

<<7天改善体温>>

图书基本信息

书名：<<7天改善体温>>

13位ISBN编号：9787530868348

10位ISBN编号：7530868349

出版时间：2012-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：石原结实

页数：128

译者：江勋源

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<7天改善体温>>

内容概要

本书作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，而且是自然疗法的忠实实践者，他通过大量病患的亲身体验证明了只要7天就能改善“寒性体质”，让体温轻轻松松升高到健康状态（36.5℃），从而预防与治疗各种疾病，度过健康舒适的每一天。

本书详细介绍了针对流感、咳嗽、发热、肥胖、肩酸、腰痛、失眠、近视/青光眼、糖尿病等50种常见现代病的简单易行的去寒治病法，如生姜红茶、生姜湿布、肌肉静力运动、暖宝宝、山药梅干、鸡蛋酱油、下蹲运动、蚕豆精、不同搭配的鲜果蔬汁等，花很少的钱就可以轻松做到。让我们从今天开始改善体温，跟疾病说再见，做一个健康快乐的现代人。

<<7天改善体温>>

作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，自然疗法的忠实实践者。1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。

曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所。

现任石原诊所所长。

主要著作有《病从寒中来》、《病从脚起》、《温体疗法》、《石原结实式由内而外变美丽！净化减肥》等。

石原结实博士还在日本电视台和广播电台参加多组健康节目的拍摄，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众和听众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

<<7天改善体温>>

书籍目录

◎ “寒”是万病之源

低体温是诸多疾病的根源

提高体温，向疾病说再见

体温下降会出现的症状

体温低下的标志

◎ 通过饮食提高体温

早上“小断食”可以促进排泄

午饭少吃，晚饭吃什么都OK

◎ 提高体温的生活技巧

通过泡澡和运动促进血行通畅

一只口罩抵得上一件衣服的保温效果

◎ 去寒治病120法

- <1> 肩酸 解决法 ①生姜湿布②生姜红茶+葛粉③肌肉静力运动④半身浴
- <2> 腰痛 解决法 ①半身浴②生姜湿布③山药/胡萝卜洋葱汁④暖宝宝和温湿布
- <3> 恶心·宿醉 解决法 ①梅干煎汁②紫苏叶煎汁③梅酱绿茶④桑拿浴
- <4> 头晕·耳鸣 解决法 ①生姜红茶+肉桂②煮红豆③足浴·手浴④走路运动
- <5> 头痛·腹痛 解决法 ①生姜汤+葛粉②酱油绿茶③手的温冷浴④粗盐袋
- <6> 寒症 解决法 ①阳性食品②药汤③睡觉前喝酒④生姜汤
- <7> 腹泻 解决法 ①绿茶蜂蜜②胡萝卜汁③蔬菜汤④萝卜绿茶汤
- <8> 失眠 解决法 ①走路运动②泡澡③紫苏叶生姜汤④温暖肝脏
- <9> 发热 解决法 ①生姜红茶②梅酱绿茶③大葱味噌汁④苹果柠檬汁
- <10> 肥胖 解决法 ①红·黑·橙色的食物②肌肉静力运动③食物纤维
- <11> 浮肿·皮肤松弛 解决法 ①鸡蛋酱油②黄瓜料理
- <12> 便秘 解决法 ①芦荟煎汁②泡澡时做体操
- <13> 疲劳·倦怠·苦夏 解决法 ①大蒜生姜汤②加生姜的日本酒
- <14> 烧心 解决法 ①烤海带②苹果萝卜汁
- <15> 色斑 解决法 ①大豆料理②山药梅干
- <16> 湿疹·粉刺 解决法 ①紫苏叶煎汁②黄瓜湿布
- <17> 近视·青光眼 解决法 ①生姜红茶+肉桂②眼保健操
- <18> 贫血 解决法 ①吃深颜色的食物②蛤蜊味噌汁③哑铃操
- <19> 哮喘 解决法 ①大葱温湿布②梨加生姜汤③莲藕汤④苹果菠萝汁
- <20> 胃炎·胃溃疡 解决法 ①煮黑豆②紫苏叶生姜汤③卷心菜④泡澡
- <21> 感冒 解决法 ①生姜红茶+葛粉②炭烤梅干③鸡蛋酒④葱属蔬菜
- <22> 心绞痛·心肌梗塞 解决法 ①鱼贝料理②薤（藠头）③鸡蛋油④苹果洋葱汁
- <23> 高血压 解决法 ①煮洋葱皮②苹果芹菜汁③下蹲运动
- <24> 低血压 解决法 ①含盐多的食物②梅酱绿茶·酱油绿茶③走路运动④生姜浴·盐浴
- <25> 糖尿病 解决法 ①羊栖菜②半身浴③山药④走路运动
- <26> 胆结石 解决法 ①腹带和生姜湿布②柠檬水③胡萝卜芹菜汁④梅干绿茶
- <27> 癌症 解决法 ①1日2餐饮食法②苹果卷心菜汁③走路运动④培养兴趣爱好
- <28> 乳腺癌 解决法 ①生姜红茶+葛粉②生姜湿布③按摩
- <29> 高血脂症 解决法 ①阳性食品②半身浴③吃食物纤维④下蹲运动
- <30> 胶原病 解决法 ①踮脚运动②葱属蔬菜③药汤
- <31> 花粉症 解决法 ①用绿茶清洗鼻子②生姜红茶③大葱味噌汁
- <32> 肝脏病 解决法 ①蛤蜊精②胡萝卜卷心菜汁③生姜湿布·暖宝宝
- <33> 美尼尔综合征 解决法 ①生姜红茶+肉桂②煮红豆

