

《肠内减肥革命》

图书基本信息

书名：《肠内减肥革命》

13位ISBN编号：9787538153286

10位ISBN编号：7538153284

出版时间：2008-4

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：松生恒夫

页数：119

译者：张军

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

《肠内减肥革命》

内容概要

《肠内减肥革命》所介绍的减肥方式是通过消除肠毒素——便秘，使肠恢复清洁的状态，给您一个不再二次发胖的身体。其关键有三点：1.果汁断食减肥法；2.食用含丰富膳食纤维的料理；3.肠按摩。以此使蓄积的脂肪和粪便顺畅排出，重新给自己一个苗条、充满年轻活力的身体。

第1章中会对膳食纤维的超绝排毒效果进行详细地说明。目的就是让您了解排毒对健康减肥是何等的重要。

第2章将会具体地介绍有关整肠减肥的一周计划。坚持数次，身体就会朝着理想的方向转化。

第3章会进一步地介绍有效瘦身的运动和按摩方法。将它们与整肠减肥组合起来，会给忘情个不易发胖且容易瘦下去的体质。

第4章介绍了通过整肠减肥而达到美丽瘦身效果的实例。这些是从肥胖和便秘当中解脱出来的人的真实声音，在行整肠减肥之前，会从中得到很多参考。在饮食和生活方面也可以得到某些启发。

《肠内减肥革命》

作者简介

松生恒夫，1955年出生于日本东京。1980年毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士。历任东京慈惠会医科大学附属第一医院内科助手、松岛医院大肠肛门病中心诊断部长等职位。2004年起创立松生私立医院，并担任院长职务至今。三管大肠镜、炎症性肠病以及便秘等的诊断和治疗。曾监修《排毒饮料节食》（MAKINO社），著有《POPHEALING MUSIC》（音乐之友社），与他人合著有《名医与治疗中药百科辞典》（朝日新闻社）等作品。

《肠内减肥革命》

书籍目录

卷首漫画 肠内减肥革命序言第1章 利用食物纤维进行体内净化瘦身将肠内的毒素排出设计一种不会造成便秘的减肥方案从腹部开始瘦下去肠的构造与消化、吸收、排泄的机能肠功能衰弱会使人大腹便便对肠进行排毒同时解决肥胖和便秘问题的中用食物纤维将毒物包裹后排出食物纤维具有的排毒效果食物纤维的平衡以人造食物纤维为辅食物纤维指数减肥过程中也可以摄取主食和食用油刺激饱腹中枢，防止反弹使用不易生成脂肪的食用油第2章 腹部凹下去，肌肤变美丽在一周内美丽变身的减肥首先用2天的时间集中进行肠内净化果汁断食减肥从第3天开始，在享受美食的同时进行瘦身可简便摄取到食物纤维的琼脂粉在白米中加入琼脂粉做琼脂米饭排毒菜单利用料理将肠内的毒素一扫而光利用排毒汤进行瘦身排毒茶早晨饮用矿泉水使肠苏醒用薄荷和生姜将毒素扫光一周即可见效的减肥第3章 锻炼和按摩通过运动获得不易发胖的体质不运动的减肥方式一定会出现反弹提高基础代谢使自己舒适的体重过度锻炼会起到反作用使自己愉快并燃烧脂肪的锻炼方式长期进行轻缓的运动运动时听节奏明快的音乐在室内进行“原地踏步”锻炼排遣压力的舞蹈锻炼肠按摩用肠按摩将毒素排出有效的薄荷精油按摩解决顽固便秘及其他问题的窍门不服用泻药便不能排便改善烧心、打嗝儿、胃下垂摄取“v-亚麻酸”，避免月经前的暴饮暴食使用减肥辅助食品第4章 体验集锦肠内减肥革命实例集【档案1】虽然一直在吃自己喜欢的肉类食品，但3个月仍减去5公斤【档案2】凸起的大肚腩消失了，身材曲线变得凹凸有致啦【档案3】一个月减去6公斤，啤酒肚消失了【档案4】腰围减少4厘米，血糖值也恢复正常了【档案5】排毒茶使自己不再进食过量，甚至花粉症也得到了改善

《肠内减肥革命》

章节摘录

将肠内的毒素排出：设计一种不会造成便秘的减肥方案：我是一名以研究胃和大肠为主的消化内科的医师。我积极地致力于消化内科医生并不在意的“便秘治疗”方面的研究。在我的诊所设置有“便秘门诊”，有很多来自各地的年轻的女性患者。根据调查，我了解到这些患者中有90%以上的人曾经尝试过某种方式的减肥。即便不是真正意义上的减肥，但一天的进餐次数减少，进餐2次以下的20岁左右的女性竟然也超过40%。而且不吃早餐的人格外多。这种饮食方式是造成便秘和肥胖的重要原因。那些通过限制热量的方式进行的减肥会使进食量减少，这样一来，促进通便的“食物纤维”的进食量就会大量减少。其结果是造成便量减少。蔬菜和水果等食物中含有大量的食物纤维，那些平时买便利店的盒饭或经常在外进餐的人很难摄取到足够的食物纤维。

