

# 印度阿育吠陀醫學簡介 及營養學介紹

彰濱秀傳醫院自然醫學樂活紓壓中心總經理  
彰濱秀傳醫院醫療品質副院長

黃靖雅

# 講師背景介紹

## 黃靖雅

### 現任：

財團法人彰濱秀傳紀念醫院 醫療品質與病人安全 副院長  
秀傳醫療體系 營運中心平衡計分卡(HBSC)辦公室 副執行長  
財團法人彰濱紀念秀傳 自然醫學樂活紓壓中心 總經理

### 學歷：

國立政治大學在職企業管理學系研究所(EMBA)碩士  
美國約翰霍普金斯大學衛生政策與管理研究所碩士  
美國南加州大學 企業管理系學士

### 經歷與證照：

瑜珈師資證照

印度班加羅爾IAIM阿育吠陀醫學中心日常保養五日課程結業

# 簡報大綱

- 一、阿育吠陀醫學的歷史與簡介
- 二、阿育吠陀基礎理論介紹：  
五大元素(PMB)及三大生命能量(VPK)
- 三、阿育吠陀營養學簡介

*“All that man needs for good health and healing  
can be found in nature,  
it is the job of science to find it”*  
所有人類健康所需要的大自然都已提供，  
科學的責任是去發掘他們。



Paracelsus  
Father of Pharmacology  
1493-1541

# 一、阿育吠陀醫學簡介

# 什麼是阿育吠陀醫學(Ayurveda)?

- Ayu = 生命
- Veda = 科學 / 知識
- 阿育吠陀 Ayurveda = 生命的科學
- 從生到死的生命科學
- 有千年的歷史，世上最古老的醫學之一，和瑜珈屬於姊妹科學
- 包含科學與哲學，可運用於各種人種、文化與宗教

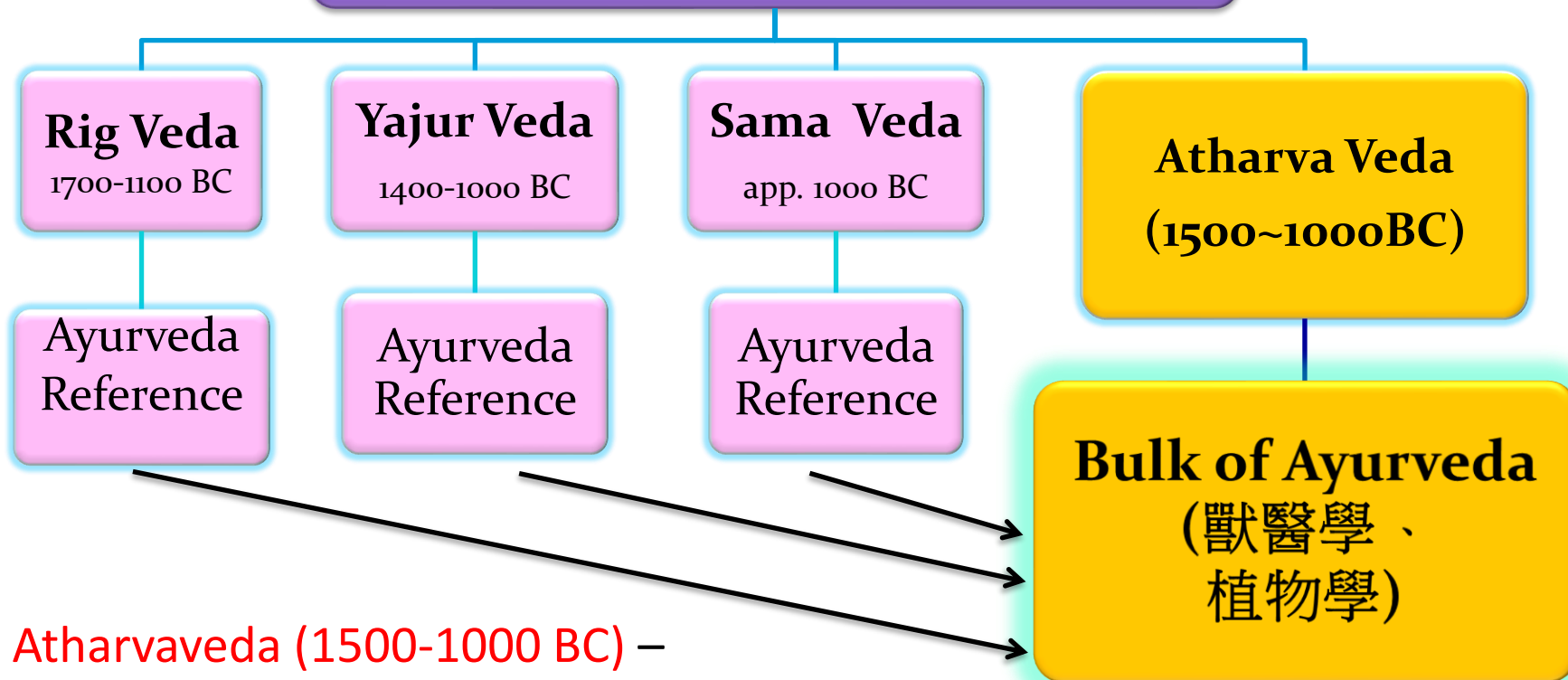


# 阿育吠陀發展歷史

## 吠陀經 (Vedas, Knowledge)

古印度 - 數學, 天文學, 化學, 藝術, 建築,  
工程, 醫學, 手術

Some scholars date the Rig Veda as early as 12000 BC - 4000 B.C



- **Atharvaveda (1500-1000 BC)** – 提供健康促進、預防與治療疾病的最多知識

**Holistic inter-relationship between plants, soil and animals**

# 阿育吠陀醫學和瑜珈 - 姊妹科學

吠陀時期  
(Vedic Period)

