

# 生命可以自然孕成



[生命可以自然孕成\\_下载链接1](#)

著者:夏洛特·贝赫

出版者:湖北科技出版社

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787535299321

本书提供自然而有效的方法，用于提高怀孕机会，并且孕育健康宝宝。本书带领读者如何从十个方面改善自己的生活，包括逐步调整饮食以及其他生活方式；推荐能够助孕的食物，月经期间的健康习惯；还有关于压力、睡眠等。书中指出，如何在生活各方面达到平衡，使你在身心健康愉悦的状态下，迎接你生命中宝宝的到来。

作者介绍:

夏洛特·贝赫博士，毕业于哥本哈根大学医学院，获得瑞士玛荷西欧洲研究大学创智科学专业博士学位。贝赫博士在丹麦哥本哈根市开设了私人诊所，专注于在生育力、妊娠、产后护理等领域给人们提供咨询和治疗。她整合了现代医学和阿育吠陀医学，现任欧洲阿育吠陀医疗学会(EURAMA, European Ayurveda Medical Association)的副总裁。

目录: 第一部分 孕育生命的身体 / 001

一、备孕失败 / 004

二、生殖组织 / 011

三、女性生育力 / 013

四、男性生育力 / 018

第二部分 备孕十步曲 / 021

10个步骤的使用指引 / 024

步骤一 净化身体 / 027

(一) 净化香料、草药、食物和饮料 / 029

(二) 加快身体排毒——帕迦卡玛疗法 / 035

(三) 实施10个步骤期间，继续避孕 / 038

步骤二 健康的生活方式与适度运动 / 041

(一) 有规律的饮食 / 042

(二) 适度的运动 / 045

(三) 充足的睡眠和休息 / 047

步骤三 膳食补充 / 050

步骤四 滋养全身的易孕饮食 / 061

(一) 食用新鲜有机食品 / 063

(二) 健康的蛋白质 / 066

(三) 健康脂肪酸 / 069

(四) 蔬菜 / 073

(五) 享用健康水果 / 076

步骤五 改善生殖组织的饮食 / 083

(一) 针对生殖组织的食物 / 084

(二) 和谐愉快的用餐氛围 / 092

(三) 维生素、食物与生育力 / 093

(四) 调整体重 / 099

步骤六 应对刺激物和上瘾症 / 106

(一) 戒掉和避免各种方式的吸烟 / 107

(二) 避免喝酒 / 108

(三) 咖啡和茶 / 110

(四) 其他能量型饮料 / 110

步骤七 养护生殖组织 / 114

(一) 女性：改善月经 / 115

(二) 男性：如何保护精子 / 124

步骤八 远离化学品 / 132

步骤九 排解压力 / 142

(一) 精油按摩 / 143

(二) 瑜伽练习 / 147

(三) 静坐 / 153

步骤十 心智健康与家庭和谐 / 158  
    (一) 和谐愉快的家庭环境和气氛 / 159  
    (二) 稳定放松的情绪 / 163  
    (三) 10个步骤收官，完美就绪 / 169  
第三部分 疾病与生育力 / 171  
    (一) 子宫内膜异位症 / 173  
    (二) 女性多囊卵巢综合征 / 178  
    (三) 女性内分泌失调 / 180  
    (四) 男性的动脉粥样硬化和糖尿病 / 182  
    (五) 男性流行性腮腺炎的晚期并发症 / 183  
    (六) 衣原体感染和其他感染 / 184  
    . . . . . [\(收起\)](#)

[生命可以自然孕成\\_下载链接1](#)

## 标签

备孕

## 评论

更适合西方人的指导手册

-----  
明明有现代医学，却要介绍一种印度传统养生系统——阿育吠陀Ayurveda。  
不是传统一定不好，而是不能忽视现代医学的最新研究成果。

-----  
关于备孕，健康的生活方式最为重要，从古到今都是。

-----  
可以快速翻一下 然而我也大概只明白了为啥谷胱甘肽片不进医保

-----  
[生命可以自然孕成\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[生命可以自然孕成\\_下载链接1](#)