

<<新谷式咖啡排毒法>>

图书基本信息

书名：<<新谷式咖啡排毒法>>

13位ISBN编号：9789861773483

10位ISBN编号：9861773487

出版时间：2011-2-28

出版时间：晨星出版

作者：新谷弘实

页数：176

译者：赖惠铃

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>

<<新谷式咖啡排毒法>>

前言

作者序 寫在前面 「腸」是健康的中心 腸，握有開啟健康的鑰匙。改善腸的健康狀態，也就等於改變人生。這絕非空口白話。

但是到底有多少人真的知道，腸道在我們的身體裡扮演的重要角色呢？相信大部分的人，別說是好好地保健了，根本是在壓榨腸胃！

尤其現代人通常都有吃太多、不然就是攝取過多動物性食品（肉類、牛奶、乳製品等）的傾向。一九六一年以前很少有人得大腸癌或有大腸息肉，而現在罹患醫學中較難治癒的潰瘍性大腸炎、克隆氏症等大腸病患者，正以驚人的速度不斷增加。

大家都知道除了大腸病患者，罹患癌症或文明病、過敏等毛病的人也有逐年增加的趨勢。我身為一位腸胃內視鏡的專科醫生，行醫將近多年，看過近萬人的腸子，從中了解了一件事，那就是腸胃狀況不好的人，身體一定也會有不對勁的地方。

這點我在本書中將會繼續向大家說明，總之腸的健康和全身的健康是息息相關的。

就像人類有手相一樣，我把這種透過內視鏡觀察到的腸內健康狀態稱為「腸相」。

那麼，到底要如何才能創造出良好的腸相，奠定全身健康的基礎呢？

不用說也知道，肯定是要靠每天的飲食習慣。

因為您每天所吃的東西，會形成您本身的腸相，成為身體健康的基礎。

如果可以的話，與其等到身體出現異狀，才急急忙忙地衝進醫院，不如在那之前，先實踐我所提倡的改善腸相的飲食保健法（新谷式飲食保健法）。

因為光是改變飲食，就能充分預防疾病。

只不過，對於每天忙碌的現代人來說，應該也有不少人會有這樣的煩惱：「老師說的我都明白，但是要照著做卻沒那麼簡單。」

這本書就是要指導有這種煩惱的人，除了養成飲食保健法外，再加上咖啡這種大眾化的飲料，所達到的排毒效果。

那便是把乳酸菌發酵粹取物等加入稀釋的咖啡原液直接送到腸內的「咖啡灌腸法」。

有人一聽到「灌腸」二字，或許就會產生排斥感，但其實我提倡的方法任何人都可以在自己家中輕易地嘗試，既不會疼痛，也沒有副作用，我身邊已經有許多人養成這種習慣了。

不說別人，就連我自己，這年來每天工作結束，一吃完晚飯後，都會以自己開發的飲食保健法（盡量減少動物性食品，攝取大量含有豐富酵素的新鮮蔬菜、水果、未精製的穀類、好水連同「咖啡灌腸法」一起進行，為年輕和健康打好基礎。

為了讓更多人都能輕鬆愉快地改善腸相，我最近另外研發一種新的「花草咖啡」，將上等咖啡和花苞的有效成分結合。

我保證「咖啡灌腸法」與「花草咖啡」都是值得推薦的「腸相改善法」，尤其是正為便秘及皮膚粗糙、斑點、皺紋所苦的女性。

請務必在日常生活中落實書中的方法，一定會有很大的功效。

我經常往來於日本和美國之間，目前仍站在醫學的最前線，每天都過得很有活力。

而我健康的祕訣就是「咖啡」這個令人感到意外的關鍵字，希望大家也都能跟我一樣，真正享受「咖啡」帶給身體的好處。

新谷弘實2008年8月

<<新谷式咖啡排毒法>>

内容概要

推薦者：無毒的家國際連鎖創辦人／王康裕 新谷式咖啡排毒法 用花草與咖啡灌腸法，讓腸道變乾淨。

擁有45年美、日腸相診斷經驗的新谷醫師，首次公開他健康年輕的秘密。

「腸道」是健康的中心，改善腸道的健康狀態，也就等於改變人生。

現代人往往飲食過量，攝取過多的動物性食物（肉類、牛奶、乳製品），導致近來罹患大腸癌、大腸息肉的病患日益增加。

新谷醫師將透過內視鏡觀察到的腸內健康狀態稱為「腸相」，想要擁有健康的「腸相」，新谷醫師將親身實行的方法，在本書中提出3大建議、7個關鍵詞。

3大建議： 1、將乳酸菌發酵萃取物加入稀釋咖啡原液中的「咖啡灌腸法」 2、將花苞的有效成分和上等咖啡結合，製作出美味的「花草咖啡」 3、讓人生變彩色的「新谷式飲食健康法」

