第一图书网, tushu007.com

# <<居家排毒的35則健康法>>

## 图书基本信息

书名：<<居家排毒的35則健康法>>

13位ISBN编号：9789866798580

10位ISBN编号：9866798585

出版时间：2012-12-1

出版时间：健行文化出版事業有限公司

作者：蓮村誠

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

# <<居家排毒的35則健康法>>

## 内容概要

書中收錄許多讓你度過簡單幸福生活的好建議！

有這些情況的人請注意！

◎住在視野好、高樓層的大廈公寓
◎有引以為傲的收藏品
◎平常和寵物一起睡
◎住在超商、學校或醫院附近
◎家中所有物品都有固定擺放的位置
「雖然很努力卻無法實現願望」、「總是遇到討厭的事」、「人際關係不太好」，如果你一直都處於這種狀態，或許家中此刻正累積了毒素……
什麼？
家中累積了毒素？
家裡的毒素，指的又是什麼呢？

家裡的毒素指的並非沒有打掃的髒污環境或空氣不乾淨，而是更廣泛地指出「會耗弱生命的一切事物」。
失去活力、遠離幸福、阻礙成長等等皆視為「毒素」。
也就是說，當住家的品質或能量失衡、停滯、堵塞或沒有變動——這些全都是累積毒素的狀態。

然而，本書並不是單純地教你如何大掃除，而是要請各位重新檢視自己的家與辦公室的關係，進而達成良好的關聯。
讓你與你的家、辦公室變成好朋友，獲得健康與幸福！

此外，本書也提醒我們，「家」是和我們最貼近的場所，如果彼此的影響經常處於良好的循環，好的空間會讓你變得充滿活力，就算有一點不舒服很快就能發現並獲得解決，不但會增進健康，還能確實提高運氣，讓願望變得容易實現。
和家變得相親相愛，指的就是這種關係，千萬不要忽視它的存在。

接下來，就請好好活用三十五則住家的正確知識，確實整頓「自己」，體驗滿滿的幸福吧！

# <<居家排毒的35則健康法>>

## 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，馬哈里西南青山Prime Clinic院長。
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：《自然排毒的50個生活小習慣》、《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。

第一图书网, tushu007.com

# <<居家排毒的35則健康法>>

## 书籍目录

讓自己跟家、辦公室變成好朋友
想淨化住家與自己，你就必須要知道！
九大關鍵字
第1章　什麼是「積毒」的家？

耗弱生命＝「毒素」
要有「家＝自己」的觀念
家中積毒會變得怎麼樣？

第2章　排毒的家、積毒的家
Q1 固定在晚上回家後打開門窗讓空氣流通，這樣做對嗎？

Q2 家中的濕度經常保持在六〇%上下，這樣做對嗎？

Q3 為了穩定情緒，家中統一使用灰色調佈置，這樣做對嗎？

Q4 在家中擺放具圓潤感的家具，心情會覺得很放鬆？

Q5 好想住在高樓層的大樓，這樣做可以嗎？

Q6 因為方便，所以想住在超商或學校、醫院附近，這樣好嗎？

Q7 平常待在廚房的時間很長，這樣可以嗎？

Q8 想仔細閱讀報紙時，我會待在廁所裡，這樣做好嗎？

Q9 心情沮喪低落時，我會待在陰暗的空間好一陣子，這樣做好嗎？

Q10 因為獨居，所以很少開伙，這樣做對嗎？

Q11 家中所有物品都有固定擺放的位置，這樣做對嗎？

Q12 放假時為了好好休息，盡量不出門待在家裡，這樣做好嗎？

第3章　排毒生活、積毒生活
Q13 在家裡經常打赤腳，這樣做好嗎？

Q14 睡前躺在床上看電視真舒服，這樣做沒關係吧？

Q15 每晚睡前使用不同的香氛精油，改變屋內的香氣，這樣做可以嗎？

Q16 為了吃到新鮮蔬果，在家中栽種小蕃茄，這樣做好嗎？

Q17 已經變舊的衣服，如果還能穿，可以留著嗎？

Q18 收藏可向他人誇耀的物品，這樣做沒關係吧？

Q19 總是邊看喜歡的電視節目邊吃飯，這樣做可以嗎？

Q20 基於營養均衡的考量，購買市售的熟食回家吃，這樣做對嗎？

Q21 放假時找朋友聚餐、消除壓力，這樣做對嗎？

Q22 為了省電兼鍛鍊身體，不使用空調或暖氣機，這樣做對嗎？

Q23 在調味料用完前一定會先買好備用品，這樣做對嗎？

Q24 晚上為了避免造成眼睛的負擔，會把燈開得亮一點，這樣做對嗎？

Q25 平常和寵物一起睡，讓我感到很放鬆。
這樣做可以嗎？

Q26 早上起床後立刻整理床鋪，這樣做對嗎？

Q27 為了培養孩子獨立，讓他們睡在別的房間，這樣做對嗎？

第4章　排毒打掃、積毒打掃
Q28 工作告一段落後，桌上的文件資料就要整理好，這樣做對嗎？

Q29 流理台的濾水網袋，每週丟一次，這樣做對嗎？

Q30 因為早上趕著出門，所以都趁晚上才慢慢地打掃，這樣做對嗎？

Q31 浴室或洗臉台的鏡子老是變得霧霧的，但還是照得出來所以沒關係對吧！

Q32 定期改變家中的佈置擺設，轉換心情。
這樣做對嗎？

Q33 經常收到別人給的東西，家裡堆了不少雜物，這樣好嗎？

Q34 早餐後習慣收拾餐具，這樣做對嗎？

Q35 為了能隨時翻閱令自己感動的書籍，平常都將那些書擺在書架上，這樣做對嗎？

第5章　了解自己的體質
了解原本的自己——本質狀態檢測（Prakruti Check）
你是哪種類型呢？
——朵薩的七大體質
了解現在是什麼正處於混亂情形——失衡狀態檢測（Vikruti Check）
了解內心與身體能量的多寡——活力素檢測（Ojas Check）
了解體內累積的毒素量——毒素累積度檢測

第一图书网, tushu007.com



## 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