

《人本食气》

图书基本信息

书名：《人本食气》

13位ISBN编号：9789865623390

出版时间：2015-12-10

作者：希尔顿·赫特玛

译者：白蓝

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

《人本食气》

内容概要

最惊世骇俗的“食气者”研究鼻祖之作！
失落的逆龄重生、意识提升之钥，重新揭露于世人眼前。
每个想要回返青春、长寿不老的人必读经典！
不食人间烟火的远古人类，如何从“食气 食果 食素 食肉”，
退化成满身毒素、疾病缠身的凡夫？
而这个长期毒害自己的过程，该如何倒转？
本书将告诉你，最适合人类的无病饮食方式及其论据、实际例证：
人类最优饮食选择：食果
人类最优生活方式：食气
人类最优饮水：纯净雨水
人类最优居处：空气纯净的高处

《人本食气》

作者简介

希尔顿·赫特玛 Hilton Hotema

本名乔治·克莱门特（George R. Clement），1878年2月7日生于美国麻州菲奇堡（Fitchburg），1970年死于一场摩托车意外事故，享年92岁，先后担任过牧师、公务员、律师及整脊医生。

潜心钻研信仰领域及养生方法多年，广泛搜集资讯、拜访了悟者。他是食果、食气者，出版过多部著作，如《唤醒内在世界》（Awakening the World Within）、《大法则》（The Great Law）、《重生的秘密》（The Secret of Regeneration）及《魔幻庙宇》（The Magic Temple）等。

赫特玛一生极为神秘，除了出书以外，一直隐姓埋名、低调度日；从亲友口中得知，行医以外，他还是能制作小提琴的音乐家。他的身体一直很好，78岁时还能自建房子。

《人本食气》

书籍目录

【出版序】命运始于思考，想法决定了一切

【推荐序】现代人类，是食气者的退化后代 魏鼎

【作者序】人人都可订制一个健康又长寿的人生

【译者序】不急，食气可以慢慢来

第1部 人本食气

第1章 最初食气的巨人

夏娃偷吃苹果后，人类就开始退化了 / 那些高人一等的巨人们 / 事实上，人体就是个微型天体

第2章 人类的退化

我们真的活在文明世界里？ / 对食物的执着，与吸毒无异

第3章 人类拥有完备的身体

生命的气息，善用呼吸才能活得更好 / 人类退化的五个阶段，都因为饮食方式改变 / 磁力与生命回路 / 从灵性潜能到实体存在 / 提升人类之道

第4章 生命细胞

生命细胞从哪里来？ / 排泄比吃更重要 / 食物无法滋养身体，细胞也非由食物生成

第5章 长生不死？逆转老化的关键

这些人，活得长寿又健康 / 血液，身体的运输系统 / 如何逆转老化？ / 史上第一长寿，活了二百五十六岁的李青云 / 身体的真实年龄，从未超过七岁 / 食果与长生的关系

第6章 身体的适应性与活力调整

抵抗力与身体的适应能力 / 活力退化法则，就像慢性中毒 / 接种疫苗真的万无一失？

第7章 现在的我们，是进化？还是退化？

不是岁月催人老，而是恶习及不良环境搞鬼 / 进化还是退化？

第8章 禁食与食气

禁食可以快速修复身体 / 食气重生的摩尔 / 从食气退化到过食

第2部 饮食面面观

第9章 食肉的危害

奶油、牛奶及乳酪到底该不该吃？ / 你是否也掉进了提升活力的陷阱里？ / 欲望、病痛，都是肉食后遗症 / 吃肉不安全，旋毛虫感染症不可不防 / 精制盐是百病之源

第10章 食素，不是百利无一害

你吃的蔬菜，也是人工产品 / 谷物不是好食物 / 种水果更轻松省力

第11章 水果之王 神奇的柳橙

柳橙汁，上帝给人类的最佳饮料

第12章 生食果食，摆脱恼人的月经

月经并非先天本有 / 那么，为何多数人从未听闻？ / 其实，月经就是一种出血症 / 野生动物没有月经 / 如何做，才能摆脱月经？ / 经血过多，怎么办？ / 生食果食的停经案例分享 / 转换到生食果食的指导性建议

