

<<生菜治百病>>

图书基本信息

书名：<<生菜治百病>>

13位ISBN编号：9787534137983

10位ISBN编号：7534137985

出版时间：2010-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：甲田光雄

页数：256

译者：李刘坤

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>

## <<生菜治百病>>

### 内容概要

现代人的疾病大多与营养及热量过剩有关，吃太多而产生的宿便堪称百病之源。生菜食疗法既能促进排泄、治疗疾病，又能有效吸收营养，正是治疗疾病的良方。

任何人都可以用生菜来治疗疾病，唤醒体内自愈力，改善体质、提高免疫力，摆脱便秘、肥胖、过敏性疾病、心脏病、高血压病、糖尿病等。

自古以来，民间就流传着“少食长寿”、“饱食短命”的说法。而要达到这个目标与效果，必须实行生菜食疗法。

广大的读者们，如果自己不幸被疾病缠身而难以摆脱，一定要试一试生菜食疗法。

生菜食疗法不仅可以治疗疾病，还具有非凡的美容功效：可以让粗糙的皮肤变得光滑润泽，消除雀斑、粉刺、脓疱疙瘩。

肥胖的人吃生菜可以减肥，使身材苗条、健硕。

因此可以说，生菜食疗法是不用药物、不用化妆品的绝妙美容法。

## <<生菜治百病>>

### 作者简介

甲田光雄，医学博士，日本综合医学会名誉会长，1924年生于日本大阪府。  
原大阪大学医学教授、甲田医院院长、日本综合医学会名誉会长。  
在中学到士官学校期间，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎。  
二战后，他进入大阪大学医学部，立志成为一名医师，其愿望就

## &lt;&lt;生菜治百病&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 经济简便又确实可靠的生菜食疗法上篇 生菜食疗法的功效与应用 一、我的生菜食疗体验 1. 生菜食疗生活的初步尝试 2. 种种失败的教训 二、生菜、水和盐的摄取量 1. 阴性体质与阳性体质 2. 不同体质的食物选择法 3. 饮食养生的神奇功效 4. 阴性体质得以改善的典型病例 三、体质转换的关键 1. 关于阴性体质向阳性体质转换的问题 2. 少饮生水，吃盐过多，也会使体质更加阴性化 3. 生菜食疗改善体质的显著效果 四、“肠麻痹”与“宿便” 1. 关于“肠麻痹” 2. 关于“宿便” 3. 饱食引起“宿便”的实例 4. 关于“宿便”中的“胎便” 5. “宿便”为万病之源 五、生菜食疗是改造阴性体质的秘法 六、导致体质阴性化的因素及解决对策 七、生菜食疗法的实施法 八、生菜食疗法的功效与特长 1. 生菜食疗法的神奇功效 2. 生菜食疗法的特长 九、实施生菜食疗法的注意事项 1. 要有坚持到底的顽强毅力 2. 阴性体质者实施时的注意事项 3. 如何对待食用生菜引起的肝功能异常 4. 胃与十二指肠溃疡患者的注意事项 5. 贫血患者的注意事项 6. 恢复普通饮食时的注意事项下篇 生菜食疗法实施者体验录 一、用生菜向乳腺癌挑战(坂谷信子) 二、征服乳腺恶性肿瘤之路(山下衣子) 三、生菜食疗征服喉头癌(增田武雄) 四、生菜治疗子宫肌瘤(铁本夏江) 五、生菜治疗进行性肌萎缩症(难波一) 六、生菜治愈全身进行性硬皮病(中道幸惠) 七、生菜治愈偏头痛等病症(大泉美智子) 八、生菜食疗法根治白癜风(尾崎岳子) 九、生菜食疗法治愈慢性肾炎(木场圭子) 十、征服高血压病的秘法(多田实) 十一、生菜食疗征服冠心病(马场初江) 十二、生菜食疗战胜肥胖症(上田靖子) 十三、生菜食疗治愈不孕症(近藤胜美) 十四、5年生菜食疗，战胜疑难病(大井月野) 十五、生菜对体力的影响(羽间锐雄) 十六、生菜能增强人体耐力吗(清水毅) 十七、生菜食疗使我重见光明(丰后盛久) 十八、生菜治疗过敏性皮炎(高成子) 十九、生菜治愈慢性肝炎(安芸宏)附录 一、西胜造式养生法的六大法则 (一)睡平板硬床 (二)枕硬枕头 (三)金鱼运动 (四)毛细血管运动 (五)合掌合跖运动 (六)背腹运动 二、裸体疗法 三、温冷浴法 四、触手疗法 五、绑腿疗法 六、青芋湿敷法 七、各种改良断食法 (一)琼脂断食法 (二)蜂蜜断食法 (三)果汁断食法 (四)苹果泥断食法 (五)加酶果汁断食法 (六)生菜汁断食法 (七)生菜泥断食法 (八)米汤断食法 (九)清汤断食法 八、保健益寿饮料——柿叶茶 九、饮用生水养生法 十、热量单位换算 十一、血压测量单位换算

