

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

图书基本信息

书名：<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

13位ISBN编号：9787802581142

10位ISBN编号：7802581141

出版时间：2012-3

出版时间：求真

作者：莲村诚

页数：173

译者：任万峰

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>

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

前言

近来，食品问题不时成为热点话题。

例如，含有有毒物质的加工食品、假冒农产品产地等。

凡此种种，不禁让人心生疑虑：“那到底吃什么？”

而另一方面，各种减肥法、健康食品信息也甚嚣尘上。

不少人更是汲汲以求，力图减肥或增进自己的健康。

人只要活着，就需要饮食。

饮食与每个人都息息相关。

不论关心与否，食物每时每刻都在铸造着我们的身体，带给我们喜悦，并为我们的明天储备能量。

但是，饮食方式不当，则不仅无益于增进活力，还有可能引发疾病。

对自己的饮食方式，现在，扪心自问，你有多大信心？

家庭的饮食传统、从电视或杂志上得来的饮食知识、与自己生活方式相应的饮食习惯等等，真的对我们的健康有益吗？

有确实的根据吗？

本书介绍的饮食知识是基于一种名为阿育吠陀(Ayurveda)的古印度传统医学。

这种医学体系传承了数千年，是印度古老养生保健智慧的结晶。

而且本书介绍的内容，更是阿育吠陀同现代生活相结合，经现代物理学和神经科学验证、重新统合而成的产物——马哈里希阿育吠陀(Maharishi Ayurveda)的具体体现，是“最古老、最新进的健康法”。

马哈里希阿育吠陀不仅仅是一门治疗疾病的医学，更是增进身体健康、预防疾病、给人们带来幸福生活的知识和技术宝库。

本书关注饮食，撷取了马哈里希阿育吠陀中的相关知识，将饮食上容易陷入的误区和最迫切需要了解的知识，力求深入浅出地予以介绍。

刚接触马哈里希阿育吠陀的饮食知识时，不少人可能会感到相当惊讶。

因为书中介绍的很多知识，同人们的常识可能大相径庭。

人们甚至还可能心生疑问，“这根本就不适合我们嘛！”

“现代营养学验证了吗？”

的确，本书中介绍的知识，并不一定全都经过现代科学验证。

但是近20年来，我不仅自身亲自实践，还用这些知识为众多患者赢得了身心健康。

我深信它们是值得信赖的。

因此，如果你身体有所不适，不妨根据书中介绍的方法尝试一下。

坚持一两周后，我相信你的身体状况一定会大有改观。

当然，身体没有任何不适的读者，也可以选择自己感兴趣的项目进行实践，你一定会更加容光焕发。

不过，如果坚持一个月以上，身体状况仍未改善，甚至恶化，则应到医疗机构进行检查。

因为本书介绍的知识，并不能取代医疗机构的治疗，所以生病了还是需到医院就诊。

如果马哈里希阿育吠陀增进了你的健康，还请向你的家人和朋友推荐。

身边身体健康、有活力的人多了，你也会更加健康。

莲村诚 2008年12月

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

内容概要

食物影响身体的能量平衡和心理，而饮食方式的好坏更是决定着一个人的整体健康。从嗜好食品到餐桌食品，从饮食方式到就餐习惯，无不是与日常饮食生活息息相关的命题。

本书从印度传承五千年的古老养生智慧与现代科学相结合的视角，介绍人们容易陷入的饮食误区和最迫切需要了解的知识，相信一定能给你全新的感悟。

日本医学博士、国际马哈里希阿育吠陀资格医师，教授你如何从饮食实现幸福人生!

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

作者简介

作者：（日本）莲村诚 译者：任万峰 莲村诚，1961年出生。
毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士，国际马哈里希阿育吠陀资格医师。
曾任职于东京慈惠会医科大学神经病理研究室。
1992年参加荷兰马哈里希吠陀大学医师研修课程。
目前从事医疗工作之余，还致力于推广马哈里希吠陀医疗，被誉为日本阿育吠陀第一人。
著书包括《奇妙的阿育吠陀》（知玄舍），《生命礼赞》、《生命的治疗》（综合法令出版社）等。

