

<<自己就能做的腸道淨化法>>

图书基本信息

书名：<<自己就能做的腸道淨化法>>

13位ISBN编号：9789861774701

10位ISBN编号：986177470X

出版时间：晨星出版有限公司

作者：武位教子，新谷弘實 著
李

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>

<<自己就能做的腸道淨化法>>

前言

前言：與咖啡洗腸的邂逅 健康的身體是追尋快樂的最大資本，您有嗎？

說實在的，如果有足夠的時間與金錢，誰都想遍嚐美食，打扮得光鮮亮麗，從事愉快的活動。不，就算沒有足夠的時間與金錢，也應該不只是筆者，許多人的心中都埋藏著這些欲望。

然而，在現實生活中，有太多制約會讓我們對暴衝的欲望踩煞車，例如荷包裡的鈔票、對他人的承諾、應該履行的義務、美容與健康方面的常識、對不健康習性的罪惡感等等，使人在「追求慾望」與「自制」中保持平衡。

我們現在的外表模樣可以說就是此平衡的結果。

換言之，我們給人的印象除了遺傳之外，也包括隨時在依環境與狀況改變，而映現在他人眼中的因素，也就是「DNA」+「欲望」×「自制」×「時間」+α「表演」。

由此可以知道，給人的第一眼並不只有遺傳的形貌，也確實摻雜著自我管理的部分。

「這麼說，臉和身體也是一種訊息？

」忽然察覺到這個事實，而省視自己時，就會開始無法處之泰然。

皮膚、頭髮和指甲顯出滑潤的光澤，表情和姿態都彷彿體內有亮光透出似的生氣勃勃。

這是一個人最健康、快樂的模樣。

再看看自己，好像離這個形象很遠，也就是自我管理不夠充分。

您是否讓別人一眼就能看穿了您自我管理的能力？

這樣子不太好吧？

什麼事情都想做！

可是身體已經在哀叫了 「追求欲望」與「自制」這兩個走向不同的壓力都很強，使現代人疲於奔命。

「欲望」與「自制」的項目越多，腦子就轉得越厲害，而半強迫地優先實行「想要做」、「非做不可」的事情，而拼命把自己無力掌控的生理需要往後延，例如「上廁所」。

大腦當然無法支配身體的生理活動。

大腸會任意運作，胃和胰臟也有自己的主張。

如果要靠大腦的指令活動，器官早就停止功能，導致人體死亡。

細胞也會主動不斷地新陳代謝，沒有時間等大腦發號施令說，現在給我換新、給我分泌荷爾蒙。

但如果想做和非做不可的事情不斷增加，由於大腦會自己決定接下來要處理的項目，沈默的內臟和細胞獨立自主的活動受到抑制，經過長期的累積，體內的功能就會逐漸失準。

不只是筆者，相信也有不少人是優先處理對外的事情，而犧牲極私人的上廁所時間，等回過神來，才發現便秘的腸子已經形成。

把上廁所的時間往後延，腸子自然的機能就會逐漸萎縮，形成慢性的便秘，進而引發種種毛病

慢性的腹部突起、有廢氣累積的疼痛、長痘瘡等皮膚問題、健康不佳、新陳代謝停滯導致傷口難以治癒、肥胖等等。

也許您會以為這是天生的體質所致，而放棄去改善。

像筆者到了這種地步，就只想用便秘藥來控制排便，貪圖快速的解決。

但即使用的是漢方或芳香植物做的茶，也無法改變污穢的腸子，只會使腸子更加衰弱，招致惡性循環，對身體有害無益。

要是壓力增大，必須抑制的情況更多，自我驅動引擎或系統資源所需要的能量、維生素都必須耗費在體內的修復與解毒上，皮膚、頭髮、指甲缺乏保持明亮健康的養分，就會開始顏色暗沈、乾枯粗糙、鬆弛塌陷。

有名糕餅師傅做的季節限定甜點心讓人牽腸掛肚，但又想要把最能夠美化自己的小號衣服穿上身，工作也不能不加把勁，與親友的關係必須維護才不會疏遠……像這樣一直在慾望與自制中拔河的人，雖然好奇心旺盛、積極主動、很有人緣，卻也在同時把必要的營養素消耗一空，而陷於慢性營養不良，比別人更容易老化。