## &lt;&lt;生菜治百病&gt;&gt;

## 章节摘录

生菜食疗法的神奇功效1. 生菜为少食之冠，有强身益寿之功。吃生菜，不仅可以作为治疗法，治疗多种疑难病症，而且可以作为保健法，改善体质，延年益寿。

自古以来，民间就流传着“少食长寿”、“饱食短命”的说法。

这种说法的正确性，已被越来越多的事实所证明，也越来越引起人们的重视。

而要想达到最高的少食目标和最佳的少食效果，恐怕还必须实行生菜食健康法。

根据我多年的研究，认为对普通成人来说，如果是吃熟食的话，每日摄取的热量，至少也不应低于1000千卡。

但是，如果是吃生菜的话，就完全可以打破这一界限。

即使同一种蔬菜，熟吃与生吃，其营养价值绝不相同；虽然同是糙米，吃熟的糙米饭，与吃生的糙米粉，营养价值也大有差别。

如果实行生菜食生活，那么，尽管每日摄取的热量在1000千卡以下，即所谓的超少食生活，也能长期坚持，不会影响身体健康和日常工作。

但是，现代营养学认为，生糙米难以消化。

因为生的淀粉，为 淀粉，不容易被胃肠消化吸收，只有蒸熟或煮熟后，使其变为 淀粉，才容易被消化吸收。

恐怕这也是营养学家让人们吃熟食的基本理由之一。

然而，实际上并非如此。

如果我们的胃肠对摄取的生糙米粉逐渐适应的话，那么，本来难以消化吸收的生糙米粉，就会成为难以想象的高级营养。

它所提供的能量，远远超过等量的熟食提供的能量，因此，即使摄取量较熟食少，也能使人的体力显著增强。

当然，对这一点，不经过实际体验，是很难理解的。

实践证明，如果人们适应了生菜食疗生活，即使每天摄取900千卡的热量，也能长期健康地生活。

2. 具有非凡的美容效果 长期饱食的人，特别是过食肉食、甜食的人，肠道往往有大量的“宿便”停滞淤积。

这些肠道停滞淤积的“宿便”，在细菌的作用下，不断地发酵、腐败，产生有害的毒素和气体，被吸收入血后，刺激毒害皮肤，使皮肤变得粗糙，甚至引起面部雀斑、粉刺、脓疱疮等皮肤病。

许多这样的女性患者，虽然不惜花钱购买各种各样的化妆品，而且每天花费很多时间，在梳妆台前精心化妆，不仅雀斑、粉刺、脓疱疮没有减少，反而使容貌变得更滑稽难看。

然而，通过长期临床观察，发现许多患者实行生菜食疗法，肠道停滞淤积的“宿便”被排泄后，不仅久治不愈的疾病得以痊愈，而且，粗糙的皮肤也变得格外光滑细腻，就像换了一个人似的。

患者看到自己粗糙的皮肤变得光滑润泽，面部的雀斑、脓疱疮、粉刺等皮肤病逐渐减轻或痊愈无不喜笑颜开。

我还专门制定了以糙米和生菜汁为主的美容饮食，在临床应用后，收到了非常满意的效果。

美容饮食（一例）1. 废除早餐，仅饮用生菜汁（数种生菜制成）180毫升2. 一日共饮用生水和柿叶茶水1~2升3. 午餐：用糙米100克，蒸饭吃或熬粥喝4. 晚餐前再饮用生菜汁（数种生菜制成）180毫升5. 晚餐：用糙米100克，蒸饭吃或熬粥喝豆腐200克（调入芝麻细末10克）注：一日饮食的总热量约1200千卡左右。

