

千年養身智慧的現代運用

游蕾蕾 譯

阿育吠陀
排毒手冊



毒を出す食
ためる食

阿育吠陀醫學權威

蓮村誠醫師暢銷之作

日本上班族與養生族

趨之若鶩的新興生活排毒法

阿育吠陀
排毒手册

阿育吠陀
排毒手册

阿育吠陀 排毒手册



阿育吠陀
排毒手册

阿育吠陀
排毒手册

阿育吠陀排毒手冊 / 蓮村誠 著 / 游蕾蕾譯 / 一初版 .—
台北市：麥田出版；家庭傳媒城邦分公司發行；
2010.01（民99）

譯自：毒を出す食 ためる食
面：公分.--（生活新主張45）

ISBN 978-986-173-614-3（平裝）

411.3

99000872

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.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardon-Chinese Media Agency

【生活新主張 45】

阿育吠陀排毒手冊

作 者 蓮村誠
譯 者 游蕾蕾
插 畫 七字由布
企 畫 選 書 陳蕙慧
責 任 編 輯 翁仲琪

副 總 編 輯 林毓瑜
總 經 理 陳蕙慧
發 行 人 涂玉雲
出 版 麥田出版

104 台北市中山區民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1966
發 行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
104 台北市中山區民生東路二段 141 號 11 樓
客服服務專線：(886)2-2500-7718；2500-7719
24 小時傳真專線：(886)2-2500-1990；2500-1991
服務時間：週一至週五上午 09:00~12:00；下午 13:00~17:00
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

網 站 城邦讀書花園 www.cite.com.tw
麥田部落格 blog.pixnet.net/ryefield
香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852)2508-6231 傳真：(852)2578-9337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia
電話：(603)9056-3833 傳真：(603)9056-2833

封 面 設 計 黃思維
排 版 浩瀚電腦排版股份有限公司
印 刷 中原造像股份有限公司

初 版 2010 年 1 月

定價：NT\$240 HK\$80

ISBN：978-986-173-614-3

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

本書如果有缺頁、破損、
裝訂錯誤，請寄回更換。

阿育吠陀 排毒手冊

Ayurveda

古印度

千年養身智慧的現代運用



毒を出す食
ためる食

蓮村 誠

游雷雷 譯

編輯引言

經得起千年考驗的身心靈智慧：阿育吠陀

阿育吠陀 (Ayurveda)，在梵文中即「生命 (Ayur)」 「智慧 (Veda)」之意，相傳為印度古代聖者齊聚共同研討出的醫理，可說是一門流傳千年、極為龐大且富哲思的寶貴知識。此一醫學智慧系統的基本概念是認為宇宙萬物，包括自然環境、人的意念、生物的身體等有形及無形的物質，都是由五種元素「地」、「水」、「火」、「風」、「空」，以不同型態和能量分配的比例存在，並交互組成構成人體的三大能量。而人類心理及生理的疾病，便是起於這些能量的失衡。它更相信每個個體都是獨一無二的，人的能量和狀態無法複製，應該有不同的建議處置。

相較於「只管專業分科」或「以破壞及侵入性快速解決症狀」的西方醫學，

阿育吠陀更接近我們所熟知的，也愈來愈受重視的老東西：「中醫」，也確實如此，這兩者的理論時有互通之處。然而，阿育吠陀更獨特之處在於其多重性：由於相信身、心、靈的不可分割，人與自然萬物的不可分割，因而成為融合了哲學、信仰、醫理等各方知識的古老智慧。

阿育吠陀共分八科（內科、外科、頭頸外科、小兒婦產科、毒物學、精神身心科、催情強精學、長生不老術）。正由於這是一門如此龐大精深的學門，坊間的相關書籍多半較為艱深難懂，平日對於傳統醫理和印度哲思沒有涉獵的讀者可能感到不易親近。因而，當我們發現這本由阿育吠陀的古老智慧、結合現代生活特性為切入點的飲食入門書，內容是如此難得地貼近日常，淺顯、實用，不禁感到萬分欣喜。但願本書的出版能讓更多讀者得以接觸這門令人讚歎的智慧養生古法，並加以生活實踐，重拾身心的平衡與健康。

