

# 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

## 图书基本信息

书名：《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

13位ISBN编号：9789862720516

10位ISBN编号：9862720514

出版社：商周文化

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](http://www.tushu000.com)

# 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

## 內容概要

最不可思議的瘦身、抗老、防癌方法在台首度公開！

想要逆轉老化 鎖住肌力？遠離癌症，

原來只要掌握關鍵「1杯茶」！！

逆轉老化？鎖住肌力？遠離癌症，關鍵一杯茶！

經醫學檢測，及癌症專科醫生親身實證成功！

最具成效的瘦身、抗老、防癌方法一舉公開！

南雲醫生家族的男性一直以來都有道共同的生命關卡，在約莫邁入五、六十歲時，就會因心臟疾病倒下。為避免悲劇降臨在自己身上，四十多歲的南雲醫生開始致力於改善生活習慣及各種抗老和不生病的健康方法。結果不僅打破南雲家五十多歲「鬼門關」的年齡界限，經檢測，55歲的他，大腦年齡38

歲、骨骼年齡28歲、血管年齡26歲！身體狀況竟比三十多歲時更加健康、年輕！

為什麼55歲的他可以擁有二、三十歲的身體狀況？

除了改變生活習慣外，到底是什麼方法讓他產生如此不可思議地轉變？

這都是「牛蒡茶」所帶來的功效！

可吸附並帶走體內多於油脂、膽固醇，讓身體不易發胖。

因長於土中，具抵抗及肌膚修復能力，有效縮小毛孔。

能治癒創傷，提高體內傷口修復能力，預防癌症。

具抗氧化及清血作用，避免血管硬化，罹患心血管疾病。

可防蟲防菌，提高免疫力，避免感冒。

製成茶飲後，不受三餐限制，隨時隨地都能飲用，冷熱皆宜。

· 收起全部<<

# 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

## 作者簡介

南雲吉則，一九五五年出生於東京都。一九八一年畢業於東京慈惠會醫科大學，同年進入東京女子醫科大學整形外科。歷任於癌研究會附屬病院外科、東京慈惠會醫科大學第一外科乳腺外來主任醫師。一九九一年設立醫療法人社團南雲會南雲診所，現任同會理事長、南雲診所院長。同時活躍於東京慈惠會醫科大學外科學第一講座兼任講師、近畿大學醫學科整形外科兼任講師、韓國東亞醫科大學客座教授、中國大連醫科大學客座教授、日本乳癌學會專科醫師。林佩儀 無知少年時期喜歡日本偶像團體，因此一腳踏入日文的世界。輔仁大學日文系畢業，工作數年歷經滄桑後，為了體驗日劇生活，進入早稻田大學日本語專修別科進修。其後受日本崇法文化影響，07年秋天飛往南法苦練法文一年。譯有《35則打敗死腦筋的創意發想法》、《東京野餐趣》、《巴黎夢幻拱廊街》、《一日一生》、《會說話的骷髏》、《反自殺俱樂部：池袋西口公園5》等書。

# 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

## 書籍目錄

前言 比實際年齡年輕二十歲的祕密五十五歲卻擁有二十多歲體態？喝牛蒡茶後身體的明顯變化

第1章 牛蒡茶的神奇力量牛蒡的關鍵在「皮」牛蒡茶的效果 減肥效果 皂素帶走脂肪、膽固醇牛蒡茶的效果 美肌效果 減少皮脂分泌，緊緻毛孔牛蒡茶的效果 改善手腳冰冷 清血效果能有效改善手腳冰冷牛蒡茶的效果 提升免疫力 每天喝牛蒡茶預防感冒牛蒡茶的效果 防癌效果 牛蒡皮具有防癌效果牛蒡茶的效果 預防中風、心臟病 牛蒡皮具有清血效果

第2章 牛蒡茶有助體內環保自己動手製作牛蒡茶牛蒡茶的作法牛蒡茶隨時隨地都可飲用牛蒡茶的食物纖維能有效解決便秘牛蒡茶具有塑顏（小臉）效果每天吃牛蒡，幫身體做大掃除牛蒡食譜1 醬油醃牛蒡牛蒡食譜2 柴魚醬油燉牛蒡牛蒡食譜3 醬油燉牛蒡牛蒡食譜4 炒牛蒡牛蒡食譜5 牛蒡沙拉令人期待的牛蒡商品

