

<<自然排毒的50个生活小习惯>>

图书基本信息

书名：<<自然排毒的50个生活小习惯>>

13位ISBN编号：9789866798412

10位ISBN编号：9866798410

出版时间：2013-5

出版时间：HarperCollins UK

作者：蓮村誠

页数：256

译者：連雪雅

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>

## <<自然排毒的50个生活小习惯>>

### 内容概要

你以為你的生活習慣很健康嗎？  
下班後到健身房運動？當心代謝症候群！  
餐餐都吃飽，才能增加體力？當心疲勞感上身！  
午睡補充睡眠就不會感到疲累？

當心累積體內毒素！

睡前酒更好入睡？當心失眠！  
只要每天都有排便就OK？當心便秘！  
晚餐過後，來點甜點也無妨？當心過敏！  
早餐要吃飽一點才會有精神？擺脫憂鬱纏身！

本書所介紹的各種知識，都來自阿育吠陀（Ayurveda）這種數千年前在印度流傳的醫學為根據。並且已透過最新的物理學與神經科學的觀點驗證過，可說是最古老也是最嶄新的健康法。另外，本書除了飲食的部分，還將範圍擴及至各種的「生活習慣」，並提出具體的說明，像是怎樣的生活方式會導致「新陳代謝症候群」（三高一胖）、怎樣的習慣會造成失眠等。

很多人都以為「自己做的是有益健康的事」，沒想到卻適得其反，其實多數的症狀或疾病，在初期階段時，只要調整飲食或生活習慣就能不藥而癒。

醫學博士蓮村誠將告訴你錯誤的觀念，讓你學會正確的50個生活小習慣，變得比現在更健康、更有活力、更幸福。

## <<自然排毒的50个生活小习惯>>

### 作者简介

蓮村誠 一九六一年生，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及神經病理研究室，一九九二年時至荷蘭馬哈里西吠陀大學參與馬哈里西阿育吠陀醫師培育課程。

目前從事醫療工作之餘，致力於馬哈里西吠陀醫療醫師的培育活動，並在日本全國各地舉辦演講，並出書努力推廣馬哈里西吠陀醫療。

著有：《神奇的阿育吠陀》、《生命禮讚》、《生命的治療》、《不撓勇者皆知》、《阿育吠陀排毒手冊》等書，以及監修《黃金阿育吠陀自我按摩術》一書。

譯者簡介 連雪雅 一九八三生，畢業於淡江大學應用日語系。

喜愛閱讀，熱愛翻譯工作。

譯有《就是愛拍Olympus PEN》、《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》《高橋美起圈圈叉叉的瞬間》等實用書，與《一個人的京都漫步手帖》、《旅行從我的房間開始》等旅遊書。

