<<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

前言為了提高健康度&幸福度,你必須要知道的事:阿育吠陀基礎用語解CHAPTER 1 別讓新陳代謝症候群困擾你的5個法則!

1週末外出跑跑步可以提升健康度?

(最好不要進行運動的情況)2下班後到健身房運動……3三餐就是要按時吃?

(擺脫新陳代謝症候群的好幫手!

飲用熱開水提高消化火的效用)4魚類以及具黏稠感的食物很健康,應該要多吃?

5與其一日三餐,確實攝取二餐已足夠!

(讓你變得更健康!

基本飲食規則) CHAPTER 2 告別惱人的疲勞感的5個法則!

- 1餐餐都吃飽,才能增加體力?
- 2午睡可以恢復精神?
- 3 運動至全身流汗的狀態,這樣可以提升體力?
- 4 利用假日好好補眠可消除疲勞?
- 5晨間的散步讓心情舒暢?

(理想早晨的必做事項) CHAPTER 3 擺脫失眠,讓你夜夜好眠的5個法則!

- 1每天只要睡足7小時就沒問題?
- 2 傍晚最忙的時候讓自己稍微休息一下?
- 3睡前酒讓你更好入睡?

(為你趕走失眠夜的好夥伴自製溫和的護理按摩油)4洗完頭髮後的濕頭髮就讓它自然乾燥?

- 5 睡前整理一下桌面?
- (打造舒適的睡眠的12項訣竅) CHAPTER 4 暢快無比,向便秘說再見的5個法則!
- 1只要每天都有排便就OK?
- 2 盡可能忍住不打哈欠、打嗝?
- 3 飲用冰水有助於排便?
- 4多攝取含有纖維質的食物可幫助排便?
- 5放鬆的散步對身體很好?
- (讓你天天排便通暢的重點) CHAPTER 5 遠離感冒常保身體健康的5個法則!
- 1因為覺得嘴巴苦苦的,所以吃糖消除苦味?
- (增加活力素的飲食)(無法產生.不易產生活力素的飲食)2 午餐後因為想睡,所以來杯咖啡?
- 3 盡可能攝取低油的飲食對身體比較好?
- (增加健康與幸福來源的活力素!
- 自製印度酥油)4早晚用水漱口有益健康?
- 5為了保持良好的人際關係,有時必須說點謊?
- (增加活力素的態度與行為) CHAPTER 6 輕鬆甩開皮膚炎糾纏的5個法則!
- 1 最近常為了一點小事就心情煩躁?
- 2為了健康著想,最好每天攝取麻油?
- 3用餐時飲用牛奶?
- 4 餐後來杯冰紅茶解解膩?
- 5過了晚上九點盡量不要吃晚餐?
- CHAPTER 7 別讓過敏症狀找上你的5個法則!
- 1晚餐過後,來點甜點也無妨?
- 2 我就是愛吃義大利麵、蛋糕等小麥製品?
- 3天氣好的時候做日光浴有益身體健康?
- 4 為了健康著想最好光腳不穿鞋襪?
- 5 覺得冷的時候就泡半身浴!

<<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早餐要吃飽一點才會有精神?
- 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 →本質狀態檢測 (Prakruti Check) CHECK 2 了解目前體質的混亂情形 →失衡狀態檢測 (Vikruti Check) CHECK 3 了解體內消化火的強度 →消化火檢測CHECK 4 了解內心與身體能量的多寡 →活力素檢測CHECK 5 了解體內累積了多少的毒素 →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