

<<新谷弘實の酵素力革命>>

图书基本信息

书名：<<新谷弘實の酵素力革命>>

13位ISBN编号：9789862292204

10位ISBN编号：9862292202

出版时间：2010/02/24

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：新谷弘實

页数：244

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>

## <<新谷弘實的酵素力革命>>

### 前言

自從前一系列的拙著《不生病的生活》意外受到好評，還成為百萬本暢銷書以來，有愈來愈多的人對我提倡的「新谷式飲食健康法（新谷酵素健康法）」產生興趣，甚至開始實際採行。

我的醫院可算是胃腸內視鏡領域的先鋒者，也是世界首創在不進行開腹手術的情況下，切除大腸息肉的「大腸鏡息肉切除術」開發者，但到我醫院裡來求診的病患，不止為了接受內視鏡檢查，還有許多人是專程來詢問有關健康管理與飲食法。

但不論什麼樣的病患來訪，我總是會如此告訴大家，「形成你身體與心靈的，就是你每天所吃的東西」，事實就是這麼簡單。

如此簡單的一句話裡，蘊含了生存的所有真理，但或許就是因為太過簡單，也太過理所當然，所以反而很少有人能實際感受這句話的重要性。

我們每天所吃的東西，會被送到腸道裡去，最後養分被送到血液中，並輸送到全身的細胞裡，而這個細胞的集合體，就是我們人類（生物）。

以投藥、手術以及化療為主要治療法的現代醫學，基本上並不重視從飲食到腸道及細胞裡的過程，所以很少將視野擴展到腸道與酵素、微生物之間的關係，也不太注重「改善腸相等於腸道健康狀況」的飲食健康法。

人為什麼能保持健康狀態？

相反地，缺少什麼時就會生病？

一般來說醫師和病患自己也沒有非常明確的答案，只是致力於去除眼前所出現的症狀，這也是目前的實際醫療狀況。

本書將針對這個問題深入探討，並以我的專門領域，也就是以腸這個器官為切入點，更進一步地深入研究。

若只單純分析腸這個器官，會發現它不過是一條非常細長的管子，卻是連結我們和我們所生存的世界以及宇宙的连接點，所以應該以更寬廣的視野來理解並實際體會與它們之間的關聯。

這種關聯可歸類為下列主要三項，內容包含許多前一系列的拙著《不生病的生活》中，無法充分傳達到的領域，所以在實際傳達增進健康的具體資訊之前，在此稍微詳細解說一下。

第一個關聯是肉眼看不見的「微生物」。

坊間總是喜歡探討好菌和壞菌等腸內細菌的存在，以掌握健康的重要關鍵，但我注目的焦點不僅僅如此。

微生物的世界其實比我們想像的還要「寬廣」，例如培育我們所吃農作物的土壤裡，就有許多微生物在裡面活動。

土壤環境的好壞，會影響農作物的品質，而這些農作物進到我們的胃腸裡後，又會影響我們的腸道狀況。

若能明白這些事物之間存在緊密的關聯，就能大大改變我們的生存方式。

另一個關聯是「食物」。

如前述般，我們每天都會吃下某些東西，並將這些東西轉換成熱量來維持我們的生存。

負責消化與吸收食物的地方是腸道，而腸道會透過血管連結到全身的細胞。

以內視鏡觀察時會發現，依據我們所吃的食物內容而定，我們的腸道也會變乾淨或變髒。

所以我提倡的「新谷式飲食健康法（新谷酵素健康法）」裡，充滿了讓腸道健康、血液淨化，進而促進細胞乾淨的精髓。

我為什麼不斷主張牛奶有害健康？

攝取白米或白糖、以及大量使用油脂的料理，絕對會出問題？

傳統的日式飲食有益健康？

本書針對這些主張的背後理由，淺顯易懂地做說明，但說穿了，就是我在替大家的腸道發聲。

好好傾聽自己身體所發出的聲音，只要能感受自身腸道的心情，就能戲劇般快速提升自己的健康。

最後一個關聯就是「細胞」，因為在腸這個器官的背後，存在全身多達四十到六十兆個細胞。

我關注的焦點是細胞內的酵素活動，我將這種酵素稱為「新酵素」，試著將它具體化。

## <<新谷弘實的酵素力革命>>

新酵素的存在會如此重要，主要就是因為它和我們生命活動的根基有著密不可分的關係，有興趣的讀者，也可以直接從探討新酵素的第五章開始讀起。

「生命力很強」，代表全身細胞非常活化，處在很有活力的狀態下。

若以新酵素為主軸來觀察細胞的運作，就能明白大多數現代人，為什麼會如此沒有元氣，甚至缺乏了生存的意志與活力。

現代醫學都只將焦點放在自己的專門領域上，只關心如何解除自己領域裡的疾病與症狀，而這種只針對個別器官進行研究的醫療方式，正是導致大家看不見整體性緊密關聯的主要原因。

