

<<百病皆可清肠治>>

图书基本信息

书名：<<百病皆可清肠治>>

13位ISBN编号：9787547201909

10位ISBN编号：7547201903

出版时间：1970-1

出版时间：吉林文史

作者：新谷弘实

页数：201

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>

<<百病皆可清肠治>>

前言

这本书是我身为胃肠内窥镜学科的博士，在40多年的实践中不断总结提升，献给天下所有爱美之人的_本书。

我所认为的“美”指的是全身上下60兆细胞都充满活力、水水润润存在的状态。

然而你是否知道这种水润的根源存在于人的肠子中。

肠子清洁了体内血脉流动就会通畅，就能够充分地向体内的细胞输送足够的营养。

因此，肠部护理自然是保持年轻的最大的秘诀所在。

与之相反，如果肠部得不到及时的清理、污浊不堪，就会出现各种各样身体不适的症状，诸如皮肤干燥、易过敏、便秘、肩部酸痛、浮肿、头痛、月经痛、心情郁闷、焦虑烦躁等等，总之是精神和身体平衡失调。

我们借助内窥镜进行观察就不难发现，体内肠部环境非常糟糕的人，必然会遭遇以上种种心理和肌体的不适症状。

对此，我的建议非常简单，那就是如果你想变健康，那么首先要确保自己的肠部很清洁。

忽略肠部的护理，不论你花多少钱去美容，不论你流多少汗去健身，仅靠这些都无法实现真正的“抗击衰老”的目的。

因此，我们所追求的不是那些表现在外的护理，而是让肠部充满活力，成为名副其实的“清肠美人”。

以肠部的健康为基准去考量周遭世界充斥着的各种各样的美容法、健康法、节食法，就会清晰地看出对人的身体来说，什么是有益的，什么是有害的。

让自己的肠部变清洁的重点就在于“怎么吃”和“怎么排泄”。

一切奥妙就集中在这两点上，忽略其中任何一环，体内的循环都不会通顺。

而体内循环一旦堵塞就不可避免会出现便秘。

这本书旨在教给你用30天的时间令自己体内的循环变通畅的方法。

如果你能够遵守本书介绍的那些小规则，就一定能够发现身体的变化。

只要你的肠部状况得到好转，无论是心理还是身体都会“活”起来。

这样令人惊艳的变化-定要亲身尝试哦！

<<百病皆可清肠治>>

内容概要

让自己的肠部变清洁的重点就在于“怎么吃”和“怎么排泄”。一切奥妙就集中在这两点上，忽略其中任何一环，体内的循环都不会通顺。而体内循环一旦堵塞就不可避免会出现便秘。

《百病皆可清肠治》旨在教给你用30天的时间令自己体内的循环变通畅的方法。如果你能够遵守《百病皆可清肠治》介绍的那些小规则，就一定能够发现身体的变化。只要你的肠部状况得到好转，无论是心理还是身体都会“活”起来。这样令人惊艳的变化一定要亲身尝试哦！

<<百病皆可清肠治>>

作者简介

新谷弘实，1935年生于日本福冈；顺天堂大学医学院毕业后赴美学习，成为肠胃内视镜学的先驱；现任美国艾伯特·爱因斯坦医科大学外科教授，是美国最权威的内视镜外科医师。他曾在医学界首次利用新谷式大肠内镜插入法，不开腹而直接将内视镜深入患者肠胃并成功切除肿瘤，为医学界做出了巨大贡献。

新谷弘实的代表作《肠胃论》(弘文堂，98年出版)现在仍在热销当中。

<<百病皆可清肠治>>

书籍目录

开篇语：快来成为“清肠美人”吧！

测试1你对“清肠美人”了解有多深？

第一章 美丽的根源存在于“肠” 导言：肠部的清洁是健康美丽的关键与美容、化妆和健身相比，最重要的莫过于肠部的清洁检查你日常的饮食真的有对肠不利的“垃圾食品”吗？

最重要的就是富含大量酶的生鲜食物让我们一起来增加对酶的了解吧！

将植物成分、植物化学物质导入你的一日三餐过去的日本人为什么都是“清肠美人”呢？

肠部健康与女性生理周期剪不断理还乱的关系激烈的运动会令肠部紧张，适得其反第二章 提高肠内清洁度的草药的魔力导言：靠“花蕾草药”来给肠部做清洁“蔬菜+水果+草药”的组合是永葆年轻的法宝我不向患者推荐中药的原因不用吃药，身体就能自然康复中医的秘密就藏在“花蕾草药”中为了让肠部更健康更清洁肠部清洁的终极武器“花蕾咖啡”的研发密语第三章 现在马上就开始30天清肠训练导言：首先来从早餐开始检查早晨一起床，就要补充足够的水分早餐吃水果既补精力又补酶一日三餐外，再多吃点儿可以吗？

