

作者：莲村 诚（日） 译者：任万峰



排毒饮食

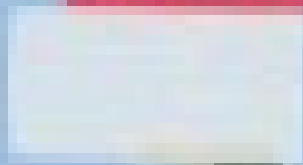
蓄毒饮食

传承五千年的古老养生智慧
教授你如何拥有明亮、光彩的幸福人生



求真出版社

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



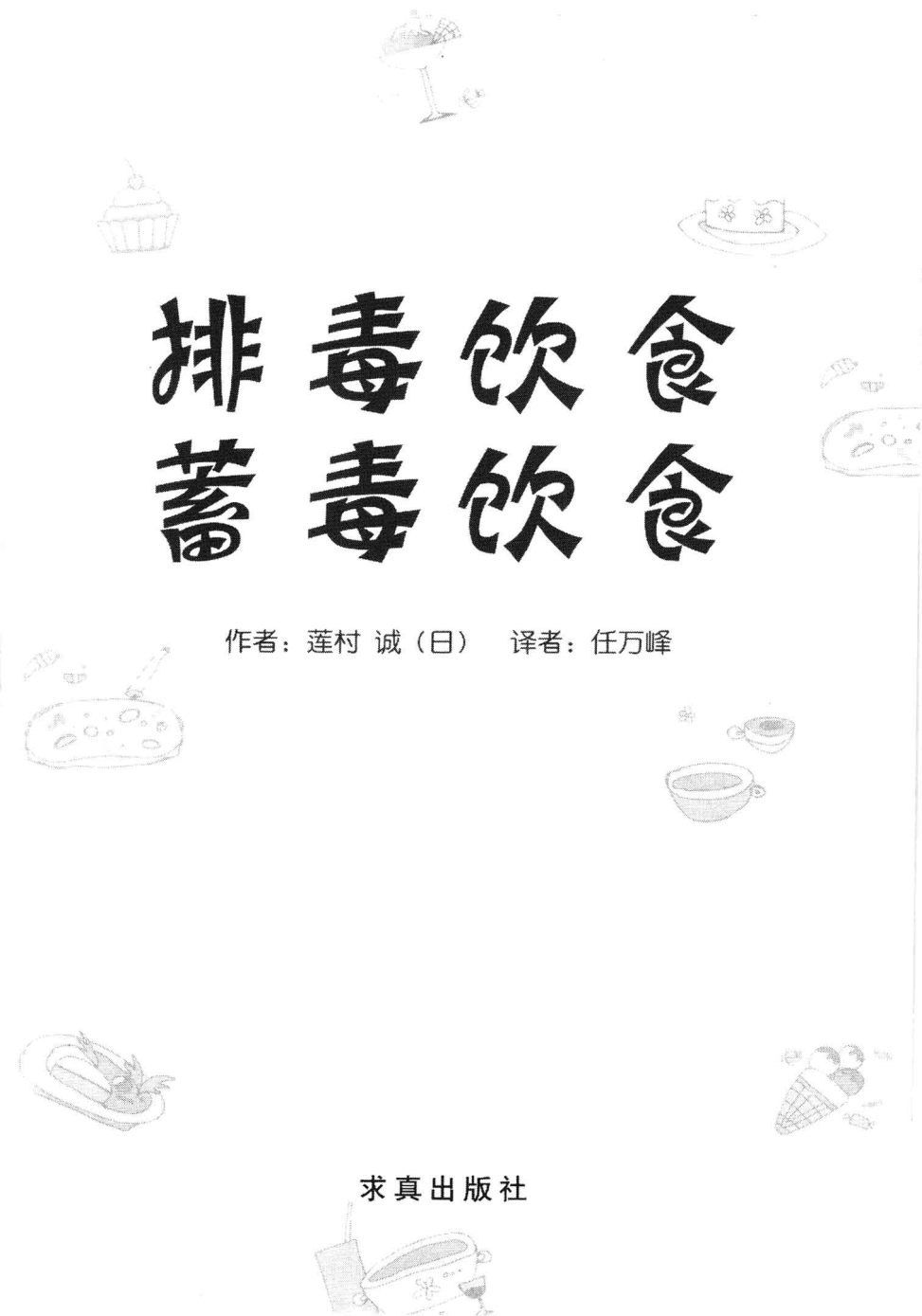
排毒飲食

蓄毒飲食

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



食飲毒排 食飲毒蓄

作者：莲村 诚（日） 译者：任万峰

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒饮食, 蓄毒饮食 / (日) 莲村诚著; 任万峰译. —北京: 求真出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 80258 - 114 - 2

I. ①排… II. ①莲… ②任… III. ①饮食营养学
IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 250635 号

DOKU WO DASU SHOKU TAMERU SHOKU

Text copyright © 2009 by Makoto HASUMURA

Illustrations copyright © 2009 by Yu SHICHIJI

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Center/Bardon-Chinese Media agency

著作权合同登记号 图字: 01 - 2010 - 5689 号

排毒饮食, 蓄毒饮食

著 者: (日) 莲村诚

译 者: 任万峰

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 88 千字

印 张: 5.75

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 114 - 2/R · 43

定 价: 16.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190238

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

