

30 天阿育吠陀生活計畫



一段以植物性飲食為核心的能量、清晰思維與內在平衡之旅

這份 30 天阿育吠陀生活計畫，旨在透過循序漸進的方式幫助身心恢復平衡，內容包含：

- 滋養型純植物飲食
- 每日作息建立
- 腸胃修復
- 神經系統調節
- 溫和排毒
- 身心覺察練習

本計畫特別適合以下狀態的人：

- ✓ 容易精神疲勞
- ✓ 腦霧、注意力不集中
- ✓ 壓力型消化問題
- ✓ 慢性發炎
- ✓ 能量不穩定
- ✓ 睡眠品質不佳
- ✓ 現代資訊過度刺激

阿育吠陀並不強調極端排毒或嚴格節食，而是重視日常節律、消化力、穩定性與平衡。

🍀 微小但持續的習慣，能帶來深層的轉變 🍀

計畫總覽

第一階段：穩定與重置（第 1-7 天）

重點：

- ✓ 安定神經系統
- ✓ 減輕消化負擔
- ✓ 建立規律作息

第二階段：重建與強化（第 8-15 天）

重點：

- ✓ 增強消化火（Agni）
- ✓ 提升穩定能量
- ✓ 支持專注與清晰思維

第三階段：淨化與更新（第 16-23 天）

重點：

- ✓ 減少「阿瑪」（未消化毒素）
- ✓ 溫和排毒
- ✓ 加深身心覺察

第四階段：整合與維持（第 24-30 天）

重點：

- ✓ 建立長期平衡
- ✓ 鞏固習慣
- ✓ 情緒穩定
- ✓ 生活整合

每日基礎習慣（全程適用）早晨儀式（Dinacharya）：

起床後，若可能，於日出時起床， 飲用 1-2 杯溫開水，刮舌苔，溫水清潔臉部，呼吸練習（5 分鐘）交替鼻孔呼吸（Nadi Shodhana）

功效：

- 安定 Vata（風能量）
- 提升專注力
- 平衡神經系統
- 溫和運動（15–30 分鐘）

可選：

- 瑜伽
- 散步
- 伸展
- 輕量活動

避免早晨過度刺激運動。

飲食時間建議：

餐別 時間

早餐 7–9 點

午餐（最重要） 12–13:30

晚餐（最輕） 18–19:30 避免宵夜。

每日阿育吠陀茶飲

早晨：聖羅勒 + Brahmi 茶

功效：穩定專注，清晰思維，抗壓支持

下午：CCF 茶（孜然、芫荽、茴香）

功效：幫助消化，減少脹氣，提升吸收

晚上：薑黃茶 或 印度人參（Ashwagandha）植物奶

功效：修復，放鬆，荷爾蒙平衡，



全程建議食物

核心食物：

- ✓ 黃綠豆 (mung bean)
- ✓ 印度香米
- ✓ 燕麥
- ✓ 藜麥
- ✓ 地瓜
- ✓ 熟蔬菜
- ✓ 綠葉蔬菜
- ✓ 薑黃
- ✓ 茴香
- ✓ 薑 (適量)
- ✓ 肉桂
- ✓ 亞麻籽
- ✓ 杏仁
- ✓ 溫熱湯品

建議減少食物

- ✗ 加工食品
- ✗ 精製糖
- ✗ 冰飲
- ✗ 過量咖啡因
- ✗ 油炸食物
- ✗ 酒精
- ✗ 人工甜味劑
- ✗ 深夜進食

第一週 —— 穩定與重置（第 1-7 天）

目標：降低壓力並簡化消化系統。

早晨重點，溫水，輕柔伸展，起床後 30 分鐘不使用手機

飲食，以以下為主：

- ✓ Kitchari
- ✓ 蔬菜湯
- ✓ 蒸蔬菜
- ✓ 溫熱早餐碗
- ✓ 晚間習慣
- ✓ 日落後減少螢幕時間
- ✓ 草本茶
- ✓ 23:00 前入睡
- ✓ 每日反思

「哪些行為消耗我的能量？哪些行為恢復我的能量？」

第二週 —— 重建與強化（第 8-15 天）

目標：強化消化力並提升穩定能量。

- ✓ 增加內容
- ✓ 更多蔬菜種類
- ✓ 扁豆
- ✓ 健康脂肪
- ✓ 適量運動
- ✓ 新習慣

每天飯後散步 10 分鐘。

專注練習，每天 10 分鐘：

書寫，冥想，閱讀，靜心，反思：

「當生活有節律時，我的身體如何回應？」

第三週 —— 淨化與更新（第 16–23 天）

目標：減少負擔並提升內在覺察。

飲食簡化，以以下為主：

- ✓ Kitchari
- ✓ 湯品
- ✓ 熟蔬菜
- ✓ 草本茶
- ✓ 加入自我按摩（Abhyanga）

使用芝麻油或椰子油。

功效：安定神經系統，改善循環，增強穩定感，親近自然

每天至少 20 分鐘戶外活動。

反思：「哪些習慣帶來清晰？哪些帶來沉重？」

第四週 —— 整合與維持（第 24–30 天）

目標：建立長期可持續的平衡生活方式。

重點：穩定，簡單，覺察飲食，情緒平衡，彈性引入

觀察身體對以下的反應：

- ✓ 不同食物
- ✓ 社交飲食
- ✓ 工作壓力
- ✓ 睡眠變化
- ✓ 晚間反思

- 今天飲食是否支持我的能量？
- 我的情緒與思緒是否穩定？
- 什麼讓我感覺最平衡？

每日標準餐單

早餐：溫熱燕麥，肉桂，豆蔻，亞麻籽，莓果，杏仁奶

午餐：Kitchari 或扁豆燉菜：熟蔬菜，薑黃，孜然，芫荽，

點心：浸泡杏仁，梨或椰棗，草本茶

晚餐：蔬菜湯或藜麥蔬菜碗。

什麼是印度香米粥（Kitchari）？

印度香米粥是一種類似粥的食物，由巴斯馬蒂米和黃扁豆（去皮綠豆）混合而成，並用薑黃、孜然籽、生薑和黑胡椒等香料慢燉而成。

這道印度香飯（kitchari）食譜遵循阿育吠陀原則，具有淨化功效，而且非常正宗。它是由米和綠豆混合而成的簡單粥狀食物，40分鐘即可完成。



每週習慣

每週 1-2 次，數位排毒夜，不使用社群媒體，不看新聞，草本茶，閱讀或寫作

每週備餐，準備：

- 湯品
- 米飯
- 熟蔬菜
- 草本茶

阿育吠陀能量與專注力實踐

早晨陽光，有助於：生理時鐘

- ✓ 情緒
- ✓ 荷爾蒙
- ✓ 專心進食

消化與心境密切相關。細嚼慢嚥，消化始於口腔。

晚上避免過度工作，過度刺激會削弱：

- 睡眠品質
- 消化能力
- 改善徵兆

🌻 30 天後可能出現 🌻

- ✓ 能量更穩定
- ✓ 消化改善
- ✓ 腹脹減少
- ✓ 思緒更清晰
- ✓ 情緒更穩定
- ✓ 減少食慾波動

🌸 最重要的提醒：療癒並非來自強度，而是來自持續性

阿育吠陀強調：

- ✓ 節律
- ✓ 簡單
- ✓ 規律
- ✓ 覺察
- ✓ 穩定

當消化平衡，思緒自然清晰；當神經系統安定，能量自然穩定；當生活與自然同步，活力便會自然生長。