換句話說，我們必須站在能夠俯瞰所有相關性的立場來看待這個世界，設法從中掌握各個細部所發生的問題，才是最重要的。

本書為讓大家培養這種彈性思考的能力，將從各個角度來提問題。

要彈性思考事物的本質，一點也不難。

只要像每天的飲食方式一樣，好好地仔細咀嚼，隨時設法消化與吸收就行了。

如果我的建議能傳達到大家的細胞裡，成為大家心靈與身體的養分，那就是我的榮幸了。

新谷弘實 二 八年九月

## <<新谷弘實的酵素力革命>>

### 內容概要

為什麼總是瘦不下來又容易生病？

因為你體內的細胞排毒力已經出了大問題！

百萬暢銷書作者～新谷醫師最完整的免疫新常識！

拯救衰弱的細胞、多病的身體，就要靠酵素的力量！

檢查過美日35萬人的胃腸，世界胃腸內視鏡外科權威～新谷弘實發現，不良腸相的腸壁表面既硬又凹凸不平，還隨處可見宿便！

擁有這種不良腸相的人，通常生活習慣都很紊亂，也大多有肥胖或高血壓、糖尿病、高血脂症、動脈硬化等問題，或是有提不起勁、無法集中精神等症狀。

換句話說，腸道表情不好的人，臉部表情自然就會不好！

一旦腸道囤積過多「廚餘」，體內酵素就會不斷流失，造成細胞無法排毒，成為各種疾病與肥胖、老化的導火線！

要拯救缺酵素的多病身體，只要吃對酵素、加強細胞排毒力，就能超乎想像地、快速提升自己的健康！

人體不能沒有酵素！

防止老化、恢復年輕      消除疲倦、保持活力      養成不生病的體質      減少體重和體脂肪

皮膚恢復光滑彈性      預防癌症和過敏等免疫系統疾病      新谷式酵素飲食法，拯救缺酵素的多病身體！

第一步就是讓糙米變好吃      從生鮮食品補充神奇活酵素      攝取喚醒細胞的「好水」      養成讓細胞休息的好習慣      花草咖啡，最有效的腸道排毒法      保健食品，有效補充不足的酵素

## <<新谷弘實的酵素力革命>>

### 作者簡介

新谷弘實 一九三五年生於福岡縣，一九六一年畢業於順天堂大學醫學系。一九六三年，以外科醫師身分到美國紐約的貝絲以色列醫院留學，之後成為胃腸內視鏡學的先鋒，非常地活躍。

一九六八年，開發了後來被稱為「新谷式」的大腸內視鏡插入法，領先全球在未進行開腹手術的情況下，成功切除病患大腸內的息肉，對醫學界有很大的貢獻。

已在美日兩地為35萬人做過胃腸內視鏡檢查，以及十萬例以上的息肉切除手術，為該領域的世界權威。

目前為艾伯特愛因斯坦醫學院外科教授，以及北里大學客座教授（兼研究員）。

著有百萬本熱門暢銷書《不生病的生活法：神奇酵素決定人的壽命》、《不生病的生活法（2）：實踐篇》《不生病的生活法（3）：恢復年輕篇》（以上由日本SUNMARK出版），以及《胃腸會說話》、《健康的結論—「胃腸會說話」黃金篇》（以上由日本弘文堂出版）等著作。

译者简介 蕭雲菁 日本\*\*御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。

喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。

曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

## &lt;&lt;新谷弘實的酵素力革命&gt;&gt;

## 書籍目錄

全方面健康管理及諮詢服務、腎臟專科醫師 / 姜淑惠【推薦序】新酵素，新希望 / 姜淑惠【推薦序】腸道健康是抗衰老重要的一環 / 王桂良【推薦序】青春無痕，神奇的細胞排毒 / 王康裕【前言】連結腸道與地球的「三個關聯」第一章 「腸道、土壤、微生物」的三角關係腸道內部是外在環境的縮圖腸相與疾病間，存在緊密關聯掌握人類生殺大權的微生物無處不在的微生物造成全球一半人口感染的流感病毒微生物支配了人類的歷史？

哪些傳染病造成最大危害？

抗生素能撲滅病原菌嗎？

真正能克服傳染病的方法檢視平均壽命的迷思微生物也能促進健康腸內環境等於人類健康狀況消滅病菌，不如積極攝取發酵食品土壤健康與腸道健康的關係趕盡殺絕，讓腸道與土地失去平衡有效微生物，幫助土壤恢復健康微生物資材能改善土壤、淨化污泥農業，為飲食的根本有機自然農法，找回健康的農產粗茶淡飯，卻擁有強大生命力第二章 搞壞人類腸道的食品酵素量是生命力的測量指標不要以營養數據來衡量食品價值動物性食品造成癌症的增加「喝牛奶能攝取豐富鈣質」是大謊言牛奶與體質的關係飼養乳牛的惡劣環境有重大問題的乳牛飼養生態不孕與癌症，導因於喝牛奶？