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，所以生病了还是需要到医院就诊。

如果马哈希里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

目 录

阿育吠陀基础知识	1
第一章 嗜好食品宜斟酌	
01 巧克力无益大脑和美容	9
02 醋可健康减肥	12
03 酸奶未必调节肠胃	14
04 奶酪营养价值高	19
05 牛奶有益生长发育	22
06 酒并非百药之长	26
07 蜂蜜可增进活力	30
08 自然成熟的水果有益健康	34
09 餐后饮绿茶有助消化	37
10 隔夜的咖喱并不可口	40
❖ 专栏1 印度酥油的制作方法	43

第二章 餐桌食品细思量

- 01 肉类并不能迅速增进活力 47
- 02 鱼类并非健康食品 49
- 03 鳗鱼未必消解疲劳 52
- 04 土豆炖肉无益健康 54
- 05 菌类并非健康食品 56
- 06 葱类并非健康调味品 58
- 07 大蒜可增进活力 60
- 08 黏性食物无益健康 62
- 09 橄榄油有益健康 65
- 10 芝麻油无益健康 67

第三章 饮食方式益身心

- 01 每天饮水量不可超过1升 71
- 02 蔬菜沙拉不可多吃 74
- 03 食用新鲜米饭 76
- 04 适量摄取食用油 79
- 05 食用应季的食材 81
- 06 遵从自己的口味 84
- 07 食用各种味道的料理 86
- 08 以食物调节心理 90

09	以食物造就 健康	94
10	饮食顺应 体质	96
❖	专栏2 白开水的制作方法	99
第四章 就餐习惯增幸福		
01	餐前吃 甜食	103
02	睡前喝 热牛奶	105
03	不可总是食用同样的 食物	107
04	零食 不宜充饥	111
05	早餐 不可吃饱	113
06	餐后 静坐 5分钟	116
07	餐后不可躺下 休息	118
08	吃饭时不可 聊天	120
09	吃 八分饱	123
10	吃饭时间 不可太长	125
实践篇 了解自己的体质		
01	天生体质测试	131
02	体质偏离测试	137
03	消化力测试	141
04	生命能测试	145
05	未消化物测试	149

附录 各体质相宜的饮食、生活方式

- 01 风能量强的人 159
- 02 火能量强的人 164
- 03 水能量强的人 169

阿育吠陀基础知识

能量平衡 (Dosha)

阿育吠陀认为，自然界和人都具有风、火、水三种能量。一个人的身体健康取决于身体内三种能量的平衡状态。



风能量 (Vata)

