

水分,決定妳一生的健康



[水分,決定妳一生的健康_下载链接1](#)

著者:石原結實

出版者:時報文化

出版时间:2009-8

装帧:平裝

isbn:9789571350608

作家、氣質女星張鈞甯母親／鄭如晴

作家、前時報出版副總編輯／心岱

擺脫虛冷，我不要當冰棒美人！

常保暖、勤排水，調養永續好體質！

《空腹力革命》作者 石原結實獻給所有女性的全效保健計畫

水是人體的必需品，但囤積過多就會變成「毒」？

減肥都看體脂肪，但影響體重的最大因素其實是「水」？

四肢冰冷、腹痛便秘、肩頸僵硬，都是水分太多惹的禍？

水氣和虛冷，是女性的健康大敵！

體內水分囤積過多，將導致身體虛冷，

影響代謝、阻礙血路，進而引發各種疼痛與病變。

時時維持理想的體溫和代謝循環，適度排出多餘的水分和老廢物質，

讓身體常保「頭寒足熱」的狀態，才是最佳的保健之道。

日本自然醫學權威石原結實，

為所有女性打造了一套終生受用的全效保健計畫，

根據【保持身體溫暖、排出多餘水分】的保健原則，

針對女性最常見的不適症狀、特定疾病和肌膚問題，

提供簡單有效的食療、運動、按摩、泡澡、敷布和天然面膜等自療建議，

教妳自然提升免疫力，緩解惱人的身心困擾，展現美麗好氣色！

喝水觀念的5大NG！

NG！不口渴也要多喝水，而且要大口喝水才暢快。

NG！水分能促進新陳代謝，喝越多水越能治百病。

NG！反正水分零熱量，喝水就能常保苗條好身材。

NG！水能清除血液的廢物雜質，多喝水血越乾淨。

NG！身體不舒服就喝更多水，排出體內致病因子。

頭寒足熱的健康良方

【TIP1】虛冷浮腫不舒服？日飲生薑紅茶，保暖利尿最養生。

【TIP2】疲勞倦怠會中暑？補充正確營養，身體精神都改善。

【TIP3】心情憂鬱常失眠？少吃陰性食品，常泡澡做日光浴。

【TIP4】減肥不用餓肚子？早午餐暖呼呼，晚餐可隨心所欲。

【TIP5】保養不用花大錢？配合齒型飲食，多做運動常按摩。

【TIP6】求子不用活受罪？保持下身溫暖，喝紅蘿蔔蘋果汁。

健康美人自療DIY精華搶先看

【月經不順・經痛】

只要保持腹部溫暖，避免肚臍以下寒涼，不論多晚都花半小時以上悠閒泡澡，將多餘的水分發汗排出，經痛自然會不藥而癒！蘿蔔葉能促進血液循環，對婦科疾病很有療效。建議可將乾燥蘿蔔葉切細，加入白飯中一起煮，或放進味噌湯裡食用，症狀嚴重的人也可使用蘿蔔乾葉湯泡澡、做足浴或泡鹽浴。

蘿蔔乾葉湯

材料：蘿蔔葉若干、粗鹽若干、水少許

作法：

- 1.將風乾一～二週、變成褐色的蘿蔔葉，平均每兩根蘿蔔份量的蘿蔔葉加水三公升，再加一撮粗鹽至鍋內，以小火加熱至汁液呈褐色。
- 2.在臉盆（或嬰兒澡盆）中倒入1，再加入約攝氏四十二度的熱水，直至可以浸泡到腰部，並可陸續加入熱水保持溫度。如果沒有乾燥蘿蔔葉，也可只用攝氏四十二度的熱水，採取座浴。
- 3.以三十分鐘為目標，在就寢前浸泡效果最佳。

作者介绍:

石原結實

1948年出生於日本長崎，長崎大學醫學院研究所博士，專攻血液內科，曾遠赴以長壽聞名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士B.貝納醫院，研究最新的自然療法。現任石原診所院長，預約門診已排到三年之後，並在日本伊豆地區開設養生所，同時在日本各大養生節目中，以淺顯易懂的方式，推廣石原式健康養生法，廣受迴響與好評。著有《空腹力革命》、《體內淨化大作戰》等多本著作，無論在日本或台灣，均締造暢銷佳績。

其它著作

《體內淨化大作戰》（麥田）、《空腹力革命：清除血液雜質、甩掉危險贅肉的飲食革命！》（三采）、《先別急著吃三餐——真人實證！石原式少食健康法》（如何）、《好食物事典—圖解版》（如何）、《日本No.1自然醫學家的「健康保證班」》（如何）、《體溫太低，當然會生病！》（世茂）、《擊退萬病！從下半身開始》（木馬）……

目录:【前言】勤保暖、排水毒，人人都可以是健康美人！

第1章「虛冷」和「水氣」是女性大敵

為何會出現「虛冷」體質？

水毒症狀從外觀上看得出來嗎？

第2章肉眼可見的女性疾病病徵

生病了，一摸肚子就知道

萬病始於血液混濁
為什麼會出現「瘀血」與「污血」？
疾病，跟我們想的不一樣
治病善用「空腹力」
飯吃八分飽，沒病沒煩惱
第3章沒生病，卻覺得疲勞不適嗎？
虛冷症
浮腫【營養食譜：紅豆湯、西瓜糖】
頭痛．肩頸僵硬
貧血
低血壓
腹痛【營養食譜：梅醬番茶】
便秘【營養食譜：蜂蜜蘆薈】
眼花．耳鳴．噁心．梅尼爾氏症
肥胖
疲勞．倦怠．中暑【營養食譜：洋蔥蔬菜湯、蔥薑日本酒】
過敏
第4章妳常被這些疾病所困擾嗎？
經痛．月經不順【自療DIY：蘿蔔乾葉湯】
不孕症
乳癌．卵巢癌．子宮體癌．子宮肌瘤．卵巢膿瘤【自療DIY：枇杷葉溫灸】
子宮內膜異位症
燥熱．更年期障礙
憂鬱症．自律神經失調．失眠等精神問題
神經痛．風濕痛等疼痛【營養食譜：蔥薑湯、辣椒碘酒】
膠原病．自體免疫疾病
膽結石．脂肪肝【自療DIY：生薑敷布】
甲狀腺機能亢進症．機能低下症
骨質疏鬆症
膀胱炎．腎盂腎炎
感冒．咳嗽．支氣管炎．流行性感冒
第5章妳要這樣保養肌膚和秀髮！
身體健康，就能擁有美麗肌膚
斑點
細紋
乾燥．粗荒
油性肌膚
暗沉．黑眼圈．潮紅
浮腫．鬆弛
面皰
曬傷
健康美人天然面膜DIY
健康美人如何保有柔順秀髮？
．．．．．(收起)

[水分,決定妳一生的健康_下载链接1](#)

标签

养生

生活

时报

日本

健康

评论

[水分,決定妳一生的健康_下载链接1](#)

书评

[水分,決定妳一生的健康_下载链接1](#)