冷、乾燥、透明、不規則等令人聯想到「風」的特質。

人 / 體形纖瘦，耐力較為不足。

個性開朗活潑。

樂觀進取，想像力豐富。

適應力及理解力佳，但缺乏持續力。

容易焦躁、憂慮。

行動敏捷，走路的速度也很快。

火能（Pitta） 特徵 / 主管機制、轉換的能量。

具有熱、敏銳、輕、辣、流動等令人聯想到「火」的特質。

人 / 中等體型，怕熱、易流汗。

充滿熱情和知性。

具備勇氣和領導者氣質。

急躁、易怒，完美主義者。

持續力中等。

動作正確而且守規則。

水能（Kapha） 特徵 / 主管構造、形狀、重量、軟硬度的能量。

具備重、軟、冷、慢、溼等令人聯想到「水」的特質。

人 / 體格壯碩，易胖。

體力、持續力佳。

沉著穩重，心胸寬大。

溫柔敦厚，有犧牲奉獻的精神。

理解速度不快但深入。

動作緩慢，忍耐力強。

對事物易生執著，有積存事物的習性。

三種性質（Gunas） 飲食及人的心靈中皆存在三種性質，稱為「Gunas」。

三大性質的特徵分別如下： 純質（Sattva） 純粹性。

味 / 溫穩、調和的味道。

心 / 以純質為主的心，呈現溫穩、調和的特質。

激質（Rajas） 活動性。

味 / 辛辣、刺激的味道。

心 / 以激質為主的心，易以自我為中心、具有攻擊性。

翳質（Tamas） 不活潑性。

味 / 東西放了一段時間之後的沉重味道。

心 / 以翳質為主的心，易陷入抑鬱狀態、對環境易造成破壞。

編按：此三詞在吠陀經中含意深層而使用廣泛，因而有許多不同譯法，常見有「薩埵」（Sattva），具有喜質的自性元素，輕盈而明亮；「答摩」（Rajas），組成事物被動性和否定性的原物質；「羅闍」（Tamas），造成事物活動的原物質。

