

《半日斷食的神奇療效》

图书基本信息

书名：《半日斷食的神奇療效》

13位ISBN编号：9789577769343

10位ISBN编号：9577769349

出版时间：2008

出版社：世茂

作者：甲田光雄

页数：288

译者：林文馥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《半日斷食的神奇療效》

內容概要

任何人都可以自行實踐並具有實際療效的半日斷食法

長壽名醫傳授既輕鬆安全又擁有超越現代醫學力量的健康治本之道！

現代人的疾病大多與營養及熱量過剩有關，飽食及由此而生的宿便堪稱百病淵藪。

半日斷食既能促進完整排泄，又能有效吸收營養，正是療癒疑難雜症的良方。

藉由不吃早餐、以糙米為主食、喝五種以上蔬菜打成的蔬菜汁、飲用開水及柿葉茶，再搭配生菜飲食、冷熱浴、背腹運動、金魚運動、合掌合蹠運動等以提升效果。

- 喚醒體內自我療癒力、改變體質、活化基因、提升免疫力，
- 擺脫宿便、肥胖、過敏性疾病、慢性疾病、酸痛麻症狀，
- 對抗高血脂、高血壓、糖尿病、心臟病、腸胃病成果驚人！

本書詳細介紹半日斷食的實行方法，列舉其針對現代疾病的神奇功效，以及眾多見證者實例，並有Q&A單元解答進行斷食相關疑惑，無論養生健身或輔助疾病治療必收宏效。

《半日斷食的神奇療效》

作者簡介

甲田光雄

1924年生於日本大阪，畢業於大阪大學醫學系。為醫學博士，曾任大阪大學客座講師，現為日本綜合醫學會會長及甲田醫院院長。著有：《斷食健康法》、《斷食、少食治百病》、《呷菜：體內環保》、《癌症預防之道》等多本書籍。

