

傻瓜瘦身手冊

福辻銳記／監修・指導
上馬場和夫／[阿輪吠陀]監修
真理安娜／顧問
林雅倩／譯

芝麻油

橄欖油

葵花油等天然植物油

具有自然又神奇的**瘦身美容**效果

只要**一小時**

腰圍就瘦了2公分

內附肥胖體質
自我檢查表和
瘦身秘訣



傻瓜瘦身手冊

監修・指導：福辻銳記

譯者：林雅倩

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 22183277(代表) • FAX：(02) 22183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1998年（民87）三月

合法授權・翻印必究

インド式快樂オイルエステ アビヤンガ

Copyright © 1995 by 福辻 銳記

Original Japanese edition publishing by 株式會社 扶桑社

Chinese translation rights arranged with 株式會社 扶桑社
through Japan Uni Agency, Inc.

Chinese language copyright © 1998 by SHY MAU PUBLISHING COMPANY.

All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：180 元

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

傻瓜瘦身手冊：魔法精油去脂瘦身法 / 福辻銳記
監修；林雅倩譯。--初版。--臺北縣新店市：
世茂，民87
面；公分
譯自：インド式快樂オイルエステ：アビャン
ガ
ISBN 957-529-753-9(平裝)

1. 減肥 2. 按摩

424.1

87002300

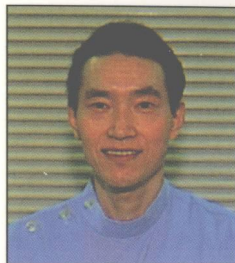


真理安娜

16歲踏入演藝界。自幼即接觸印度籍父親所實踐的印度式健康法。現在致力實踐瑜伽、冥想法、氣功等東洋自然健康法。

インド式快樂オイルエステ
アビヤンガ

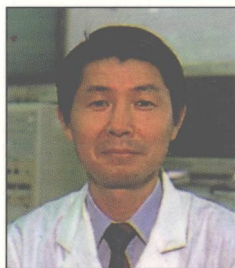
Copyright©1995 by 福辻 鋭記
Original Japanese edition publishing
by 株式会社 扶桑社 Chinese translation
rights arranged with 株式会社 扶桑社
through Japan Uni Agency, Inc.
Chinese language copyright©1998 by
SHY MAU PUBLISHING COMPANY.
All rights reserved.



福辻銳記

阿斯迦針灸治療院院長、中日治療醫學研究會會員、日本東方醫學會會員。

以美容針灸爲主，充分發揮東洋醫學的理論及技術。以健康美爲目標，提倡對身體溫和的瘦身法。現在大力推薦的印度式精油按摩常刊載於雜誌上，十分受人推崇。



上馬場和夫

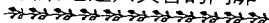
阿輸吠陀研究會理事、北里研究所BI中心醫學管理室長、醫師。

在阿輸吠陀的研究和普及的領域中，最有活力的研究學者。尤其在阿輸吠陀的現代醫學臨床研究中，具有很高的評論。有多本相關著作。

傻瓜瘦身手冊

魔法精油去脂瘦身法

福辻銳記／監修・指導
上馬場和夫／阿輸吠陀監修
真理安娜／顧問
林雅倩／譯



快樂地進入美容的門扉

獻給得到本書「想要減肥的妳」

「阿丙佳」(ABHYANGA)是指印度自古流傳的精油按摩。

「只要一小時，腰圍就瘦了二公分……」這個明確的效果，深受美容中的女性們好評，這就是印度式精油按摩——。

只要將精油塗抹於自然肌膚上按摩，就能夠變得苗條，這種簡單的事情是真的嗎？這對於一心想要減肥，去過很多美容沙龍，進行痛苦的運動或勉強減肥，身為「美容流浪者」的妳而言，聽起來好像是美味豐盛的大餐，不禁垂涎三尺吧！

如果妳認為「減肥」是需要忍受痛苦的產物，那麼藉著本書，將會改變妳對於美容的印象。爲什麼呢？因爲「印度式精油美容「阿丙佳」」能夠輕易達成妳「想要瘦下來」的願望，而且絕對不會傷害身體。

不只如此，「阿丙佳」能夠由內而外提高代謝機能，具有恢復肌膚光澤與年輕

的效果。能夠創造健康的身體，同時擁有美麗的身材。這就是快樂的精油美容「阿丙佳」。

爲什麼會這麼有效呢？……妳只要閱讀本書就可以瞭解它的秘密。精油按摩是以印度的傳統醫療「阿輸吠陀」所顯示的確實健康法爲基礎，而建立值得信賴的自然療法之一。

本書所介紹的快樂精油美容「阿丙佳」，藉著活用東方醫學的健康美容著名人士福辻銳記先生之手，將印度自古流傳下來的精油健康法，變成瘦身效果更高的美容法，是一種家庭美容法。藉助自然的恩惠植物精油的力量，使身體構造發揮正常機能，是最自然的瘦身理論，因此可以安心地使用。要準備的就是具有神秘力量的精油，以及妳或者是愛妳的人的手。只要學會一些簡單的步驟，就可以輕鬆的心情享受如魔法般的精油效果！