這種人卻偏偏只想採用當下可以應付的措施，經常在美容、瘦身、化妝、服用營養補充品，為了達到

<<自己就能做的腸道淨化法>>

瞬間最大的效果而下很大的賭注，卻不知道這麼做會消耗大量精力，哪一天病倒也不奇怪。

明星的美麗是從體內出發 由此可知，遠較為聰明的做法是把健康當成優先項目，培養不必太努力也能每天持續的「有益身體的習慣」，使身體長期保持健康。

這麼做的目的是維護身體這個優質資源，營造寶貴穩定的身材。

您應該聽過螞蟻與蟋蟀的故事，或許你和我一樣，覺得蟋蟀的生活方式比較迷人，可是在健康美容方面，站在螞蟻這邊是比較明智的選擇。

「我不想克制自己，想做什麼就做，想吃什麼就吃，但完全不會便秘、皮膚粗糙或肥胖，總是能保持肌膚水嫩，身體健康。

」可以如此宣稱的人是處於最理想的境界。

也許您也認識這樣的人，她不是什麼明星，不穿戴華服美飾，即使全身赤裸也很美麗。

她是怎麼做到的？

您可能一頭霧水，對她無比羨慕。

這個人不自覺的生活習慣中，一定隱藏著讓腸子保持乾淨，順利攝取營養與排泄的秘密，也一定抱有一種觀念：「腹內乾淨=體內乾淨」。

雖然年齡相同，有的人卻能保持肌膚雪白緊緻，保有彈性和光澤，每次見面都能帶著滿面笑容。看到這樣的人，只顧眼前方便的蟋蟀就會猛然反省，「滴水可穿石」，或「持續就是力量」等諺語是真的。