特点：产生变化的能量。轻、冷、动、干燥、澄清、不规则等，具有风的气质。

对人的影响：个性活泼、轻快。情绪、行动多变，好奇心强。理解迅捷但肤浅，喜好扩大知识和体验，但浅尝辄止。动作轻盈、敏捷，但身体易干燥、受寒。促进内脏及各器官发挥作用。



火能量 (Pitta)

特点：维持生理机能的能量。热、轻、辛辣、敏锐、流动等，具有火的气质。

对人的影响：富于活力、热情、满足感、注意力。知性、敏锐、勇于挑战。行动正确、规律。身体偏热、易干燥。维持内脏及各器官机能。



水能量 (Kapha)

特征：保持结构的能量。重、冷、湿、软、慢、稳等，具有水的气质。

对人的影响：沉着、富于爱心，情绪、行动稳定。理解迟缓但深刻，喜好深度的知识和体验。占有欲、积攒倾向强。身体沉重、偏湿、易受寒，体力、耐力强。保持内脏及各器官结构。

• 一个人的天生体质即为其最佳的能量平衡状态。一个人越接近天生体质，越能实现最佳的健康状态和体验至上的幸福。

• 身体的能量平衡总是受到食物、行为、环境等的影响，无时无刻不处于变化之中。一个人如果长期持续不适宜的生活方式，那么他身体的能量平衡就会受到破坏，从而越来越偏离天生体质。

• 身体的能量平衡恶化，几乎皆因体内的风、火或水能量的过剩而产生。它会导致心理或身体不适，甚至引发疾病。

• 身体的能量平衡恶化时，可以相应的能量进行调节，从而从根本上改善身体不适或治疗疾病。例如，风、火能量过剩时，可通过增加水能量进行调节；而水能量过剩时，则可通过增加风能量进行调节。

气质平衡 (Guna)

阿育吠陀认为，食物及心理呈现纯性、活性、惰性三种气质。心理的气质平衡状态影响着一个人的心理健康和幸福感。三种气质的特点如下。



纯性 (Sattva)

食物：温和、平衡。

心理：稳定、平衡。



活性 (Rajas)

食物：辛辣、刺激性。

心理：自我中心、攻击性。



惰性 (Tamas)

食物：滞重。

心理：抑郁、破坏性。

• 食物影响心理。食物的气质特点对心理的气质平衡状态产生相应的影响。

• 一个人心理的最佳气质平衡状态为：纯性最强，活性次之，惰性最弱，此时心理最健康。

• 身体的能量平衡与心理的气质平衡相互作用，共同决定一个人的身体、心理健康。身体的能量平衡时，心理的纯性气质增强；风、火能量过剩时，活性气质增强；水能量过剩时，惰性气质增强。

消化状态

消化力、生命能和未消化物与身体健康息息相关。



消化力 (Agni)

食物在消化力的作用下得到消化，形成身体所需的营养，进而转化成血液、肌肉、骨骼、神经等各种组织，最后转化为生命能。



生命能 (Ojas)

食物消化后，在最后阶段转化为生命能。生命能可调节身体的能量平衡，维护身体和心理的正常机能，提高人体免疫力。



未消化物 (Ama)

摄取的食物如果未能得到充分消化、吸收和排泄，它就会转化为未消化物，即毒素沉积在体内。一个人身体的能量平衡恶化、未消化物蓄积时，他就可能出现身体不适甚至罹患疾病。减少体内未消化物蓄积是预防疾病、增进健康的关键。

- 一个人消化力强时，他摄取的食物就能得到充分消化，从而顺利转化成生命能。

- 一个人体内积蓄的生命能越多，他身体的能量平衡和心理的气质平衡就接近最佳状态，他的身体也就越健康，他也越能拥有幸福人生。

- 消化力与身体的能量平衡密切相关。身体的能量平衡接近天生体质时，消化力强且稳定，为最佳状态；风能量过剩时，则消化力不稳定；火能量过剩时，则消化力过剩；水能量过剩时，则消化力变弱。