7個關鍵詞： 良好的飲食、好水、正常的排泄、適度的運動、正確的呼吸、適度的睡眠與休息、愛與感謝。

只要在日常生活中，徹底實行這三項建議，並利用書中的自我檢測表來確定自己的生活，是否有確實做到7個關鍵詞，就能有效改善身心健康，讓人生充滿活力！

<<新谷式咖啡排毒法>>

作者简介

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。

賴惠鈴 因為想要聽懂日劇裡的對白，所以開始學日文；因為不喜歡辦公室裡的勾心鬥角，所以開始當起每天只能自己跟自己說話的專職譯者。

譯有《山的世界》《北海道幸福鐵道旅》《五感行銷》《革自己的命》《為什麼你的公司生產不出iPod？

》《公司會計就是要懂這些！

》等數十部作品。

<<新谷式咖啡排毒法>>

書籍目錄

推薦序寫在前面 「腸」是健康的中心第1章 為何要用「咖啡」來為腸道排毒？

咖啡因具有助長興奮作用的魔力茶的咖啡因足以與咖啡匹敵咖啡因與白砂糖是「最糟」的組合光是減少咖啡因的攝取是沒有意義的？

咖啡裡也含有多酚咖啡和奶精的組合其實才是「最糟」的牛奶並不是需要特別攝取的飲料為什麼要攝取與體質不合的食物？

就連乳製品都稱不上的「奶精」只要多喝一點「好水」便行了要攝取的是「水」而不是「水分」善用咖啡的藥理作用的逆向思考擁有70多年歷史的「咖啡灌腸法」迅速改善腸相的『殺手鐮』在不會對身體造成負擔的情況下消除便秘！

改善腸相有助於全身的健康第2章 用花香草的成分來讓腸道變乾淨！

便秘是腸內堆滿廚餘的狀態攝取過多動物性食品是最大的原因兩週內就讓小腹平坦、水腫消失也可以改善壓力造成的過敏性大腸炎可以自然地減肥，而且不復胖解決焦躁不安的問題，心情也變得輕鬆開朗！

有助於改善腸相的植物化學物質只有五大營養素是不能保證健康的支持著植物生命活動的『幕後無名英雄』優越的抗氧化作用亦有助於改善腸相咖啡和植物化學物質的意外組合具有改善腸相效果的「花香草」成分從清朝傳承至今的獨門食譜從開始喝的那天起，每天都很順暢為防止有害物質污染腸內排泄才是最重要的排毒之道第3章 補充「酵素」和「水」是返老還童的祕訣利用每天的飲食打好健康的基礎提高生命力不可或缺的酵素避免消耗掉酵素的飲食為何？

用「是不是活的」來判斷食物發酵食品也是很重要的酵素來源利用自製的「發芽糙米汁」來提高生命力從檢查的數值無法看出「生命力」回到「被賦予生命」的原點攝取有機食材的用意何在現代人的身體有非常嚴重的『缺水』問題並不是「什麼水都可以」請戒掉「口渴就喝啤酒」的壞習慣第4章 改變「飲食」，腸相也會跟著改變以『植物的種子』糙米為主食任何人都會作的糙米飯濃縮在小小一粒米飯上的生命力不用勉強自己也能自然地改變從齒列就可以看出理想的飲食習慣在日本的傳統飲食中加入「酵素」和「水」如何巧妙地利用酵素營養補充品維生素、礦物質是很重要的「輔酶」土司加乳瑪琳真的有那麼「罪大惡極」嗎……？

了解油的不同，靈活地加以運用重點在於體內能消化多少沒有生命的砂糖和精鹽的危害第5章 可以讓人生變彩色的新谷式生活術心靈的健康也會表現在腸相上奢侈地度過『早上的15分鐘』用『飯前的水果』來補充酵素為了迎接清新順暢的每一天千萬不要變成『能醫不自醫』利用逮住機會就『打瞌睡』來重整身心養成在就寢前說聲「謝謝」的習慣了解什麼是提高生命力的準則攝取「良好的飲食」的12大重點補充「好水」的7大重點注意「正常的排泄」的7大重點從事「適度的運動」的7大重點進行「正確的呼吸」的5大重點得到「適度的睡眠與休息」的5大重點不要失去「愛與感謝」「笑容與幸福感」的5大重點「心想事成」真正的意義第6章 與「咖啡灌腸法」和「花香草咖啡」有關的大哉問關於咖啡灌腸法：（問題1）即使是市售的咖啡飲料，也可以進行咖啡灌腸法嗎？

