

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

图书基本信息

书名：<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

13位ISBN编号：9787122122988

10位ISBN编号：7122122980

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：新谷弘实,砂泽佚枝

页数：183

译者：顾芳馨

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>

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

前言

肠道是最重要的器官 两年前我在福冈进行演讲的时候，认识了也参加了这次活动的砂泽佚枝小姐。

砂泽佚枝小姐长期以来实践着我所主张的“肠道按摩法”。

在演讲完后，我和她虽然只是稍微地交谈了一下，就马上明白了她是依据正确的理论在实践肠道的按摩。

我所谓的理论，是指美国最新的酵素营养学，以及我所发现的肠道的状况与健康、饮食之间的相互关系。

她很认真地观察肠道的运动方式，同时学会这些理论，并且运用在自己的沙龙里，砂泽佚枝小姐确实实践这套肠道按摩法的行为，着实令我佩服。

虽然这么说，但是比起这些理论，更重要的应该是她在实践这些肠道按摩法中，实际得到的感触和结果。

砂泽小姐曾这样对我说过：“医生，我们如果吃肉，大便就容易积存在肠道的左侧，如果吃（以精白面粉为原料的）面包或者意大利面条，大便就容易积存在肠道的右侧。

”通过砂泽小姐这样简短的一句话，读者们可以清楚地知道，比起单纯的肠道按摩，平时多吃一些水果蔬菜，同时多喝水，更能够改变肠道按摩的排便情况。

如果有看过我的拙著的读者应该也会知道，砂泽小姐所说的和我透过内视镜观察众多患者的肠胃内部状况后，所得到的见解是完全一致的。

以她的情况来说，最让我觉得感兴趣的是在她看我的书之前，就已经在她自己的美容沙龙里，通过实际的体验所得到的各种结果，并且惊奇地问道：“这到底是为什么呢？”

直到后来，她因缘际会看到我写的书，再度惊讶地说道：“我亲身体验过的各种情形，和书上写的一模一样。”

将这些理论作为一般的论述来理解，也绝对说得出道理，不过无论理论如何，如何在日常生活里实际体验，才是最重要的。

我的肠相理论，是从一天五六十件临床实例——可以说是从“超”繁忙的工作经验里，积累了近四十年后所得出来的理论。

所以我想只要好好珍视这种“现场主义”的精神，就应该不会离本质太远，即使每个人之间会有差异，但是我们都是由同一种细胞所构成的生物，我相信一切的答案，都隐藏在我们自己的身体里。

首先，请参考本书，好好的实践砂泽小姐思考出来的“肠道按摩法”吧！

腹部有任何疾病或者炎症的人，或者曾经患过阑尾炎和动脉瘤等疾病的人之中，有一部分人或许不适合这种按摩方法（请参照实践前期注意要点），但是除此之外，有严重便秘或者手脚、脸部有浮肿现象的人；有失眠或者抑郁症的人；有身体冰冷或皮肤粗糙现象的人；受过敏性皮炎所困扰的人群，不妨从今天开始尝试一下对身体大有好处的肠道按摩法。

详细的内容介绍在第二章里会有仔细的解说，相信无论是谁都能在家里轻易的学会，而且我非常期待肠道按摩法所能带来的超群效果。

当然，并不是说只要按摩肠道就能解决所有的问题，最基本的还是要从每天的日常生活饮食习惯做起，在第三章和第四章里，将会解说改善肠道状况（肠道的健康状况）的饮食方式，现在千万不能只将眼光放在解除眼前的疼痛和不适症状等问题上面，应该更准确地掌握造成身体不适或疾病的原因。

像以前一样，容我不厌其烦的再三提醒，肠道是人体的中心，也是想要健康生活，最重要的一个器官。

所以哪怕一天只有很短的几分钟时间，也一定要好好地温柔地进行肠道按摩。

等到养成按摩肠胃的习惯后，就能慢慢解除日常生活里面，因为压力而快喘不过气来的心灵和身体！

新谷弘实

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

内容概要

现代人的饮食内容不断地在减弱我们的肠道健康，日常的饮食只是最基本的养生方法。便秘、浮肿、失眠、脾气暴躁，这些亚健康的问题经常困扰着我们。

《每天5分钟，肠道按摩不生病》不同于以往只注重饮食的书籍，新谷医师和肠按摩专家砂泽佚枝，利用图像教导读者每天按摩大肠、小肠等部位，彻底改善了多名患者的身体健康，书中列举了许多成功的实际案例。

