

<<拯救消化力>>

图书基本信息

书名：<<拯救消化力>>

13位ISBN编号：9789862294857

10位ISBN编号：986229485X

出版时间：2011-7-8

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：蓮村誠

页数：208

译者：蕭雲菁

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>

<<拯救消化力>>

前言

前言 在我們的日常生活中，即使常常會想著「今天要吃什麼？」，但卻很少會思考「我的消化力到底如何？」

不論肚子是否覺得餓，每天早、午、晚，只要時間一到，就會去用餐，或是眼前只要擺著食物，即使肚子不太餓，也會不自覺地開始吃起來，就連平常非常注意自己健康的人，一遇到三餐，也只會為飲食內容來選擇食材，卻不會為自己的消化力來選擇食材。

但各位是否知道，真正健康的人，比起思考「應該吃什麼？」這個問題，更應該思考「我的消化力到底好不好？」

有關這一點，詳細內容將在本書裡說明。

不過，「消化力」就如其名，是指身體對攝取食物的消化能力，也是每個人都擁有的能力，只是這個能力強弱會因人而異，有些人的消化力既強健又穩定，有些人的消化力卻疲弱又不穩定。

如果你的消化力是疲弱又不穩定，那麼即使只攝取少量飲食，也會因為消化力不佳的緣故而消化不良，甚至造成胃不舒服。

最近的你，早上起床時，是否覺得身體很沉重？

午餐過後覺得很想睡？

或是提不起勁來工作？

甚至有鼻塞的情形？

或是感嘆明明只吃一點點，體重卻一直降不下來？

人的消化力就像汽車引擎一樣，不論加多麼好的汽油（食物），如果無法確實燃燒起來，就產生不了馬力，而萬一汽油燃燒不完全，更會造成引擎和油管的堵塞，最終就會故障。

車子的這種故障情形，換成人體來說，當然就是身體出現症狀或疾病。

本書要介紹的各種知識，都來自阿育吠陀的觀念，這是印度已經傳承幾千年的一種醫學，尤其本書所介紹的阿育吠陀，都以最新的物理學與神經科學觀點驗證過，再經過編纂與統合後而來，可以說是最古老也是最嶄新的健康法，一般稱為「馬哈里西阿育吠陀」。

強健又穩定的「消化力」，是我們想活得健康時不可或缺的元素。

我們日常經常有的便秘、容易疲勞、無精打采、白天想睡、腰痛、濕疹等種種不適症狀，幾乎都起因於消化力的失衡。

阿育吠陀認為，人的壽命、臉色、體力、健康、熱情、豐腴程度、肌膚的光澤、免疫力、活力、熱量的生成、維持生命不可或缺的呼吸等等，好壞都起因於消化力。

所以先讓我們瞭解自己的消化力是強是弱，並理解自己有的種種症狀，究竟和消化力有什麼關係後，再來學習如何調整並提高自己的消化力，最後加以實踐，相信屆時你就能獲得真正想要的健康。

<<拯救消化力>>

内容概要

人們總是愛問：「吃什麼才健康？」

其實應該自問：「有沒有能耐消化？」

人體的消化力就像汽車的引擎一樣，不論加多麼好的油（食物），如果無法確實燃燒，就產生不了馬力，萬一燃燒不完全，還會造成引擎和油管的堵塞，最終就會引起故障！

車子的這種故障情形，換成人體來說，就是身體出現症狀或疾病！

再好的東西，吃的量不對、消化不了，反而會變成身體的負擔。

胃腸消化力退步，長期下來，將可能引起肥胖、過敏、癌症等問題，甚至連記憶力、情緒也會受到影響！

醫學博士說，提高消化力其實很簡單，只要養成24個生活好習慣，就能幫你整腸胃、排毒素，不久之後你將會驚喜地發現，不僅擾人的消化問題改善了，連身材、情緒也會跟著變好！

