

<<不生病的腸道按摩法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的腸道按摩法>>

13位ISBN编号：9789861773223

10位ISBN编号：9861773223

出版时间：2009-12-7

出版时间：晨星

作者：新谷弘實,砂澤佚枝

页数：176

译者：蕭雲菁

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>

<<不生病的腸道按摩法>>

前言

(本文作者為常駐「健康兩點靈」特別來賓、知名生機飲食專家) 受邀幫新谷弘實醫師新書《不生病的腸道按摩健康法》寫序時，內心十分激動與感動。

仔細閱讀之後，發現這本書內容兼顧了腸道的外在調理及內在保養，透過日本知名的芳香療法指導老師砂澤佚枝，她曾為一萬三千名有便秘、胃腸不適、腰圍過寬者、施以腸道按摩的實際經驗，並得到超群的效果，加上新谷醫師以代謝營養學代替傳統的營養學所推廣的新谷式腸道健康法及飲食方法，相輔相成來達到腸道、身體及心靈的健康。

我常常與人分享腸道健康的四大要素：好水、酵素、纖維、益生菌，但是現代人普遍攝取不足，尤其是葷食比重較高的人，因為動物性食品裡不含任何食物纖維，而且幾乎都是高脂肪、高熱量的食品，不容易被腸道消化，且容易造成宿便的情形，並在容易腐壞的情形下，成為產生有毒物質的溫床，若經常食用這類食品，有害的細菌就很容易繁殖，而成為腸相惡化的主要原因。所以年紀越大，腰圍及肚子也會越來越大，除了有飲食過量及宿便的問題外，腹部運動量不足，以致於腸道蠕動緩慢也是一大原因，所以需要加強腹部的按摩運動。

自從數年前我於德國布魯士自然療養中心學習到斷食療法，體驗咖啡灌腸及腹部按摩之後，自己一直身體力行至今，感觸良多，也常於社區大學、社團、公司行號、斷食營活動中，跟大家分享、講解及示範以腹部按摩運動，許多人學習之後於平日實行都發現如同書中案例一樣，多得到非常正面的迴響，就如同新谷醫師書中所言；「不管理論如何，如何在日常的生活裡實際體驗，才是最重要的事」。

現代人的飲食習慣與生活，不斷在減弱我們的腸道健康，加上工作等各方面所帶來的壓力，給我們的腸道帶來更壞的影響進而導致疾病。

所以按照書中的方法只要每天花一點小心思來照顧腸道，包含健康的飲食及大腸、小腸、肝臟、胰臟、淋巴的按摩，每次只要五~二分鐘，可以在床上、椅子上及辦公時隨時DIY輕鬆做，就能緩和目前身體上所出現的各種不適症狀，而且只要持續維持腸道的健康，就能達到抗老化的效果，這將大大影響我們未來的身體與心靈的健康。

我常說：「無知」、「疏忽」是健康的兩大隱憂，所以相信此書帶給我們的健康知識，但別疏忽了要身體力行才有效哦！

<<不生病的腸道按摩法>>

內容概要

1萬3個體驗者共鳴的腸按摩的專家 砂澤佚枝 給你內外兼具的健康法 五分鐘腸道按摩的幸福革命 「腸」是人體的中心，也是活得健康，最重要的一個器官。

本書藉由腸世界的權威以及一萬三千個體驗者的共鳴。

告訴你如何腸子維持在健康狀態，就能同時擁有健康、美容、減肥，活到120歲的生活。

一天只要五分鐘，就能讓你重返年輕，變漂亮，有元氣！

不生病的醫生教您：改善與調養腸道的方法 每天五分鐘，DIY腸道按摩健康法 如何從飲食中保健腸胃 能治癒疾病的腸道按摩法 腸道按摩也能讓心靈變得很有元氣 試遍了各種飲食療法，就是想要有個好腸胃，這樣的觀念固然沒錯，但是成效是否經常讓你大失所望？

腸世界權威的新谷醫師說，「腸」是人的第二個大腦，不需透過大腦的指示也能自行運作，日常的飲食只是最基本的養生方法，想得到「真正好的腸相」，你還需要搭配腸道按摩！

不同於以往只注重飲食的書籍，新谷醫師和腸按摩專家砂澤佚枝，合著的《不生病的腸道按摩健康法》，利用圖像教導讀者每天按摩大腸、小腸等部位，徹底改善了多名患者的身體健康，書中並列舉許多成功的實際案例。

別以為按摩腸道只能由專家幫你服務，藉由本書的學習，你可以自行在家DIY，只要每天花上五分鐘按摩你的腸道，不僅可以幫助你恢復體力，還具有美容減重，擺脫憂鬱症、文明病的功效。