第13章 喝错水，问题闹大了

硬化、老化的诱因有哪些？ / 没有水，生命就无法成形 / 矿泉水对人体无益 / 喝错水，让你关节更僵硬 / 饮用水，雨水及蒸馏水较安全

第14章 身体的真正需求

宇宙射线中的矿物质 / 空气真奇妙

第3部 呼吸与净化

第15章 人人都需要的生命气息

早期的呼吸理论 / 重新发现呼吸的重要性 / 呼吸的基本功能 / 血液一旦中毒，就阻断了氧气供应 / 空气可以让你生，也可以让你死 / 皮肤是重要的排毒器官 / 呼气比吸气更重要

第16章 远离死亡气息，你要做到的事

致命的二氧化碳 / 从生起篝火那一刻 / 现代文明，让你生活在一把大毒伞之下 / 只要两滴尼古丁就能一命呜呼 / 英王乔治六世的肺 / 要活命，就搬到空气更好的地方

《人本食气》

第17章 普通感冒不普通

气体器官的集体退化 / 肺炎，呼吸器官重度污染的结果 / 揭开感冒的真相

第18章 宇宙空气的净化器

最佳居住及睡眠环境 / 臭氧的净化作用 / 山上空气为什么比平地好？ / 深呼吸与食气

第4部 灵性提升与重生

第19章 灵性力量与智慧

人体上的五个灵性构造 / 打开你的灵性雷达 / 第六感，人类丧失的神奇能力 / 动物的超感应能力 / 灵性世界正在向你招手

第20章 生命的真相与奥秘

唯物论的现代科学 / 宇宙大循环：人从未出生，也从未死去 / 超越物质界的四个宇宙身体 / 万有引力不是一体适用的真理 / 阅读大自然这本书 / 倾听古老的真理之声

第21章 重生，你能做的最佳选择

假宗教之名的世纪大骗局 / 生命精力的流失 / 与繁衍力有关的一则寓言 / 七大灵性中心

《人本食气》

精彩短评

- 1、从另一种角度来思考世界的书。感觉也是一本很好的创意方面的书籍。可以当作创意来看。对于书中提到的《人，未解之谜》，很想看原著。
- 2、看完最大的感受是，我们本来真的不太需要食物。自己尝试了断断续续的少食，吃果，吃生食，果汁，蔬菜。发现身体轻盈很多，最重要发现对味觉更加敏感。现在的生活方式改为，少食，精食，生食。相信健康一直陪伴着我。
- 3、这本书值得反复看，颠覆认知。不过，也只有思想愿意敞开的人才会看吧。哈哈。断食对于我来说有点困难。但我尝试一天生食两餐（水果或者水果+蔬菜），最后一餐熟食，不出三天，身体轻便，排便顺畅，皮肤改善~我现在的目标是轻食少食素食。感谢作者译者无私的分享。如果有对生食感兴趣的人，我推荐周兆祥博士的食生书籍。仅仅是全素生食有机蔬果，你都能感受到生命的不同，并从中焕发生命喜悦，回到人类初始健康的状态~
- 4、宝藏！真知！其实人类会变成这样不是因为人类愚蠢！而是外星人比人类了解人类本身，而且我们受到统治！可以先从我国作家何新先生写的《统治世界》开始了解！或者看下大卫艾克的演讲《雄狮醒来》（土豆网就有）！更推荐书《鸣响雪松》系列