<<拯救消化力>>

作者简介

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、馬哈里西阿育吠陀認證醫師，特定非營利活動法人吠陀和平協會理事長。
曾任職東京慈惠會醫科大學病理學教室暨神經病理研究室，於1992年，至荷蘭馬哈里西吠陀大學接受馬哈里西阿育吠陀醫師養成課程。
目前在從事醫療工作之餘，致力馬哈里西吠陀醫療醫師養成教育的活動，並至日本全國各地展開演講，同時透過執筆活動，努力推廣馬哈里西吠陀醫療。
著有《神奇的阿育吠陀》、《Calling, I am》（皆為知玄舍出版），《生命禮讚》、《生命的治療》（皆為綜合法令出版）、《不撓勇者皆知》（春秋社），《排毒飲食與積毒飲食》、《排毒生活與積毒生活》（PHP研究所）等書，並審訂《黃金阿育吠陀自我按摩術》（河出書房新社） 译者简介
蕭雲菁日本**御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。
喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。
曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

<<拯救消化力>>

书籍目录

前言你的消化力沒問題嗎？

消化力診斷檢測表你欠缺的是消化力！

基本用語解說第1章 提高消化力，就不會生病消化力疲弱，將引來各種疾病消化不良，讓身體不斷囤積毒素免疫力強弱，消化力決定消化力就是「火」的熱量腸胃連「情緒」和「體驗」都消化健康食材充滿陷阱不合體質的飲食健康法反而要命錯誤吃法，讓健康飲食變成毒藥消化力衰弱，讓人老化又短命第2章 超簡易！

提高消化力的生活習慣白湯是百藥之長愛吃薑的人消化力滿分該不該吃早餐，由體質決定「少量多餐」不能減肥，還有害健康午餐吃太少，是晚餐暴飲暴食的原凶吃料理，應該從甜點開始利用六味，來滿足舌頭午睡是消化力與健康的殺手吃宵夜，會大大扼殺健康最好不要吃隔夜咖哩過於順從身體需求，是健康大陷阱要獲得健康，不必那麼辛苦吃在地、當令、完全熟成的食材【總結】加強消化力的「理想飲食法」第3章 重返健康的症狀別處方箋症狀1 吃很少照樣發胖症狀2 怎麼吃都胖不起來，呈現不健康的瘦症狀3 飯後很疲倦，甚至很想睡症狀4 晚餐食慾很旺盛、早餐卻沒食慾症狀5 飯後不到一小時，肚子又餓了症狀6 成人後才得異位性皮膚炎或花粉症症狀7 減肥讓人容易虛寒無元氣症狀8 雙腳容易浮腫症狀9 肚子常發脹且容易囤積廢氣症狀10 體溫偏低症狀11 只要吃甜食就很容易長痘痘症狀12 早上起不來、一早就起床就很累症狀13 總是感到口渴症狀14 經常便秘或腹瀉症狀15 常常嘴破症狀16 最近很容易感冒症狀17 臉色一直很差，且有黑眼圈症狀18 指甲很容易裂開症狀19 眼睛容易疲勞、常看不清楚第4章 鍛鍊完美心靈的症狀別處方箋症狀1 容易為芝麻小事沮喪症狀2 不明白自己想做什麼、想要什麼症狀3 遇到厭惡的事會一直耿耿於懷症狀4 不論聽到或看到什麼都無法感動症狀5 沒有自信、與人相處時總是畏縮症狀6 隨時都有莫名的不安與恐懼症狀7 不論做什麼都無法開心、也沒有滿足感症狀8 對芝麻小事異常擔心症狀9 心浮氣躁、無法原諒別人的小錯誤症狀10 人際關係很差、身邊多為小人症狀11 困難或問題一堆、願望很難實現【總結】加強消化力的「一日理想生活法」第5章 瞭解自己才擁有真健康！

3大自我檢測法你的體質失衡了嗎？

「失衡狀態檢測」心靈與身體的能量有多少？

「活力素檢測」你體內囤積的毒素量有多少？

「毒素檢測」附錄1 提高消化力的有效方法白湯製作法 酥油製作法 提高消化力的辛香料用法
自我照護用油製作法 提高效果的半身浴泡澡法附錄2 體質別食物?吃法?飲食內容

<<拯救消化力>>

章节摘录

【大標】消化不良，讓身體不斷囤積毒素 吃下去的食物如何變成毒素？

成為引發各種疾病根源的未消化物（毒素），究竟是如何形成，又如何引發疾病的呢？

吃進嘴裡的食物，經過牙齒咀嚼咬碎後，會經過食道，在胃裡被消化，之後又在小腸裡被繼續消化，其中大部分的食物養分，就在這過程當中被小腸吸收到血液裡，然後在肝臟中被代謝掉，分解成製造身體所需的基本分子。

