

<<吃出好體溫>>

图书基本信息

书名：<<吃出好體溫>>

13位ISBN编号：9789861773858

10位ISBN编号：9861773851

出版时间：晨星

作者：石原結實 著

页数：240

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>

<<吃出好體溫>>

前言

暖身治病 有速效的食物和食用法 人體和內臟在36.5度的體溫下最能正常運作。一旦被雨淋濕覺得寒冷時，身體就會發抖來提高體溫避免受寒。

體溫就是這麼的重要，但現代人的體溫卻持續降低。

我在幫病人量體溫時，發現病人體溫多半不到36度。

身體在寒冷時，內臟功能就會降低，疲勞也就無法消除，導致消化與吸收不良。

如果每天都處於這種情況，很難不生病，更何況醫學上早已確認，癌細胞容易在35度的低溫下增生。

現代人身體失調或生病，幾乎都是因為「身體發冷」。

高血壓、糖尿病、高血脂症、肝臟病、心臟病、各種各樣的疼痛、新陳代謝症候群（Metabolic Syndrome）、過敏、肥胖、虛弱體質、老化以及壓力引起的精神失調等，都能夠藉由溫暖身體得到確實改善。

尤其是有以下情況的人，必須馬上「溫暖身體」：

- 平均體溫（早上10點測量）不到36度的人

- 「肚臍以下」比「肚臍以上」冷的女性（臍下不仁） 只要溫暖身體就能消除身體不適，讓食物更加可口，睡眠更為深沈，讓你從體內產生活力，頭腦也格外清楚，好處實在不少。

雖然有藥物可以降低體溫（退燒藥），卻沒有藥物能提高體溫。

因此，我們只能藉由攝取能讓人從體內暖和起來的食物，加上一些能有效製造體熱的運動等，來恢復從小就有的「健康體溫」。

本書特別為讀者挑出有「速效」的食物和飲食方法以及實際可行的食譜。

我的前一本著作《驚人的體溫健康法》承蒙六十多萬讀者閱讀，成為健康書籍中的暢銷書。

但願各位能立刻開始在生活中活用本書，讓自己也能成為「一星期就確實感受到暖身效果」的健康成員。

石原結實

<<吃出好體溫>>

內容概要

40種提升體溫的食物與食用法 「身體冷」是引發疾病的元兇，只要體溫提高1度，免疫力就能強化5-6倍。

日本突破百萬人閱讀的健康暢銷書《驚人的體溫健康法》實踐篇登場！

石原醫師痛感「現代人體溫過低」，讓身體容易產生疾病！

現代人身體失調或生病，幾乎都是因為「身體發冷」。

高血壓、糖尿病、高血脂症、肝臟病、心臟病、各種各樣的疼痛、新陳代謝症候群（Metabolic Syndrome）、過敏、肥胖、虛弱體質、老化以及壓力引起的精神失調等，都能夠藉由溫暖身體得到確實改善。

中醫有所謂「溫熱身體的食物」和「冷卻身體的食物」的觀念。

有效地選擇、烹調這些食物，就能溫熱身體，提高治療效果。

如下半身衰弱引起的疾病，可以多吃根菜類；而想要使皮膚更有光澤，建議多吃黏稠性食物。

長期提倡體溫健康法權威的石原醫師，在本書中講述身體發冷的原因，教導讀者可以根據不同的身體症狀，如高血壓、糖尿病、高血脂症、肝臟病、心臟病、各種各樣的疼痛、新陳代謝症候群（Metabolic Syndrome）、過敏、肥胖、虛弱體質、老化以及壓力引起的精神失調等疾病，製作出能夠治癒、預防疾病的食譜。

不僅能健康地滿足自己的腸胃，也可以溫暖身體，祛除疾病！

《吃出好體溫【實踐篇】》特色 《吃出好體溫【實踐篇】》是《驚人的體溫健康法》的實踐篇。

《吃出好體溫【實踐篇】》承襲石原結實的一貫脈絡，認為只要身體溫暖，血液就能清潔，身體自然就會好。

《吃出好體溫【實踐篇】》有大量的食譜，提供讀者能依據不同的疾病，製作出適合自己的食譜。

<<吃出好體溫>>

作者簡介

石原結實，日本名醫兼百萬暢銷作家，石原結實，醫學博士，1948年生於長崎市。長崎大學醫學系畢業，專攻血液內科。

曾到以長壽村聞名的高加索地區（喬治亞共和國）和瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法，之後對現代人共通的「身體冰冷（低體溫）」現象敲響警鐘，並就這個原因引起人體各種不適症狀的情形，提出即效性的根本解決對策，也就是本書。

目前擔任石原醫院院長一職，並以增進健康為目的，在伊豆開設療養醫院，徹底實踐「紅蘿蔔蘋果汁斷食法」。

著作繁多，著有《遠離疾病的生活方式》《停止喝過多的水》《任性式健康法》《管好體溫不生病》等暢銷書。

李毓昭，中興大學畢業，從事翻譯十餘年，譯有《自己就能做的腸道淨化法》、《年收入增加10倍的學習法》、《不會老的生活方式》、《驚人的體溫健康法》、《百藥之王：一杯咖啡的藥理學》等百餘本英、日文書。

<<吃出好體溫>>

書籍目錄

前言 身體溫暖就能治療 速效的食物、飲食方法第一章 「體溫提高一度」免疫力強化五倍 - 身體和頭腦在36.5度下運作最好身體變溫暖「身體變好了」「毛病治好了」回響不斷身體進入「冰河期」的日本人身體變冷血液就會變髒汙打造36.5度的健康體溫第二章 只要提高體溫「所有疾病的根源 = 血液髒汙」就能從根本地解決 - 除此之外，別無其他「對身體溫和的健康法」。

所有的疾病都能分成這五個模式不管什麼疾病都有一個共通的現象在此確認你的血液健康嗎像這樣的飲食、生活會讓血液髒汙·飲食過度·運動不足·壓力·環境污染物質髒汙血液流動，身體會變得如何·嘔吐、下痢·起疹子·發炎·動脈硬化、高血壓、血栓、出血、結石腫瘤何謂從根本治療「身體的不調及疾病」早上是血液的淨化時間帶最適合你的症狀的飲食方法第三章 <症狀別> 只要吃就能讓身體溫暖【速效菜單】 - 只要持續一星期，就能實際感受到「了不起的效果」1 降低血壓（高血壓）2 降低血糖值（糖尿病）3 降低膽固醇（高血脂症）4 降低尿酸值（痛風）5 提高肝機能（肝病）... ..37 白髮、落髮38 去除慢性疲勞39 治療失眠40 消除壓力、從憂鬱的症狀中脫出

<<吃出好體溫>>

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>