## 阿育吠陀醫學Ayurveda

身體、思想、靈魂

包含疾病的治療與預防

(疾病預防、診斷、治療、管理)

## 瑜珈Yoga

藉由肢體動作練習，來將身心靈整合  
為一

(has no reference to disease, herbs,  
management of disease etc)



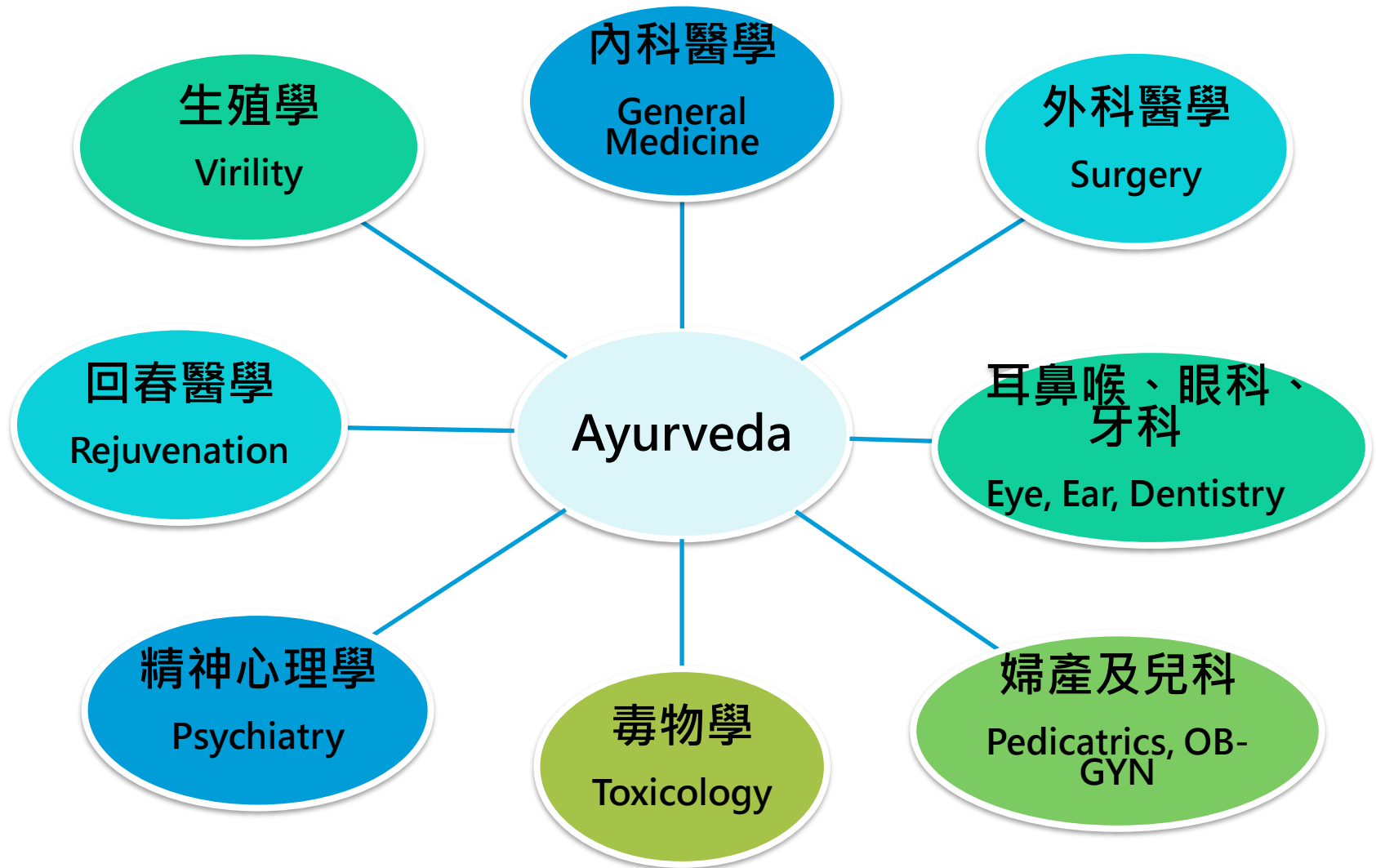
# 阿育吠陀與瑜珈 – 身心靈合一的醫學



- 四個面向的互相連結與平衡才能達到真正的健康
- 只要有一個面向出了問題，就會開始產生疾病，包含身體、情緒與精神面。

**A successful life is to be able to balance all 4  
in daily living**

# 阿育吠陀醫學之八大醫療專科領域



# 阿育吠陀醫療模式

- 八大醫療專科治療都涉及到:

a) 飲食 (Diet)

b) 生活模式 (Lifestyle)

c) 治療/藥物 (Treatment/Medicines)

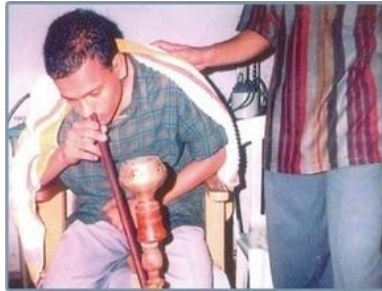


在疾病的發展過程中，阿育吠陀醫學著重於疾病預防與健康促進，治療是最後的手段。



# 阿育吠陀油療法

不同的鼻腔給藥油療法(Nasya) –  
可以改善神經與呼吸系統疾病



背部油療法  
Udwartanam



身體油療法  
Swedanam



身體局部的油療法(Kati vasti)



