

《日本No.1自然醫學家的》

图书基本信息

书名：《日本No.1自然醫學家的》

13位ISBN编号：9789861361802

10位ISBN编号：9861361804

出版社：如何

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.tushu111.com

《日本No.1自然醫學家的》

前言

前言不依賴現代醫學，疾病也能痊癒！日本國民醫療費用高達三十兆日圓，幾乎相當於國家預算的三分之一，但是疾病並沒有減少的跡象。有一個有趣的現象，一九六五年時醫師人數只有十萬九千人，之後連年增加，到了二〇〇〇年時增至大約二．五倍的二十五萬五千人，但是如圖1所示，癌症（惡性新生物）和心臟疾病（以狹心症、心肌梗塞為主）也不斷增加。更奇妙的事，優良而且強力的抗生素相繼問世，但是肺炎還是持續增加。而且，最近三、四十年來，日本全國提倡減鹽運動，「鹽對身體有害！」的觀念已深植所有日本人的腦子裡。但是高血壓的患者依然有增無減。

占日本人死亡原因第二和第三名的心臟疾病（主要為將營養送至心臟肌肉的冠狀動脈中出現血栓而引起的心肌梗塞＝缺血性心臟疾病）和腦梗塞，都屬於血栓症，十餘年來，雖然醫師和營養師大力宣導多攝取水分，但心肌梗塞和腦梗塞還是每年增加。另外，需要洗腎的腎衰竭患者也不斷增加（參見圖2）；四十歲以上的人，五個人中就有一人可能患有糖尿病，超過五十歲的人，更是四個人中就有一人。圖表3是日本死亡原因排行榜。近年來，重視「科學」的西洋醫學，仍有許多不知原因或高豎白旗的不治之症。而且，每三人中就有一人有自覺症狀或定期赴醫院求診，特別是六十五歲以上的人，更有六成因為某些原因而定期就診。因此日本可說到處是疾病和病人。有資料顯示，接受健康檢查的人，超過八成出現異常（值），完全正常的人不到二成。

日本厚生勞動省前身厚生省的「癌症篩檢有效性評價研究小組」，召集人東北大學醫學部長久道茂教授，一九九八年根據過去每年二千五百萬人接受癌症篩檢的資料發表研究報告指出，肺癌、乳癌、子宮體癌「受檢者與非受檢者的死亡率並沒有太大差異」，引起了相當大的震撼。他發表這項報告的第二天，日本三大報都以整版篇幅來報導「癌症檢查無效」。由此來思考，很多人懷疑看似非常發達的「醫學」到底是什麼，也就不足為奇了。確實，現代醫學有許多了不起的成就。例如，透過血液檢查可以診斷肝炎、腎臟病、內分泌的疾病、炎症、類風濕性關節炎等的膠原病，利用超音波、電腦斷層掃描、核磁共振，幾乎可以觀察全身的器官內部，來掌握異常狀況。

另外，因為交通事故而破碎的骨骼、肌肉、內臟都可以修復，因為心肌梗塞而瀕臨死亡的病人，也可以將氣球導管插入冠狀動脈，去除血栓，以保住病人性命，這些都是值得讚揚的成就。換言之，現代醫學在診斷學和急救醫學方面非常發達。所謂急救醫學，是指將身體修復至接近原來生理狀態的治療方法，可說是一項幫助身體恢復原狀的作業。

但如開頭處所述，癌症、腦梗塞、心肌梗塞、高血壓等現代文明病，即使徹底實踐限制鹽分和充分補給水分的作法，依然持續增加；雖然開發出優良的抗生素，肺炎依然有增無減；在美食和飽食主義之下，不知營養不良為何物的現代文明人，卻也出現不少難治之症和奇怪疾病。看到這些現實情況，令人不禁懷疑西洋醫學對於慢性病的觀點與治療方式是否有什麼重大錯誤。