另外，进餐的次数减少后，往往会造成一顿饭的热量偏高。如果一下子摄取较高的热量，体内会在短时间内大量分泌具有降低血糖作用的激素——胰岛素。血糖值降低后，如果继续分泌胰岛素是非常危险的，所以身体会产生“胰岛素抗性”来防止胰岛素的持续分泌，胰岛素抗性会作用于饱腹中枢，从而增加饥饿感，人就会陷入怎么吃都得不到饱腹感的状态，结果当然会助长肥胖。因此，越减肥，食物纤维的摄取量就会变得越少，从而助长便秘。那么，有没有既可以消除便秘又可轻松进行健康减肥的方法呢？在切身感受到这种减肥的必要性后而设计出来的方案便是整肠瘦身。

《肠内减肥革命》

编辑推荐

日本医学博士松生恒夫用生动浅白的语言将肠内健康的重要性及相关知识。他告诉我们，我们的肠道是如何被污染的，年青女性的皮肤如何因便秘所累，如何用简易的方法检测自己的健康状况，以及如何使肠道健康的方法。对于那些爱美的女性，松生恒夫博士则建议：要想容貌美，首先要作个“肠内美人”。这其实也是所有人保持年轻健康的秘诀。为此松生恒夫博士还为关爱健康的人们，开出了彻底清除肠内沉积物的几种食谱以及锻炼方法和按摩方法，最后为使广大读者相信他的观点，还用实例佐证。

《肠内减肥革命》

精彩短评

- 1、 比较不错,看起来很健康很靠谱,方法食谱可行性也较高.比风行的<大便书>有用、靠谱多了.
- 2、 1.香蕉豆浆果汁断食；2.膳食纤维的料理；3.肠按摩。
- 3、 书中的减肥方式倒是挺科学的，只是两天后的什么饭团啊，意大利式晚餐啊，倒是挺难办的。我觉得大多数还是可行的，但也要考虑开支啊。。。光橄榄油就用不起。。。。
- 4、 这个很重要！！
- 5、 想了解一下怎么个革命法，很久以前看的，只记得早餐吃香蕉喝豆浆.....

1、薄薄的一本健康小册子，但关于肠内排毒以及排毒方法的部分写的很不错，特摘录一些个人认为比较有用的方法供大家参考：1.早晨睡醒后，马上喝一杯凉水，会刺激因还未进食而处于较空状态的胃，为大肠发出促进排便的信号。每天饮用1.5~2升的矿泉水，避免喝糖分较多的饮料和水果果汁。2.建议早餐吃香蕉豆浆，能帮助排便，香蕉又能增加饱腹感。3.排毒茶：薄荷调味粉或薄荷茶也溶入一杯热水，1块研碎做成生姜泥放入杯中，搅匀，然后可加入1打勺柠檬榨取的柠檬汁和适量的低聚糖。在连续饮用过程中，新陈代谢得到提高，在消除肩膀酸痛，疲倦，发冷，肌肤粗糙等方面效果显著，最好每天喝1~2杯，养成每天喝的习惯。生姜具有很高的温热身体的效果，薄荷有较高的杀菌效果，还有较强的排毒作用，具有排除体内滞气和健胃的效果，还具有消除消化不良和烧心，减少胃负担的功效。4.肠按摩：具有使粪便流动顺畅的效果，按摩时，要以左半身朝上的姿势，在腹部由上方开始以画圈方式顺时针按摩，进行5~10分钟，动作要温柔轻缓。