我們所吃的食物，一直到這個狀態，才首度成為製造身體的材料，或被轉換成活動身體時所需的熱量。

但在這個過程中，如果消化步驟沒有確實完成，那麼儘管食物已被身體吸收進去，也會變成無法被使用的未消化物，並持續囤積在體內，最終形成的就是毒素。

當消化的步驟確實完成時，我們所吃下去的食物，不是成為「養分」，就是成為「排泄物」，但如果消化不良，就會形成未消化物（毒素）。

毒素之後會轉變成過剩的膽固醇或中性脂肪等各種不同形態的物質，囤積在我們的血管或淋巴管、腸道、汗腺等處，一旦囤積過多，與該部位有關的臟器或組織，功能就會開始變差。

看舌頭就能了解消化狀況 這樣的毒素，有一部分是我們可以用肉眼輕易觀察到的，那就是「舌苔」。

舌苔就是舌頭表面像青苔一樣的污垢，不過舌苔並不像牙垢一樣，並不是因為飲食而附著上去，主要是因為前一天晚餐所吃的食物，在體內形成毒素，並在我們睡眠期間，透過血管被運送出去，隔天早上到達舌頭而呈現出來。

如果晚餐時吃了不容易消化的東西或過食，或睡前吃宵夜的話，隔天早上的舌苔量就會變多。

所以只要檢測舌苔，就能明白我們前一天的飲食攝取方式是否適當，以及消化情形是否良好。

附帶說明，舌苔如果放任不管，就會被身體再度吸收進去，所以每天早上，都應該確實將舌苔清除乾淨。

不過若用牙刷直接刷掉舌苔，很容易傷到舌頭表面，最好用U字形的金屬潔舌器，或稍大一點的湯匙等器具刮掉。

不過並非所有毒素都像舌苔或膽固醇一樣，只要用肉眼觀察或透過檢查就能得知。

如此說明或許會讓各位覺得不容易理解，不過毒素是實際存在的物質，並非專家們為了說明疾病的發病原因，才特地創造出來的概念或表徵。

【大標】腸胃連「情緒」和「體驗」都消化 會沮喪，是因心靈的消化力差 我們常常說「好好咀嚼所學來的知識」、「好好消化體驗來的事物」，其實這些話說得很有道理，因為我們從外部攝取進來的東西，並不是只有食物才需要「消化」，而是所有事物都必須好好地「消化」。

體驗來的事物，如果沒有被確實消化掉，就無法成為我們的財產，因為如果只將體驗來的事物當成記憶留下，就無法轉換成知識、智慧、喜悅心靈等養分，唯有理解發生過的事物，具有什麼意義與架構，才有辦法從中擷取各種教誨，然後深深體會該事物的真正價值，「體驗」才真正被我們給消化掉。

此外，當我們在面對每天所發生的各種事物時，還會從中產生憤怒或悲傷等種種不同的情緒，不過這種情緒，通常會隨著時間自然地淡化，或被轉換成憤怒與悲傷之外的情緒或智慧等。

這種將心靈的體驗或情緒加以處理後，再加以轉換的情形，也是因為消化素發揮運作的關係，因為消化素不僅能作為肉體上的消化力發揮功能，也能在心靈上成為消化力，來消化種種體驗與情緒。

所以當消化素變弱時，一旦我們體驗到不愉快的事物，就很難快速消化完畢，導致我們一直心浮氣躁，或是煩惱不已，甚至因為受惡劣情緒的影響，而感到痛苦不堪。

即使此時體驗到的是非常有意義的事物，恐怕也無法充分深思這種體驗，更沒辦法將這種體驗完全轉換成心靈所需的養分。

不僅如此，就像無法確實消化食物時，會導致我們體內囤積毒素一樣，心靈所接收進來的食物，如果無法被確實消化，同樣也會成為心靈中的毒素而囤積下來，最終也會引發疾病。

心靈裡的毒素，不但會引發心理上的疾病，也和身體上的疾病息息相關。

<<拯救消化力>>

例如當囤積在心靈裡的悲傷情緒無法被消化時，所產生的毒素就會囤積在心臟和大腸裡，導致此處的器官發病。

而如果憤怒情緒無法被消化，毒素就會囤積在肝臟裡，引發肝臟方面的疾病。

說謊時，心靈的消化力會變差。如同食物會有「容易消化的食物」與「不容易消化的食物」般，體驗同樣也有「容易消化的體驗」與「不容易消化的體驗」，如果面對的都是「不容易消化的體驗」，毒素就會囤積在心靈裡，讓心靈裡的消化素變弱。