第3章 讓牛蒡茶效果倍增的飲食生活每天確實攝取三餐就能變年輕每餐吃六分飽能常保年輕從頭到尾完整利用食材請選擇糙米、深色麵包吃魚要連同「骨頭」、「內臟」吃蔬菜要連同「菜葉」、「菜皮」、「菜根」菜葉的利用方法「連皮」吃水果就是最佳保養品

第4章 迅速回春的生活習慣激烈運動只會縮短壽命運動過度反而瘦不了，這是真的嗎？有走路習慣的人不容易胖利用每天的搭車時間減肥想淡斑就得早點睡早起的人看起來年輕紅酒不喝超過兩杯

第5章 「一湯一菜+牛蒡茶」就能確實重返青春吃素之後的身體變化攝取大豆製品以取代肉類多吃具清血效果的青魚想吃甜點時，就吃水果吧「一湯一菜」、六分飽男性不妨嘗試「一天一餐」太過壓抑反而對身體有害後記 青春永駐的法寶 牛蒡茶我的「人生百年計畫」

## 章节摘录

牛蒡茶的效果 減肥效果 皂素帶走脂肪、膽固醇 如前所述,牛蒡茶富含回春精華。然而,喝牛蒡茶究竟能得到哪些實際效果?下列我將介紹幾項具體功效。首先,牛蒡茶具有「減肥效果」。因為皂素具有「介面活化」作用,所以長期持續喝牛蒡茶可以改善體質、讓身體不易發胖。Saponin(皂素)的「Sapon」與「sab?o」(肥皂的葡萄牙語)語源相同,皂素具有發泡性,這個泡沫會吸附並帶走膽固醇、脂肪。如同肥皂泡沫會吸附並帶走油脂一般,這種狀況同樣也會發生在膽固醇、脂肪與皂素之間。為什麼牛蒡具有這種作用呢?這都要歸功於牛蒡的生長環境。土壤中存在著許多威脅牛蒡生長的細菌,牛蒡為了抵抗這些細菌,皂素會吸附細菌細胞表面的膽固醇「細胞膜」,進行分解與殺菌。一旦皂素發揮作用,在體內分解排泄脂肪、膽固醇,就能讓身體不易發胖。所以,每天持續喝牛蒡茶能有助減肥。當飲食太過油膩時,不妨喝些牛蒡茶、吃些帶皮牛蒡的菜肴,就可以避免吸收過多脂肪。喝牛蒡茶就能接近「標準體重」在此我想再次強調,有些人誤以為只要每天持續豪飲牛蒡茶,體重就會大幅減輕。但事實並非如此。我可以從七十七公斤減到六十二公斤,並非光靠持續喝牛蒡茶而已,「吃六分飽」的原則也幫了我很大的忙,這點請容我之後詳述。不過,可以讓我十年來維持六十二公斤的標準體重,「牛蒡茶」的確功不可沒。所以,牛蒡茶的功效在於可以接近自己的標準體重,並加以維持。比方說,過瘦的人喝了牛蒡茶,可能會變得胖一些,因為那才是他的標準體重。有許多女性儘管體重合乎標準,甚至低於標準,但她們卻一味地希望「再瘦一點」。我認為這種觀念很不健康,或許這麼說言重了,但我實在無法理解她們的想法。其實,醫學上對減肥的定義是指「接近人的標準體重」,而牛蒡茶對於維持標準體重確實有效。牛蒡茶的效果 美肌效果 減少皮脂分泌,緊緻毛孔 接著,我想介紹牛蒡茶的「美肌效果」。不可思議地,只要開始喝牛蒡茶,肌膚就會變得光滑細緻。以我來說,當我養成喝牛蒡茶的習慣後,就經常聽到別人稱讚我的皮膚,其中最常得到的讚美就是「你的皮膚好細緻」。皮膚細緻就是「毛孔小、毛孔不明顯」的意思。我相信在各位讀者中,一定有不少人對於自己毛孔粗大、黑頭粉刺、容易泛油等肌膚問題感到困擾。我以前也一樣,因為鼻頭與兩頰的毛孔粗大,導致油脂經常堵塞毛孔,讓皮膚像橘子表面似地凹凸不平。但到當我開始喝牛蒡茶後,毛孔中累積油脂髒汗的情況便明顯獲得改善,這都是因為牛蒡皮的「皂素」發揮了作用。毛孔髒汗來自皮膚所產生的皮脂,也就是「油分」。攝取過量脂肪,就會造成皮脂分泌過剩,讓毛孔髒汗無以遁形。前文中,我們已經說明了皂素具有吸附膽固醇、脂肪的功效。其實,皂素也能有效抑制皮脂分泌過剩。只要堵塞在毛孔中的皮脂減少,毛孔就能跟著縮小。多虧了牛蒡茶的美肌效果,才能讓我重拾細緻的皮膚。牛蒡茶具有高度肌膚修復力 牛蒡茶的美肌效果不只如此,它還可以「防止肌膚老化」。牛蒡皮具有「抗氧化」、「治癒創傷」等神奇功效,其中關鍵成分就是前面已經多次提及的「皂素」。很多人都知道紅酒中的紅酒多酚具有抗氧化作用,但在各種水果及蔬菜皮中也都富含多酚,具有抗菌、抗黴、抗氧化、阻擋紫外線等益處。而牛蒡皮中的皂素也是一種多酚,發揮著強大的抗氧化作用,可以排除形成老化主因的「活性氧」,讓肌膚光滑、有彈性。另外,「治癒創傷」作用是指當肌膚受傷時,可以自我復原的功能,也可以稱之為「肌膚的自我修復力」。這種修復力通常隨會著年紀增長而降低。然而年紀愈長,愈容易發生肌膚乾荒、黑斑等問題。因為牛蒡皮在土裡長期與細菌、小蟲抗戰,所以對於治癒創傷非常有效。不僅可以提高肌膚修復力,更能抑制肌膚老化。牛蒡茶是優於化妝品的肌膚聖品 自從我養成喝牛蒡茶的習慣後,即使偶爾會感覺肌膚缺水,也能馬上得到修復。如果三十多歲便時出現缺水,這就是邁向老化的警訊。但自從我開始喝牛蒡茶之後,便逐漸擺脫這樣的困擾。「黑斑」是因為紫外線侵入體內、破壞細胞所形成。牛蒡茶能有效修復細胞,終結並淡化黑斑。市面上充斥著各種標榜肌膚保養的化妝品,價格都不便宜。但其實不用花大錢,只要喝牛蒡茶,就能解決肌膚缺水等問題,不僅可以淡斑,還能防禦紫外線。你不覺得很划算嗎?牛蒡茶的效果 防癌效果 牛蒡皮具有防癌效果 我是癌症專科醫師,大半人生都奉獻給癌症治療,所以我對牛蒡的最大期望,就是「防癌效果」。這裡,我先稍微說明「癌症」究竟是怎麼一回事。其實癌症就是當我們過度虐待自己身體時,身體所產生的過度防衛反應。也就是說,「癌症」是為了保護身體才會出現的東西。雖然它終究奪走了人類寶貴的生命,但它本意並非如此。「什麼意思?」或許大家還不是很了解。其實,我們的身體就如同牛蒡皮一般,具備治癒創傷的功能。比方說,跌倒後所產生的小擦傷,只要經過一段時間後,傷口就會自動癒合,甚至找不到傷痕