2、书籍主题：本书所介绍的减肥方式关键三点：（1）果汁断食减肥法；（2）食用含丰富膳食纤维的料理；（3）肠按摩。书籍目录：1、利用膳食纤维进行体内净化瘦身2、迈尔疗法的治疗原则：养息、清洁、锻炼、替代3、正确营养和生活方式书籍内容：本书所介绍的减肥方式是通过消除肠毒素——便秘，使肠恢复清洁的状态，给您一个不再二次发胖的身体。其关键有三点：（1）果汁断食减肥法；（2）食用含丰富膳食纤维的料理；（3）肠按摩。以此使蓄积的脂肪和粪便顺畅排出，重新给自己一个苗条、充满年轻活力的身体。这种方法不但能提高新陈代谢，具有超群的美肤效果，还能提高全身的免疫力。可以让您在享受美味料理的同时轻松地使自己变得美丽。本书中的主要内容：1、在第1章中会对膳食纤维的超绝排毒效果进行详细地说明。目的就是想让您了解排毒对健康减肥是何等的重要。第2章将会具体地介绍有关性肠减肥的一周计划。坚持数次，身体就会朝着理想的方向转化。第3章会进一步地介绍有效瘦身的运动和按摩方法。将它们与整肠减肥组合起来，会给您一个不易发胖且容易瘦下去的体质。第4章介绍了通过整肠减肥而达到美丽瘦身效果的实例。这些是从肥胖和便秘当中解脱出来的人的真实声音，在您开始进行整肠减肥之前，会从中得到很多参考。在饮食和生活方面也可以得到某些启发。2、提过节食来减肥，会使促进通便的“膳食纤维”的进食量大量减少，其结果是造成便量减少。膳食纤维具有排毒效果。膳食纤维分不溶于水的不溶性膳食纤维和溶于水的水溶性膳食纤维两种。不溶性膳食纤维吸收水分后会出现膨胀，从而会刺激肠壁使肠运动变得活跃（由于这种促进排便的效果，有害物质便不会滞留在肠内，它具有吸附这些有害物质并将其排泄出去的作用。这类膳食纤维主要以谷类、薯类、豆类、蔬菜所含有的纤维素为主。水溶性膳食纤维具有黏滑性、黏度较高的特点。会吸附在消化的过程中产生的废物和毒素以及胆固醇等身体所不需要的物质，并将它们排出体外。还其有吸收食品的水分，增加肠内好细菌的作用，因此，如果两种不同类型的膳食纤维能够很好地进行组合，可以促进排便顺畅。在香蕉、苹果、柑桔类、莲藕等食品内含量很多的果胶和海带、裙带菜等海藻内含量丰富的氨基酸、从石花菜中萃取出来的琼脂以及蘑菇内含量较多的葡聚糖等水溶性膳食纤维的这种作用尤其显著。如上所述，膳食纤维在增加便量、消除便秘的同时，还具有调整易于好细菌生育的肠内环境的作用。可以说，这也是完成排毒的重要作用。肠清洁后，就可以防止肠内新毒素的产生和防止血液的再吸收，毒素便很难在体内积留下来。所以要积极食用大蒜、葱、韭菜、元葱、花椰菜、大萝卜、牛蒡、苹果、海藻类、蘑菇等食物。如果只食用不溶性膳食纤维，只能会使粪便变硬；因此，要将它们与海带、海藻和成熟的果实等含丰富水溶性膳食纤维的食品拼配食用。不溶性膳食纤维和水溶性膳食纤维的理想比例是2:1。3、整肠瘦身整肠瘦身的基本是以1周为一个段落，重复数次。在进行整肠瘦身的最初2天要从果汁断食减肥开始。只喝用豆浆香蕉做成的果汁。第3天以后只在早晨喝断食果汁，午餐和晚餐集中摄取膳食纤维，使污浊的肠得到调整。用于断食果汁的做法是：将1根香蕉用搅汁器搅汁后加入200ml豆浆。时间紧张时，可以将香蕉尽量研碎后与豆浆均匀搅拌在一起。早、中、晚一天喝3次，其他的固体食品一律不要进食，只进行水分的补充，这样做的目的是在摄取最低限度的营养成分的同时，使迄今为止因暴饮暴食而疲于奔命的消化器官得以休息。4、早晨饮用矿泉水使肠苏醒大量摄取膳食纤维以后要进行充分的水分补充。充分的摄取水分是整肠瘦身的根本，不仅会消除便秘，还可促进顺畅的排尿和发汗。早晨睡醒后，如果马上喝一杯凉水，会刺激因还未进食而处于较空状态的胃，为大肠发出促进排便的信号。5、排毒茶使用薄荷和生姜制作的“排毒茶”。它以具有排毒作用的薄荷为主，配加生姜和柠檬汁手工制作的饮料、具有较强的排出粪便和水分的功效，不仅夜里，也可以在白天饮用，可轻松排毒。做法：取半匙市场上出售的

《肠内减肥革命》

薄荷调味料（粉末）溶入1杯热水，搅拌均匀。然后将1块生姜研碎做成生姜泥放入杯中，同样搅拌均匀，然后加入1大匙由柠檬榨取的柠檬汁和适量的低聚糖即可。薄荷调味料在超市等调味料专柜都可以买到。也可以使用市场上作为草药茶来出售的薄荷茶（100%薄荷叶的）。另外，也可以使用市场上出售的筒装生姜和100%原汁的柠檬汁。

6、锻炼人的肌肉有红肌肉和白肌肉。不同类划的肌肉在性质方面也存在差异，热量源也有所不同。这是一个很重要的要点，红肌肉上要使用脂肪，而白肌肉主要使用糖质。也就是说，使用红肌肉对减肥是有效果的。如果长时间进行较缓慢的运动，红肌肉就会被使用，易于燃烧脂肪。锻炼包括有氧运动、步行运动、跑步运动、游泳、自行车运动等，尽量选择能够长期坚持的运动方式。

7、肠按摩肠按摩时，要在左半身朝上的姿态下，在腹部由上方开始以画圆圈的方式顺时针按摩。进行5~10分钟。注意腹部不要用力，也不要为使便排出而用劲。

《肠内减肥革命》

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