為了自然美而開始「洗腸習慣」 這裡把一種能維護身體健康，又能在家裡簡單實行的方法，就是「咖啡洗腸」。

這個又稱為「咖啡灌腸」的做法是用咖啡清洗腸內，提早把腸內的廢棄物排出去，使體內保持乾淨。

說到洗腸，或許您會想到是用什麼大型機器施行的醫療方式，可是我們並不建議這麼做。

這裡要推廣的是如同每天早上洗臉、刷牙一樣，對身體有益的簡單方法。

需要準備的東西只有熱水、咖啡和市售的灌腸袋，花費十五分鐘，習慣時十分鐘就可以完成。

以如此短的時間清潔腹內，就能使積存在腸壁上容易發酵的垃圾排出體外，使腸內保持乾淨。

淨化腸子的目的是排除老化和疾病的因素。

只要沒有拖慢細胞新陳代謝的因素，身體的作用就能一直維持高水準，各部位繼續以良好的條件改造，就能夠維持不易生病的青壯身體。

這就是咖啡洗腸帶來的最大好處，「持續就是力量」的效果就在這裡，也是每個展開咖啡灌腸的人，都能抵達的目的地。

這個方法簡單得跟每天刷牙一樣，而且使用的咖啡是植物性的，與食用蔬菜一樣，不會對身體造成負擔。

更何況沖洗的地方只有大腸，不必擔心被身體吸收。

持續得越久，就越能增進健康，這種單純的作用也是其魅力所在。

從中獲得的好處或成果，並不是來自咖啡洗腸的療效，而是以自然力量帶動的體內改革。

從雜誌上的報導認識咖啡灌腸 筆者看了雜誌上的報導，才知道這種健康法。

那本女性雜誌有一個標題吸引我的目光：「家用組件終於上市。

以『洗腸』來變美」。

照片上是沒見過的天藍色塑膠似的灌腸袋和咖啡罐組合。

「這是什麼？

」那只是我在工作場合順手拿來翻閱的雜誌，裡面是讓身心愉快的特輯。

內文給我的感覺是：自己洗腸真的這麼簡單嗎？

好像真的能讓人稍微變美……到底要怎麼做啊？

或許所有人看到「在家裡用咖啡洗腸」，第一個反應都是這樣。

這時我偶然聽說一個稱為「腸內環境研究會」的非營利組織。

要先跟讀者透露一件事：我在兩年後就要進入四旬年紀的那年春天接受一個小手術，醫師發現我的大腸有兩處「不正常細胞」，而用大腸內視鏡切除。

檢查後確定不是惡性，而是所謂的「息肉」，當時的慌亂就此平息。

<<自己就能做的腸道淨化法>>

因為這件事，我才知道自己的體質容易長息肉，大腸是我的弱點。

要克服這個弱點，就必須對腸子有透徹的了解。

我因此決定去拜訪這個腸內環境研究會，希望知道以下問題的答案：「在自家進行咖啡洗腸真的對腸子有好處嗎？

」以及「什麼事情對腸子有益或有害？

」知道「把腸內洗乾淨，好讓身體從內而外健康起來」這個方法後，由於沒有經驗過，也無從想像，難免會感到不安。

可是拜訪腸內環境研究會，聽了許多說明，疑問與不安就逐漸法解。

基於得寸進尺的本性，我開始興致勃勃地想著：「如果腸內變乾淨了，是不是會有不曾體驗過的新感覺？

五官是否會敏銳起來，皮膚也變得水嫩嫩的？

腸子變乾淨以後，體內沒有多餘成分的我，顯出的模樣會是什麼樣子？

真想看看！

」我的想像不斷膨脹，腦中浮現彷彿去除茶垢後的白磁肌膚、判若兩人的變身模樣，而單純地想著：

「這個方法值得一試！

」結果呢？

<<自己就能做的腸道淨化法>>

內容概要

全美首席胃腸外科醫師 新谷弘實 監修 每天只要15分鐘，藉由咖啡浣腸與調整飲食生活，就能塑造健康美麗的身體。

腸子是健康的生命線！

要能夠長壽，而且維持健康與容貌，強壯的腸子是不可或缺的。

國外有醫師認為，有九成的疾病是腸子功能不足所致，儘管腸子是健康的基礎，大部分人卻連想都沒有想過要去管理腸子的衛生。

現在流行的「洗腸方法」，不僅確實能排除體內的毒素，更能有效地恢復你的青春與健康。

現代人大都有便秘的問題，又以女性占多數，而便秘所產生的影響就是讓皮膚粗糙、口臭、肥胖、長痘瘡甚至會食慾不振，也有可能罹患大腸息肉或癌症。

本書除了介紹便秘、腸道與身體健康的關係，並由腸道界專家新谷弘實監修，在書中回答常見問題，提出許多的真實案例，教你以咖啡灌腸的方式來淨化腸胃，在家就能愉快輕鬆做的體內淨腸法，只要根據書中的指南實踐，便能有立竿見影的效果。

<<自己就能做的腸道淨化法>>

作者簡介

新谷弘實 生於日本福岡縣柳川市。

順天堂大學醫學系畢業後赴美，以胃腸內視鏡學的先驅身分活躍。

曾任美國總統的醫療人員，研發出世界首見的大腸內視鏡息肉切除術和內視鏡插入法。

在日本和美國為三十萬人做過胃腸、大腸內視鏡檢查，做過八萬例以上的大腸息肉切除術。

目前是亞柏愛因斯坦醫學大學外科教授，暨貝斯以色列醫院內視鏡中心所長。

武位教子 生於日本茨城縣水戶市，高中時代即為《an . an》雜誌寫稿，於文化服裝學院就學時也曾負責連載專欄。

先在廣告業累積文案經驗，然後於一九八七年轉任自由寫手，題材從男性服飾到旅行、雜貨、古董、美容、生活雜記都有。

李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯十餘年，譯有《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》等百餘本書。