<<7天改善体温>>

- <34> 慢性鼻咽炎 解决法 ①用绿茶、粗盐清洗鼻子②炒芹菜
- <35> 流感 解决法 ①红茶漱口②生姜汤
- <36> 肾炎 解决法 ①生姜红茶②生菜煎汁
- <37> 痛风 解决法 ①慢跑②卷心菜和裙带菜沙拉
- <38> 肾脏病·尿路结石 解决法 ①蚕豆精②西瓜糖
- <39> 风湿病 解决法 ①生姜红茶+葛粉②温冷浴③减少吃绿茶和南方水果
- <40> 尿毒症 解决法 ①足浴②牛蒡
- <41> SARS 解决法 ①1日断食②海藻和裙带菜沙拉
- <42> 夜间尿频·性欲减退·前列腺肥大 解决法 ①洋葱沙拉②山药③黑芝麻④下蹲运动
- <43> 脱发·白发 解决法 ①海藻料理②胡萝卜青椒汁③半身浴④走路运动⑤黑色食品
- <44> 抑郁症·自律神经失调症·压力 解决法 ①紫苏叶生姜汤②苹果紫苏叶汁③洋葱沙拉④做快乐的事情
- <45> 痔疮 解决法 ①菠菜②菠菜菠萝汁③大蒜浴④韭菜湿布⑤无花果·葡萄
- <46> 痛经·月经不调·更年期障碍 解决法 ①韭菜盐汤②粗盐袋③浓绿茶+黑芝麻盐
- ④萝卜叶⑤茼蒿湿布
- <47> 梅毒·淋病·衣原体病 解决法 ①半身浴②天然盐水·艾蒿水
- <48> 艾滋病 解决法 ①萝卜汤②洋葱③运动
- <49> 子宫肌瘤 解决法 ①腹带+暖宝宝②牛蒡
- <50> 脚癣 解决法 ①生姜红茶②醋洗③生大蒜湿布

◎ 体温的秘密

1. 皮克韦坎综合征（肺泡通气低下肥胖综合征）
2. 癌症性善说
3. 白细胞才是动物的原始细胞

◎ 体验谈

这种方法很有效！

它治好了我的病！

体验谈① 用生姜红茶成功减肥12公斤！

体验谈② 用腹带·暖宝宝·卷心菜彻底治愈胃溃疡

体验谈③ 每天走1万步，不用吃降压药

体验谈④ 只吃提高体温的食物，血糖就恢复到了正常值！

体验谈⑤ 通过天然食品和胡萝卜汁延长10年生命

体验谈⑥ 坚定信念克服癌症！

体验谈⑦ 疼痛消除，心情也变开朗了

体验谈⑧ 肝脏肿大在3个月内缩小一半

体验谈⑨ 通过排除多余水分治好了美尼尔综合征！

体验谈⑩ 肾功能从透析之前的状态恢复

体验谈· 通过生姜的保温作用改善抑郁症

体验谈· 拳头大的子宫肌瘤1年半后缩小一半！

<<7天改善体温>>

章节摘录

版权页:即使是身体健康的年轻人, 在寒冷的深山里受伤也会死亡。

早上3-5点是一天中体温和气温下降的时间带, 在这个时间带里死亡的人很多。

从这种现象可以看出, 人体寒时容易生病, 容易死亡。

体内为保持健康和生命而发生的化学反应, 都是在体热的作用下发生的, 即使体温稍微降低一点也会引发各种疾病。

体温下降的原因有运动不足、夏天吹空调和只进行淋浴的沐浴法等, 与平时的饮食也有着密不可分的关系。

在中医中, 食用“身土不二”的食物, 也就是食用在自己居住的土地上种植的时令蔬菜才是健康的原则。

然而现在, 我们的周围不合时令的食物以及进口的食物在大肆泛滥。

尤其是北方人过度摄取南方产的食物, 令身体变冷。

另外, 过多摄取水分却不能完全排泄, 多余水分滞留体内, 导致身体发冷。

这些不良条件加在一起, 许多人陷入了“寒性体质”的状态。

几乎没有人能维持健康平均体温36.5°, 因而引起癌症、心脏病、胶原病、过敏等疾病的多发。

<<7天改善体温>>

编辑推荐

《7天改善体温:跟疾病说再见》由天津科学技术出版社出版。

<<7天改善体温>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>