有一位患顽固的面部黑斑症的女性患者，多年来，虽然经过各种各样的治疗，但病情不仅未见好转，反而有恶变的倾向。

然而，后来到本院求治，实行如表6所列的美容饮食，病情却迅速好转，顽固的黑色素一天一天变淡，最后终于全部脱去，面色变得洁白如玉。

患者喜不胜喜。

还有许多特异反应性皮炎患者，通过实行所列的饮食，病情也逐渐减轻，以至痊愈。

即使对大豆蛋白过敏的患者，也不必对这样的饮食担心，只要在最初的1~3个月内，将每天饮食中的

## &lt;&lt;生菜治百病&gt;&gt;

豆腐量，减少为130克左右就可以了。

当然，这些患者，可能在1~2个月内，吃这样的含大豆蛋白的饮食，会稍微出现一些反应，皮疹有所加重。

但是，过了1~2个月后，皮疹就会逐渐消失，皮肤变得光滑漂亮。

另外，通过食用这样的饮食，使白发变黑、脱发再生的例子也不少见。

还有，像牛皮癣(银屑病)、白癜风等顽固性的皮肤病，坚持食用这样的饮食，或者在必要时，配合断食疗法，也可以得到痊愈。

体态臃肿的肥胖症患者，实行这样的饮食，可以达到减肥的目的，使身体苗条潇洒。

总之，生菜食疗法不仅能使皮肤光滑润泽，而且能达到减肥和治疗多种皮肤病的目的。

因此可以说，生菜食疗法是不用药物、不用化妆品的绝妙美容法。

生菜食惊人的美容效果。

对女性，尤其是对青年女性具有强烈的吸引力。

她们一旦尝到生菜食美容的甜头后，继续实行生菜食疗法的兴趣就更加浓烈。

不过，我所制定的生菜食中所含热量较低，在具体实施时，一定要量力而行，循序渐进，掌握分寸，绝不可过于急躁，以免超出自己身体的耐受程度，引起营养失调。

特别是为肥胖而苦恼的年轻女子，在实施生菜食疗法时，更应注意。

3. 可明显增强体力一般来说，实行生菜食疗法1~2个月后，因机体与疾病激烈相争，会出现各种各样的反应症状。

特别是久病体弱的人，反应更为明显。

如有的患者感到全身乏力，困顿嗜睡；有的感到肩背酸沉，头晕目眩；还有的可见皮肤发疹等。

尤其是在“宿便”排泄前后，上述反应症状更易出现。

遇到这些症状时，千万不要恐惧惊慌。

因为所有的疾病在趋向痊愈过程中，都会出现一些反应症状，所以，见到这些反应症状时，应当感到高兴，持欢迎的态度。

只要闯过这一时期，身体状况很快就会得到改善，使你体会到前所未有的舒畅感，真正成为精力充沛、不知疲倦的人。

睡眠时间会显著缩短，从早到晚忙碌不停，活动量超过常人两三倍，也不觉得累。

每天仅摄取500~600千卡热量的饮食，精力却如此充沛，会使周围的人惊讶不已。

若能以此旺盛的精力投入学习和有意义的工作，就会使自己生活得更加充实，使自己的前途更加光明。

。

因此，所谓“实现人生价值的秘诀蕴藏于神奇的生菜之中”的说法，并不算什么夸张。

4. 生菜食疗法为根治疑难病症的秘法我推荐的生菜食食谱虽然可以长期食用，但在实行期间，若没有超人的意志和坚强的毅力，顶不住香甜的熟食诱惑，则很难做到。

最初，我以为一般人实施这种生菜食疗法，最多也不过坚持2~3个月。

但是，实际情况却大大出乎我所料。

在实行生菜食疗法的患者中，确有不少具有非凡意志和坚强毅力的人。

当然，其中大部分患者，都是身患现代医学束手无策、久治不愈的疑难病症，如重症肌无力、贝切特氏综合征、多发性硬化症、糖尿病、多发性风湿性关节炎、喉头癌、乳腺癌、肝癌等。

这些患者，一般都认为自己的疾病除生菜食疗法外，已别无治法，所以能认真地实行。

别说2~3个月，就是实行2~3年的人也不少。

读者如果看了本书下篇所刊载的患者们实行生菜食疗法的体验录，一定会被他们的坚强意志和非凡毅力所感动。

同时，也必定会惊叹生菜食疗法的巨大威力。

在临床诊疗过程中，每当看到这些令现代医学感到头疼的疾病被生菜食疗法征服的情景，自然也是激动不已。

同时，生菜的特殊营养价值也实在令人感到惊奇。

从现代营养学角度看，如此低热量的生菜。

## <<生菜治百病>>

是无论如何也难以长期实行的。

但是，事实胜于雄辩，许多人虽然食用这样的生菜长达2~3年以久，身体却非常健康。

真是不可思议。

最初让患者实行生菜食疗法时，总担心对身体造成危害，所以经常给患者进行血液化验检查，看肝功能有无异常，是否发生贫血。

但是，经过半年到一年的观察，不仅完全未见异常，而且证明健康状况明显改善。

这使人们不得不承认生菜食疗法中确实蕴藏着现代营养学和现代医学尚难解释的深刻道理。

因此，今后有必要运用现代科学的方法和手段，对生菜食疗法进行深入细致的研究，以揭示其卓越效果的真理所在。

我相信，在不久的将来，这一愿望定会逐渐实现，有关生菜食疗法根治疑难疾病的研究成果将不断发表。

根据以前的临床实践，已经初步证实，生菜食疗法对慢性肝炎、结肠溃疡、溃疡性结肠炎、痛风、糖尿病、高血压、多发性风湿性关节炎、多发性硬化症、贝切特氏综合征、重症肌无力、白癜风、银屑病(牛皮癣)、特异反应性皮炎、慢性肾炎、肥胖症、乳腺癌、喉头癌、肝癌等疑难疾病确有卓越的疗效。

本书下篇所刊载的有关病例，就是有力的证据。

总之，通过对生菜食疗的亲身实践和长期临床应用，确信生菜食疗法是根治疑难病症的秘法。

广大的读者们，如果自己将来不幸地被病魔缠身而难以摆脱的话，千万不要忘记将生菜食疗法一试。

.....

## <<生菜治百病>>

### 编辑推荐

《生菜治百病》长寿名医甲田光雄传授根治高血压、肥胖症、慢性胃炎等疾病的秘方！

生菜食疗是改善体质的秘法！

生菜食疗治疗子宫肌瘤！

生菜食疗挑战乳腺癌！

生菜食疗治愈偏头痛！

生菜食疗征服高血压！

生菜食疗是肥胖症的克星！



<<生菜治百病>>

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>