《日本No.1自然醫學家的》

內容概要

· 結合中、西醫學理，淨化血液、排水毒的食療健康法 · 日本No.1自然醫學家的「慢性病治療寶典」 · 揭開現代醫學無法治癒慢性病與難治重症的原因 · 天天紅蘿蔔蘋果汁、生薑紅茶，少食多健康 · 不用看醫生，不吃藥，疾病照樣能痊癒！不依賴現代醫學，疾病也能痊癒！ 癌症、腦梗塞、心肌梗塞、高血壓等現代文明病，即使多數民眾已徹底實踐控制鹽分和補充水分，患者依然持續增加；雖然科學家開發出優良的抗生素，肺炎依然有增無減；在美食和飽食主義之下不知營養不良為何物的現代文明人，卻也出現不少難治之症和奇怪疾病。看到這些現實情況，令人不禁要懷疑西醫對於慢性病的觀點與治療方式是否有什麼重大錯誤。但不可否認的，現代醫學在診斷學和急救醫學方面非常發達。也就是說，現代醫學在將身體修復至接近原來生理狀態，即幫助身體恢復原狀的治療方法上成果顯著。但對於真正危害大眾健康與侵蝕醫療資源的慢性病和難治病症上，現代醫學無法提供有效、可痊癒的幫助。 本書中，石原博士集結了多年的斷食與自然醫學治療經驗，將告訴讀者對你真正有效的「不用看醫生、不必吃藥，疾病一定能痊癒」適合每一個想要讓自己更健康的人。

《日本No.1自然醫學家的》

作者簡介

作者簡介石原結實 1948年出生於長崎縣。畢業於長崎大學醫學部，專攻血液內科，並取得同所大學醫學博士資格。之後更前往以難治疾症的飲食療法而聞名世界的瑞士貝納醫院研習，且超過五次親赴喬治亞共和國的高加索長壽村探查，榮獲喬治亞共和國科學協會長壽醫學會榮譽會員。歷代祖先皆為日本古代種子島國藩主的御醫。石原博士曾在長崎原爆醫院服務，接觸過許多現代醫學無法治癒的病患。1985在伊豆、伊東地區開設斷食療養所，施行以「紅蘿蔔蘋果汁」「運動」「溫泉療養」為主的斷食指導。獨創引入中醫的食療法極受日本各界名人信賴。目前為石原診所院長，也參與廣播、電視有關健康議題的節目，每年巡迴日本全國演講約50~60場，一年著書10~20冊，堪稱日本No.1的自然醫學養生家。

譯者簡介劉滌昭 輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學經營學碩士。曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。譯作有《向危機挑戰》《企業的壽命》《輕鬆了解會計》《梵谷的遺言》《寫給患者和家屬的癌症醫療聖經》《這樣要去看醫生嗎？》《不生病的生活》系列等。