或轉化為「悅性」（Sattvic）、「激性」（Tamasic）、「鈍性」（Rajasic）作為形容詞。

用於意識時，亦分別代表喜（sattva）、憂（rajas）、暗（tamas）三德。

三個關鍵詞 毒素、活力素、消化素。

認識排毒飲食不可不知的三個關鍵詞。

<<阿育吠陀排毒手冊>>

毒素 (Ama) 即未消化的食物，在體內形成的毒素。

當體內三大能量 (Doshas) 失衡時，毒素易成為導致疾病的因子。

活力素 (Ojas) 從飲食中獲得的生命能量。

反映在個人的健康狀態和肌膚的光澤度上，攸關個人帶給人的印象。

消化素 (Agni) 人體內有十三種消化素，最重要的消化素存在於胃和十二指腸裡。

P028-033 Q. 優格真的能健胃整腸嗎？

A. 錯！

NOTICE！

不適合的體質 體內的火能和水能容易失衡的人 不適合的消化力 體內的消化素衰弱的人
注意事項 避免於下午三時以後食用。

切勿加熱。

建議拌入砂糖或蜂蜜一起食用。

該種飲食的主要性質 翳質 冰涼的優格不容易被身體消化 常言道優格所含的乳酸菌可以健胃整腸，大多數的人也相信這個說法。

然而，到目前為止，從未聽過有任何一位來診所就診的患者曾經因為吃了優格而改善腸胃狀況的。

反而是吃了太多優格的人，身體變得很涼、水分太多，更容易出現消化不良及便秘的症狀。

因為優格必須冷藏，所以吃的時候也是涼的。

口感黏稠而且濃厚。

此類口感濃重又冰涼的食物，含有較多的不活潑性的物質，也就是翳質。

翳質太多的話，身體容易變涼，而且不易消化。

因為優格很難消化，所以需要很強的消化力。

然而，現代人的消化力幾乎都不佳。

而且愛吃優格的以女性為多，可是女性的消化力一般又比男性來得差。

結果是吃了優格反而對改善消化一點幫助都沒有。

無法被消化的優格會變成毒素 吃下去的優格如果無法被腸胃徹底消化，就會變成毒素 (毒素)。

毒素會讓體內堵塞，降低代謝力，成為疾病之源。

特別是從優格轉變來的毒素，很容易積存在頸部以下的關節部位，導致關節不靈活，易發生關節炎等毛病。

優格所含的乳酸菌如果被正確的消化吸收的話，的確可以幫助腸內的蠕動，讓排便更順暢。

但如果每天吃也無法消化的話，乳酸菌就無法發揮效用。

無視自己的身體狀況，只著眼於食物本身的功能，是很偏差的觀念。

吃適合自己身體消化力的食物，才是真正的重點。

喜歡優格的口感的話可以改吃拉西 (印度優酪乳) 如果您真的很想享受優格的口感，可以試以下的吃法，讓優格變得更好消化。

在優格中一點一點加水並且充分攪拌，約加入五倍左右的水稀釋之後再喝。

在印度稱此種飲料為「拉西」，是印度常見的飲料。

藉由稀釋和攪拌，可以減弱翳質，提高消化度。

還可以視飲用者的身體狀況，拌入鹽或小茴香粉、砂糖等來調整體質。

並且請於中餐之後 (消化力最強的時間帶) 飲用。

下午三點以後應避免飲用。

就算是調配成「拉西」，也不可以喝太多。

歐洲人自古就有食用優格的習慣，但他們都是要吃的前一晚現做，隔天早上溫溫的吃。因為溫熱新鮮的食物，本來就比較好消化。

在日本則多半是購買由工廠製造的現成商品，所以一種優格兩樣情！

日本人吃的優格，放的時間較久，而且是冰涼的。

<<阿育吠陀排毒手冊>>

只要是放的時間久的食物，不管東西本身再好，都可能變成難以消化的食物。

而且歐洲人的體質和日本人相比原本就有比較強的消化力，因此比日本人更適合吃優格。可見外國和日本在許多條件上都不太一樣。

要選擇痛苦，還是要遠離痛苦？

很多人喜歡優格的滑潤口感，覺得優格非常的爽口美味。

但如果因此而過量食用，當下或許得到口腹的滿足，事後卻不堪設想。

結果到底吃優格對身體和心理的健康帶來什麼好處？

整體性的思考方式，能讓一個人一生都得到成長和幸福。

片面性的思考方式，則是乍看之下好像讓人很幸福也有所成長，但卻僅止於一部份，最終還是讓人陷入不幸、痛苦、甚至疾病的狀態中。

因此，選擇食物時，不要只著眼於好不好吃、喜不喜歡，而是要考慮吃下去之後，最終會讓自己陷入痛苦還是遠離痛苦。

這才是正確的飲食觀。

健康備忘錄 這樣吃就對了 加入五倍的水充分攪拌，稀釋之後再飲用。

可視飲用者的體質，添加鹽、小茴香粉、砂糖等。

消化狀況好的時候，可以少量食用固態的優格。

一定要特別注意 即使是稀釋成「拉西」的狀態，下午三點之後還是避免飲用。

養生飲食祕訣 傍晚時分身體容易呈現濕冷狀態，體內的管道也會關閉。

消化力會變差。

為避免產生毒素，傍晚以後要避免食用優格或是乳酪等濕度高、味道濃厚的食品。

P098-101 Q. 早餐吃得飽對健康有益，是真的嗎？

A. 錯！

NOTICE！

不適合的體質 體內的水能容易失衡的人 不適合的消化力 體內的消化素衰弱的人
注意事項 風能容易失衡或是消化力不安定的人，可視當日食慾吃適量早餐；火能容易失衡或是消化力惡化的人，則應當確實吃早餐 該種飲食的主要性質 翳質 消化力較弱時，早餐宜少量
常言道：「早餐吃得飽，頭腦才會好」，這是錯誤的觀念！