1、回大陆前一天在诚品看书，发现这本《人本食气》，看完出版序推荐序译者序以及目录，又翻到中间关于月经的一章，完全颠覆现代医学甚至传统中医的理论，一下就吸引了我，于是决定把它带回家慢慢看。李欣频推荐语：每个活着想要回返青春、长寿不老的人必读的经典之作，请大家先放下手边所有养生保健的书，先看这本吧！看完之后有一种觉得一切都是虚空的顿悟。但顿悟之后也无法改变现在的习惯，因为我们只能生活在这样一个凡世。有些事情知道了未必相信，相信了也未必做到。所谓知道归知道，执着归执着。我现在依旧偶尔放纵饮食，而且罪恶感越来越轻。接下来的内容可能你会不屑一顾，或者找出各种科学佐证猛烈抨击，也许几年前我也是这种态度，但现在却越来越不敢随便下定论，因为我知道自己知道的太少了。如果你疑问太多可能是我介绍的太粗浅了，还是要看完全书才有触动。本书的英文名是Man's Higher Consciousness，首次出版于1952年。关于作者：1878年出生于美国的神秘主义者Hilton Hotema，潜心钻研信仰、养生多年，出版过多部关于饮食、食果、呼吸、细胞重生、精神生活、替代医学、远古智慧等书籍。他相信自己能活到150岁，然而却在1970年死于一场摩托车意外事故。Hilton先后当过牧师、公务员、律师、整脊医生，一生极为隐秘，除了出书一直隐姓埋名低调度日，身体一直很好，78岁时还能自己修建房子。关于译者：白蓝，2006年毕业于北京第二外国语学院，同年开始吃素，2009年走上灵修之路。其他译著有《魏鼎看辟谷禁食》。本以为白蓝这个名字对应着的是一个有些清瘦且具道家风范的男子，后来我找到了白蓝的新浪博客，才发现白蓝是个喜欢鲁米的诗的面善女施主。此为白蓝的博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1736603754>译者序中写：“本书让我彻底区分食肉、食素、食生、食果的区别，以及各自的利弊。尽揭健康真相，彻底让我明白，本来不食人间烟火的人类是如何被催眠成满身毒素、疾病缠身的凡夫。人类，一直都是食气者，也一直以宇宙辐射能量为生，所有的饮食都只会削弱人的能量而已。”这也是我的感受，坚持健康的生活，早睡早起吃干净的食物保持运动一段时间之后，再回到不健康的习惯真的是很难受，多吃点肉甚至碳水都是负担。这本书字字句句都是惊世骇俗、颠覆我们传统认知的，即使不能接受，当做一个开拓思路的读物也蛮有趣的。现在的我再不敢按照自己的认知评判什么是对的是什么错的，在宇宙之中，我们都是如此渺小。自己心中的律法永远无法抗衡大自然的律法。虽然译者是大陆人，但大陆现在还买不到这本书。所以我暂且选取几个观点，用我自己的逻辑简单介绍一下。1、人类对食物的依赖是一种病态的成瘾症你可能惧怕香烟、咖啡、毒品的上瘾，但你不知道自己已经陷入了食物成瘾的漩涡。人类本来是不用吃东西的，我们人类一直在退化，造成退化的元凶就是现代文明的一切。而这其中最首要的就是在饮食方面。“吃喝都是有意的，被控制的行为”，而呼吸是无意识的，只有呼吸才是必须的，饮食则是奴役人的坏习惯。“我们吃是为了不死，实际上却是找死”。人对食物的执着与吸毒无异。我们从食气者到食果者，再到什么都吃，是一个慢慢成瘾慢慢中毒的过程。人体有很多现代医学无法解答的奥秘，关于人类为什么会衰老，现代医学的观点有遗传基因学说、自由基学说、免疫力下降说。这是一个有争议的问题，本书的观点是，如果恢复到人类本来的习惯，人是不会死的，因为人的细胞一直在更新，如果细胞的活力没有遭到破坏，人就会一直活下去。但现代医学会反驳，细胞的分裂是有次数限制的。按照本书的理论，如果人类不是一直吃东西、呼吸糟糕的空气毒害我们的身体，细胞就会一直更新下去，这似乎是一个科学的假设。我曾在吃或者不吃之间纠结，害怕自己因为不吃东西而不健康，于是意志力总是不够坚定，其实都是因为没有正确的理论基础，从小被灌输的都是要好好吃饭这种思想，现在知道了这样的理论，没有可以控制食欲也不觉得饿了。但是我并没有不吃，只是吃起来更加克制，实际上不吃也行，不会感觉到饿，但看到食物也还是会吃，我想我已经进入了训练自己变成食果者的初级阶段了。2、肉、蔬菜、谷物和盐都不是好东西吃肉的害处已经为很多人所接受，这里说的肉食还广泛地包括了一切动物制品，比如奶、蛋。虽然有很多例证食肉者也可以活的很健康长久，但血管硬化的诱因之一是蛋奶制品中的胆固醇也是不争的事实。此外，吃肉会使得心跳加快也是很容易经过科学证明的，吃一顿肉，心脏跳动次数会比平时多25%-50%，这说明吃肉会加快血液流动及身体器官的运转，从而引发衰老。同时，肉类在消化道中的腐烂会产生致命的毒素。这是一个循环的过程，我们的身体想要把这些毒素赶快排出去，于是加快了器官的运转。曾经我以为多吃蔬菜少吃肉是健康的，但按照这本书的观点，蔬菜也是人工产品，几乎所有的蔬菜都会麻痹大脑，让身体变得衰弱。蔬菜中的矿物盐实际上是毒素，会迫使身体自行调节适应，并且会上瘾。这一点我有切身的感受，有段时间我只吃不放盐的水煮青菜，慢慢的舌头变得敏感，就能尝出蔬菜本身的盐味，在外面有盐的食物则会感觉口渴难耐。书中还有例证表示只吃谷物、根茎类及绿叶

