

《阿育吠陀式2週排毒生活》

图书基本信息

书名：《阿育吠陀式2週排毒生活》

13位ISBN编号：9789862297674

10位ISBN编号：9862297670

出版时间：2012-10-5

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：蓮村誠

页数：168

译者：王慧娥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《阿育吠陀式2週排毒生活》

内容概要

《阿育吠陀式2週排毒生活》

作者簡介

蓮村誠

出生於1961年，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。

瑪赫西南青山Prim Clinic院長。

荷蘭瑪赫西吠陀大學（Maharishi Vedic University）、瑪赫西．阿育吠陀（Maharishi Ayurveda）認證醫師。

特定非營利活動法人吠陀平和協會理事長。

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，而後於1992年時，至荷蘭瑪赫西吠陀大學，參加瑪赫西．阿育吠陀醫師養成課程。

目前從事診療工作之餘，並於全日本各地進行演講活動，以及出書、上電視、雜誌連載等，致力於推廣瑪赫西．阿育吠陀的知識。

著作包括有：《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》、《愛上自己的方法 接受他人的方法》（皆為春秋社出版）；《「生命」的使用說明書》（講談社出版）；《排毒飲食與積毒飲食》、《排毒生活與積毒生活》、《不及格的睡眠與優質睡眠》、《終極排毒食譜》、《白開水排毒健康法》、《麥茶排毒健康法》（PHP研究所出版）；《問題出在消化力！》（朝日新聞出版）等等。

書籍目錄

- 排毒進階模式
- 為什麼排毒有益身體健康呢？
- 第一章 排毒是什麼？
- 剝奪幸福與健康的毒素
- 第二章 體質由生命能量（DOSHA）決定
- 體質是什麼？
- 三大生命能量
- 生命能量與身體和心靈的關係
- 單一生命能量型的特徵
- 雙重生命能量型的特徵
- 三重生命能量型的特徵
- 體質與失衡的體質
- 生命能量錯亂的原因
- 影響生命能量的5大環境因素
- 打亂生命能量的行為
- 生命能量錯亂時的徵兆
- 第三章 會屯積毒素的人與不會屯積毒素的人
- 了解毒素屯積的情況
- 檢視未消化的毒素
- 群組 B 未消化毒素淨化療程
- 群組 C 三天期未消化毒素淨化療程
- 群組 D 三步驟未消化毒素淨化療程
- 檢視失衡（生命能量錯亂）的狀態
- 檢視風能量的失衡狀態
- 檢視火能量的失衡狀態
- 檢視水能量的失衡狀態
- 白開水的製作方法與飲用模式
- 第四章 兩週排毒生活
- 「兩週排毒療程」開始
- 風能量失衡時的選擇範例
- 火能量失衡時的選擇範例
- 水能量失衡時的選擇範例
- 第1天的排毒生活
- 第2天的排毒生活
- 第3天的排毒生活
- 第4天的排毒生活
- 第5天的排毒生活
- 第6天的排毒生活
- 第7天的排毒生活
- 第8天的排毒生活
- 第9天的排毒生活
- 第10天的排毒生活
- 第11天的排毒生活
- 第12天的排毒生活
- 第13天的排毒生活
- 第14天的排毒生活
- 印度酥油（Ghee）的作法與用法

《阿育吠陀式2週排毒生活》

印度薄餅（印度無醱酵烤餅）（Chapati）的作法

油壓按摩的方法

正確的半身浴方法

後記 讓身體實際感受到健康的喜悅

《阿育吠陀式2週排毒生活》

精彩短评

1、超级好书。

《阿育吠陀式2週排毒生活》

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:www.tushu000.com