

<<呼吸力>>

图书基本信息

书名：<<呼吸力>>

13位ISBN编号：9789861201979

10位ISBN编号：9861201971

出版时间：臉譜出版

作者：西原克成 著
陳光葵 译

页数：208

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>

<<呼吸力>>

内容概要

呼吸力—「呼吸」對了，就能不生病、提升免疫力、找回健康！

你以為「呼吸」很簡單，但你的「呼吸」正確嗎？

許多原因不明、無法治癒的免疫疾病，其實都只是錯誤「呼吸」所引發！

一旦瞭解疾病的「根源」，治療方法就全都一樣！

日本醫學博士親自傳授終極健康法：教你如何擁有呼吸力，矯正「呼吸」、「睡眠」、「咬合」...
...是世界上最簡單的「不生病生活法」！

！

西原博士針對「口呼吸」、「單側咀嚼」、「睡姿不良」等壞習慣造成的疾病，提出有效的治癒方法，幫助大家靠著自身力量保護健康，破除一般視為理所當然的常識迷思。

只要擁

<<呼吸力>>

作者简介

1940年出生於神奈川縣。
1965年畢業於東京醫科齒科大學。
1971年東京大學醫學研究所博士課程結業。
曾任東京大學醫學部口腔外科研究室講師，現任西原研究所所長、日本免疫治療研究會會長。
致力於以實驗驗證生命進化法則，同時也將其成果應用於臨床治療，在免疫疾病的治療上成果卓越。
著書眾多，包括『內臟創造心靈』（日本放送出版協會・NHK BOOKS）、『終極免疫力』（講談社國際）、『提高免疫力的生活』（Sunmark Publishing, Inc.）、『只要這樣做就不會生病』（祥傳社新書）等。
2007年將「粒線體博士」登記為個人的註冊商標。

<<呼吸力>>

書籍目錄

序言 百位難病患者共通的「壞習慣」?我的研究所成為難病患「庇護所」的原因?只要戒除「三個壞習慣」舊病就能痊癒?有氣無力、脾氣暴躁、動不動就辭職.....「白目人」的共通點?所有我看診的難病病患都是「口呼吸」?不依賴醫生也能做到「不生病的生活」第1章 改變「呼吸」就不容易生病?適用於所有疾病的「因果法則」?花粉症、異位性皮膚炎、氣喘.....原因只有一個?為什麼一口呼吸一會引發疾病?

?你不可不知的「呼吸本來的任務」?粒線體健康就不怕生病?「鼻子」是擊退疾病的最佳器官?不用鼻子會引起的種種「不適」?與鼻子一起擊退疾病的「扁桃腺」?「口呼吸」可以解釋所有「原因不明」的疾病?檢查你的「口呼吸度」?容易用「口呼吸」與不容易用「口呼吸」的人?喚醒身體的「鼻呼吸」訓練法?靠「橫膈膜呼吸」訓練出健康內臟?一天只要五分鐘!

起床、就寢時的運動?防止睡覺時「口呼吸」的簡單方法?還是無法順利用「鼻呼吸」的人第2章 養成不怕生病體質的「小習慣」?要特別注意「口呼吸」所引發的「身體歪斜」?檢查引發身體歪斜的「單側咀嚼度」?矯正「單側咀嚼」的訓練?為什麼「細嚼慢嚥」的人不容易生病?

?「咀嚼」甚至能夠預防癌症?讓臉部緊緻、預防口呼吸的「口輪肌體操」?「冰冷食物」是萬病之源?「睡眠重質不重量」的謬誤?站著,身體也會受損?睡眠時間拉長就能避免血液的疾病?以為自己體力好的人,容易患上血液疾病的原因?檢查你的「睡眠方式」?讓全身骨骼走樣的「不良睡姿」?改善骨骼歪斜的「仰躺睡姿」?注意讓身體不斷歪斜的「不自覺習慣」第3章 容易招致疾病的「危險健康常識」?

運動有害身體?運動讓「口呼吸」、「身體歪斜」惡化的原因?《斯波克博士的育兒寶典》有害身體?導致成人後生病的五大錯誤「育兒常識」?錯誤育兒常識.離乳食品越早開始吃越好?錯誤育兒常識.奶嘴越早戒掉越好?錯誤育兒常識「趴睡」、「側睡」會睡得較好?錯誤育兒常識.應該矯正亂舔東西的習慣?錯誤育兒常識.越早開始走路越好第4章 提高「免疫力」的必備知識?「壞習慣」引發疾病的原理?注意「外在能量」就能長壽?身體歪斜引發「免疫疾病」的原理?人類原本更長壽?縮短人類壽命的「五個缺陷」?

?「可以用口呼吸」的缺陷?「雙足直立步行」的缺陷?為什麼人類罹患「免疫疾病」的風險很高?「免疫力」清除「有害物質」的機制?白血球的機能左右「免疫力」效果?掌管「免疫力」、預防癌症的「HLA」?有免疫力 不會再復發?精力盡失的白血球變成「細菌搬運工」?改掉「壞習慣」白血球就能變健康第5章 不看醫生也能健康的「簡單概念」?醫學上的「錯誤常識」來自於此?「無法治癒免疫疾病的免疫學」構造?為什麼無法治癒花粉症、異位性皮膚炎、氣喘?