前言

最近關於食品的新聞報導總是引人注目，像是加工食品中摻雜了有害人體的成分、農產品產地標示不實、食品價格高漲等。

看了這類報導不禁讓人想問：「到底吃什麼才沒問題？」加上各種瘦身減肥法或宣稱養生健康的飲食資訊氾濫，許多人採信這些資訊作爲自己達到瘦身或健康的準則。

飲食是維持生命的基本要件，任何人的生活都和飲食脫不了關係。無論個人對飲食問題是否關心，飲食都是所有人體生長所需的營養素來源，同時，飲食也帶給人們愉悅的心情，並提供維持身體機能的能量。

然而，錯誤的飲食方式不但無法養生反而容易導致疾病的發生。各位認爲自己目前的飲食方式恰當嗎？飲食習慣的建立，受到家庭的風俗傳統、從電視或雜誌上獲得的知識、以及個人生活習慣的影響。但由此形成的飲食習慣，是否真的

適合自己，又是根據什麼而斷言這樣的飲食方式可以確保健康？

本書所介紹的飲食知識是以印度的傳統醫學「阿育吠陀（Ayurveda）」為根據。這套擁有數千年歷史的醫學系統，充滿了人類保健養生的智慧。

尤其，本書所採行的是被稱為「馬哈里西·阿育吠陀（Maharishi Ayurveda）」（註）學派的醫學觀，此為阿育吠陀的現代運用，透過最新的物理學及神經科學的觀點檢證傳統阿育吠陀的理論，重新編整成的最古老卻也最新的健康法則。

馬哈里西·阿育吠陀不僅僅是一套治療疾病的醫學，更是一座促進健康、預防疾病、以及實現幸福人生所必要的知識和技術的寶庫。

本書以馬哈里西·阿育吠陀學中關於「食」的部份為主題，指出一般大眾容易誤信的錯誤飲食觀念，並深入浅出地提供正確而必要的知識。初次接觸這套飲食知識的讀者，或許會感到震驚，因為本書所指出的許多正確觀念都和一般大眾的認知恰恰相反，或許還會讓各位產生「這樣的飲食觀適合國人嗎？」「有經過現代營養學的証實嗎？」等等疑惑。

本書所介紹的內容，確實包含了未經現代科學證明的部份。不過，全書都是

筆者以將近二十年的歲月親身實踐馬哈里西·阿育吠陀理論，並運用其知識協助病人增進身心健康所得的經驗之談，因此具有相當的可信度。

如果您此刻的身體狀況欠佳，不妨按照本書所示的觀念、方法，親身體驗看看。就算只實驗其中一條法則也好，只要持續一、兩週以上，一定會看到效果。如果您全身上下都沒有不舒服之處，一樣也可以就有興趣的條目進行實驗，相信一定會感覺到變得更有精神、更幸福。

不過，如果持續實踐一個月以上身體狀況都未見改善，甚至不舒服的情況變得更嚴重的話，就應該確實接受醫療機構的診察。因為本書所介紹的知識，並不是要取代醫療機構的治療，生病還是要到醫院就診才對。

相反地，如果馬哈里西·阿育吠陀的知識在您身上發揮了功效，也請將您的成功經驗分享給家人朋友。因為身邊健康、有精神的人愈多，也會讓自己變得更
有元氣。

註：由印度物理學博士Maharishi Mahesh Yogi (1918~2008) 所創，為將印度醫學導入西方的重要大師。其所提出的「超覺靜坐」(Transcendental Meditation) 影響尤為廣大。