蔬菜的人有患上组织及血管硬化、关节僵硬的毛病的风险，原因就是蔬菜中的矿物盐导致的。“素食，是人类越改良越糟糕的一种饮食方式”。而我们每天都要吃的食盐更是一种毒药。“精制盐是百病之源”，本书的观点是，盐属于无机矿物，动物的身体无法吸收，进入体内时是盐，排出时还是盐（你一定有体会大汗淋漓之后脖子上沾着一圈粗糙的盐粒）。但还是有一些盐无法排出，它们在体内逐渐积累就导致了血管硬化。然而现代医学的认知是盐的功能是维持人体的渗透压平衡，如果吃的盐少了，体内钠离子的含量减少，钾离子就会从细胞进入血液，使血液变浓、尿少、皮肤变黄。在这一点上我是有疑问的，因为书中并没有很好的解答为什么现代人必须吃盐，我自己的理解是我们现在把盐作为以毒攻毒的解药，因为我们吃进去的毒素太多，需要盐这种物质来让体内保持平衡。但如果不吃肉、不吃蔬菜、谷物，也就不需要吃盐了。

3、人类只需要水果、坚果甚至空气为生水果和坚果是大自然赐给人类的天然食物。而其他的蔬菜、谷物，都是人类与大自然博弈的结果，人类千方百计地想要改变自然，种出更多的食物，然而却给地球、给自己带来了灾难和病痛。远古人类都是在树林里摘野果子吃的，之后才发展出狩猎和农耕，这个历史常识大家都知道。也许你会反驳，现在的水果坚果也都是人种的，但至少它们还保留着远古的基因，吃水果坚果是比吃蔬菜谷物肉健康的。并且人也是不需要喝水的，自然中的水含有太多矿物质，对人体是有害的，就像蔬菜中的矿物盐一样，会引起人体的各种硬化。如果要喝水最好喝蒸馏水，如果要吃最好吃水果、坚果和瓜类，它们中间有着经过过滤的最纯净的液体。至于食气，则是一种更高的追求。由于我们人类已经堕落太久了，而且由于生活在糟糕的空气中，如果贸然过上食气的生活，可能会有生命危险，就像一个毒品成瘾者，如果戒毒太迅速，也可能死掉。尽管我们不一定去这样做，也不妨了解一下身体的真正需求，那就是空气和阳光。人类从来都不能从吃进去的食物中获得营养（但可以获得快乐这样抽象的、自己骗自己的感觉），我们所吃的东西会产生酸性毒素，扰乱细胞功能，阻碍细胞从宇宙射线中吸收矿物质。