改善眼睛疾病的油療法  
(Netra Tarpanam)

# 阿育吠陀醫學定義的健康

Susrutha, Chap 15

一個健康的人應該達到：

## 1) 肉體的平衡 (Sama)

- a) 生命能量 (Doshas)
- b) 消化火 (Agni, digestive fire)
- c) 身體七層組織 (Dhatu, body tissues)
- d) 身體排泄 (Mala kriya, excretions)

## 肉體的 / 主觀的 (Parts)

當生命能量是平衡的，消化火也會平衡，當消化或是平衡的，身體的七層組織也會平衡，最終身體代謝與排毒也會正常

## 2) 靈魂與感官的平靜與平衡 (prasanna) 非肉體的 / 客觀的

- a) 靈魂 (atma),
- b) 五官及五感的平衡 (indriyas)
- c) 思想 (mana)

## (Parts)

五感、思想與靈魂完美的平衡  
瑜珈可以幫助達到此狀態

全面的平衡與健康

# 阿育吠陀醫療的目標

## 1. 預防與促進健康 (生活模式, 飲食習慣調整等)

- 如何保持健康的生活模式
- 涵蓋了正確的飲食習慣、營養攝取、生活型態、運動、靜心、呼吸法、藥用草本、潔淨排毒療法、每日保健法等

## 2. 治療性

- 針對患病的人
- 疾病起因分析、疾病診斷、疾病治療、疾病復發預防等
- 治療方式包含飲食、運動處方、生活習慣調整、排毒與用藥



不僅僅是醫療照護系統  
而是**全面的生活方式指導**



# 阿育吠陀醫療體驗 2015



南印度大城班加羅爾  
M S Ramaiah Indic Center



油療治療室



阿育吠陀醫師 Dr. GG

## 二、阿育吠陀基礎理論介紹:

五大元素(PMB)與三大生命能量  
(VPK)



# 阿育吠陀醫學(Ayurveda)的基礎理論

存在於大宇宙中的，也存在於小宇宙

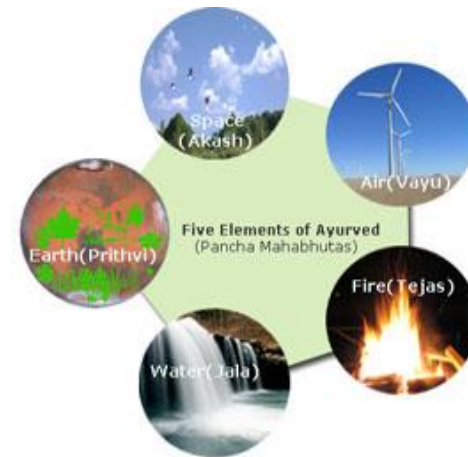
1.空間 Space (空間)

2.風 Air (動能)

3.火 Fire (轉換)

4.水 Water (血液/體液)

5.土 Earth (結合的力量，給予穩定)



宇宙五大元素彼此交互作用，互相影響，  
若保持平衡則可以維持健康

# 五種創造一切的元素(PMB)

- **Pancha** = 五種 (Five)
- **Maha** = 偉大的 (Great)
- **Bhuta** = 看不見的力量 (Unseen force)
- **Pancha Maha Bhuta (PMB)**
  - 五種元素存在於宇宙一切的物質當中，包含有機與無機體
  - 以水為例: 有固體、液體與氣體的形式
  - 五種元素是能量，代表能量與物質是一體的
  - **五種元素形成的過程**



從微細到實體

# 宇宙緣起的理論(Theory of Creation)

## 五大元素產生的過程

空間

- 虛空、不動、無形無狀、無所不在，宇宙一切的起源
- 空間中產生微細的震動 (AUM)而產生風元素

風

- 因空元素震動產生風元素

火

- 風元素的摩擦產生熱、光與火元素

水

- 火元素的熱能溶解某些物質產生水元素

土

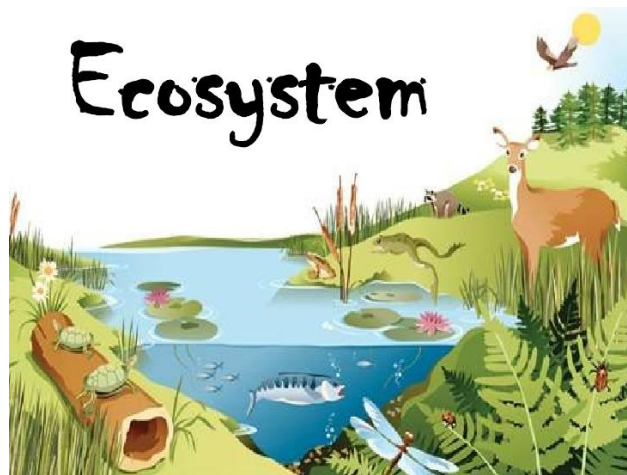
- 水元素固化後產生土元素

# 小宇宙與大宇宙的關係 (Microcosm and Macrocosm)

從土元素中所有物質被創造出來，包含有機體  
(organic)和無機體(inorganic)