飲食是我們每天生活的要項，所以，一定要讓飲食確實成為增進身心健康、實現幸福人生的根本！

二〇〇八年十二月

蓮村 誠

阿育吠陀排毒手冊

—— 目次

前言 005

淨化身體不可不知的九個關鍵詞 014

第一章 淨化身體與累積毒素的食物之20個法則

巧克力兼具醒腦及美容的功效，是真的嗎？ 018

吃肉可以增強體力，是真的嗎？ 020

磨菇類真的是健康食品嗎？ 024

喝醋可以達到健康減肥的功效，是真的嗎？ 026

長蔥和洋蔥皆為健康養生的香辛蔬菜，是真的嗎？ 028

優格真的能健胃整腸嗎？ 030

乳酪的營養價值高又便於保存，是真的嗎？ 036

牛奶對成長期孩童的身體有益，是真的嗎？ 040

「酒為百藥之長」，是真的嗎？ 044

馬鈴薯搭配肉料理一起食用有益健康，是真的嗎？ 048

納豆或山藥等黏稠性食品對身體很好，是真的嗎？ 050

橄欖油真的有益健康嗎？

054

芝麻油真的有益健康嗎？

056

疲勞的時候真的可以吃鰻魚補身嗎？

058

吃大蒜真的可以增強活力嗎？

060

隔夜的咖哩真的比較好吃嗎？

062

吃魚比吃肉健康，是真的嗎？

066

吃完熟的水果對身體比較好，是真的嗎？

070

飯後喝綠茶可以幫助消化，是真的嗎？

074

喝蜂蜜可以增強精力，是真的嗎？

076

【專欄・印度酥油 (Ghee) 的作法】

第二章 淨化身體與累積毒素的飲食方式之20個法則

一天喝兩公升以上的水有益健康，是真的嗎？

084

多吃生菜有益健康，是真的嗎？

088

含適度油分的食物對健康有益，是真的嗎？

090

飯前吃甜食對身體有害，是真的嗎？	092
當季食物的營養價值較高，是真的嗎？	094
睡前喝杯熱牛奶對身體有益，是真的嗎？	098
早餐吃得飽對健康有益，是真的嗎？	100
飯後的休息很重要，是真的嗎？	104
吃完東西立刻躺平會變成牛，是真的嗎？	106
吃自己想吃的食物對身體有益，是真的嗎？	108
每天都吃相同的食物對身體有害，是真的嗎？	110
吃各種味道的食物對身體有益，是真的嗎？	114
邊吃飯邊聊天比較好消化，是真的嗎？	118
正餐之間感覺微餓時，吃點東西對身體比較好，是真的嗎？	120
吃八分飽比較健康，是真的嗎？	122
心理狀態會隨飲食內容而變，是真的嗎？	124
健康狀態的好壞會左右想吃的食物內容，是真的嗎？	128
體質不同，所適合的飲食和不適合的飲食也不同，是真的嗎？	130

剛煮好的白飯對身體有益，是真的嗎？
飲食時間太長對身體有害，是真的嗎？

138 134

【專欄・白湯的作法】

第三章 了解自己體質的5個檢測表

自我檢測 1 了解自己原本的體質——原質檢測 (Prakruti Check) 146

自我檢測 2 了解體質失衡的情形——失衡狀態檢測 (Vikruti Check) 152

自我檢測 3 了解心理與身體能量的多寡——活力素檢測 (Ojas Check) 156

自我檢測 4 了解體內累積的毒素量——阿瑪毒素檢測 (Ama Check) 160

自我檢測 5 了解自己的消化力——消化火檢測 (Agni Check) 170

附錄・體質別VS.適合的食物・飲食方式・菜單 175

淨化身體的飲食法則 188

淨化身體不可不知的 九個關鍵詞

想要從裡到外淨化全身所不可不知的重要詞彙。
閱讀後文時，可以反覆翻回本頁對照參考。

三大能量（Doshas）

人類的體質和性格，決定於體內三大能量的比例分配。

三大能量的特徵分別如下：



● 風能（Vata）

特徵 / 主管機能、運動、聯繫的能量。具有輕、動、冷、乾燥、透明、不規則等令人聯想到「風」的特質。
人 / 體型纖瘦，耐力較為不足。個性開朗活潑。樂觀進取，想像力豐富。適應力及理解力佳，但缺乏持續力。容易焦躁、憂慮。行動敏捷，走路的速度也很快。



● 火能（Pitta）

特徵 / 主管機制、轉換的能量。具有熱、敏銳、輕、辣、流動等令人聯想到「火」的特質。
人 / 中等體型，怕熱、易流汗。充滿熱情和知性。具備勇氣和領導者氣質。急躁、易怒，完美主義者。持續力中等。動作正確而且守規則。



● 水能（Kapha）

特徵 / 主管構造、形狀、重量、軟硬度的能量。具備重、軟、冷、慢、溼等令人聯想到「水」的特質。
人 / 體格壯碩，易胖。體力、持續力佳。沉著穩重，心胸寬大。溫柔敦厚，有犧牲奉獻的精神。理解速度不快但深入。動作緩慢，忍耐力強。對事物易生執著，有積存事物的習性。