那个风靡一时的“香蕉减肥法”到底怎么样？

补给充足的花蕾草药早晨可是身体需要“排空”的时间段试着连续10天坚持“早餐革命”好水的条件第四章 训练中需要注意的一些事项导言：-一定要选择“对肠有益的饮食”！

要意识到“肉不如鱼”在水果和蔬菜中加入海藻面包不如面条，面条不如米饭“清肠美人”吃饭的时候可是要细嚼慢咽哦！

日式和食造就了“清肠美人”美味糙米饭的简单做法如何分辨什么才是“对身体有益”的油？

甜食可是“男女通杀”哦！

-一定要戒掉烟酒测试230天后请确认身体是否出现变化第五章 升级版的清肠实践导言：年轻漂亮的秘诀让通便的状况回归正常试一试咖啡灌肠法吧！

咖啡和花蕾草药可是绝佳组合清洁肠部可以消除过敏症状“周末断食”让肠胃重启第六章 放松心灵的肠部清洁导言：为了更快乐地生活“肠的状况”和“心的状态”是息息相关的有效缓解压力的方法也要关注“心灵排毒”肠美的人通常心肠也美性是细菌之间的互相交换第七章 百病与肠相的关系导言：肠相不佳会有有的生活习惯病心血管疾病胆固醇、中性脂肪、尿酸和乳癌、妇女疾病的关系前列腺癌与皮肤状态的关联肥胖和肠相第八章 食物决定你的胃肠导言：需要事先了解的营养知识碳水化合物是重要的热量来源避免摄取复合碳水化合物的“减肥”未精制的谷物含有丰富的微量营养素杂粮的种类及其效用蛋白质：创造生命之源脂肪的摄取方式膳食纤维——改善肠相的营养素第九章 微量营养素的神奇力量导言：微量元素也具有重要机能需要营养补充品(Supplement)的情形营养补充品的摄取方式维生素的种类及其效用矿物质可发挥维持健康的力量微量矿物质就可以支撑生命结束语清肠健康养成法的八个要点

<<百病皆可清肠治>>

章节摘录

20个小测试 在阅读这本书之前,首先要考考你,看你对“清肠美人”的了解有多深。在下页里列出了20种状况,画出你所符合的项目。

数数自己一共有多少项“中标”。

不过,即便你全部“中标”也别担心,只要认真学习本书介绍的30天教程,你的“清肠美人”度就会逐渐提升。

做完这个测试,请翻到下一页,看看我对此所给出的建议。

课程开始前,先做一个小测验吧!

经常两三天都不大便 总是月经痛,月经不调 遇到压力,皮肤就变得非常粗糙 清晨起床全身乏力 头痛、腰痛、肩酸背痛越来越严重 不论做什么事都容易情绪急躁 情绪低沉,非常在意别人的话 经常服用安眠药和抗疲劳药物 一到晚上,手脚浮肿的状况就很严重 经常头晕眼花,很容易出现贫血症状 小肚子总也减不下去,总是不知不觉地多吃 最近总是感觉肠胃很热 经常感到腹部胀气,时不时有饱胀感 经常放臭屁 上下班或是外出途中经常会有想要腹泻的感觉,肚子里咕咕叫 手脚不管什么时候都冰冰凉 经常患感冒 很容易被流感侵袭 体温总是低于35°的基础体温 最近好像是要发胖 测试的结果请参照下页的说明合计:
——个 新谷博士给出的建议: A级:3个以下 过了合格线哦!

现阶段的你算得上是“清肠美人”班里的一员。

截至目前为止,你一定为了肠部的健康保养费了不少心思,付出了很多努力吧。

但是要谨防疏忽大意哦!

如果生活一旦失去规律,马上就会出现上面提到的一些状况。

本书将为你介绍一些非常实用的方法,让你在保持现状的基础上,身体各种机能获得进一步的提升。请一定要把学到的方法和知识应用到自己的生活中去!

B级:4~6个 你还要多付出一些努力,才能加入“清肠美人”的预备军。

你可能不会出现什么对日常生活造成障碍的大的身体机能问题,然而一旦生活不规律就会出现体力不支、精神焦虑的情况。

到目前为止,你自己一直遵从的那些健康法和美容法可能会存在这样那样的问题。

还是认真地对照本书把存在的问题找出来吧!

C级:7个以上 很遗憾,现在的你距离“清肠美人”的标准还有一定的距离。

还没有养成精心呵护自己肠部的习惯,总是粗心大意、马马虎虎。

你首先需要注意的是,到底是什么原因造成自己体质不佳、总生病?

如何进行改善才有助于健康呢?

认真学习本书吧!

不过也别担心了,如果你按照本书所教的方法持之以恒,很快就会有变化了!

<<百病皆可清肠治>>

编辑推荐

日本畅销书《不生病的活法》作者新谷弘实最新力作！

清肠健康养成法的8个要点：每天喝1.5—2升的好水；每天饮用生鲜果蔬汁；请习惯新谷式的“清晨断食法”；每天补充花薺草药；每天进行咖啡灌肠；把主食变为糙米饭；找到适合自己的方法，让身体得到锻炼；满怀爱和感恩的心，实践“心灵排毒”。

<<百病皆可清肠治>>

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>