- 動物、人類
- 植物
- 礦物質

Everything is vibration



所有物質是經由微細的震動而逐漸產生，因此宇宙的一切都是互相關聯的

# 存在於大宇宙的也存在於小宇宙

## As Is The Macrocosm So Is The Microcosm

Plant &  
Animal Kingdom



Universe &  
Environment

**All have 5 Elements (PMB)  
And  
3 Doshas ((VPK)**



Humans /animals and plants  
Are a miniature  
Of the Universe

Human – Cells to body

# 什麼是三大生命能量(Dosha)?

- 五大基本元素(PMB)組成了三大生命能量(Tridosha)
- 三大生命能量(Tridosha):
  - Vata Dosha(風能)
  - Pitta Dosha(火能)
  - Kapha Dosha(水能)
- 三大生命能量控制身、心、靈的全部生化、心理和病理功能
- 當三大生命能量平衡時我們得到健康，失衡時就會導致疾病產生



vata











pitta



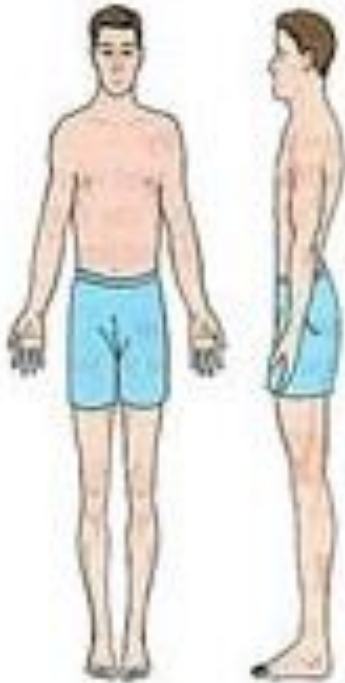
kapha



# 五大元素及三大生命能量的關係

生命能量(VPK)	五大元素(PMB)	生命能量的作用
 <p>風能 Vata</p>	<p>空間 + 風</p>  	<p><b>Vata: 動的能量</b>            釋放能量 &amp; 促進變化            肌肉運動、腸胃乳動、心臟跳動            等</p>
 <p>火能 Pitta</p>	<p>火</p> 	<p><b>Pitta: 熱的能量</b>            轉化的力量            食物轉化成營養            知識轉化成智力            身體熱能</p>
 <p>水能 Kapha</p>	<p>土 + 水</p>  	<p><b>Kapha: 潛在的能量</b>            主導能量和結構            儲存能量&amp;促進穩定            骨骼、肌肉、頭髮、血液、體液</p>

# 身體基礎體質 (Prakruti)



風能體質

**VATA**



火能體質

**PITTA**



水能體質

**KAPHA**



# 風能體質(Vata Dosha)

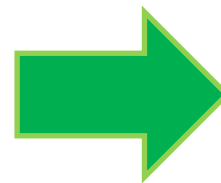
- Vata 的字義
  - Va代表動態和覺知



Space



Air



Vata

# 生命能量特質在人體的作用 – 風能體質(Vata)

風能(Vata)的法則代表動態，主導所有的生理、心理和情緒的活動。

Vata dosha 是三種Dosha中最強大的。

Vata主宰身體的功能, 如細胞分裂, 也控制你的:

- 思想
- 呼吸
- 血流
- 心臟功能
- 排泄功能



# 風能體質(Vata Dosha)的特質

## Vata (Space + Air)

- 乾 (Dryness)
- 輕 (Lightness)
- 冷 (Coldness)
- 粗 (Roughness)
- 微細 (Subtleness)
- 動態 (Mobility)
- 清澈的 (Clearness)



# 風能體質(Vata Dosha)的身體特徵

類別	生理與心理表現
身體特徵	體型瘦長、皮膚冰冷偏乾、體力弱、易便秘、食慾不定、手腳冰涼 喜歡甜酸鹹味與熱飲
指甲與頭髮	指甲小、薄、偏乾、容易斷裂 頭髮捲曲、纖細、睫毛稀疏
記憶力	快速理解、記得快, 也忘得快 短期記憶
精神情緒	開朗、樂觀、富有創造力、理解力佳 易緊張、焦慮、好變化、缺乏自信與耐性
行動力	行動力強、迅速、過動、好自由 走路說話快、易疲勞
夢境	飛行、動態、不安穩 易做惡夢
睡眠	淺眠, 較容易失眠

# Vata 失衡可能引起的疾病

若Vata dosha 是你的主要生命能量, Vata失衡時你較有可能產生以下疾病:

- 恐懼、焦慮、緊張
- 失眠
- 心臟疾病
- 神經系統失調
- 脹氣、下背痛、風濕性關節炎(Rheumatoid arthritis)  
、坐骨神經痛
- 皮膚疾病、便秘



# 引起Vata失衡的生活模式

- 不規律的生活(飲食、睡眠等)
- 疲勞及過度的活動
- 生活環境產生很大變化(如結婚、搬家、就職等)
- 經常旅行、外出、出差等
- 冷的食物和飲料
- 長期抽菸、酒精中毒症
- 受到過多噪音刺激
- 睡眠不夠(缺乏午夜前的睡眠)
- 使用喉嚨過度
- 冷天氣，身體吹風受涼
- 排尿、排便及口渴生理需求上，過於壓制



引用「神奇的阿育吠陀」一書，蓮村奮著，大堯文創

# 風能體質(Vata)失衡的鎮靜方法

## 生活模式建議:

- 保持身體的暖和
- 待在溫暖的空間，多曬太陽
- 放慢步調，保持身心平靜
- 常按摩身體，泡熱水澡
- 規律的飲食及生活作息

## 適合運動:

- 動作緩慢的太極、氣功、溫和的瑜珈，瑜珈呼吸法、平地騎單車，輕鬆健行

晒太阳





# 風能體質(Vata)失衡的鎮靜方法

## 飲食建議:

- 吃營養的早餐，如杏仁奶、燕麥奶
- 減少乾性的食物，如馬鈴薯、全麥麵食
- 吃充分煮熟的食物，避免生食如沙拉、生魚片
- 多吃甜味、酸味、鹹味的食物，可滋養風能者
- 少吃苦、辣、澀味食物，會造成風能失衡
- 吃熱的、油的食物
- 空腹時吃成熟且甜的水果，避免澀味水果