容易消化的體驗，就像聆聽美麗的音樂般，能讓心靈深處感受舒暢與喜悅，屬於具有發展性與鼓動良心的纖細體驗。

至於不容易消化的體驗，就是會讓心靈深處感到不舒服，甚至是感覺痛苦的體驗。

採取破壞的行為、觀賞暴力內容的電視或電影、與心術不正的人交往、處在噪音中、說謊、隱瞞、熱中於電玩遊戲等等，這些都會造成心靈的消化不良。

要維持心靈消化力強健又穩定，就須在日常生活中，多接觸易消化的體驗。

另一個非常重要的關鍵，當然就是加強腸胃的消化素。

因為如同先前所述般，腸胃裡的消化素，能影響所有消化素，是絕對的核心存在。

只要腸胃的狀況良好，就能提高我們的心靈消化力，才能將日常體驗，轉換成豐富心靈的養分。

【大標】愛吃薑的人消化力滿分。薑是消化力的最強擁護者。薑具有「溫熱身體」、「消除疲勞」及「解毒」等作用，功效非常多，而就提高消化力來說，薑的效果並不輸給白湯。

所以用餐或吃點心時，最好都能同時攝取白湯和薑。

只要這麼做，就能「消除飯後消化不良的情形」、「飯後再也不會覺得睏」、「能瘦身並減重」、「身體不再虛寒」，讓身體狀況愈來愈好。

薑能提高消化力，也能阻止吃進體內的東西變成毒素，甚至只要養成攝取薑的習慣，就能連之前已經囤積在體內的毒素全部消化掉。

其實容易疲勞，以及飯後會想睡，都是因為體內囤積毒素的緣故，薑能有效改善這種情形，就是因為消化力提高，體內毒素被淨化掉的結果。

只要將生薑切片，或將少量磨好的薑泥直接放進嘴裡咀嚼，就能立刻發揮作用，當然也可以加入白湯裡飲用，或是當成食材之一，加進湯汁裡，或用在燉煮料理、熱炒料理裡。

簡易薑食，有效提高消化力。只要懂得巧妙利用薑，就能更進一步提高消化力，淨化囤積在體內的毒素。

在此介紹幾種薑的簡易食譜。

〔薑茶〕 要製作白湯時，先將兩至三片切好的薑片加入水裡，再一起煮沸，之後在餐前或用餐中喝一杯。

不過這種薑茶，一天最多只能喝兩至三杯，千萬別飲用過度。

沒有食慾時，或覺得消化食物需要花較多時間時，都很適合飲用這種薑茶。

〔辣薑茶〕 半杯白湯加入兩至三撮薑粉，再放少許黑胡椒和小茴香粉，並在餐前飲用。

這種飲料的作用非常強，喝下去不消幾分鐘，胃和全身就會開始暖和起來，非常適合身體虛寒，或身體非常疲倦，以及感冒初期等時候飲用。

不過有胃炎或胃潰瘍、十二指腸潰瘍等腸胃疾病的人，千萬不要喝。

〔鹹檸檬薑末〕 碎薑末加大量檸檬汁及少許鹽，在餐前三十分鐘吃兩至三茶匙，或直接加入白湯裡飲用。

這種鹹檸檬薑末同樣具有很強的作用，若有腸胃疾病的人，千萬不要嘗試。

<<拯救消化力>>

编辑推荐

總是胃好脹、肚子好凸？

容易囤積廢氣？

常常便秘、腹瀉？

擺脫消化不良的糾纏，只要24個好習慣！

別再讓食物囤積變成身體的毒！

拯救消化力的祕密，都在生活習慣裡！

<<拯救消化力>>

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>