早餐吃太飽，對頭腦和身體都不好。

阿育吠陀的養生觀將一天分成六個時間帶，上午六時至十時之間，為水能最強的時間帶。

早上的水能時間帶，正是火能及消化力衰弱的時間。

早上剛起床時，體內的火還沒有燃燒，就算吃下大量的早餐，也無法消化。

因為沒有消化，也就無法轉換成營養。

這就好比燒柴火，火種還沒點燃，或者火苗還很微弱時，就算一直添加大把大把的柴薪，火也燒不起來。

第一件要做的應該是先點燃體內的火。

因此要早起，並做些簡單的運動，讓身體暖起來。

接著配合體內火的強度，攝取適量的早餐，才能順利的消化。

如果無視於身體狀態而拚命的吃，不但消化不良，又會增加身心的負擔，讓一整天都不舒服。

早餐的量基本上宜少，但不同體質的需求量有微妙的差異。

風能和火能體質的人，可攝取足夠分量的早餐；而水能體質的人，則盡量少吃為宜。

因為水能體質或是水能容易失衡的人，體內容易變得沉重，早餐還是以輕簡為原則。

只喝白湯也沒關係。

一日之計在於晨 如能依照以下所述的阿育吠陀式的理想步驟度過早晨，相信接下來的一整天，您都會感到神清氣爽、活動自如。

- 1、早上六時以前起床
 - 2、漱口、刮除舌苔
 - 3、喝1杯充分煮沸的白湯
 - 4、做瑜珈或冥想
 - 5、洗臉
 - 6、排泄
 - 7、精油按摩
 - 8、沖熱水澡、換衣服
 - 9、上午八時以前簡單進早餐
 - 10、輕鬆的散步或運動
- 請務必從您做得到的項目開始實踐。

<<阿育吠陀排毒手冊>>

健康備忘錄 這樣吃就對了 排泄或簡單的運動之後，可以適度吃一些溫熱的東西。
味噌湯或熱牛奶都是不錯的選擇。
但務必在早上八點以前完成進食。

一定要特別注意 基本上早餐的量宜少。
吃太多無法消化，反而會增加身體負擔。
午餐的質和量都應比早餐豐富，晚餐則要比午餐簡單。

養生飲食祕訣 在日出以前起床，精神會比較好。
無法在日出之前起床的人，也要盡量在接近風能時間帶的上午六時左右起床。
能在這個時間起床的話，可以提高代謝功能。

上午七時以後才起床的話，身體和心理容易變得沉重，睡意難消，一整天都會昏昏沉沉的。

P150-151 失衡狀態檢測 (Vikruti Check) ~ 了解體質失衡的情形 ~ 本檢測可幫助您了解目前的體質和「真正的自己」之間的差距，也就是體質失衡的狀況。
請勾選出所有符合您目前狀況的選項。
最後再合計縱向的勾選數。

1 早上醒來的時候...	疲勞感沒有消除	舌苔或排泄物呈現褐色	口中感覺到澀
味 空腹感很強	舌苔或排泄物呈現黃色	口中感覺到苦味	身體感覺沉重、愛睏
舌苔或排泄物呈現白色	口中感覺到黏稠	2 白天...	有慢性的疲勞感
或憂慮	想很多	無法靜下心來	經常焦躁
時起意	容易煩躁	批判性、攻擊性	行動多半為臨
食慾旺盛	討厭酸味食物	很注意時間	多汗、體臭嚴重
的	心情黯淡、沉重	不容易感到肚子餓	睡意難消
上...	動不動就熬夜	不容易入睡	思考和行動都遲鈍
情感	有嗜睡傾向	4 各種疾病和症狀	午餐之後容易愛睏
大便很硬、大不太出來	皮膚乾燥	喉嚨容易沙啞	很堅持
形	眼睛容易充血	大便軟、容易拉肚子	3 晚
少	感覺頭很重而且悶痛	花粉症、眼睛發癢	怠
	容易鼻塞	腰桿挺不起來、無力、悶痛感	渴望刺激性的快樂
	風能	計個火能	不容易入睡、淺眠
	計個水能	計個	

失衡狀態檢測診斷結果 風能失衡項目最多的人 充分休息，減少緊張的工作。

建議可以花點時間做個全身精油按摩，如果沒有時間，只做頭部和腳部也可以達到紓緩的效果。

火能失衡項目最多的人 要有健康且規律的飲食。

應盡量避免過度勉強或容易激動的工作。

水能失衡項目最多的人 避免脂肪或油分過多的飲食，白天儘量多活動身體。

做做精油按摩也能達到效果。

合計數量最多的項目，就是您目前失衡的那一項能量。

失衡的能量若與體內囤積的毒素相結合，就會產生身心失調的情形。

毒素太多的話，就會具體顯現在症狀或疾病上。

P158-159 毒素檢測 (Ama Check) ~ 了解體內累積的毒素量 ~ 本檢測可診斷體內累積

的毒素 (未消化物) 亦即毒素的量。

本檢測一共有三個，請一一勾選出符合自己目前狀況的項目。

勾選完畢請參閱後面的解說。

毒素檢測 1	A類	有精神上或身體上的疲勞感	吃完午餐就想睡覺	心理或身
體上感覺沉重	感覺無精打采	感覺體力變差	不一定每天早上都有排便	明知道
是不好的卻戒不掉	感覺到食慾減退。			
而且吃東西不容易消化。				