# 火能體質 (Pitta Dosha)

火  
Agni

水  
Jala



Pitta 字義來自Tapa, 代表熱能

# 生命能量特質在人體的作用 – 火能體質(Pitta)

火能(Pitta)主導著體內的生物化學變化：  
消化和新陳代謝(包含知識轉化為智能)

Pitta Dosha (fire and water) 主要調節：

- 消化系統
- 分解吸收食物的能力 (新陳代謝)
- 和食欲相關的賀爾蒙
- 知識的轉化與吸收



# 火能體質(Pitta)的特質

- 稍微油膩的
- 穿透的
- 熱的
- 輕的
- 腥味的
- 鬆的
- 液狀的



# 火能體質(Pitta Dosha)的身體特徵

類別	生理與心理表現
身體特徵	中等體型、骨架精巧、皮膚柔軟溫暖、臉色泛紅、喉嚨易乾燥、消化好、食慾旺、好冷飲
指甲與頭髮	指甲中度、柔軟、粉紅 頭髮纖細、順滑，容易有白髮與掉髮
記憶力	記憶力佳、清晰
精神情緒	熱情、敏銳、聰明、積極、口才佳、豐富滿足感 易發怒、煩躁、忌妒
行動力	中庸、挑戰精神、行動有目的性、好成為領導人
夢境	彩色的、熱情的、衝突的
睡眠	中度，易在睡眠中醒來，但可再入睡

# 火能體質(Pitta)失衡可能引起的疾病

- 若Pitta Dosha 是你的主要生命能量, Pitta失衡時你較有可能產生以下疾病:
- 生氣和負面情緒
- 膽囊、膽汁和肝臟疾病
- 消化性潰瘍、胃炎、胃酸過多
- 心臟疾病
- 高血壓
- 感染



# 引起Pitta失衡的生活模式

## 生活模式:

- 過度努力，過於勉強
- 被時間追趕，焦慮狀態
- 睡眠不足
- 穿太多衣服，室溫太高
- 處在焦躁及生氣的環境
- 接近刺激、暴力或批判類的事物、書本、電視節目
- 過分日光浴或是燙傷

## 飲食:

- 飲酒過量
- 禁食、吃不潔的食物、不熟的水果
- 吃太多辣、鹹和酸的食物



引用「神奇的阿育吠陀」一書，蓮村奮著，大堯文創

# 火能體質(Pitta)失衡的鎮靜方法

## 生活模式建議:

- 減少和人競爭，從事團體合作的活動
- 聽悅耳放鬆的輕音樂
- 待在涼爽的環境，避免在陽光下日曬過久
- 放個假及放慢腳步
- 享受朋友及家人的陪伴
- 理想的住家附近應有公園、花園或水池等
- 在大自然的環境中放鬆
- 適合運動: 快走、慢跑、游泳、滑雪、速度中等的運動



# 火能體質(Pitta)失衡的鎮靜方法

## 飲食建議:

- 多喝水
- 每日食用淨化奶油(Ghee)
- 多吃甜、苦、澀味的食物，如蘆筍、椰子
- 少吃辣味、酸味、鹹味食物
- 沖冷水澡、少飲熱飲



# 水能體質Kapha Dosha

- Kapha 影響身體的穩定度及潤滑度



# 生命能量特質在人體的作用 – 水能體質(Kapha)

水能(Kapha)影響身體的穩定度及潤滑度

Kapha dosha (water and earth) 主宰身體的:

- 肌肉生長
- 身體的力量和穩定度
- 體重
- 免疫系統



# 水能體質(Kapha Dosha)的特質

- 油質的/濕氣的
- 冷的
- 重的
- 遲緩的
- 黏滑的
- 柔軟的
- 穩定的



# 水能體質(Kapha Dosha)的身體特徵

類別	生理與心理表現
身體特徵	體格壯碩、膚色白皙明亮、皮膚柔軟、輪廓深、油性肌膚、耐力好、持久穩定、消化慢
指甲與頭髮	指甲大片、厚、平滑白色、堅硬、油性 頭髮濃密、柔軟捲曲、顏色深
記憶力	記憶理解慢, 但記憶時間長
精神情緒	寬厚、忠誠、沉著、有愛心、快樂、平和 貪婪、依戀、忌妒、占有慾強
行動力	行動較慢、穩定性高、堅定 善於賺錢與存錢
夢境	浪漫的、水的、多情的
睡眠	深層睡眠、不容易醒

# 水能體質(Kapha)失衡可能引起的疾病

- 若Kapha Dosha 是你的主要生命能量, Kapha失衡時你較有可能產生以下疾病:
- 水能類疾病
- 支氣管炎、氣喘及其他呼吸系統問題
- 癌症
- 肥胖
- 飲食後反胃
- 糖尿病



# 引起水能體質(Kapha)失衡的生活模式

## 生活模式:

- 執著所有的事物如節省、思想、占有
- 完全不接受或全然接受他人意見
- 睡太多
- 缺乏運動和肢體活動
- 生活公式化，重複同樣的事情，沒有新意
- 家中堆積物很多
- 思想、心情隱藏於內，不形於外
- 對自己不滿、沒信心、內向思考



