

<<天天都要排宿便>>

图书基本信息

书名：<<天天都要排宿便>>

13位ISBN编号：9789866097232

10位ISBN编号：9866097234

出版时间：世茂出版有限公司

作者：松生恒夫 著
謝仲其 译

页数：160

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>

<<天天都要排宿便>>

内容概要

你有便秘的困擾嗎？

還是常常會覺得腹漲、不舒服？

本書提供了能同時解決便秘與腸道不舒服的簡易健康法 只要晚餐時多吃富含食物纖維的食品就能改善腸內環境！

每天走路三十分鐘就能促進腸道蠕動，輕鬆解決便秘的困擾！

輕微便秘者 從調整水分與油脂開始，早晚餐時請各喝一大匙的橄欖油 持續便秘者 製作排毒飲料來喝吧！

重度便秘者 建議進行一週的小斷食療程 書末還附有排毒蔬果汁的製作方法，以及改善腸道環境的各式食譜 想要享受美食又同時擁有健康 那麼這本書你就一定要看！

近年來由於腸內環境惡化的緣故，所以罹患大腸癌的人數有增加的傾向。

目前大腸癌的發病原因仍然不明，詳細的病根所在也仍不為人知，但至少可以推斷，腸內環境的惡化，必定是重大的問題所在。

許多人將飲食習慣西化視為腸內環境惡化的原因，但其實並不只如此。

隨著現代人生活習慣的變化，少餐（早餐不吃、或者一天只吃一到二餐）、減肥過度、車輛社會造成步行量減少、資訊科技的普及使得長時間坐辦公桌的機會增加等等，這些都是問題的癥結。

為了改善惡化的腸內環境，本書提倡一種在日常生活中就可以輕鬆、簡單做到的健康飲食法。

對於需要服用瀉藥的人來說，本書中的腸內重整法可以有效改善腸內環境，減少瀉藥的使用量。

我們每天的飲食，都與腸道健康息息相關。

所以請大家務必努力，在享受美味食物的同時，也一起來改善您的腸內環境！

<<天天都要排宿便>>

作者简介

松生恆夫 1955年生於東京都。
醫學博士、松生診所所長。

東京慈惠會醫科大學畢業，經歷慈惠會醫科大學第三醫院內科助手、松島醫院大腸肛門病中心診療部長等職位，2004年1月起擔任現職。

日本內科醫學認證醫師、日本消化器內視鏡學會專門醫師、指導醫師、日本消化器官病學會認證專門醫師、日本東洋醫學會專門醫師、日本大腸肛門病學會專門醫師。

專門領域為大腸內視鏡檢查以及炎症性腸病的診斷與治療、消解便秘用的飲食生活改善指導等等。

著有《天天都要「排便力」》（三采文化出版）、《やせる！
毒出しホットジュース》（以上均為マキノ出版）、《排便障害をスッキリ治す本！
》（リヨン社）等多本書。

<<天天都要排宿便>>

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>