4、月经是一种不正常的出血症并非先天本有，野生动物也没有月经，没有月经并不代表不会排卵不能生育，书中列举了大量例证没有月经的女性也能生育健康的子女以及他们的日常饮食。月经是怎么回事大家都懂，子宫内膜增厚为受孕做准备，如果没有受孕这些内膜就随着经血排出。但是我们都没有想过，野生动物是不来月经的，然而被圈养起来的野生动物慢慢的也会来月经，动物饲养员也同意这是由于喂养的非自然的食物造成的。高蛋白的食物会使卵巢滤泡更容易被刺激生长并破裂，从而造成出血。月经实际上是一种出血症。任何出血，不管身体哪个部位的出血都是不正常的，只是子宫出血危害性比较小，对健康没有那么直接快速的影响。但绝不该认为这就是正常的。真正健康的女性不会受各种诸如腰酸腹痛等经前症状的困扰，也不会出血，只会像野生动物一样，在排卵之后流出几乎不被察觉的粘液。这个观点在一般人看来也是惊世骇俗的，但我却在自己的身体上找到了印证。我在一段饮食洁净、克制的生活后，有半年的时间没有来月经，但身体没有丝毫的不适，之前喝凉的会肚子疼的症状也没有了，每日喝凉牛奶感觉很舒服。但那个时候我从未接触过这样的理论，着实吓坏了，西医中医各种检查都做了，身体丝毫没有任何问题，医生也说不出所以然，最终妈妈用她的“健康”食疗（就是什么都吃），把我“治”好了。现在看来这才是恢复到了不健康的状态。书中也介绍了如何才能摆脱恼人的月经：增加生食的比例。光是多吃当季新鲜水果有时就足以明显减少经期出血量。我有一个猜想，若是做一个调查，那些“不老女神”、严格饮食控制饮食的演艺圈女星什么的一定是不怎么来月经的，她们在追求苗条的道路上无意中发现了这个秘密。这个观点是我在这本书里最相信并且希望继续去做的一点。饮食与人类到底有多么紧密的关联，you are what you eat这句话就是很好的诠释。

《淮南子》中也有类似的描述：食水者善游能寒，食土者无心而慧，食木者多力而拂，食草者善走而愚，食叶者有丝而蛾，食肉者勇敢而捍，食谷者智慧而天，食气者神明而寿，不食者不死而神。这段话展现了食物给人类带来的不同面貌，就好像在台湾人们吃的大都很克制，很素净，面部表情看起来有种难以描述的平和。我一直以为是生存环境使然，今天想来也许和饮食也有关。而在大陆，大多数人的认知还是能吃是福，越有胃口越健康，病入膏肓不能吃了人就完了，生个孩子从小就以自己的认知拼命喂它吃东西，但这是正确的吗？我们没有时间思考，也不愿意去相信。回家第一天走在路上，我看着形色匆匆的路人们紧锁的眉头，我在想生命只能是这个样子吗？可我不知道生命该是什么样。我还是有很多困惑，如果我修炼成一个食气者，可以活到几百岁，甚至长生不老，这是有意义的吗？我该去做些什么呢。书中介绍的食气者很少有医生、律师。没有开启灵性不爱惜自己身体的自私贪婪的人类生了病、犯了罪，即使一次得救了，也还是难逃死亡，所以食气者不会去选择医生、律师这种职业，因为愚蠢的人类无法被一次拯救。这也让我对于未来的职业选择产生困惑。真正的自己是什么样的呢？“宇宙中我们都是平等，没有等级之分。最关键找到真我”。——魏鼎这本书不会让你

《人本食气》

找到自己，但至少可以发现生命另一种存在的可能。

《人本食气》

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