## 飲食:

- 有吃太多的傾向，如超愛甜食
- 太多牛奶和奶製品
- 體重增加，對此特別在意



# 水能體質(Kapha)失衡的鎮靜方法

## 生活模式建議:

- 規律的運動
- 從事在溫暖的室內可做的運動
- 早起和早晨的淋浴
- 身體要保暖
- 有變化的生活
- 改變氣氛
- 不要畜藏東西，定期大掃除



## 適合的運動:

會發汗的劇烈運動、跑步、有氧運動、舞蹈、核心負重訓練、活動力大的瑜珈





# 水能體質(Kapha)失衡的鎮靜方法

## 飲食建議:

- 吃些油分較少，簡單的輕食
- 多吃苦、辣、澀味的食物，可去除體內多餘的水
- 少吃甜、酸、鹹味食物
- 少吃乳製品
- 選擇溫熱的食物，因水能身體偏寒
- 避免體重增加，可一天只吃兩餐
- 早上10:00~下午2:00吃一頓大餐，  
傍晚5~6點吃輕食晚餐，可消除多餘水分



# 分段式呼吸法

## Sectional Breathing

### 優點

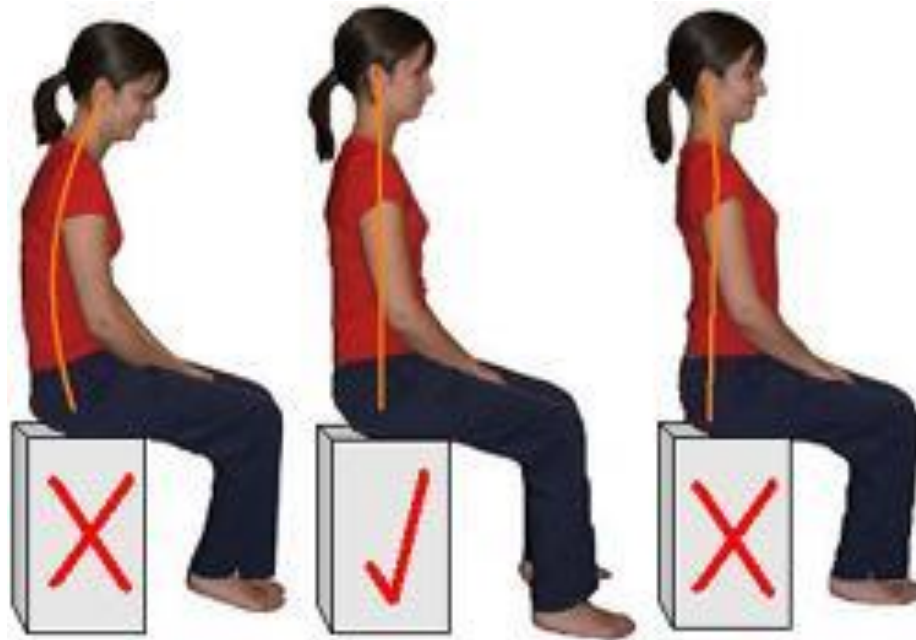
- 增加肺活量
- 打開中上段肺葉
- 提升意識
- 可按摩腹腔內器官及增進體內循環
- 促進身體放鬆

### 限制

無

Note: 進行呼吸法須保持放鬆及呼吸不中斷

# 呼吸練習：調整坐姿



*Be still like a mountain and flow like a great river.”*

*Lao Tzu*

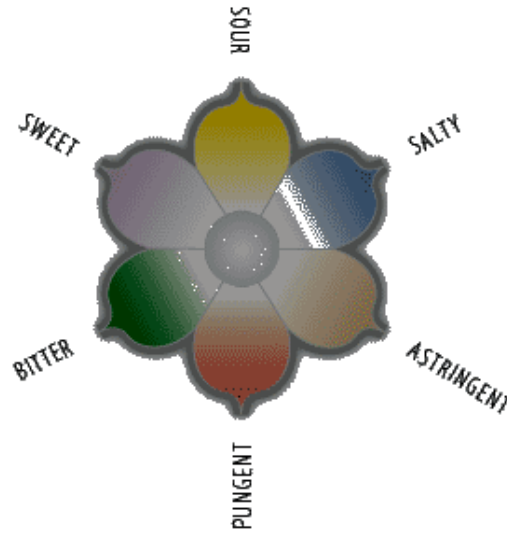
# 每日練習呼吸法

## ● 呼吸法進行方式

- 選擇舒服的坐姿，可盤坐或坐椅子上
- 每天早、晚空腹進行
- 每次5~10分鐘
- 將意識集中在呼吸上
- 練習時不要試著停止思考或防止思緒進入，只要將思緒慢慢帶回呼吸上

## ● Pranayama的好處

- 降低壓力和緊張、改善呼吸系統、改善頭痛、憂鬱等問題
- 持續的練習，寧靜和放鬆的感受會延長



# 阿育吠陀營養學簡述

**Food is Medicine; Medicine is Food**

*If diet and lifestyle are wrong, medicine is of no use  
If diet and lifestyle are correct, medicine is of no need*

*Ayurvedic Proverb*

*Let food be thy medicine and medicine be thy food*

*Hippocrates*



# 食物和味覺

- *味覺是引導我們採用適當飲食的地圖*  
*Sense of taste is a natural guide map towards proper nutrition*
- 六種味覺
  - 甜(Sweet)
  - 酸(Sour)
  - 鹹(Salty)
  - 苦(Bitter)
  - 辣(Pungent)
  - 澀(Astringent)