<<自己就能做的腸道淨化法>>

書籍目錄

1 與咖啡腸內洗淨的相遇 2 訪問 NPO法人 腸內環境研究會・事務局長吉澤美代子 - - 知道咖啡灌腸法後，初次拜訪事務局長第一章 斷絕皮膚乾燥、身體差的元凶・便秘吧1 - 1 為便秘所苦的現代人【專欄】巴黎的都市計畫與便秘的關係1 - 2 便秘的種類與對策【專欄】內視鏡外科的權威・新谷弘實博士推薦的「洗腸」習慣 - - 透過內視鏡看到的東西 - - 1 - 3 便秘是肌膚的大敵【專欄】雖是高齡社會，卻漸漸遠離長壽國的日本傾力預防，讓社會構造輕易就能年輕長壽的先進國・美國1 - 4 腸道的構造是這樣的1 - 5 腸道是健康的生命線【專欄】腸道是隱藏真心之處1 - 6 身體原本想要的健康食生活1 - 7 從出生時就決定的腸內細菌1 - 8 好的腸相、壞的腸相第二章 實踐篇 咖啡浣腸的建議2 - 1 可以安心繼續進行的咖啡浣腸【專欄】推廣咖啡浣腸的人，是使用自然療法的癌症殺手【專欄】腸道嚇一跳science & history灌腸是以擁有最古老歷史為豪的治療法2 - 2 來，試試看吧！

實踐「在自己家做咖啡浣腸」……How to篇【專欄】問問住在紐約的內視鏡手術權威・Dr. 新谷弘實咖啡浣腸Q&A【專欄】腸道嚇一跳science & history珍惜腸道的偉人・名人・咖啡浣腸的成功故事2 - 3 訪問 探索腸內環境研究會事務局長・吉澤美代子式的美肌術之精髓 - - 實行咖啡灌腸法兩週後。

再次拜訪事務局長（在湯葉料理的名店）【專欄】腸道嚇一跳science & history誰是最初進行咖啡浣腸的人？

・持續下去就能顯現的真正效果挑戰實錄 筆者的咖啡浣腸體驗記・見證者來信第三章 「咖啡浣腸」與「正確的飲食生活」透過「水」和「運動」獲得健康美！

3 - 1 經由正確的飲食生活好好攝取營養3 - 2 良好的飲食生活所需的「六大營養素」的基礎知識3 - 3 攝取對腸道好的食物吧3 - 4 喝乾淨的水吧3 - 5 運動也很重要3 - 6 平常的習慣、對腸道好的事跟壞的事、大雜燴集・目標是自然美本書推薦 咖啡浣腸市售品指南

<<自己就能做的腸道淨化法>>

章节摘录

前言：與咖啡洗腸的邂逅 健康的身體是追尋快樂的最大資本，您有嗎？

說實在的，如果有足夠的時間與金錢，誰都想遍嚐美食，打扮得光鮮亮麗，從事愉快的活動。不，就算沒有足夠的時間與金錢，也應該不只是筆者，許多人的心中都埋藏著這些欲望。

然而，在現實生活中，有太多制約會讓我們對暴衝的欲望踩煞車，例如荷包裡的鈔票、對他人的承諾、應該履行的義務、美容與健康方面的常識、對不健康習性的罪惡感等等，使人在「追求慾望」與「自制」中保持平衡。