<<不生病的腸道按摩法>>

作者簡介

新谷弘實 紐約貝斯以色列醫學中心內視鏡部門主管。
美國亞伯愛因斯坦醫科大學外科教授。

現已74歲，仍每天在醫學界工作。

每年有三分之二的時間在紐約，另三分之一在日本東京。

直到現在，新谷醫師已經看過35萬人的胃腸內視鏡。

在美國及日本切除了超過10萬顆大腸息肉。

是日本最有名的胃腸科醫師，並為日本皇室家族及政府高層看診。

在美國的實績亦包括名人及前總統。

為日本在美醫學協會之副主席，並且為國際發言人。

砂澤佚枝 GESTALT研究所代表取締役社長。

芳香療法美容沙龍「MOTHER AROMA」創辦人兼講師。

日本芳香療法環境協會認定指導講師，擁有高級環保護膚美容師證照，NPO法人完形療法普及協會專務理事，NPO法人健康諮詢學會會員。

為提高免疫力與精神穩定研究「腸道按摩健康法」，並致力於推廣這種按摩法，活躍在電視與雜誌等傳媒中。

蕭雲菁 日本**御茶水女子大學碩士畢。

曾擔任日商公司總合企劃部課長、日語教師等職。

現從事專職中日文雙向翻譯、口譯工作等，並擔任中國文化大學推廣教育部資深日語教師、社區大學日語教師等。

譯有《心智圖筆記術》、《心智圖練習簿》《時間活用術》等書（均由晨星出版）。

<<不生病的腸道按摩法>>

書籍目錄

推薦序生機飲食專家 / 王明勇無毒的家國際連鎖創辦人 / 王康裕人人體重管理基金會董事長 / 孫崇發

前言 腸道是最重要的器官第1章調整腸道運作的簡單方法你是否有「好好上廁所以得到舒暢」？
一天五分鐘的腸道按摩所帶來的小小革命你每天都吃些什麼東西？
造成肚子不舒服的飲食方式觸摸便秘者的肚子時過敏性腸症候群的人肚子狀況如何？
健康的「香蕉型大便」腸道按摩的最強支持者「酵素高麗菜果汁」與其限制卡路里不如按摩腸道！
新谷醫師的重點解說（1）內視鏡醫師所看到的「腸道按摩」效果 砂澤佚枝的「腸道按摩」專欄
（1）成功減重十五公斤！
我自己的驚人體驗第2章「腸道按摩」運動的種種一起來挑戰看看！
步驟1多瞭解一點腸事步驟2用呼吸法來暖身（1）| 腹式呼吸法步驟3用呼吸法來暖身（2）| 腹部搖椅
法步驟4大腸 + 小腸的運動法（1）| 大腸揉壓法步驟5大腸 + 小腸的運動法（2）| 小腸按壓法步驟6肝
臟 + 胃 + 胰臟的運動法（1）| 肝臟的按摩法步驟7肝臟 + 胃 + 胰臟的運動法（2）| 胃的按摩法步驟8
肝臟 + 胃 + 胰臟的運動法（3）| 胰臟的按摩法步驟9辦公室裡也能做的「腸道按摩」運動（1）| 利用
椅子的按摩法步驟10辦公室裡也能做的「腸道按摩」運動（2）| 簡單的淋巴按摩法 新谷醫師的重點
解說（2）「腸道按摩」運動是改善腸相的最初步驟第3章充分攝取酵素與生水的生活讓腸道變乾淨的
飲食法利用「生鮮食品」來補充酵素！
利用生水好好排出廢物祕訣在於慢慢補充常溫水充滿生命力的糙米重要養分都被削光的白米糙米有助
解除焦慮煩躁糙米加雜糧和豆類早上要確實補充酵素！
如何維護肚子的好狀況 新谷醫師的重點解說（3）酵素為什麼是必要的？
砂澤佚枝的「腸道按摩」專欄（2）想立刻嘗試看看！
「酵素高麗菜果汁」的作法第4章減少「腸敵」動物性食品的方法哪種食品會妨礙腸道的健康？
肉類吃太多時會如何飲食生活以日式飲食為主喝牛奶會讓腸道變硬？
坊間流行的「不吃飯減肥法」的問題點想吃甜食時就吃御飯糰運動時以「溫熱身體」為主 新谷醫師
的重點解說（4）動物性食品是讓腸相惡化的元兇第5章治癒疾病的「腸道按摩」全效果身體也能和腸
道一起獲得元氣子宮內膜癌轉移到左邊乳房的案例肝功能在半年內回復正常值治好初期乳癌的案例重
度關節風濕痛造成癱瘓的案例因為腸道按摩而重新找回日常生活受嚴重失眠所苦的案例早上變得輕鬆
又有活力改善憂鬱症和代謝症候群的案例 新谷醫師的重點解說（5）人為什麼會罹癌？
第6章心靈也變元氣的「腸道按摩」肚子的狀況會影響「心靈」有憂鬱症的人所抱持的腸道問題抗憂
鬱劑會讓大便變硬又斷斷續續克服不想上學的小故事母親的腸道狀況會影響小孩男性也能恢復元氣改
善容易發飆體質的三個方法 新谷醫師的重點解說（5）「愛與感謝」是改善腸相的最大祕訣後記 為
獲得永遠的青春美麗