?不可依賴以「個別臟器醫學」為基礎的醫療?不是「得到」難病,而是醫生「製造」難病?醫學不該製造出難病結語 只要改變「呼吸」就能找回健康?我開始研究「呼吸」的契機?「粒線體」掌握了免疫力的關鍵?只要了解疾病的「根源」,治療方法全都一樣

<<呼吸力>>

章节摘录

呼吸力—「呼吸」對了，就能不生病、提升免疫力、找回健康！

許多原因不明、無法治癒的免疫疾病，其實都只是錯誤「呼吸」所引發！

醫學博士暨「粒線體博士」西原克成 日本人的平均壽命是世界第一。

但另一方面，卻有許多人為原因不明、無法治癒的免疫疾病所苦，譬如異位性皮膚炎、花粉症、氣喘等。

即便是不會致命的重病，但日常生活中還是有不少人或多或少都為某些不適症狀所苦。

為什麼會變成這樣呢？

讓我來介紹一下一位十三歲少女的案例。

這個女孩在出生一年多後就出現了異位性皮膚炎的症狀。

她的父母因為擔心藥物的副作用，所以儘可能不依賴類固醇藥物，取而代之地就是細心注意她的飲食與沐浴，勤快地打掃房間以防她吸入灰塵等，希望藉由其他方面的努力，能讓病情能有所改善，但狀況仍是時好時壞。

就在此時，少女的母親在偶然機會下讀到了我的著書，於是就帶著少女造訪了我的研究所。

診察的結果，發現少女有用口呼吸與單側咀嚼的習慣。

我向少女的母親說明他異位性皮膚炎的發作原因是由於口呼吸導致免疫力減弱，所以建議他們矯正口呼吸與單側咀嚼的習慣，藉由由內而外的方式來治療異位性皮膚炎。

一個月後，她位於膝蓋與手肘內側、腳背、頸部等處較為明顯的疹子都消失了，也不再感到搔癢。

乾燥的肌膚也開始變得光滑滋潤。

少女的母親除了異位性皮膚炎，還有一樣擔心的事。

那就是少女的發育似乎比其他孩子慢。

的確，少女的身高比同年齡的孩子矮，臉部與身體的膚色都較深，身型嬌小。

我說原因在於她的睡眠時間只有七個小時太短了，還有她喜歡吃冰冷的食物。

所以我只建議總之讓她多睡一點，然後戒掉吃冰冷食物的習慣，問題自然就能解決。

可能是由於不再搔癢了，所以讓她能睡得更好。

後來，她在休學期間每天平均可以睡上十三個鐘頭。

復學之後的健康檢查中，發現她的身高竟然長了六公分，皮膚也變得白皙，她的母親著實大吃了一驚。

只要戒除「三個壞習慣」三十年的舊病就能痊癒 另外讓我再介紹一個近三十年都為慢性鼻炎所苦女性的案例。

這位三十一歲的女性，在一歲生日前後就患上慢性鼻炎，小學、國中時期也都一直定期至醫院的耳鼻喉科就診。

就診期間症狀雖然有所減輕，但如果就此鬆懈然後一陣子都不回診的話，馬上又會回到原來的狀態，聽說這樣的狀態就一直反覆發生。

不過，中學畢業後，她就索性不再回醫院看診，而一直忍受著因流鼻水、鼻塞所引發的呼吸困難、不適感，以及慢性疲勞的感覺。

到了二十五歲之後，症狀更加惡化，事隔多年她再度去看耳鼻喉科時，醫生建議她要動手術。

但是，她非常抗拒要動手術一事。

正在為此苦惱時，偶然接觸到我的著書，於是造訪了我的研究所。

診察後發現，她同樣也有「口呼吸」「單側咀嚼」「睡姿不良」這三項壞習慣。

尤其因為鼻子不通的緣故，她的嘴巴經常都是半開的狀態，一副張大著嘴的表情。

於是，我針對促進鼻呼吸裝置的使用方法、為了能以正確睡姿就寢的運動，以及矯正單側咀嚼的訓練法等三項重點對她進行指導。

除此之外，也要求她每天的睡眠時間要增加到九小時，還有不要吃冰冷食物。

她一開始並沒有辦法確實遵守這些指示，費了一番工夫才終於養成了鼻呼吸的習慣。

<<呼吸力>>

結果，令人難以置信的是，過去一直困擾她的鼻子問題順利地改善了。而且已經演變成慢性症狀的喉嚨痛、倦怠感、疲勞感等問題也都獲得改善。

此外，還有一個令人開心的意外收穫。

那就是她在外貌上也出現了改變。

由於學會了鼻呼吸的方式，所以原本有點突出的門牙也開始慢慢往後縮，而開始用兩側的牙齦咀嚼之後，原本左右不平衡的大小眼也逐漸取得平衡。

她對於鼻炎的治療竟然還改變了臉形感到非常驚訝。

這個案例也清楚地說明了口呼吸甚至會對骨骼牙齒都會帶來負面的影響。

...看全部

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>