

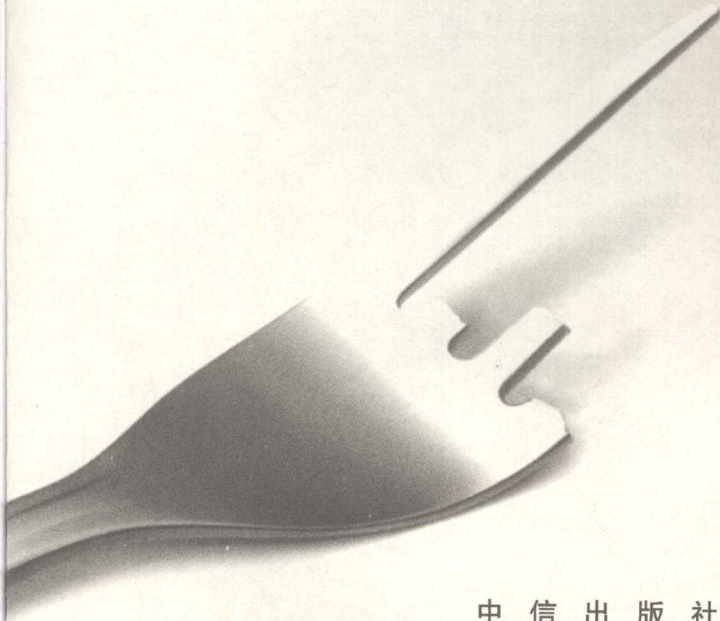
颠覆传统的早餐理论
提倡不吃早餐
提高人体的免疫力和自然治愈力

早餐的革命

[日] 渡边正一 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



早餐的革命

[日]

渡边正一

著

袁淼译

译

王冰

插图

中信出版社
CHINA CITIC PRESS



前言

我曾经出版过一本叫做《早餐有害说》的书，在读者中引起了很大的反响。其中最多人反映的是，原来怎么样都减不掉的体重下降了，甚至还收到一封读者来信，说一个月瘦下来2~3公斤。

当然中间也有“肚子饿得受不了”这样的抱怨之声，但是大多数读者都说，放弃早餐以后，身体感觉轻了不少，而且便秘消失，头脑也变清醒了。看来大家确实认可了不吃早餐带来的良好效果。

但是那本书在当时的知名度可不怎么高。究其原因，是由于当时的医学界、营养学界，当然还有媒体都在大力鼓吹“早餐绝对不可以不吃”、“大家都来吃早餐吧”这样的论调。

我的观点一反常态，所以没有得到舆论的重视。即便如此，我还是在努力奔走呼吁：早餐对人体是没有好处的。为什么这么说呢？因为早上起床就用餐的话，阻碍了肠道的正常工作。肠道活动异常，就会损害身体的自然治愈能力。

远古以来我们人类的身体就拥有一种保持自身健康的能力，叫做自然治愈力。无须用药，仅仅遵从本身内在的声音，就可以获得健康。人体本身的这个卓越的能力因为错误的早餐习惯而遭到破坏，是多么可惜呀。

当今社会，健康的关键词是“免疫力”。我听说为了提高免疫力，各种介绍科学饮食、保健知识和健康方法的书籍杂志都卖得相当好。科学上也验证了清洁肠道环境是

有效提高人体免疫力的手段之一。

当我听到这些，不由得长吁一口气，世间舆论终于开始趋向我的观点了。为什么这么说，是因为这个所谓的免疫力，正是我自己观点中的自然治愈力。放弃早餐，是清洁肠道环境，提高自然治愈力的第一步。早在大约半个世纪以前，我就已经持有并推广这种观点了。

在我的医院，很早以前就把停食早餐作为疾病治疗的一个环节了，具体食谱在本书的后面有详细介绍。除此以外，我们的治疗方法还有断食疗法、蔬菜疗法、特别体操锻炼等等，药品则一概不予使用。经过这种治疗，以糖尿病为首的很多生活习惯病、让现代医学头疼的疑难病症等，都得到了很好的控制和好转。我的这套治疗方法因为



背离了所谓常识而受到一些人的质疑，但是我倒要问问这些人所认为的常识又是什么呢？

我们医院所进行的治疗法，是以西胜造健康法为基准，创始于19世纪30年代的治疗方法。起因是创始者西胜造先生当时得了一种病，用医学常识根本治不了，于是自己反其道而为之，反常识而治之，反而痊愈了。从那以后，他翻阅文献，查找从前的医学资料，终于开创出一套契合人体构造和生活规律，讲究从根本上恢复人体健康的治疗方法。这就是放弃早餐，经常断食疗法。由此，肠道环境得以有效清洁，自然治愈能力得到明显提高。我认为，这才是获得健康的基础，是所谓获得健康的常识。

现在请允许我再重申一遍，要想身体健康，首先必须放弃早餐。

渡边医院院长 渡边 正

2003年12月

目 录



前言

第一章 即使这样也要吃早餐吗?

