

<<百岁医生教我的生机健康法>>

图书基本信息

书名：<<百岁医生教我的生机健康法>>

13位ISBN编号：9787544237437

10位ISBN编号：7544237435

出版时间：2007-6

出版时间：南海

作者：松田麻美子

页数：152

译者：卢俊伟

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>

## <<百岁医生教我的生机健康法>>

### 内容概要

《大众健康丛书：百岁医生教我的生机健康法》一书作者松田麻美子在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的“生机健康法3大原则和10大要点”。

亲身体验后，你就能享受到身体变轻松、能量用不完的感觉！

生机健康法，倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。

充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都能转化为人体能量，帮助人体进行自洁白愈，排出有毒废物。

它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。

充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

## <<百岁医生教我的生机健康法>>

### 作者简介

松田麻美子，健康教育家、健康营养顾问。

1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。

其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。

因为不良的饮食习惯，导致她年轻时身体异常衰弱，免疫力极差，乏力、关节炎、寒症、胃  
痉挛、肠炎等大大小小的病症困扰了她几十年。

34岁时，她还因子宫肌瘤被切除了子宫，提前进入更年期。

病痛的折磨让她下决心寻找健康的真谛，终于，她从生机健康法中获得勃勃生机。

现在的她已经年近60，反而光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

生机健康法是百岁医生诺曼·沃克博士倡导的天然营养疗法的精髓。

沃克博士50多岁被检查出患有肝硬化，并发神经炎，医生判定他只有几个星期的寿命。

但他以生机健康法治愈了自己，并且活到109岁，无疾而终。

沃克博士用生机健康法拯救了成千上万的绝症患者。

松田麻美子女士在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的生机健康法3大原  
则和10大要点。

她现在频繁往返于日美之间，致力于健康教育的演讲和指导，经她指导的人均已从痛苦和疾病中  
解放出来。

她的著作还有《50岁开始的生机健康法》等。

## <<百岁医生教我的生机健康法>>

### 书籍目录

中文版序前言 百岁医生教我的生机健康法第1章 病是自己找的自食恶果吃错了，就会生病像吹气球一样变胖20岁的人像60岁一样衰弱想吃就吃，发展成贪食症34岁进入更年期豁然明白疾病的真相谁都能100%的苗条和健康第2章 人为什么会生病“毒血症”是疾病的根源体重增加是体内废物过多的警报第3章 生机健康法的3大原则1.生食原则最适合人的食物是水果和蔬菜天才们都是果实主义者人为何要以蔬果为食2.时食原则吃喝拉撒有规律早上排泄比吃早饭更重要3.同食原则“营养均衡的饮食”会引发疾病搭配错误的饮食才让你饭后犯困吃了肉5天才能消化完正确的食物搭配原则——同食原则蔬菜的正确吃法水果的正确吃法第4章 生机健康法的10大要点第1要点 打破营养均衡的饮食原则第2要点 早饭只吃水果第3要点 每天要吃大量水果第4要点 不要喝牛奶第5要点 吃肉的同时要吃大量蔬菜第6要点 不要吃快餐第7要点 做菜少放油第8要点 远离白砂糖、药品、营养补充剂第9要点 尽量不去医院第10要点 坚持适度运动，保证充足睡眠第5章 生机饮食才能彻底排毒危害健康的减肥法为什么越减越肥苗条又健康的秘诀鲜榨水果蔬菜汁才能排毒减肥果蔬汁的正确饮用方法第6章 生机健康法10大常见问题问题1 水果含有很多糖分，吃多了不会发胖吗？  
问题2 如果只吃水果，难道不会因为摄入了过量果糖而得糖尿病吗？  
问题3 生的蔬菜对消化好吗？问题4 生的蔬菜和水果不会使身体变凉吗？  
问题5 水果和蔬菜的农药残留问题不是很严重吗？  
问题6 光吃水果和蔬菜怎么能比吃肉有体力呢？问题7 比起加过热的东西，你认为生的蔬菜对身体更有好处，有什么证据吗？  
问题8 你说过植物油对身体也不太好，那么有什么东西能代替做菜时用的油、调味汁和蛋黄酱吗？问题9 蔬菜里含有维生素A和维生素E等脂溶性维生素，用油炒过之后再吃不是更好吸收吗？问题10 如果每天早上都吃水果，不会觉得烦吗？  
第7章 健康快乐100岁疾病和健康是人自己的选择我的目标是109岁还在工作的沃克博士实践生机健康法意义重大还等什么，快开始吧后记你一定要健康