顧問
眞理安娜

「自然」又神奇的精油美容

前些日子，拜訪本書監修福辻先生的診療院。頭一次體驗到福辻先生的精油美容，藉著先生之手親自爲我塗上精油，感覺非常舒服！因爲太過舒服，甚至睡著了。感覺像是介於在其他地方體驗過的精油按摩與中國式按摩之間的感受。就好像冥想之後，頭和身體都非常地清新，真的是非常棒的體驗。

我的父親是印度人，我從小開始看父親有些怪異的習慣而成長。從鼻子吸鹽水，或是利用放在廁所裡面的管子清洗腸中……。當時我看到父親這些行爲，覺得很不可思議，懷疑「他到底在做什麼啊？」但是長大成人之後，開始學習瑜伽和氣功，漸漸地瞭解父親行爲的意義了。父親所做的就是印度自古流傳的健康法。



印度的自然醫學「阿輸吠陀」，重視身心及靈魂的調和，父親遵守阿輸吠陀的教誨，每天淨化自己的身體，這就是父親的「有些怪異的習慣」。

本書的主題「阿丙佳」也是「阿輸吠陀」治療的一種方式。

我認為瑜伽、冥想再加上印度式的精油按摩，就能夠創造身心的最佳狀況。追求人類自然美的印度「阿丙佳」加以改良後，成為符合這個時代的美容法，實在是非常好的事情。

藉著得到本書的機會，妳一定要實現「阿丙佳生活」。

目錄

快樂地進入美容的門扉／3

「自然」又神奇的精油美容／5

第一章 印度人的智慧「阿輸吠陀」……………13

阿丙佳是舒適的精油美容／15

精油的按摩歷史在印度／16

阿丙佳的生父「阿輸吠陀」是什麼？／18

爲何利用「阿丙佳」就能減肥？／19

妳的腰圍比去年更粗的理由／21

「不吃就會瘦」的謊言／23

燃燒剩下的「毒素」是大敵／25

小心「心靈毒素」／27

去除體內毒素的淨化法／29

★印度的毒素淨化法：旁恰卡爾馬／30

天然精油所隱藏的神奇力量／31

利用每天早上的阿丙佳，使肌膚具有光澤／33

從心靈毒素中解放出來的快樂美容法／34

身體想要的是自然美容／35

★利用阿輪吠陀減肥：阿輪吠陀是減肥飲食法／36

第二章 瞭解自己的體質.....39

容易發胖是體質的緣故嗎？／41

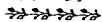
由德夏平衡來決定體質／46

瓦塔、皮塔、卡帕體質自我檢查法／58

瞭解體質以後，檢查現在的狀態／66

瞭解自己的體質／71

★利用阿輪吠陀減肥：體質別的正确睡眠方式／72



★真理安娜的重點瑜伽①

緊縮腰圍，取得體內的平衡／74

第三章 使身心放鬆，減肥精油的神效……………77

製作適合自己的精油／79

天然植物精油具有個性／81

阿丙佳所使用的是天然植物精油／82

小心危險的精油／83

阿丙佳所使用的精油種類／86

芝麻油／花生油／橄欖油／葵花油／椰子油／荷荷芭油／椿油／蓖麻油

適合體質的基礎油／93

輕鬆進行「阿丙佳」的花草精／95

實際製作精油／99

★利用阿輸吠陀減肥：藉著適合體質的運動減肥／104

★活用市售的按摩油／105

★真理安娜的重點瑜伽②

使體內熱量循環順暢／106

第四章 瘦身阿丙佳入門……………109

「阿丙佳」使心情愉快／111

注意要害，進行按摩／113

最有效的「瘦身阿丙佳」／116

「瘦身阿丙佳」按摩的重點／118

自行按摩／120

腰部／臀部／大腿／小腿肚／胸部／手臂／腳、膝／頸部、肩膀／手、手指／

頭部放鬆／臉部按摩

★真理安娜的重點：阿丙佳／171

★利用阿輪吠陀減肥：理想的性愛之樂／172

伴侶按摩／173

背部／腰部／腰部／臀部／腳／大腿

★利用阿輸吠陀減肥：收縮產後體型的「阿丙佳」／	195
重視自然美容／	197
後記／	198