該做的事一直拖延，最後就懶得做了 B類 關節的疼痛症狀有在幾天內或是一個禮拜

內轉移到其他關節的情形 皮膚的搔癢症狀有在幾天內或是一個禮拜內轉移到其他部位的情形

C類 有過吐出反芻唾液的情形 有過鼻水流不停的情形 有過連續好幾天拉肚子的

<<阿育吠陀排毒手冊>>

情形	有過一天內大便超過五次以上的情形	毒素檢測 2	有過斷食的經驗	經常飲
食過量	經常在完全空腹之前又進食	飲食時間經常不規則	晚餐吃很多乳製品、油炸	經常飲
物、牛肉、豬肉、生魚片等等	經常一邊用餐一邊喝冰冷飲料	經常吃剩菜剩飯或是事先做	吃一餐經常要花30分鐘以上	經常飲
好的食物	經常站著吃東西	吃東西狼吞虎嚥，不太咀嚼	毒素檢測 3	經常飲
的時間	經常超過晚上九點才吃晚餐	白天經常忍住大便，也經常便秘	毒素檢測 3	經常飲
A類	舌苔呈現茶褐色	沒有每天早上都大便，即使有也覺得沒有全部解乾淨	肚子	經常飲
經常咕嚕咕嚕叫	有刺戳感覺的頭痛	身體的關節或肌肉經常這邊痛那邊痛	食慾不穩	經常飲
定，時好時壞	B類 舌苔呈現黃色	發出酸酸的、刺鼻的體臭	尿或大便的顏色偏	經常飲
黃	有過「燒心」、酸味浮上口中的感覺	皮膚會變紅、發癢	經常發生口內炎	C
類	舌苔呈現白色	口中經常有黏稠、不清爽的感覺	經常鼻塞	吃過飯後經常會
想睡覺	對食物沒有興趣、也沒有食慾	耳朵經常流膿或眼屎特多	毒素檢測診斷結果及	吃過飯後經常會
解說	1 毒素檢測1用來判定毒素的蓄積程度	A類表示毒素開始在體內蓄積，但還是隱藏的狀態。		

本檢測的勾選項目數與毒素的蓄積量無關。

只要勾選了一項，就表示您體內已經開始蓄積毒素了。

B類表示毒素持續蓄積，而且已經在體內游離。

如果B類中有一項符合您的現狀的話，A類中一定也有符合的項目。

C類表示毒素持續蓄積，而且游離的毒素開始被排出體外。

如果C類中有一項符合您的現狀的話，A類及B類中一定也有符合的項目才對。

2 毒素檢測2用來判定毒素蓄積的原因 毒素檢測 2 是從您的日常生活來判定毒素蓄積的原因

任何一個符合您現狀的項目，都是您體內的毒素蓄積的原因。

如果在毒素檢測1中，符合您現狀的項目只出現在A類，而B類、C類都沒有的話，以下的「適切的飲食方式」可以幫助您清除體內的毒素。

適切的飲食方式 1. 攝取好消化的、剛做好的、含有適度油分的飲食 2. 在安靜沉穩的環境中坐著用餐 3. 不碰過於冰涼的食物或飲料 4. 要等到完全空腹了再進食 5. 以中餐為一日的中心 6. 晚餐要輕減，並早一點結束 7. 吃一餐的時間保持在20到30分鐘左右 8. 吃到4分之3飽就好了 9. 乳製品、油炸物、牛肉、豬肉、生魚片等食物的量要少 10. 用餐時搭配一杯分的熱白湯

不過，如果B類當中也出現符合您現狀的項目的話，光靠「適切的飲食方式」是不夠的。

還需要配合阿育吠陀專門醫療機關所提供的「帕奇卡瑪（五業排毒；Panchakarma）」淨化療法。

帕奇卡瑪療法不僅能有效排除體內蓄積的毒素，還能調整失衡的體質使其重回均衡狀態。

如果C類當中也出現符合您現狀的項目的話，首先要讓持續中的症狀做一個完結。

因為C類所列舉的項目，就是體內蓄積的過量毒素被排出身體外的自淨作用

<<阿育吠陀排毒手册>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>