吃優格，真的能讓人更健康嗎？

植物油並非「真健康」反式脂肪酸是健康大殺手至今仍延續的錯誤營養觀念破壞日本飲食文化的美國戰略應重新檢視營養學定義單憑營養數據，無法看出食物生命力第三章 新谷式飲食健康法，讓腸相變漂亮不良腸相，來自不健康的飲食增加大腸癌罹患率的食物七比一，均衡的植物與肉食比例連美國政府都讚揚的日式飲食連美國政府都讚揚的日式飲食均衡飲食第一步，改吃糙米穀物精製後產生的問題攝取全食物的好處以白米為主食，讓糖尿病患者增多吃進糙米飯的美味與健康攝取蔬果植化素，強化生命力多從植物性食材攝取優質蛋白質選擇天然未精製的調味品生命力強弱決定於體內酵素量吃下充滿生命力的食材，身體就會感到舒暢奇妙酵素，生命力與健康的來源多攝取生鮮食品，補充奇妙酵素第四章 從腸道開始改變的「新谷式美容瘦身法」腸相，才是你的真正內在三大訣竅，輕鬆變美又變瘦攝取喚醒細胞的「好水」身體並不想要茶和運動飲料如何健康喝好水？

徹底排除腸道內的「廚餘」歐美化飲食，是導致便秘的主因咖啡灌腸，快速排解便秘情形花草咖啡，最有效的腸道排毒法多吃生鮮食品，即能有效補充酵素？

保健食品，有效補充不足的酵素如何選擇有效的酵素保健食品？

養生食品健康法的「陷阱」低醣減肥法非常危險很糟的「低胰島素減肥法」斷食，讓身體休息與排毒我主張的「理想飲食生活」養成讓細胞休息的習慣改變人生的飲食方法第五章 關注新酵素，發現健康新世界進行細胞內排毒的酵素細胞內排毒，掌握恢復年輕的關鍵讓「恢復年輕酵素」運作的器官面臨生命危機時，體內的運作方式細胞內排毒產生問題，引發各種疾病植物也有「細胞內排毒」的作用新酵素就是「恢復年輕的酵素」細胞內的先天性免疫系統新免疫學常識正被熱烈討論中與「細胞自殺」有關的新酵素能適應環境的新酵素特性吃水果，輕鬆補充新酵素斷食能提高生命力的原理懷孕生產時也不可或缺的新酵素如何充分活化新酵素？

【後記】從腸道小宇宙，看見全世界

## <<新谷弘實的酵素力革命>>

### 章节摘录

(本文作者為台中無著健康之道創辦人，以及二利診所腎臟專科醫師) 一個人行醫四十餘年，累積三十五萬人次腸鏡檢查經驗，以管窺腸相，淬鍊畢生的精華，形塑一套「不生病的生活法」，在日本及台灣多處形成風行草偃的影響力。

因為藉由肉眼逼近腸相的變化，進而思索人體腸道健康與微生物及環境(土壤、食物.....)等相互關係。

這是宏觀視野所展現，醫者醫身、醫心、醫天下的氣度，也是我對作者新谷弘實醫師的素描。

雖年屆從心所欲之齡，仍舊孜孜不倦、老而彌新地充滿求知慾、原創力，如今更發表新作 - - 新酵素。

本書一反昔日只強調消化酵素的重要性，進而著力於「新酵素」的研究及推廣：何謂新酵素？

掌握年輕、活力、生命力，不生病關鍵的酵素。

存在何處？

細胞內粒線體、溶小體及凋亡系統。

有何功效？

粒線體，是細胞的發電廠、能量供應站。

溶小體與吞噬凋亡系統，是細胞內的排毒、清除及淨化系統。

有何重要性？

現代人的無活力、疲倦，各種蛋白質變性或異常代謝物堆積所形成的疑難雜症、癌症，都與微觀中細胞內的這兩個系統有密切的關聯性。

如何獲取新酵素？

多素食少肉食，酌量生食，擇日斷食。

這與我二十年來所倡導的飲食革命三部曲：素食、生食、斷食，有異曲同工之妙。

當我在歲末幫忙審訂此書時，台灣醫界發生一件大醜聞 - - 假癌症、真手術、假檢體、詐保金，但法網恢恢，破案的大功臣，居然是「粒線體」！

原來犯案者以為把檢體浸泡福馬林後，組織會破壞，則無法查出真相。

殊不知一個細胞有一萬個粒線體，「粒線體」這個發電廠，充滿生命力強勁的酵素，福馬林對它竟然毫髮未傷，保存完好的DNA而能提供鑑識破案。

由此可見，細胞內生命力的關鍵 - - 新酵素，豈容忽視？

<<新谷弘實的酵素力革命>>

媒体关注与评论

【國內推薦】 安法抗衰老診所院長 王桂良 無毒的家國際連鎖創辦人 王康裕 台北醫學大學講座教授 謝明哲  
【審訂】 全方面健康管理及諮詢服務、腎臟專科醫師 姜淑惠



<<新谷弘實的酵素力革命>>

编辑推荐

聯合推薦安法抗衰老診所院長 / 王桂良無毒的家國際連鎖創辦人 / 王康裕台北醫學大學講座教授 / 謝明哲

<<新谷弘實的酵素力革命>>

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>