透过本书的学习，你可以自行在家DIY，只要每天花上五分钟按摩你的肠道，不仅可以帮助你恢复体力，还具有美容减重，抗衰老，保持心灵健康，摆脱忧郁症的功效。

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

作者简介

新谷弘实

1935年出生于福冈县，美国亚伯爱因斯坦大学外科教授。

1960年顺天堂大学医学部毕业。

1963年为了追求新的医学可能性远赴重洋去了美国。

1969年世界第一个使用大肠内视镜成功切除大肠内肿瘤。

1975年获得美国胃肠内视镜学会最高奖。

2006年获得纽约荣誉市民奖。

2008年北里大学客座教授（研究员）。

著作有：《不生病的生活方法，决定寿命长短的酶》《不生病的生活方法2 实践篇》《不生病的生活方法3 复兴篇》（以上sunmark出版）、《酵素力量的革命》（讲谈社出版）等

砂泽佚枝

1967年出生于东京。

GESTALT研究所代表取缔役社长。

美国加利福尼亚州加州大学专供心理学

日本芳香疗法环境协会认定指导讲师，拥有高级环保美容师执照，NPO法人完形疗法普及协会专务理事。

研究以及普及提高免疫力和精神安定的方法方面的“肠道按摩健康法”努力推广并且活跃于电视和杂志之中。

而且她是芳香疗法美人沙龙“mother aroma”的创始人和讲师。

她的沙龙吸引了很多的艺人和运动选手的到访。

著作有：《1分钟的肠道按摩打工方法》（森林出版社）《1天3分钟，肠道按摩健康法》（讲谈社+新书出版）等

<<每天5分钟，肠道按摩不生病>>

书籍目录

第一章 简单的肠道整理工作方法你有“好好的舒畅的上厕所吗？

”每天五分钟，肠道按摩革命每天都吃些什么食物呢？

造成肚子不舒服的饮食方式触摸便秘者肚子的时候……过敏性肠道综合征人的肚子情况如何？

健康的“香蕉型便便”肠道按摩最强的支持者“酵素卷心菜果汁”比起限制卡路里的摄入不如进行肠道按摩第一章重点整理第二章 跟我来练习完整的肠道按摩方法那么，一起来试试看吧第一步 了解更多关于肠道的知识第二步 准备活动前的暖身呼吸法—腹部呼吸法第二步

准备活动前的暖身呼吸法—腹部摇椅法第三步 大肠+小肠的锻炼方法—大肠推压按摩法第三步 大肠+小肠的锻炼方法—小肠的揉压法第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方法—肝脏的按摩法第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方法—胃的按摩法第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方

法—胰脏的按摩法第五步 办公室也能做的肠道按摩锻炼法—利用椅子的按摩法第五步 办公室也能做的肠道按摩锻炼法—简单的淋巴按摩法第二章重点整理第三章 充分摄取酵素和饮

用水的生活让肠道变得干净的饮食法利用新鲜食品来补充酵素！

利用饮用水好好排出废物重点在于慢慢地补充常温水充满生命力的糙米饭重要营养都被削减光的精白米饭糙米有助于解除焦虑烦躁情绪如果在糙米饭里混合杂粮和豆类的话早上的时间段要充分补充酵素为了维护肚子的好状况第三章重点整理第四章 减少摄入“肠道的敌人”动物性食品妨碍肠道健康的食品有哪些？

肉类食品吃太多会如何以日式饮食生活为主喝牛奶会使肠道变硬？

流行的“不吃饭减肥法”的问题点想吃甜食的时候就吃饭团运动以使身体变温热为主第四章重点整理第五章 治愈疾病“肠道按摩”的全部效果和肠道一起身体也能变得健康子宫内膜癌转移到左边乳房的案例肝功能在半年内恢复正常值乳癌初期逐渐消失的案例严重的关节风湿病引起瘫痪的案例因为肠道按摩恢复日常生活受严重的失眠症所困扰的案例早上变得活力又轻松抑郁症和代谢综合征得到改善的案例第五章重点整理第六章 肠道按摩让心脏变得更健康肚子的状况会影响心脏的健康有抑郁症的人所抱有的肠道问题抗抑郁症药剂会使大便变得又硬又断断续续克服了不想上学的小故事母亲的肠道状况会影响小孩男性也能恢复精力改善容易发飙体质的三个方法第六章重点整理后记 无论何时永远青春美丽

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>