《半日斷食的神奇療效》

書籍目錄

序章 我與斷食的邂逅

走上斷食之路

先拋開固有的常識（1）重視營養和熱量的過度飲食之害

先拋開固有的常識（2）一天吃三十種食物是具歧視思想的營養學理論

先拋開固有的常識（3）現代營養學觀念將導致健康失調

先拋開固有的常識（4）選擇食物重視「質」，就不需一天吃三十種

先拋開固有的常識（5）代謝才最值得重視

先拋開固有的常識（6）早餐是「金」是一項誤解

斷食擁有超越現代醫學的力量

第1章 半日斷食實行方法

只需不吃早餐的斷食法

早上以清除體內堆積最優先

宿便是百病淵藪

吃太多才會飢餓

半日斷食實行方式

不可吃零食和宵夜

不吃早餐，多喝開水或柿葉茶

減少午餐和晚餐的份量

以糙米、大豆製品與蔬菜為主的菜單

一日斷食

消除內臟疲勞

不能進行半日斷食的人該如何做？

徹底斷食

神奇地改善現代醫學放棄的絕症

第2章 半日斷食的神奇功效

斷食是世上最有效的保健法

斷食的起源

展開斷食的科學性研究

斷食喚醒體內沉睡的原始力量，進而改變體質

斷食帶來舒爽的心情

斷食改變人體利用能量的方式

斷食讓人順利排除宿便

斷食有助排出體內外來毒素

斷食引發自我溶解作用

斷食能活化基因

斷食增強體力

斷食提高人體免疫力

斷食抑制活性氧

即使營養豐富的食物，吃太多也有害人體

半日斷食的瘦身效果

半日斷食的疾病療效

過敏性疾病

高血脂與脂肪肝

高血壓與動脈硬化

腦中風與心臟病

糖尿病

病毒性肝炎

《半日斷食的神奇療效》

肝功能異常（肝功能衰退）

慢性腎炎

風濕

多重性硬化症、紅斑性狼瘡及貝賽特氏症

慢性疲勞症候群

潰瘍性大腸炎

心身症

慢性胃炎、慢性腸炎、腸胃虛弱

胃潰瘍與十二指腸潰瘍

腰酸背痛、肩膀僵硬與膝蓋腫痛

畏寒症

懷孕及產後水腫與妊娠性糖尿病

癌症

預防失智及老化，並延年益壽

第3章 藉半日斷食獲得驚人瘦身效果且更加健康的十位見證者

體重從破百降至五十九公斤，體脂肪率從五三%降至二二%，血壓也趨於穩定

一個月瘦六公斤，八十天內共瘦了二十公斤，更以六十歲高齡跑完長程馬拉松

進行半年半日斷食甩掉十五公斤，腰痛和喘不過氣的毛病也消失，思緒更清楚

產後爆增的體重減少十二公斤，更解決便秘問題，改善膝蓋腫痛的毛病

持續半日斷食四個月後，體重減輕十五公斤，更消除了足部浮腫問題

藉由三週半日斷食瘦了五．五公斤，解決手腳發麻症狀，肌膚也變光滑

實施不吃晚餐的半日斷食一個月後瘦了五公斤，過敏膚質的紅腫現象也消退

體重由五十四公斤減為四十六公斤，還一舉掃除痛苦的失眠及畏寒症狀

進行一個月就減了六公斤，四個月共瘦十公斤，凸出的小腹如今變得結實

一個月減除五公斤，四個月共瘦八公斤，臉龐變瘦後彷彿換了一張臉

第4章 藉半日斷食奇蹟般治好疑難雜症的二十位見證者

高血壓 血壓高達兩百毫米水銀柱，不靠藥物就降至一二 毫米水銀柱，耳鳴症狀也減輕

高血壓 瘦了十公斤，本來高漲的血壓也恢復正常，再也不需依賴降血壓藥

糖尿病 減重二十七公斤，末期糖尿病和併發症也奇蹟似復元，醫師也嘖嘖稱奇

糖尿病 昏昏欲睡的病弱身體，藉助斷食恢復健康，甚至可回到牙醫診所工作

高血脂症 不僅瘦了八公斤，連始終降不下來的三酸甘油脂值都恢復正常

腦梗塞 解除右手右腳無力與舌頭麻痺等症狀，血壓也趨於穩定

C型肝炎 原本C型肝炎病毒數高達二四 ，如今降為二十六

C型肝炎 減重二十公斤，醫院放棄治療的C型肝炎更獲得驚人改善

慢性腎炎 瘦了八公斤，幾乎面臨洗腎的腎炎也好轉，連健康檢查數據都變正常

慢性腎炎 藉由半日斷食幫助已無藥可醫的腎炎病情改善，不再出現尿蛋白症狀

過敏性皮膚炎 以前因全身紅腫無法出門，半日斷食後消除八年來難癒的濕疹

過敏性皮膚炎 症狀在短短三個月後消失無蹤，氣喘也不再發作

花粉症 斷食改善了花粉症帶來的打噴嚏和流鼻水症狀，心情也輕鬆許多

風濕 瘦了二十公斤，過去痛到無法拿菜刀的風濕也好轉

潰瘍性大腸炎 因為反覆腹瀉與血便極度瘦弱的身體，恢復到熬夜也不會不適

貝賽特氏症 治好連大學附屬醫院都放棄的超難纏疾病，使我免於失明

肛痛 伴隨著幾乎無法動彈的劇痛及灼燙感的肛痛，竟透過斷食一舉根治

坐骨神經痛 瘦了二十公斤，連難以動彈的坐骨神經痛也藉由斷食完全痊癒

慢性疲勞症候群 消除讓我連活下去都倍感辛苦的慢性疲勞症候群

自行進行一年的半日斷食和生菜飲食，發現運動能力和體力都顯著提升

第5章 提升半日斷食效果的西式健康法

西式健康法的威力

生菜飲食

《半日斷食的神奇療效》

蔬菜汁

糙米

柿葉茶

冷熱浴

背腹運動

金魚運動

毛管運動

合掌合蹠運動

平坦的床

木枕

第 6 章 半日斷食Q&A集

後記

《半日斷食的神奇療效》

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:www.tushu000.com