

<<肠道内经>>

图书基本信息

书名：<<肠道内经>>

13位ISBN编号：9787505725546

10位ISBN编号：7505725548

出版时间：2009-7

出版时间：中国友谊出版公司

作者：蔡英杰

页数：208

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>

<<肠道内经>>

内容概要

居然有一个奇怪的博士每到一地就收集便便？

居然有这么一本健康书，一边教授养生，一边涂鸦漫画？

便便博士走遍亚洲，一路“闻屎”。

天啊，便便里全是各种健康密码；肠癌是蹿升最快的世纪癌症；几乎所有慢性疾病都与肠道有关，例如高血压、糖尿病、肥胖症等等；女士们美容毫无效果，这也是肠道惹的祸啊！

肠道这个脆弱而敏感的器官，比精神还容易崩溃，难怪古人要说“愁断肠”了。

便便博士蔡英杰作为肠道健康的发起人，十多年来直接帮助近千人肠道回春，解除上万人的便秘痛苦。

最可贵的是，便便博士一直反对使用药物，他精心设计了一套通过食物、运动、中医经络按摩来实现肠道回春的方案。

快点翻开此书，让潜伏在肠道里的健康杀手无所遁形。

<<肠道内经>>

作者简介

蔡英杰，日本东京大学农学博士。

现任台湾阳明大学生化暨分子生物研究所教授、亚洲乳酸菌协会会长，被亚洲地区各大媒体称为“肠道专家”、“养生专家”、“便便博士”。

他在亚洲长期致力于“百万便便收集计划”，期间惊讶地发现，几年间肠癌发病率蹿升，已成为世纪癌症；城市

<<肠道内经>>

书籍目录

- 你了解你的肠道吗？
看看你的便便是什么类型？
- 1.肠道密码 为什么肠道不吸收？
肠道为什么影响情绪？
肠道是免疫角斗场？
 - 2.肠道是百病之源 肠癌将成为世界第一癌症？
慢性肠炎会引发多种疾病？
如何避免病从肠入呢？
衰老真的由肠开始？
你的肠道多少岁？
 - 3.便秘是肠道杀手 便秘会致癌？
便秘有哪些类型？
怎样预防便秘？
 - 4.设计优质便便 便便是怎样制造出的？
健康便便长什么样？
怎样才能畅通排便？
 - 5.益生菌的特异功能 肠道菌有什么作用？
好菌怎样战胜坏菌？
为什么酸奶能帮助排便？
好菌如何消灭肠道杀手？
人人都能喝酸奶吗？
 - 6.省心又省力 肠道喜欢吃什么？
如何养成排便好习惯？
女人的容貌由肠道决定？
 - 7.肠道SPA回春术 肠道怎么做SPA？
酸奶怎样喝最健康？
怎样摄取膳食纤维？
肠道也要做操？
穴位找不准，按摩有用吗？
生活跟着太阳走！
- 后记

<<肠道内经>>

章节摘录

1 正文 前言我与肠道打交道几十年，天天都观察臭烘烘的便便，因为我觉得便便很可爱，每一份便便都携带着很多亟待我去破解的健康密码；便便不光可爱，如果碰到健康的便便，我甚至觉得它就是一坨金子呢。

但是这种如获至宝的感觉这几年越来越少了，为什么呢？

唉，现在便便的素质越来越差你了解你的肠道吗？看看你的便便是什么类型？

2 第一章 肠道密码武侠小说里常常提到高手练功时总是“气沉丹田”。

请你在脑海里，想象一位太极高手松肩垂肘、气沉丹田、蓄势待发的姿势，你可以感受到所有的气与劲都发自丹田，“开则达于四梢，会则仍归于丹田”。

丹田也就是肠道的位置，是我们生命动力的源头，是生命之祖。

肠道密码1. 为什么肠道不吸收？

2. 肠道为什么影响情绪？

3. 肠道是免疫角斗场？

3 第二章 肠道是百病之源有句俗语——“病从口入”。

所以中国传统的养生之道强调食物在入口之前的选择与搭配。

肠道的清洁与健康是人体健康的一个重要指标，是长寿的基石。

但是随着人们生活水平的提高，面对着满街的美食，加之应酬无数，又有几个人能够管住自己的嘴巴呢？

再者，现在许多人饮食结构不肠道是百病之源1. 肠道将成为世界第一癌症？

2. 慢性肠炎会引发多种疾病？

3. 如何避免病从肠入呢？

4. 衰老真的由肠开始？

5. 你的肠道多少岁？

4 第三章 便秘是肠道杀手请想象一下，人体一旦无法排便，那么大量的便便会层层堆积在肠道中，肠道坏菌在已经堆放几十小时甚至一个星期的便便中大量繁殖，代谢出各种毒素，好菌几乎不见踪影，免疫系统也已瘫痪，高浓度的毒素遍布全身，负责解毒的肝脏不胜负荷，癌化随时可能发生。

便秘是肠道杀手1. 便秘会致癌？

2. 便秘有哪些类型？

3. 怎样预防便秘？

5 第四章 设计优秀便便一般的人都认为便便是人体排出来的“废物”，又脏又恶心，根本不会花心思去注意自己拉出来的便便，更不会去谈论便便，总觉得谈“便”就是一件很不雅的事情，但其实便便的状况同我们的身体情况是息息相关的，从便便的颜色、气味到形状，都可以了解肠道的健康状况，肠道不健康设计优秀便便1. 便便是怎样制造出来的？

2. 健康便便长什么样？

3. 怎样才能畅通排便？

<<肠道内经>>

编辑推荐

《肠道内经(便便博士的顺畅哲学)》：肠道不好，百病来找！
便便博士的顺畅哲学，亚洲著名肠道专家的自然保健秘诀。
亚洲著名肠道健康专家，“便便博士”蔡英杰，教你每天做肠道体检。
百万网友力荐最火爆的健康自测书。
肠道SPA三部曲：多吃膳食纤维食品，天天喝酸奶，常做肠道SPA操。
健康的最大威胁来自肠道，高血压、糖尿病、肥胖症等疾病都与肠道有关。

<<肠道内经>>

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>