# 六種味覺及五大元素

六種味覺 (酸、甜、苦、辣、鹹、澀) 代表五大元素的六種不同組合 (space, air, fire, earth, water)

每一種味覺將會提升或是降低身體內的能量 (Vata, Pitta and Kapha)

**Principle of Ayurvedic Nutrition**  
**“Like increases Like”**



# 六種味覺對生命能量的影響

味覺	例如	五大元素	生命能量		
甜 (Sweet)	糖 (Sugar)	土(Earth) + 水 (Water)	V ↓	P ↓	K ↑
酸 (Sour)	羅望子 (Tamarind)	土(Earth) + 火(Fire)	V ↓	P ↑	K ↑
鹹 (Salty)	鹽 (Salt)	水 (Water) + 火(Fire)	V ↓	P ↑	K ↑
辣 (Pungent)	辣椒 (Pepper)	空氣(Air) + 火(Fire)	V ↑	P ↑	K ↓
苦 (Bitter)	苦瓜 (Bitter Gourd)	空氣(Air) + 空間 (Space)	V ↑	P ↓	K ↓
澀 (Astringent)	茶、咖啡 (Tea, Coffee)	空氣(Air) + 土(Earth)	V ↑	P ↓	K ↓

## 6 Tastes and Macro / Micro Nutrients

味道	功效 (Primary Actions)	食物 (Common Sources)
<b>甜</b> (Sweet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 增強體力</li> <li>• 滋養和舒緩身體</li> </ul>	蜂蜜、糖、牛奶、奶油、印度酥油、小麥、肉類 (蛋白質、脂肪、碳水化合物類)
<b>酸</b> (Sour)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 刺激食慾</li> <li>• 促進消化</li> </ul>	柑橘類水果、優格、起司、番茄、泡菜、醋 (有機酸)
<b>鹹</b> (Salty)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 促進唾液分泌、促進消化</li> <li>• 潤滑身體組織</li> </ul>	天然鹽、海帶、海產類 (礦物鹽)
<b>辣</b> (Pungent)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 促進新陳代謝</li> <li>• 減少血管阻塞</li> </ul>	辣椒、薑、蘿蔔、芥末、丁香
<b>苦</b> (Bitter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 減少發炎、抗病毒殺菌</li> <li>• 排毒</li> </ul>	綠色葉菜、芹菜、豆芽、豆類、檸檬皮、咖啡、苦瓜
<b>澀</b> (Astringent)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 吸收水分、緊縮身體組織</li> <li>• 減少脂肪、引起便秘</li> </ul>	豆類、茶葉、蘋果、捲心菜、石榴、花椰菜、深綠色植物、薑黃

英文名稱: 薑黃 (Turmeric)  
植物學名稱: *Curcuma longa*

梵文名稱 : Haridra

### 阿育吠陀屬性(Ayurvedic Properties)

- 味道 (Rasa): 苦、辣
- 屬性 (Attributes): 輕、乾
- 效力 (Virya): 熱
- 消化後 (Vipak): 辣
- 可緩和 (Pacifies): 風能(V)、火能(P)、水能(K)



### 藥物屬性 (Medicinal Properties)

- 抗氧化、抗發炎、糖尿病、抗癌、祛風、改善潰瘍、傷口癒合、過敏、咳嗽、氣喘、惡性腫瘤、痔瘡等。
- 同時可用以美容，改善粉刺、面皰等。



取用部位 : 根莖

# 英文名稱: 印度鵝莓(Indian Gooseberry)

## 植物學名稱: 餘甘子(Embelica officinalis)

梵文名稱 : Amla ki

中文別名: 油甘子

### 阿育吠陀屬性(Ayurvedic Properties)

- 味道(Rasa): 甜、酸、辣、苦、澀、鹹  
六種味道
- 效力(Virya): 熱
- 可緩和: 風能(V)、火能(P)、水能(K)



### 藥物屬性 (Medicinal Properties)

- Rasayana, 抗氧化、助通便、改善糖尿病、保護肝臟、改善視力、平衡所有生命能量、預防腸道與胃部發炎。

取用部位 : 果實

The richest natural sources of antioxidant vitamins and has 20 times more Vit C than citrus fruit)

發表: Indian medical Journal and published book : Cellular and Molecular Life Sciences.