<<不生病的腸道按摩法>>

章節摘錄

我在二年前，認識了長期以來始終實踐著我所主張的「腸道按摩健康法」的砂澤侑枝小姐，當時她到福岡來參加聽我的演講。演講完後，我和她稍微聊了一下，但也只是聊了一下，我馬上明白她是依據確實的理論在實踐腸道按摩的工作。

我所謂的理論，是指美國最新酵素營養學，以及我所發現的腸相與健康、飲食之間的相互關係。她很仔細地觀察腸道的運作方式，同時學會前述這些理論，並實際運用在自己的沙龍裡，確實實踐這套做法，著實令我佩服。

不過比起這些理論，更重要的應該是她在實踐這些腸道按摩法中，實際得到的各種感觸與結果吧。

因為砂澤小姐如此對我說：「醫師，我們如果吃肉，大便就容易累積在腸道左邊，如果吃以精製的白色麵粉為原料的麵包或義大利麵，大便就容易累積在腸道右邊。

」「所以與其只單純進行腸道按摩，不如多吃一點生鮮蔬菜和水果，同時多喝點水，比較容易改善排便的情形呢。

」有看過我拙著的人應該都知道，這和我透過內視鏡觀察眾多患者的胃腸內部狀況後，所得到的見解完全一致。

以她的情形來說，最讓我感興趣的是，她是在看到我的書之前，就已經在她的芳香療法美容沙龍裡，透過實際的體驗得到各種發現，並驚訝連連地直呼：「這到底是為什麼呢」。

後來她看到我所寫的書，再度驚訝地直呼：「我親身體驗過的各種情形，和書上寫得一模一樣」。

將這些理論作為一般論述來理解，也絕對說得通，不過先不管理論是怎麼回事，該如何在日常生活裡實際體驗，才是最重要的。

我的腸相理論，也是從一天經手五、六十件臨床實例，可說是一超一繁忙的工作經驗裡，累積了將近四十年後所確立出來的理論。

所以只要好好珍視這種「現場主義」的精神，我想應該就不會離本質太遠，即使每個人之間會有差異，但我們畢竟都是由同一個細胞所構成的生物，我相信所有的答案，都隱藏在我們的身體裡。

首先請參考本書，好好實踐砂澤小姐思考出來的「腸道按摩健康法」吧。

腹部有任何疾病或發炎症狀的人，或過去曾患過盲腸炎或動脈瘤等疾病的人之中，有一部分人或許不適合這種按摩法(請參照第10頁)，但除此之外，有嚴重便秘或手腳或臉有浮腫現象的人、有失眠或憂鬱症的人、有身體冰冷或皮膚粗糙現象的人、受異位性皮膚炎所擾的人等，不妨從今天開始嘗試看看。

詳細內容將在第二章裡說明，相信不論是誰都能在家裡輕易學會，而且非常值得期待腸道按摩所能帶來的超群效果。

當然，並非只要按摩腸道就可以解決所有問題，最基本的還是要從日常的飲食生活，在第三章和第四章裡，將會解說改善腸相(腸道的健康狀態)的飲食方式。

千萬別只將眼光擺在解除眼前的疼痛和不適症狀等問題上，應該更確實地掌握引起身體不適與疾病的原因。

如一如往常，容我不厭其煩地再提醒，腸道是人體的中心，也是想活得健康，最重要的一個器官。

所以哪怕一天只有短短的幾分鐘，一定要好好地按摩腸道，好好地對待我們這個最重要的器官。等到養成按摩腸道的習慣後，自然就能慢慢解除日常生活裡，因壓力而快喘不過氣來的心靈與身體。

<<不生病的腸道按摩法>>

编辑推荐

聯合推薦 生機飲食專家 / 王明勇 無毒的家國際連鎖創辦人 / 王康裕 人人體重管理基金會董事長 / 孫崇發 全美首席胃腸科醫師 新谷弘實 醫師

<<不生病的腸道按摩法>>

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>