## <<自然排毒的50个生活小习惯>>

### 书籍目录

前言为了提高健康度 & 幸福度，你必须要知道的事：阿育吠陀基础用语解CHAPTER 1 别让新陈代谢症候群困扰你的5个法则！

1 週末外出跑跑步可以提升健康度？

(最好不要进行运动的情况) 2 下班后到健身房运动&hellip;&hellip; 3 三餐就是要按时吃？

(摆脱新陈代谢症候群的好帮手！

饮用热开水提高消化火的效用) 4 鱼类以及具黏稠感的食物很健康，应该要多吃？

5 与其一日三餐，确实摄取二餐已足够！

(让你变得更健康！

基本饮食规则) CHAPTER 2 告别恼人的疲劳感的5个法则！

1 餐餐都吃饱，才能增加体力？

2 午睡可以恢复精神？

3 运动至全身流汗的状态，这样可以提升体力？

4 利用假日好好补眠可消除疲劳？

5 晨间的散步让心情舒畅？

(理想早晨的必做事项) CHAPTER 3 摆脱失眠，让你夜夜好眠的5个法则！

1 每天只要睡足7小时就没问题？

2 傍晚最忙的时候让自己稍微休息一下？

3 睡前酒让你更好入睡？

(为你赶走失眠夜的好夥伴 自製温和的护理按摩油) 4 洗完头发后的湿头发就让它自然干燥？

5 睡前整理一下桌面？

(打造舒适的睡眠的12项诀窍) CHAPTER 4 畅快无比，向便秘说再见的5个法则！

1 只要每天都有排便就OK？

2 尽可能忍住不打哈欠、打嗝？

3 饮用冰水有助于排便？

4 多摄取含有纤维质的食物可帮助排便？

5 放鬆的散步对身体很好？

(让你天天排便通畅的重点) CHAPTER 5 远离感冒常保身体健康的5个法则！

1 因为觉得嘴巴苦苦的，所以吃糖消除苦味？

(增加活力素的饮食) (无法产生、不易产生活力素的饮食) 2 午餐后因为想睡，所以来杯咖啡？

3 尽可能摄取低油的饮食对身体比较好？

(增加健康与幸福来源的活力素！

自製印度酥油) 4 早晚用水漱口有益健康？

5 为了保持良好的人际关系，有时必须说点谎？

(增加活力素的态度与行为) CHAPTER 6 轻松甩开皮肤炎纠缠的5个法则！

1 最近常为了一点小事就心情烦躁？

2 为了健康着想，最好每天摄取麻油？

3 用餐时饮用牛奶？

4 餐后来杯冰红茶解解腻？

5 过了晚上九点尽量不要吃晚餐？

CHAPTER 7 别让过敏症状找上你的5个法则！

1 晚餐过后，来点甜点也无妨？

2 我就是爱吃意大利麵、蛋糕等小麦製品？

3 天气好的时候做日光浴有益身体健康？

4 为了健康着想最好光脚不穿鞋襪？

5 觉得冷的的时候就泡半身浴！

## <<自然排毒的50个生活小习惯>>

### CHAPTER 8 告別憂鬱，迎向快樂生活的5個法則！

- 1 雖然很想哭卻經常忍著不哭？
- 2 早餐要吃飽一點才会有精神？
- 3 總是吃事先烹調好或剩下的食物？
- 4 無論如何先「保留下來」準沒錯？
- 5 晨間泡澡是絕佳習慣！

### CHAPTER 9 讓內心變堅強，告別軟弱自己的5個法則！

- 1 努力是很重要的事？
- 2 先滿足自己的願望很重要！
- 3 管教孩子越早開始越好？
- 4 趁孩子小時候開始鍛鍊身體比較好？
- 5 身心還沒完全成熟前最好不要發生性行為！

### CHAPTER 10 小心別讓惡運找上你的5個法則！

- 1 就算不當好人也沒關係！
- 2 別讓內心感到恐懼？
- 3 憤怒不是件好事？
- 4 避免讓自己感情用事？
- 5 帶給別人幫助是件很好的事！

實踐資料篇 更深入地了解自己！

- 5大自我檢測CHECK 1 了解自己真正的體質 &rarr;本質狀態檢測 (Prakruti Check)  
) CHECK 2 了解目前體質的混亂情形 &rarr;失衡狀態檢測 (Vikruti Check) CHECK 3 了解  
體內消化火的強度 &rarr;消化火檢測CHECK 4 了解內心與身體能量的多寡 &rarr;活  
力素檢測CHECK 5 了解體內累積了多少的毒素 &rarr;毒素檢測附錄體質別 吸引幸福來到身  
邊的食物．飲食方式．菜單

<<自然排毒的50个生活小习惯>>

编辑推荐

本書特色 古印度人實證千年的養身飲食法！  
阿育吠陀醫學權威蓮村誠醫師的新興生活法則 體質毒素檢測表 & 吸引幸福來到身邊  
的食物．飲食方式．菜單 50則現代生活飲食觀念與習慣的謬誤

<<自然排毒的50个生活小习惯>>

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>