

# 瑜伽饮食养生全书

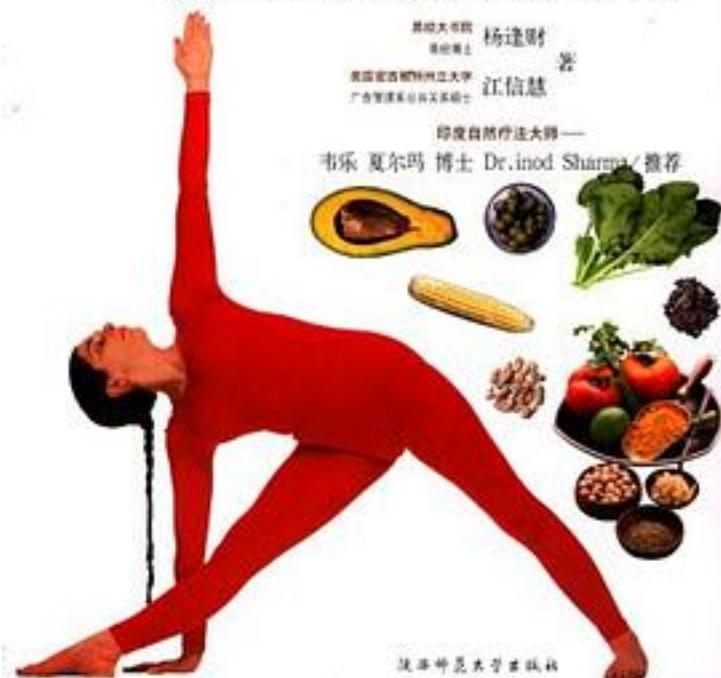
如果你正为饮食所苦, 如果你正为体质所苦, 如果你正为疾病所苦

# 瑜伽饮食养生全书

不管你是不是正在练瑜伽, 读者来自古文明印度的饮食习惯适用于任何人  
运用印度瑜伽养生饮食, 你可以调整体质, 免受不平衡之苦  
认识自己的体质, 你会知道何时该吃何物, 对付疾病, 甚至可以照知自己最容易得什么疾病

总编 大师班  
著者 杨逢财  
著者上 江信慈  
美国密西根州立大学  
广告宣传执行长兼总编

印度自然疗法大师——  
韦乐·夏尔玛 博士 Dr. Inod Sharma / 推荐



[瑜伽饮食养生全书 下载链接1](#)

著者:楊逢財

出版者:商周出版

出版时间:2005年05月05日

装帧:

isbn:9789861243917

【五大元素、六種味道】：瑜伽飲食療法的根據是韋達養生學 (Ayurveda) , 它來自

於古印度文明，它的飲食觀念是上天給予所有人的禮物。根據其主張，人的身體、食物和大自然都是五大元素所構成，並受其力量操控，也因而分成主要的三種體型、六種味道、六個季節。

**【了解體型】**：本書從印度傳統Ayurveda養生智慧理論，剖析風 (Vata) 、土 (Pita) 、火 (Kapha) 三種體質的人，並提供如何使用印度特產香料植物來調養體質，使之達到平衡狀態。這套古老的養生智慧，不只適用於練瑜伽的人，同時也適用素食者、一般飲食的讀者。

作者介绍:

楊逢財

台灣大學 外文系肄業、哲學系畢業

中國易經大書院 易經博士

江信慧

政治大學 西洋語文學系畢業

美國密西根州州立大學 廣告管理系公共關係碩士

\*\*\*

印度Mayapur高等教育中心 瑜伽經典學士

印度Om Karananda Sadan瑜伽中心研究

印度Parmarth Niketan 授證合格瑜伽師資

目录:

[瑜伽饮食养生全书\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[瑜伽饮食养生全书 下载链接1](#)

书评

[瑜伽饮食养生全书 下载链接1](#)