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

书籍目录

阿育吠陀基础知识

第一章 嗜好食品宜斟酌

巧克力无益大脑和美容

醋可健康减肥

酸奶未必调节肠胃

奶酪营养价值高

牛奶有益生长发育

酒并非百药之长

蜂蜜可增进活力

自然成熟的水果有益健康

餐后饮绿茶有助消化

隔夜的咖喱并不可口

专栏1印度酥油的制作方法

第二章 餐桌食品细思量

肉类并不能迅速增进活力

鱼类并非健康食品

鳗鱼未必消解疲劳

土豆炖肉无益健康

菌类并非健康食品

葱类并非健康调味品

大蒜可增进活力

黏性食物无益健康

橄榄油有益健康

芝麻油无益健康

第三章 饮食方式益身心

每天饮水量不可超过1升

蔬菜沙拉不可多吃

食用新鲜米饭

适量摄取食用油

食用应季的食材

遵从自己的口味

食用各种味道的料理

以食物调节心理

第四章 就餐习惯增幸福

实践篇 了解自己的体质

附录 各体质相宜的饮食、生活方式

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

章节摘录

版权页：插图：02醋可健康减肥 根据体质，适量饮用 喝醋能减肥，这是真的。酸味食物可增加火能量，活跃消化力，因而有助于食物的消化、代谢及排泄，从而起到减肥的作用。但是喝醋减肥并不值得提倡。

因为人的能量平衡状态不同，有时过量摄取反而有害健康。

首先，酸味食物具有降低风能量、增加火能量和水能量的特点。

火能量和水能量强的人，过量摄取酸味食物，则相关能量就会过剩，以至引起身体不适。

其实，应根据自己的体质和能量平衡状态，决定食物的种类、食用量和食用方法。

喝醋减肥，也需饮用适量，才会达到预期效果。

- 注意 醋过量食用会导致火能量过剩，甚至引发血液、皮肤疾病。
- 变通法 醋可在室温下直接饮用，或掺入温开水中饮用，也可调入凉拌菜中食用。
- 一点通 其实，白开水才是促进新陈代谢和排泄的最佳饮品。

两餐之间或就餐时，小口啜饮吧。

一天饮用白开水700~800毫升，可实现健康减肥。

03酸奶未必调节肠胃 冰凉、难以消化 人们一般认为酸奶中的乳酸菌可以调节肠胃。

然而，就诊患者众多，却无一位因食用酸奶而肠胃变好的。

相反，一直喝酸奶的人，大多身体偏寒、水分偏多，容易出现消化不良、便秘等。

酸奶一般都存放在冰箱里，取出来直接就喝，冰凉，口感黏稠、滞重。

像这种冰凉且滞重的食物，惰性气质极强。

体内惰性气质过强，身体就会呈寒性，消化力大大减弱。

酸奶是一种非常难以消化的食物，需要很强的消化力。

然而现代人的消化力普遍偏低，而且，喜欢喝酸奶的人群中，又以女性偏多。

而女性的消化力普遍低于男性。

因而饮用酸奶却不能好好消化的人群大为增加。

转化成未消化物 酸奶在胃肠中不能充分消化时则会转化成未消化物。

未消化物沉积体内，就会导致新陈代谢降低，从而引发疾病。

酸奶转化的未消化物，特别容易沉积在颈部以下的关节中，导致关节机能下降，引发游走性关节炎等关节疾病。

不可否认，酸奶中的乳酸菌如果得到充分消化吸收，确实可调节肠胃，促进排便。

但是，如果酸奶饮用后却得不到消化，则乳酸菌也就无法有效发挥作用了。

无视自己的身体状况而只着眼于食物的功效，这种看法其实是非常片面的。

只有根据自己的消化力，选择合适的食物，才能有益健康。

稀释后饮用 不过，实在想喝酸奶时，可实践下面的食用方法：在酸奶中加入白开水，充分搅拌，稀释到5倍左右。

在印度，这是一种非常普遍的饮料（Lassi）。

通过稀释和搅拌，酸奶的惰性气质减弱，更易于消化。

另外，还可根据身体的能量平衡状态，在酸奶中适当加入盐、小茴香粉或砂糖等一起饮用。

饮用时间应在午餐后（消化力最强的时间段），避免在15点以后饮用。

当然，即便是稀释的酸奶，也不可过量饮用。

在欧洲，人们自古以来就饮用酸奶。

不过，一般都是牛奶在夜里发酵成酸奶，第二天早晨再加热后饮用。

新鲜、温热的食物当然容易消化了。

而在日本，绝大多数人都是购买由工厂加工好的成品。

同样是酸奶，其实质可大相径庭。

日本人食用的是制作后放置一段时间、冰凉的酸奶。

任何食物，制作后放置一段时间，都会变得非常难以消化。

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

编辑推荐

《排毒饮食 蓄毒饮食》关注饮食，撷取了马哈里希阿育吠陀中的相关知识，将饮食上容易陷入的误区和最迫切需要了解的知识，力求深入浅出地予以介绍。

马哈里希阿育吠陀是古印度传统医学。

这种医学体系传承了数千年，是印度古老养生保健智慧的结晶。

它不仅仅是一门治疗疾病的医学，更是增进身体健康、预防疾病、给人们带来幸福生活的知识和技术宝库。

<<排毒饮食 蓄毒饮食>>

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>