（問題2）咖啡灌腸法的原液裡所含有的乳酸菌是什麼？

（問題3）會讓肛門受傷嗎？

如果患有痔瘡，也可以進行咖啡灌腸法嗎？

（問題4）孩子似乎有點便秘，也可以給他作咖啡灌腸法嗎？

（問題5）自從懷孕之後就一直為便秘所苦。

孕婦也可以嘗試咖啡灌腸法嗎？

（問題6）我有嚴重的便秘問題，一天多作幾次也不要緊嗎？

關於花香草咖啡：（問題1）喝了花香草咖啡會拉肚子嗎？

（問題2）沒有便秘的人也可以喝嗎？

（問題3）為什麼要結合咖啡和花苞的成分呢？

（問題4）想要趕快改善便秘的問題，一天應該要喝多少才好呢？

（問題5）也可以和咖啡灌腸法一起進行嗎？

關於其他的飲食保健方法：（問題1）聽說吃優格可以改善腸內的環境，請問是真的嗎？

<<新谷式咖啡排毒法>>

(問題2) 因為便秘很嚴重，以前曾經吃過番瀉葉和蘆薈，請問這些草藥之類的真的有效嗎？

(問題3) 請告訴我什麼樣的飲食有助於消除便秘。

(問題4) 除了飲食之外還有什麼方法對改善便秘是有效的呢？

寫在最後 令人通體舒暢的「排泄」是通往幸福的入口新谷博士所提倡有助於返老還童的『7個關鍵字』自我檢測

<<新谷式咖啡排毒法>>

章節摘錄

寫在前面「腸」是健康的中心 腸，握有開啟健康的鑰匙。
改善腸的健康狀態，也就等於改變人生。
這絕非空口白話。

但是到底有多少人真的知道，腸道在我們的身體裡扮演的重要角色呢？
相信大部分的人，別說是好好地保健了，根本是在壓榨腸胃！

尤其現代人通常都有吃太多、不然就是攝取過多動物性食品（肉類、牛奶、乳製品等）的傾向。
一九六一年以前很少有人得大腸癌或有大腸息肉，而現在罹患醫學中較難治癒的潰瘍性大腸炎、克隆氏症等大腸病患者，正以驚人的速度不斷增加。

大家都知道除了大腸病患者，罹患癌症或文明病、過敏等毛病的人也有逐年增加的趨勢。
我身為一位腸胃內視鏡的專科醫生，行醫將近多年，看過近萬人的腸子，從中了解了一件事，那就是腸胃狀況不好的人，身體一定也會有不對勁的地方。

這點我在本書中將會繼續向大家說明，總之腸的健康和全身的健康是息息相關的。
就像人類有手相一樣，我把這種透過內視鏡觀察到的腸內健康狀態稱為「腸相」。

那麼，到底要如何才能創造出良好的腸相，奠定全身健康的基礎呢？

不用說也知道，肯定是要靠每天的飲食習慣。

因為您每天所吃的東西，會形成您本身的腸相，成為身體健康的基礎。

如果可以的話，與其等到身體出現異狀，才急急忙忙地衝進醫院，不如在那之前，先實踐我所提倡的改善腸相的飲食保健法（新谷式飲食保健法）。

因為光是改變飲食，就能充分預防疾病。

只不過，對於每天忙碌的現代人來說，應該也有不少人會有這樣的煩惱：「老師說的我都明白，但是要照著做卻沒那麼簡單。」

這本書就是要指導有這種煩惱的人，除了養成飲食保健法外，再加上咖啡這種大眾化的飲料，所達到的排毒效果。

那便是把乳酸菌發酵粹取物等加入稀釋的咖啡原液直接送到腸內的「咖啡灌腸法」。

有人一聽到「灌腸」二字，或許就會產生排斥感，但其實我提倡的方法任何人都可以在自己家中輕易地嘗試，既不會疼痛，也沒有副作用，我身邊已經有許多人養成這種習慣了。

不說別人，就連我自己，這年來每天工作結束，一吃完晚飯後，都會以自己開發的飲食保健法（盡量減少動物性食品，攝取大量含有豐富酵素的新鮮蔬菜、水果、未精製的穀類、好水連同「咖啡灌腸法」一起進行，為年輕和健康打好基礎。

為了讓更多人都能輕鬆愉快地改善腸相，我最近另外研發一種新的「花草咖啡」，將上等咖啡和花苞的有效成分結合。

我保證「咖啡灌腸法」與「花草咖啡」都是值得推薦的「腸相改善法」，尤其是正為便秘及皮膚粗糙、斑點、皺紋所苦的女性。

請務必在日常生活中落實書中的方法，一定會有很大的功效。

我經常往來於日本和美國之間，目前仍站在醫學的最前線，每天都過得很有活力。

而我健康的祕訣就是「咖啡」這個令人感到意外的關鍵字，希望大家也都能跟我一樣，真正享受「咖啡」帶給身體的好處。

<<新谷式咖啡排毒法>>

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>