# 阿育吠陀的人體生理時鐘

白天

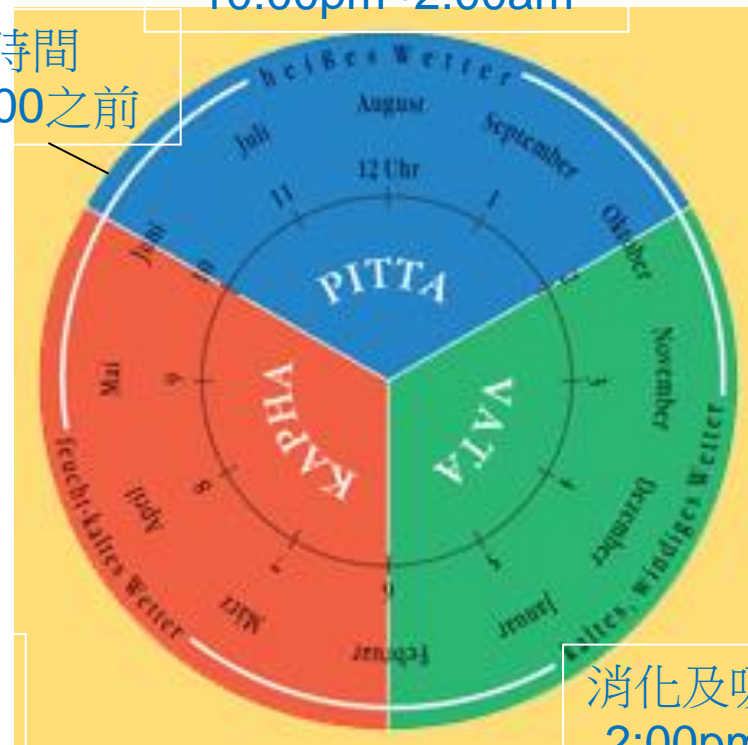
主要的一餐  
12:00pm~2:00pm

夜晚

肝臟活動  
解毒、修復及回春  
10:00pm~2:00am



上床時間  
晚上10:00之前



早餐時間  
7:00am~8:00am

起床時間  
6:00am~7:00am

移除體內廢棄物  
2:00am~6:00am

吃簡單晚餐  
6:00-7:00pm

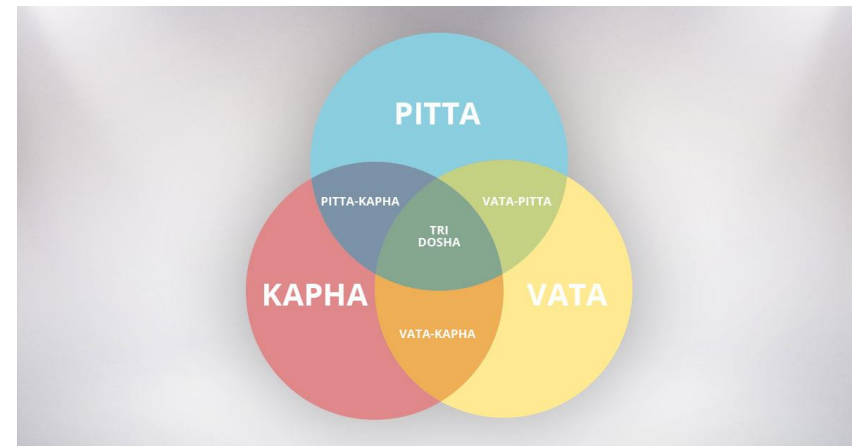
消化及吸收  
2:00pm ~ 6:00pm

健康與回春之秘, 阿育吠陀醫學醫師Andreas Moritz



# 依身體本質(Prakriti)採取合適的 飲食、生活習慣及療法

- 每個人擁有自己特殊的生命能量VPK = 個人特徵 (Prakriti)
- 從出生的那一刻即註定
  1. Vata (V)
  2. Pitta (P)
  3. Kapha (K)
  4. Vata-pitta (VP/PV)
  5. Vata-kapha (VK/KV)
  6. Kapha-pitta (KP/PK)
  7. Sama (VKP)





# 6 Tastes and Balanced Health

- 依照自己**生命能量的特質**與**季節**而選擇合適味道的食物，可以保持生命能量的平衡，進而促進身體健康與歡樂！



- 如果飲食不當，過度或缺乏，將造成身體能量的不平衡，進而產生**體內毒素累積**，及**身體功能失調**。
- 根據食物的**六種味道**來選擇合適的飲食  
(Use 6 Tastes as a guide)



# 阿育吠陀/ 瑜珈的健康定義

- 五大元素組形成了三大生命能量(VPK) , 存在於大宇宙及小宇宙中。
- 當生命能量(VPK)改變 , 身體的組織、細胞與機能也會受到影響 (能量、原子、細胞、組織、器官、身體系統)
- 保持生命能量(VPK)的平衡才能獲得健康
- **Understand your personal constitution, choose your lifestyle wisely, so you can live in a balanced and healthy life.**



**Thank You**

# 澄清奶油(Ghee)

- 阿育吠陀醫學認為澄清奶油(ghee)可以帶來豐盈與正能量(mangala).
- Ghee常用於入藥、飲食中或祈禱活動使用
- 阿育吠陀醫學的用藥中常加入Ghee為主要成分之
- Ghee也是每日養生回春食用的要素之一 (nitya rasayana).

## 澄清奶油(Ghee)的使用:

1. 可以提升記憶力、消化能力、精子活動、Ojas 及水能能量(kapha)
2. 可以減低風能(vata)及火能(pitta)，減少毒素、精神問題及發燒降溫。



# 澄清奶油Ghee準備方式

- 在微溫的牛奶中加入凝乳，並使其凝固
- 持續攪拌凝固的凝乳直到泡沫產生，並形成奶油
- 將奶油放在鍋中，持續攪拌以小火煮約兩小時，直到底部雜質沉澱，將上層清澈的奶油取出，即為澄清奶油(Ghee)



# 印度米豆粥

## 材料：

- 米75g (1/2量米杯)、綠豆仁75g(1/2量米杯)、水720ml、高麗菜、紅蘿蔔少許、香菜子、茴香、孜然、薑絲少許、阿魏少許、鹽少許、薑黃粉少許、Ghee澄清奶油一匙 (成品約3碗份量)。
- 春季: 可增加肉桂、丁香、芥末少許

## 作法：

1. 放入米、綠豆仁一比一比例加水以小火熬煮成基底粥。
2. 香菜子、茴香、孜然、薑黃、薑絲、香菜子磨粉，混合爆香。
3. 將高麗菜、紅蘿蔔切丁 (可依喜好改為其他蔬菜)。
4. 將步驟一與步驟二混合，加上步驟三、續煮20分鐘，加上鹽少許熬煮成粥。
5. 食用時可加入阿魏少許、一小匙澄清奶油、薑末、薑絲、香菜、檸檬汁等以增添風味。