## &lt;&lt;百岁医生教我的生机健康法&gt;&gt;

## 章节摘录

**水果的正确吃法** 很多人不知道水果正确的吃法，所以尽管吃了水果，也无法享受到水果带给我们的神奇好处，还会使消化器官陷入紊乱，引起一些不舒服的症状。

于是有人就把罪过归于水果。

正如前面说过的那样，我们人类是果食动物，如果能够正确地摄取水果，那么我们因此获得的好处将是其他食物所无法匹敌的。

水果的正确吃法与同食原则密切相关。

水果的消化需要一定的身体条件，这样身体才能够以最高效率来利用水果。

时食原则里讲到，为了消化，食物必须在胃里停留大约3个小时的时间。

但有一个例外，那就是水果。

水果是唯一一种几乎不需要在胃里消化的食物。

砂糖以及淀粉类食品等通过消化酶的作用而被分解，变成身体能够吸收的那种糖分（葡萄糖），然后给大脑以及身体其他的部位提供能量。

但是水果含有自己独特的消化酶，它们在成熟的时候就已经处于消化的状态，所以在它们进入体内的同时就变成了葡萄糖的形式。

因此，水果只需要在胃里停留20分钟左右。

也就是说，水果消化和同化（吸收、利用）所需要的能量与其他食物相比只不过是九牛一毛。

水果的营养很快就会被肠道吸收，身体就能轻松地利用水果给予的能量，所以说，再也没有比水果更好的食物了。

不仅从健康方面来说，即使是作为减肥的手段，水果也是极好的。

1949年开始，历时最长的心脏病研究“弗莱明翰心脏病研究”的领导者，哈佛大学医学部教授威廉·卡斯特利在描述水果的功用时这样说：“水果里含有一种令人惊奇的物质，这种物质具有降低心脏病发病风险的作用，还能够防止因血液黏稠度过高而引起的动脉栓塞。

”所以说，水果为身体组织的净化作出了巨大的贡献。

为了更好地发挥水果的威力，请记住下面的原则。

（1）选择新鲜的成熟的水果单独食用 吃水果的时候首先要注意的就是只吃新鲜的熟透的水果。

不管是喝果汁还是吃水果，只有新鲜的才能够对身体发挥重要的作用。

水果罐头、煮熟的水果或者经高温灭菌处理的浓缩还原果汁等，对我们的身体没有任何用处。

它们反而会在我们的胃里发酵，变成酸和酒精，给身体带来负担。

新鲜的水果和刚榨好的果汁在帮助身体清洗有毒残留物方面，能发挥很大的作用。

虽然同样是水果，但新鲜的和加工过的对身体的影响是有很大差别的。

另外，还要注意喝果汁的时候不要像喝水一样咕咚咕咚地大口喝下去。

应该先把果汁含在嘴里，让它和唾液充分混合之后再咽下去。

因为果汁不含纤维，如果把它一口气喝下去，果汁里的糖分就会急剧地被血液吸收，这样就会引起血糖值的紊乱。

如果有人习惯大口喝，那么我建议你用等量的水把果汁稀释之后再喝。

（2）水果要在空腹的状态下吃，不要把它当作饭后的甜食 为了使水果尽快地从胃里通过，要在空腹的状态下吃。

在食物的搭配方面很有权威的哈佛·谢尔顿博士也说，只有空腹吃水果，才能够深切地感受到水果里隐藏的真正价值。

把水果和其他食物一起吃，或者在吃完东西后马上吃水果都是不行的。

有些人认为“水果会使人发胖”，“水果会形成酸”，“水果的热量过高”，“水果对糖尿病有害”等。

正是这种“把水果作为饭后甜食来吃”的坏习惯，才导致了人们对水果产生种种误解。

如果把水果和其他需要时间来消化的食物一起吃进去，那么水果就会在胃里停留，它的糖分就会

## <<百岁医生教我的生机健康法>>

马上发酵，这样反而妨碍了胃里其他食物的消化。

如果已经先吃了东西，那么至少要等3个小时以后才能吃水果，这一点很重要。

肉类和鱼类因为要花更多的时间来消化，所以至少得等吃完4个小时以后再吃水果。

当然，这只适用于按照同食原则进行饮食的情况。

如果没有按照同食原则来吃东西，那么食物至少会在胃里停留8个小时，所以原则上，在这8个小时之内不应该摄取任何水果和果汁。

如果能按照正确的方法，也就是在空腹的状态下，选择新鲜的成熟的水果来单独食用，那么水果或果汁将会对我们的健康发挥出最令人满意的效果。

空腹的状态下，你吃多少水果都没有关系。

新鲜的水果和果汁不仅不会给身体增加负担，还会成为充分补充身体能量的源泉。

另外，如果吃了水果之后想吃其他东西，那么至少也得等20~30分钟以后。

这样的话，就不会给胃增加负担，身体能够很好地消化和吸收食物，保持代谢的平衡。

掌握食物的正确吃法，我们就能获得美丽、长寿、健康、能量、正常的体重以及幸福。

吃水果的时间  
吃了沙拉或者生蔬菜2个小时后  
按照同食原则吃了不含肉类和鱼类的食物3个小时后  
按照同食原则吃了含有肉类和鱼类的食物4个小时后  
没有按照同食原则，吃了多种食物8个小时后

## <<百岁医生教我的生机健康法>>

### 编辑推荐

20多岁时，她像60岁的老人：经常感冒；虚弱无力，连15分钟都站不住；还有关节痛、寒症、胃痉挛、肠炎…… 34岁，又因为子宫肌瘤切了子宫。

50多岁，她却光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

让她发生了革命性变化的，就是生机健康法！

沃克博士50多岁时，因肝硬化，并发神经炎，被医院判定只能再活几周。

放弃药物治疗后，生机健康法带来了奇迹，不仅疾病治愈了，而且活到109岁。

直到去世那天，他还在工作，在睡梦中无疾而终。

他一生致力于生机健康观念的普及与推广，拯救了成千上万的绝症患者，并以自己的亲身实践，为生机健康法提供了榜样。

<<百岁医生教我的生机健康法>>

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>