古时候的日本人都奉行一日两餐制 16

由一日三餐流行起来的“贵族病” 18

早上没有食欲很正常 20

说大脑变迟钝完全是误解 22

早起的身体进入“排泄程序” 23

“不吃早餐会发胖”绝对是谣传 25

想瘦吗?那就放弃早餐吧 27

早餐紊乱了人体的自律神经 28

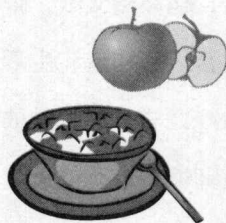
早餐会引发胃溃疡和胃癌 30

与身体一样,内脏也需要休息 32

不吃早餐不易疲劳 34

饭后就工作容易致癌 35

放弃早餐,治疗糖尿病 37





空腹可以提高免疫力 39

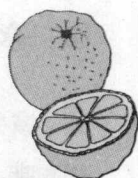


第二章 净化肠道，治疗疾病

所有的疾病从肠道健康开始 42

不单纯依赖药物的西胜造健康法 43

想长寿，先清肠 46



脑溢血患者肯定积有宿便 48

放弃早餐，清洁肠道 50

宿便退则病退 51

重新审视现代营养学 53

蔬菜与健康 54

蔬菜还是生吃最好 56

喝生水对治疗痢疾很有效 57



目 录



由早餐引起的风湿 59

与其遵从所谓科学，不如倾听身体内在的声音 61

第三章 放弃早餐，只吃蔬菜，经常断食

首先减少一半早餐量 66

喝咖啡，不加糖 67

摄取砂糖和酒以后别忘了要喝生水 69

2~3个月，体重减轻3~4公斤 70

对孩子的健康也很有效 71

每天都喝2升水 73

水要一点一点地喝 76

水和柿叶茶各饮1升 77

柿叶茶中富含维生素C 79





- 自己动手制作柿叶茶 82
- 柿叶汤可以预防感冒 83
- 居家饭菜对身体最好 84
- 秘密武器——“蔬菜浓汤” 87
- 提高治疗效果的完全生食疗法 89
- 卷心菜有药效 92
- 内脏活性化与粪便的气味 93
- 身体不能存储二噁英 95
- 生食疗法战胜体内毒素 97
- 经常断食净化体内环境 99
- 舒舒服服的周末断食生活 101
- 断食前后两日的保健是关键 102
- 从断食中获得的精神疗养 105



目 录



第四章 提高皮肤抵抗力，以治百病

- 健康的四个条件 110
- 皮肤抵抗力弱则内脏功能弱 113
- 皮肤是第二大呼吸器官 115
- 内脏好不好，看看皮肤就知道 117
- 赤裸疗法提升皮肤抵抗力 119
- 调节体内平衡的冷热水混合浴 121
- 冷热水混合浴能使人积极向上 124
- 过敏性皮肤病治好了 126
- 培养一个健康结实的孩子 128
- 类固醇药物的危害性 130
- 我们的目的是达到根本性改善 131
- 伴随她20年的过敏症治好了 132

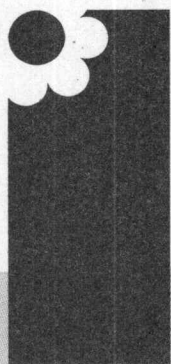


第五章 纠正脊柱弯曲，还原健康本质

- 自我诊断内脏健康 138
- 脊柱弯曲会诱发疾病 144
- 睡硬床，纠正脊柱弯曲 146
- “硬枕头”告诉我们故障的原因 148
- 对肠道特别有好处的“金鱼运动” 149
- 促进血液循环的“毛细血管运动” 152
- 鞋后跟泄露你身体的秘密 153
- 纠正体态的“合掌合脚运动” 155
- 调节神经平衡的“腹背运动” 156
- 综合提高免疫力 158



后记——癌症并不可怕



即使这样
也要吃早餐吗？

餐 · 的 · 革 · 命

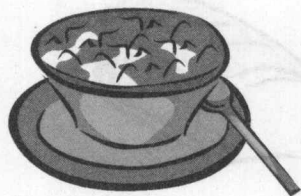




古时候的日本人都奉行一日两餐制

古代的日本人都每天只吃两顿饭，直到进入江户时代，町人文化盛行之时，一日三餐才渐渐风行起来。

打开古书我们可以看到，古书里有各种各样关于古人饮食习惯的记载。据说全日本第一个尝试一天吃三顿饭的人叫做道元。镰仓时代，道元为了修行得道远赴中国，回来的时候，不但带回了佛学禅宗，还带回了中国人早上喝粥的饮食习惯。据说这就是日本一日三餐的起源。但在当时，早上喝粥的习惯并没有在广大百姓中推广开来。



在距今650年以前，后醍醐天皇时代的《日中行事》中，清楚地记载着这样一句话：“天皇陛下的早膳从午时起”。当时的午时按今天的时间换算，是中午11点~下午1点的这一时间段。可见当时人们是在现在的中午才吃早餐的。

《日中行事》里还有关于晚餐的记载，说：“申时起，请天皇陛下晚膳。”申时指的就是现在的下午4点左右。可见当时人们的