## 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

。這種狀況也可能發生在體內。假使持續過著暴飲暴食的生活，就會導致胃出現發炎等不適情況。可是只要改掉這種不健康的生活方式，就能恢復元氣。這都得感謝治癒創傷的作用。牛蒡茶能提高修復力。可是如果一整年都過著這種不健康的生活，就不只是胃發炎這麼簡單了，可能會導致胃穿孔、胃潰瘍等嚴重病情。此時，我們的身體仍努力不懈地發揮治癒創傷功能，將穿孔部位附近的細胞進行細胞分裂，致力於傷口癒合。如果可以把洞補起來，便大功告成。然而也有事與願違、傷口無法癒合的時候，但我們的身體不會輕言放棄。為了讓傷口癒合，身體會不斷分裂細胞，製造「修復細胞」，而這個細胞就是「癌細胞」。為了癒合傷口，癌細胞會無限制地分裂，而它的能量來源就是靠著不斷吸收體內養分，導致身體變得虛弱，終至死亡。由此可知，預防癌症的最好方法就是「不要讓傷口出現」，再者就是「及早發現，及早治療」。但當務之急，就是要改掉不健康的生活習慣，並隨時飲用牛蒡茶。如前所述，牛蒡茶具有治癒創傷的功能。只要提高體內傷口的修復力，並加速傷口的癒合，癌細胞就沒有出場的機會。所以，牛蒡茶的「防癌效果」值得讓人期待。

# 《瘦身?抗老，活化細胞的神奇茶飲》

## 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](http://www.tushu000.com)