書籍目錄

前言 不依賴現代醫學，疾病也能痊癒！ 003第1章 血、津液與氣流暢，就不會生病！百病皆起因於血、津液與氣的流不順暢！ 018血、水、氣相互關連 0191改善血流，使血液清澈 021寒冷的部位血流不順暢 023改善瘀血的生活療法 026 1 石原式「清晨胡蘿蔔汁瘦身法」 026 2 多利用具有淨血作用和造血作用的黑芝麻 027 3 食用可消除瘀血、改善婦女病的蘿蔔葉 027 4 具有淨血作用的黑豆與黑砂糖一起煮，每餐食用 028 5 下半身加溫 028 6 毛巾浸老薑液熱敷腹部 028經驗談 血流改善後卵巢囊腫消失！ (四十五歲女性) 030 <瘀血1> 出疹子(蕁麻疹、濕疹、過敏等)?因應方法 032 <瘀血2> 炎症(發燒、食欲不振)?因應方法 034 <瘀血3> 動脈硬化、血栓症、結石?因應方法 036 <瘀血4> 腫瘤(癌、肉瘤、息肉等)?因應方法 0382攝取具有利尿作用的水分，改善津液的流動 042經驗談 將水分排出後，所有症狀消失！ (五十二歲女性) 043改善水毒的生活療法 049 1 石原式「清晨胡蘿蔔汁瘦身法」 049 2 中午吃熱蕎麥麵或熱山藥蕎麥麵 050 3 晚餐要這樣吃 050 > 4口渴時喝生薑紅茶(每天三至五杯) 051 <水毒1> 過敏?因應方法 054經驗談 有效排泄體內廢物，異位性皮膚炎痊癒了！ (三十歲女性) 058 <水毒2> 心悸、頻脈、心律不整?因應方法 060 <水毒3> 頭暈、耳鳴、突發性重聽?因應方法 063 <水毒4> 疼痛(頭痛、神經痛、腰痛、腹痛等) 065 1頭痛、肩頸僵硬?因應方法 066 2神經痛、類風濕性關節炎等一般的疼痛?因應方法 068 3腰痛?因應方法 070 4腹痛?因應方法 071 <水毒5> 腹瀉?因應方法 073 <水毒6> 宿醉?因應方法 075 <水毒7> 異型狹心症?因應方法 077 <水毒8> 水癲癇?因應方法 079 <水毒9> 高膽固醇、高中性脂肪、高血糖?因應方法 0813改善氣的流提振旺盛精力 083氣滯(氣的病)的症狀檢測表 085疾病與氣的持有方式關係密切 087改善氣的病(憂鬱症、自律神經失調症、精神官能症)的生活療法 090 1 日常飲食中充分利用紫蘇葉和生薑 091 2 充分攝取陽性食物，避免過多陰性食品和水 092 3 利用入浴、運動提高體溫 092 4 每天至少照射三十分鐘陽光 093 5 經常大笑或想美好的回憶和自己喜愛的事物(旅行、風景、心愛的家人等) 093 6 抱持感謝的心情 093經驗談 寒冷和水分過剩所引起的「憂鬱症」終於痊癒！ (二十七歲女性) 094第2章 「少食」「暖身」，疾病一定能痊癒！「食欲不振」「發燒」是身體治癒疾病的重要本能 0981為什麼食欲不振能治療疾病？ 099專題 細菌、癌細胞與白血球的關係 104經驗談 粗食、少量的真正意義 (五十歲男性) 1052為何發燒能治療疾病？ 1093「食欲不振」和「發燒」是治療萬病的世界名醫 112 1減少食量 114保持健康的基本食物！ 116在治療疾病的人應選擇能淨化血液的食物 120 2使身體溫暖 129使身體溫暖的食物與使身體寒冷的食物 130藉走路或運動使身體溫暖 134藉入浴使身體暖和 138唱歌、大笑、說話都能使身體溫暖 139第3章 永久保存版！石原式疾病痊癒療法中醫和西醫對疾病的想法是一致的 1421炎症(以發炎來表示) 144感冒、支氣管炎、扁桃腺炎【會發燒的炎症】?因應方法 145膽囊炎【會發燒的炎症】?因應方法 147膀胱炎、腎盂腎炎【會發燒的炎症】?因應方法 149胃炎、胃潰瘍、胃癌【很少發燒的炎症】?因應方法 151肝病(肝炎、脂肪肝、肝硬化等)【很少發燒的炎症】?因應方法 154經驗談 藉飲食療法治癒肝硬化！ (六十二歲男性) 157皮膚化膿性炎症(癬子、面疔、癰、青春痘等)?因應方法 161白帶(子宮內膜炎、卵巢炎、陰道炎、子宮頸炎等)?因應方法 164腎臟炎?因應方法 1662腫瘤(癌、肉瘤)?預防和因應方法 168經驗談 以自然療法治癒癌症！ (三十九歲男性及其他) 1763退行性疾病 186肥胖?因應方法 186糖尿病?因應方法 190經驗談 藉生活療法治癒糖尿病！ (五十八歲男性) 194脂肪肝?因應方法 196膽結石?因應方法 197痛風?因應方法 199動脈硬化?因應方法 2024循環障礙 204高血壓、腦血栓、心肌梗塞?因應方法 204經驗談 減重十五公斤，一切恢復正常值！ (四十五歲男性) 208經驗談 鍛鍊下半身使身體復原！ (五十八歲男性) 210經驗談 擺脫狹心症和靜脈瘤！ (六十歲女性) 214心臟衰竭(浮腫)?因應方法 215痔瘡?因應方法 2195免疫異常 221過敏?因應方法 221自體免疫性疾病?因應方法 222經驗談 胡蘿蔔汁治癒潰瘍性大腸炎 (六十歲男性) 228經驗談 除了潰瘍性大腸炎之外，青春痘、月亮臉也痊癒！ 三十九歲男性 230經驗談 血小板低下紫斑病痊癒！ (七十歲女性) 232結語 「食欲不振」和「發燒」是「世界二大名醫」 235

《日本No.1自然醫學家的》

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.tushu111.com