我們現在的外表模樣可以說就是此平衡的結果。

換言之，我們給人的印象除了遺傳之外，也包括隨時在依環境與狀況改變，而映現在他人眼中的因素，也就是「DNA」+「欲望」×「自制」×「時間」+α「表演」。

由此可以知道，給人的第一眼並不只有遺傳的形貌，也確實摻雜著自我管理的部分。

「這麼說，臉和身體也是一種訊息？

」忽然察覺到這個事實，而省視自己時，就會開始無法處之泰然。

皮膚、頭髮和指甲顯出滑潤的光澤，表情和姿態都彷彿體內有亮光透出似的生氣勃勃。

這是一個人最健康、快樂的模樣。

再看看自己，好像離這個形象很遠，也就是自我管理不夠充分。

您是否讓別人一眼就能看穿了您自我管理的能力？

這樣子不太好吧？

什麼事情都想做！

可是身體已經在哀叫了 「追求欲望」與「自制」這兩個走向不同的壓力都很強，使現代人疲於奔命。

「欲望」與「自制」的項目越多，腦子就轉得越厲害，而半強迫地優先實行「想要做」、「非做不可」的事情，而拼命把自己無力掌控的生理需要往後延，例如「上廁所」。

大腦當然無法支配身體的生理活動。

大腸會任意運作，胃和胰臟也有自己的主張。

如果要靠大腦的指令活動，器官早就停止功能，導致人體死亡。

細胞也會主動不斷地新陳代謝，沒有時間等大腦發號施令說，現在給我換新、給我分泌荷爾蒙。

但如果想做和非做不可的事情不斷增加，由於大腦會自己決定接下來要處理的項目，沈默的內臟和細胞獨立自主的活動受到抑制，經過長期的累積，體內的功能就會逐漸失準。

不只是筆者，相信也有不少入總是優先處理對外的事務，而犧牲極私人的上廁所時間，等回過神來，才發現便秘的腸子已經形成。

把上廁所的時間往後延，腸子自然的機能就會逐漸萎縮，形成慢性的便秘，進而引發種種毛病

慢性的腹部突起、有廢氣累積的疼痛、長痘瘡等皮膚問題、健康不佳、新陳代謝停滯導致傷口難以治癒、肥胖等等。

也許您會以為這是天生的體質所致，而放棄去改善。

像筆者到了這種地步，就只想用便秘藥來控制排便，貪圖快速的解決。

但即使用的是漢方或芳香植物做的茶，也無法改變污穢的腸子，只會使腸子更加衰弱，招致惡性循環，對身體有害無益。

要是壓力增大，必須抑制的情況更多，自我驅動引擎或系統資源所需要的能量、維生素都必須耗費在體內的修復與解毒上，皮膚、頭髮、指甲缺乏保持明亮健康的養分，就會開始顏色暗沈、乾枯粗糙、鬆弛塌陷。

有名糕餅師傅做的季節限定甜點心讓人牽腸掛肚，但又想要把最能夠美化自己的小號衣服穿上身，工作也不能不加把勁，與親友的關係必須維護才不會疏遠……像這樣一直在慾望與自制中拔河的人，雖然好奇心旺盛、積極主動、很有人緣，卻也在同時把必要的營養素消耗一空，而陷於慢性營養不良，比別人更容易老化。

