

## <<肠内净化健康法>>

### 图书基本信息

书名：<<肠内净化健康法>>

13位ISBN编号：9789866285592

10位ISBN编号：9866285596

出版时间：2010-6-4

出版时间：商周出版

作者：松生恆夫

页数：128

译者：林佩儀

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>

## <<肠内净化健康法>>

### 内容概要

健康推薦 | 亞洲乳酸菌學會聯盟會長 / 國立陽明大學生化暨分子生物研究所教授 蔡英傑 臺大醫院大腸直腸外科主治醫師 張金堅 防癌?抗老的生活保養關鍵 日本腸道權威 . 東京松生診所院長 松生恒夫 傳授當今忙碌卻渴望健康的現代人, 最簡便、安全, 且效果持久的生活潔腸技巧。

只要選對食材、吃對食物、用對方法, 就能幫你解決各種因腸道不潔所引起的肌膚老化、肥胖、代謝不良、癌症等問題。

腸道是人體最大的免疫器官, 全身有60%的抗體來自腸道、60%的淋巴球集中在腸道, 因此有人類的「第二個大腦」之稱。

但同時, 腸道也是最容易被人忽略的器官, 排便不順、三餐不定、暴飲暴食、加工食品、壓力、情緒起伏等, 都是為害腸道的危險因素。

本書以圖解方式, 教導讀者如何從早到晚吃對食物、用對方法, 自然排除體內毒素, 維持腸道良好環境, 提升自體免疫力, 讓身體內外, 「腸」保健康。

食: 「吃」是打造健康腸道最直接的方式, 能從攝取食物中, 徹底消化、吸收營養, 排除老廢物質, 避免罹病風險。

選: 水、食物纖維、橄欖油、鎂、乳酸菌、寡糖、薄荷、維他命 C 是提升腸道免疫的八大祕訣, 只要慎選食材, 就能輕鬆排除體內毒素。

煮: 內附簡易食譜範例, 只要懂得烹調原則, 也能自創各種創意料理。

做: 泡澡、步行、音樂是每日生活中的一部分, 只要用對方法, 也能顯現極大的效益。

## <<肠内净化健康法>>

### 作者简介

松生恆夫 1955年出生於東京。

1980年畢業於東京慈惠會醫科大學，曾擔任該大學中第三醫院內科助手、松島醫院大腸肛門疾病中心診療部長。

2004年開設松生診所。

專長是大腸內視鏡檢查（檢查病歷超過2萬件以上）、生活習慣疾病的大腸疾病診治、地中海式飲食生活（地中海式節食法）、漢方療法、紓解壓力的流行音樂等。

著作有《大腸的健康法 - - 打造不生病的「放鬆腸道」》（平凡社新書）、《重整腸道歸零！

「解毒」荷爾蒙的力量》、《腸道歸零健康法》（以上皆屬講談社）等。

台灣出版譯作包括《輕盈食尚：健康腸道的排毒食方》、《地中海纖體美人湯飲》（以上皆屬大都會文化事業）。

譯者簡介 林佩儀 無知少年時期喜歡日本偶像團體，因此一腳踏入日文的世界。

輔仁大學日文系畢業，工作數年歷經滄桑後，為了體驗日劇生活，進入早稻田大學日本語專修別科進修。

其後受日本崇法文化影響，07年秋天飛往南法苦練法文一年。

譯有《35則打敗死腦筋的創意發想法》、《東京野餐趣》、《巴黎夢幻拱廊街》、《一日一生》、《會說話的骷髏》、《反自殺俱樂部：池袋西口公園5》等書。

## <<肠内净化健康法>>

### 书籍目录

PART1 健康腸道與不健康腸道腸道的構造與功能 適當地進行腸內淨化 你的腸道健康嗎？

健康的腸內環境 腸道被稱為「第二個腦」的理由 現代人的腸內環境是否已惡化？

腸內環境惡化的症狀 因腸內環境惡化所引起的重大疾病 你有「停滯腸」嗎？

PART2 用食物提高腸道免疫力適合日本人腸內環境的飲食 「壓力的腸道」與「放鬆的腸道」以食養命的「食養生」概念 改善現代人腸內環境的「食養腸」透過「食養腸」，提高身體免疫力 PART3 食養腸的食材與食譜聰明攝取食物纖維 均衡的食物纖維（不溶性與水溶性）有助了解食物纖維的

「Fiber Index」了解蔬果纖維量的「One Cup法」 橄欖油（油酸）鎂 植物性乳酸菌 寡糖（Oligo）薄荷 維他命C 「食養腸」的食譜 PART4 維持良好腸內環境的生活型態改善腸內環境的生活型態 為什麼「地中海型飲食生活」有益健康？

有益腸內環境的地中海型飲食生活 聰明攝取橄欖油的糙米飲食 外食的最佳選擇 如何改善以便利商店為主的生活？

步行，讓腸道更有活力 有益腸道的「入浴法」與「紓壓音樂」 PART5 創造健康腸內環境的一日飲食計畫 早 一日之計始於一杯冷水 午 多攝取食物纖維 晚 攝取高纖飲食

<<肠内净化健康法>>

媒体关注与评论

健康推薦 亞洲乳酸菌學會聯盟會長 / 國立陽明大學生化暨分子生物研究所教授 蔡英傑  
臺大醫院大腸直腸外科主治醫師 張金堅

<<肠内净化健康法>>

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>