

<<肠内排毒>>

图书基本信息

书名：<<肠内排毒>>

13位ISBN编号：9787807075523

10位ISBN编号：780707552X

出版时间：2007-4

出版时间：黄山书社

作者：松生恒夫

页数：86

译者：邹林材

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>

<<肠内排毒>>

内容概要

本书深入浅出地讲述了人体内负责排毒的器官—肠的结构和功能，并介绍了立刻就能见效的健康排毒法。

通过这些方法，不但能调节肠内健康、减轻全身症状，还能维持肠活跃的功能，排除大部分毒素。的确，改善毒素积压体质的钥匙，就在于肠。

另外，以女性荷尔蒙为代表的各种荷尔蒙（激素）与肠的健康及解毒效果有着密切的关系，改良传统的排毒方法，就能调动荷尔蒙的活性，提高解毒效果。

<<肠内排毒>>

作者简介

松生恒夫，1955年出生于日本东京。
1980年毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士。
历任东京慈惠会医科大学附属第一医院内科助手、松岛医院大肠肛门病中心诊断部长等职位。

2004年起创立松生私立医院，并担任院长职务至今。
三管大肠镜、炎症性肠病以及便秘等的诊断

<<肠内排毒>>

书籍目录

前言1 以排毒来治愈便秘！

【常识测验】哪项是正确的排毒法 【什么是排毒？】人的肠内很容易积聚毒素 便秘和皮肤粗糙都是由毒素引起的 【什么是停滞肠？】通过内窥镜可以观察到坏肠呈乌黑色 肠内毒素堆积是癌症的根源 【排毒的效果】一天排便多次，心情变舒畅 代谢恢复正常，寒症得到改善 排出多余气体，小腹变平坦 【中国的排毒法】能安全使用的中药2 肠道排毒与激素的关系 【肠道的功能】处理毒素的清洁工 神经末梢极多的“第二大脑” 肠道老化与年龄无关 【激素的功能】维持生命的相关分泌物 激素水平失去平衡就会导致疾病 【肠道与激素】快食、多食对瘦素都有不良影响 胃动素与便秘有关 【日本的排毒法】利用藜菜制的药用茶排毒3 肠道清理塑造排毒体质 【肠内清理】排毒的第一步因人而异 【短期禁食】在家里也能进行洗肠 【排毒饮料】排毒饮料及汤的制作方法 【水分、油的调节】早餐食用两大汤匙橄榄油 晚餐用植物油烹饪 每天喝1.7升矿泉水 利用茶清洁肠道 使用粉状琼脂，效果倍增 【英国的排毒法】最早的排毒饮料4 产生排毒激素的方法 【性激素】女性与男性的肠道功能不同 【运动疗法】每天在室内或住处附近散步 通过快乐轻松的散步给生活带来变化 锻炼腹直肌，增强肠道排泄功能 【音乐疗法】通过 波变为“放松肠” 【沐浴法】通过干搓恢复精神 通过半身浴排出汗液与脂肪 【按摩】让揉肠按摩成为每天的习惯 【呼吸法】牢记正确的呼吸方法，提高排毒效果 【美国的排毒法】营养品是生活必需品5 保护获得新生的肠道 【以食养肠】保持肠道健康从食物开始 【主食】选择能满足纤维平衡的主食 【副食】做菜时要活用食品养生法 每天吃鱼的“地中海式饮食方法” 【香辣调味料】调味的香菜可以有助于排毒 【嗜好品】饮用自制的果酒 【甜食】利用肉桂酸乳酪增加有益菌 能补充膳食纤维的食品清单 【印度的排毒法】使用各式调味品组合排毒

<<肠内排毒>>

章节摘录

插图

<<肠内排毒>>

编辑推荐

一看就懂，一懂能用，一用见效。

《肠内排毒：催生解毒荷尔蒙 排出肠内毒素（图解版）》将向您介绍一些保健方法，如一次性排毒的“短期禁食”、刺激肠的“排毒饮料”等。

您可以通过这些方法来调节肠功能，减轻全身症状。

在《肠内排毒：催生解毒荷尔蒙 排出肠内毒素（图解版）》介绍的所有保健方法中，也对促进激素活性的方法进行了解说。

每种方法，都是能立刻开始实施的。

<<肠内排毒>>

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>