

# 女性能量療法



[女性能量療法\\_下载链接1](#)

著者:唐娜．伊頓

出版者:心靈工坊

出版时间:2016-8-18

装帧:平装

isbn:9789863570691

寫給地球上每一位女性的保健書

改變自己的能量，自己作主，當一個健康又快樂的女人！

我們的女性直覺渴望的是愛、合作、公平、同情心、家庭、自然與祥和。——克莉絲汀

• 諾瑟普醫師 (Christiane Northrup)

女性天生就對能量非常敏感，以能量療法增進自己的健康，再適合也不過了。而且，女性健康快樂的話，家人多半也會健康快樂。本書不只幫助讀者本人，更能造福她的家庭、她的女性長輩、姊妹和女性朋友。

美國能量醫療大師唐娜·伊頓身為女性，對女性的身心健康問題特別感同身受。她天生罹患心雜音、得過肺結核、16歲得了多發性硬化症、27歲心臟病發作、30歲之前有嚴重低血糖和過敏、34歲得了乳癌、30到40歲之間罹患氣喘，而且像許多女人一樣，覺得每月一次的生理期宛如地獄。她靠著敏銳的自我覺察，與持續探索能量療法的決心，終於治癒了自己。

伊頓指出，荷爾蒙是女性是否健康的重要關鍵。她在本書教導許多簡單技巧，讀者按照圖示梳理自身能量、調整荷爾蒙，便能舒緩下列女性專有的身心問題：

- ★經前症候群（腹脹、水腫、胃痛、情緒崩潰…）
- ★生理期不適（腹痛、腰痛、背痛、經期延遲…）
- ★孕期保養（不易受孕、孕吐、陣痛…）
- ★更年期症候群（熱潮紅、骨質疏鬆、沮喪、憂鬱…）
- ★體重管理（減輕焦慮、阻斷強迫進食、改變食欲模式…）

能量療法和藥物或手術比起來，更精確、更有效，而且極少侵入性。這些方法可以自己進行，不須任何花費。

不管妳是少女還是銀髮族，能量療法都能讓妳重新打造自己，從內到外、從身到心。學會能量療法，擁抱天生自我療癒力，妳會對「永保青春」更加有自信！

本書可說是女性的健康百科全書，不僅介紹了人體能量的九大系統，更重要的是每個章節都涵蓋了女性在不同時期所面對的健康重要議題，並教我們透過簡單的動作，以最自然的方法，讓卡住的能量得以順暢調和。相信讀者能夠從閱讀這本書，幫助更多女性過得美麗、健康又快樂！——許瑞云醫師，亞洲唯一具備「唐娜·伊頓能量醫療高階能量治療師」認證資格者

本書特色

- ★美國能量醫療大師唐娜·伊頓夫婦為女性量身打造的能量療法保健書
- ★醫師作家許瑞云、身心靈導師胡因夢、能量心理療法訓練師王曙芳聯合推薦！
- ★許瑞云醫師親自示範動作影片，掃描書封QR code即可學習！

作者介绍:

作者簡介

唐娜·伊頓 (Donna Eden)

在能量療癒的領域中，唐娜·伊頓是最受歡迎、最具資歷、最令人愉悅的演講者。她以療癒能力極為強大而聞名。與大衛·費恩斯坦博士共同開設「伊頓能量醫療機構」（E

den Energy Medicine），進行療癒與培訓課程。著有《能量醫療》（Energy Medicine: Balancing Your Body's Energies for Optimal Health, Joy, and Vitality）、《愛的能量：活化親密關係的能量療法》（The Energies of Love: Using Energy Medicine to Keep Your Relationship Thriving）。

大衛．費恩斯坦博士（David Feinstein, Ph.D.）

臨床心理醫師，約翰霍普金斯大學醫學院（Johns Hopkins University School of Medicine）教授，他寫的關於潛意識和療癒的書曾經獲得九項全國大獎。

譯者簡介

徐曉珮

政大英語系、台大外文所畢。輔大譯研所肄。工作語言為中英日，熱愛英美文學及日本動漫藝能。譯有奇幻小說《符印傳說》（角川出版）、飯島奈美《LIFE》系列、《123 人的家》（朱雀出版）、《你的心就是宇宙》（心靈工坊）等書。E-mail: hikari1974@gmail.com

審閱者簡介

許瑞云醫師

原本主修運動神經學，因為對營養學及如何維持最佳體能狀況特別感興趣，因此繼續攻讀營養學和流行病學碩士，畢業後又至波士頓大學轉攻醫學博士，並在哈佛大學附屬醫院接受住院醫師訓練，之後成為哈佛醫院的主治醫師及哈佛醫學院講師。目前任職於花蓮佛教慈濟綜合醫院。

許瑞云醫師也接觸中醫，進而研究自然療法、能量醫學等不同領域，並具備「唐娜・伊頓能量醫療高階能量治療師認證資格」（Donna Eden Energy Medicine Advance practitioner），是亞洲目前唯一的一位。

目录:【中文版審閱序】寫給地球上每一位女性的保健書 許瑞云

【推薦序】一起重新打造自己，發展各種可能性吧！克莉絲汀・諾瑟普

導論 擁抱體內獨特的波動

1 一種稱為能量的療法

2 維持健康與活力的能量技巧

3 了解妳的好朋友：荷爾蒙

4 改善經期不適的技巧

5 健康地懷孕與生產

6 更年期：通往人生第二高峰

7 體重管理技巧

【附錄一】與身體的能量對話：能量測試的藝術

【附錄二】學習資源

【附錄三】中英名詞對照表

．．．．．(收起)

[女性能量療法\\_下载链接1](#)

标签

自然疗法

自我成长

能量

李欣频

女性

评论

-----  
[女性能量療法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[女性能量療法\\_下载链接1](#)