

<<便便是萬能的>>

图书基本信息

书名：<<便便是萬能的>>

13位ISBN编号：9789866807237

10位ISBN编号：9866807231

出版时间：2008-6

出版时间：野人文化

作者：辨野義己

译者：胡儀芳

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>

## <<便便是萬能的>>

### 內容概要

#### 聯合推薦

陽明大學生物化學研究所教授、台灣乳酸菌協會理事長 / 蔡英傑

台安醫院病理科主任 / 陳茂元

本書獻給這些人

給便秘人：傳授獨家「週末1公斤暢快排便餐」！

給準媽媽：便便決定小孩的壽命！

給上班族：腸道年齡DIY健康檢查！

給銀髮族：一鼓作氣返老還童大作戰！

給享瘦族：為什麼愈減愈肥，還得了便秘？

隨書附贈「微笑便便檢測表」

本書作者辨野義己是日本最知名的便便達人，也是微生物學權威。

他不斷研究全世界的便便，從日本年輕人腸道逐漸老化的虛弱大便，到立陶宛吃土歐巴桑的健康大便，甚至，為了做實驗，他不惜改變飲食習慣，連續40天，每天只吃1.5公斤的肉，以便了解飲食習慣對腸內細菌的影響，結果不僅自己體重增加、感覺疲憊，體味也變臭、變油，搞得家人怨聲載道。

他這麼做，是因為他知道，便便是「傳遞身體訊息的情書」，便便隱藏著健康密碼！

辨野義己自從一頭栽進便便世界後，就一發不可收拾，廣泛收集世界各地的便便，做為研究樣本。他有次為了收集便秘女性的便便，開口向女同事索取，竟遭白眼，甚至被罵性騷擾，最後只好上電視公開募集，也打響他「便便達人」的名號。

你今天便便了沒？

！

記得回頭看看你的便便！

！

便便達人辨野義己教你：只要看看便便的顏色、軟硬與形狀，立刻就能了解自己身體狀況，甚至尚未生病，便已掌握到危險訊號。

如果你的便便

介於黃色與黃褐色之間

形似香蕉

有點味道但不是很臭

掉入馬桶後能浮在水中

恭喜！

你體內的腸道很健康！

如果你對前述狀況很陌生，表示你腸道內的壞菌比好菌多，若是持續不改善，輕則皮膚暗沉、過敏、肥胖，嚴重則可能導致糖尿病、癡呆、動脈硬化，甚至乳癌、大腸癌等。

先別緊張，本書將告訴你如何從觀察自己的便便，進而達到健康的目的。

## <<便便是萬能的>>

並傳授「週末1公斤暢快排便餐」，搭配優酪乳，幫助腸內好菌打敗壞菌，讓身體神清氣爽。

定時排便、仔細觀察便便的狀態，確實落實「腸道是保養之道」。

防止「病從腸入」，是維持健康、享受人生的重要關鍵！

## <<便便是萬能的>>

### 作者簡介

本書獻給這些人：

給便秘人：傳授獨家「週末 1 公斤暢快排便餐」！

給準媽媽：便便決定小孩的壽命！

給上班族：腸道年齡 D I Y 健康檢查！

給銀髮族：一鼓作氣返老還童大作戰！

給享瘦族：為什麼愈減愈肥，還得了便秘？

本書作者辨野義己是日本最知名的便便達人，也是微生物學權威。

他不斷研究全世界的便便，從日本年輕人腸道逐漸老化的虛弱大便，到立陶宛吃土歐巴桑的健康大便，甚至，為了做實驗，他不惜改變飲食習慣，連續40天，每天只吃1.5公斤的肉，以便了解飲食習慣對腸內細菌的影響，結果不僅自己體重增加、感覺疲憊，體味也變臭、變油，搞得家人怨聲載道。

他這麼做，是因為他知道，便便是「傳遞身體訊息的情書」，便便隱藏著健康密碼！

辨野義己自從一頭栽進便便世界後，就一發不可收拾，廣泛收集世界各地的便便，做為研究樣本。他有次為了收集便秘女性的便便，開口向女同事索取，竟遭白眼，甚至被罵性騷擾，最後只好上電視公開募集，也打響他「便便達人」的名號。

你今天便便了沒？

！

記得回頭看看你的便便！

！

<<便便是萬能的>>

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>