這種人卻偏偏只想採用當下可以應付的措施，經常在美容、瘦身、化妝、服用營養補充品，為了達到

<<自己就能做的腸道淨化法>>

瞬間最大的效果而下很大的賭注，卻不知道這麼做會消耗大量精力，哪一天病倒也不奇怪。

明星的美麗是從體內出發 由此可知，遠較為聰明的做法是把健康當成優先項目，培養不必太努力也能每天持續的「有益身體的習慣」，使身體長期保持健康。

這麼做的目的是維護身體這個優質資源，營造寶貴穩定的身材。

您應該聽過螞蟻與蟋蟀的故事，或許你和我一樣，覺得蟋蟀的生活方式比較迷人，可是在健康美容方面，站在螞蟻這邊是比較明智的選擇。

「我不想克制自己，想做什麼就做，想吃什麼就吃，但完全不會便秘、皮膚粗糙或肥胖，總是能保持肌膚水嫩，身體健康。

」可以如此宣稱的人是處於最理想的境界。

也許您也認識這樣的人，她不是什麼明星，不穿戴華服美飾，即使全身赤裸也很美麗。

她是怎麼做到的？

您可能一頭霧水，對她無比羨慕。

這個人不自覺的生活習慣中，一定隱藏著讓腸子保持乾淨，順利攝取營養與排泄的秘密，也一定抱有一種觀念：「腹內乾淨=體內乾淨」。

雖然年齡相同，有的人卻能保持肌膚雪白緊緻，保有彈性和光澤，每次見面都能帶著滿面笑容。

看到這樣的人，只顧眼前方便的蟋蟀就會猛然反省，「滴水可穿石」，或「持續就是力量」等諺語是真的。

為了自然美而開始「洗腸習慣」 這裡把一種能維護身體健康，又能在家裡簡單實行的方法，就是「咖啡洗腸」。

這個又稱為「咖啡灌腸」的做法是用咖啡清洗腸內，提早把腸內的廢棄物排出去，使體內保持乾淨。

說到洗腸，或許您會想到是用什麼大型機器施行的醫療方式，可是我們並不建議這麼做。

這裡要推廣的是如同每天早上洗臉、刷牙一樣，對身體有益的簡單方法。

需要準備的東西只有熱水、咖啡和市售的灌腸袋，花費十五分鐘，習慣時十分鐘就可以完成。

以如此短的時間清潔腹內，就能使積存在腸壁上容易發酵的垃圾排出體外，使腸內保持乾淨。

淨化腸子的目的是排除老化和疾病的因素。

只要沒有拖慢細胞新陳代謝的因素，身體的作用就能一直維持高水準，各部位繼續以良好的條件改造，就能夠維持不易生病的青壯身體。

這就是咖啡洗腸帶來的最大好處，「持續就是力量」的效果就在這裡，也是每個展開咖啡灌腸的人，都能抵達的目的地。

這個方法簡單得跟每天刷牙一樣，而且使用的咖啡是植物性的，與食用蔬菜一樣，不會對身體造成負擔。

更何況沖洗的地方只有大腸，不必擔心被身體吸收。

持續得越久，就越能增進健康，這種單純的作用也是其魅力所在。

從中獲得的好處或成果，並不是來自咖啡洗腸的療效，而是以自然力量帶動的體內改革。

從雜誌上的報導認識咖啡灌腸 筆者看了雜誌上的報導，才知道這種健康法。

那本女性雜誌有一個標題吸引我的目光：「家用組件終於上市。

以『洗腸』來變美」。

照片上是沒見過的天藍色塑膠似的灌腸袋和咖啡罐組合。

「這是什麼？

」那只是我在工作場合順手拿來翻閱的雜誌，裡面是讓身心愉快的特輯。

內文給我的感覺是：自己洗腸真的這麼簡單嗎？

好像真的能讓人稍微變美……到底要怎麼做啊？

或許所有人看到「在家裡用咖啡洗腸」，第一個反應都是這樣。

這時我偶然聽說一個稱為「腸內環境研究會」的非營利組織。

要先跟讀者透露一件事：我在兩年後就要進入四旬年紀的那年春天接受一個小手術，醫師發現我的大腸有兩處「不正常細胞」，而用大腸內視鏡切除。

檢查後確定不是惡性，而是所謂的「息肉」，當時的慌亂就此平息。

<<自己就能做的腸道淨化法>>

因為這件事，我才知道自己的體質容易長息肉，大腸是我的弱點。

要克服這個弱點，就必須對腸子有透徹的了解。

我因此決定去拜訪這個腸內環境研究會，希望知道以下問題的答案：「在自家進行咖啡洗腸真的對腸子有好處嗎？

」以及「什麼事情對腸子有益或有害？

」知道「把腸內洗乾淨，好讓身體從內而外健康起來」這個方法後，由於沒有經驗過，也無從想像，難免會感到不安。

可是拜訪腸內環境研究會，聽了許多說明，疑問與不安就逐漸法解。

基於得寸進尺的本性，我開始興致勃勃地想著：「如果腸內變乾淨了，是不是會有不曾體驗過的新感覺？

五官是否會敏銳起來，皮膚也變得水嫩嫩的？

腸子變乾淨以後，體內沒有多餘成分的我，顯出的模樣會是什麼樣子？

真想看看！

」我的想像不斷膨脹，腦中浮現彷彿去除茶垢後的白磁肌膚、判若兩人的變身模樣，而單純地想著：

「這個方法值得一試！

」結果呢？

<<自己就能做的腸道淨化法>>

编辑推荐

· 介紹便秘、腸道與身體健康的關係
調整飲食生活，塑造健康美麗的身體

· 提倡簡單又快速的咖啡浣腸法

· 藉由咖啡浣腸與

<<自己就能做的腸道淨化法>>

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>