

新谷式

不生病的百萬暢銷書醫師

新谷弘實

◎著 賴惠鈴 ◎譯

咖啡排毒法

用花草與咖啡灌腸法，讓腸道變乾淨

擁有45年美、日腸相診斷經驗的新谷醫師，
首次公開他健康年輕的祕密



新谷式

咖啡與戒煙的真相
新谷弘實

咖啡排毒法

戒煙藥與戒煙癮的真相 · 戒煙成功秘訣

戒煙必備書 · 戒煙期間咖啡與茶飲的真相
戒煙期間咖啡與茶飲的真相



國家圖書館出版品預行編目資料

新谷式咖啡排毒法 / 新谷弘實作 ; 賴惠鈴譯.

-- 初版. -- 臺中市 : 晨星, 2010.01

面 ; 公分. -- (健康與飲食 ; 27)

ISBN 978-986-177-348-3(平裝)

1. 健康法 2. 健康飲食

411.1

98024813

健康與飲食
27

新谷式咖啡排毒法

- | | |
|------|--|
| 作者 | 新谷弘實 |
| 譯者 | 賴惠鈴 |
| 插圖繪者 | Mineda Toshiyuki |
| 主編 | 莊雅琦 |
| 編輯 | 張沛然 |
| 校對 | 曾明鈺 |
| 排版 | 曾麗香 |
| 發行人 | 陳銘民 |
| 發行所 | 晨星出版有限公司
台中市407工業區30路1號
TEL : (04)2359-5820 FAX : (04)2355-0581
E-mail: morning@morningstar.com.tw
http://www.morningstar.com.tw
行政院新聞局局版台業字第2500號 |
| 法律顧問 | 甘龍強律師 |
| 承製 | 知己圖書股份有限公司 TEL : (04)23581803 |
| 初版 | 西元2010年2月28日 |
| 總經銷 | 知己圖書股份有限公司
郵政劃撥 : 15060393
(台北公司) 臺北市106羅斯福路二段95號4F之3
TEL : (02)23672044 FAX : (02)23635741
(台中公司) 台中市407工業區30路1號
TEL : (04)23595819 FAX : (04)23597123 |

定價 250 元

ISBN 978-986-177-348-3

《Dr. SHINYA NO WAKAGAERI DETOKKUSU-HOU -
HANA HAABU & KOOHII ENEMA DE CHOU MO SUKKIRI》

© Hiromi Shinya 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.
through Future View Technology Ltd.

本書由日本講談社授權晨星出版有限公司發行繁體字中文版，版權所有，未經日本
講談社書面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿製或轉載。

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有，翻印必究

新谷式

咖啡排毒法

新谷弘實 ◎著 賴惠鈴 ◎譯

推薦序

新谷式 咖啡、好水及酵素排毒法

第一次接觸到咖啡灌腸是在二〇〇六年十月十六日，於德國布魯士——哥森自然療法中心，一處風光明媚、悠然寧靜的小鎮裡。那天我同時體驗了咖啡灌腸及大腸水療，感覺咖啡灌腸確實比較溫和舒服，而且價錢便宜，又可以DIY，不像大腸水療需要儀器，而且價格高昂。這次的半斷食營很有趣的是，同時在場的人，沒人敢做咖啡灌腸，大家起鬨推我第一個上去做體驗，然後大家才接續輪流著做，那次的經驗，讓大夥兒都感覺到咖啡灌腸所帶來的清新暢快。回國後這批人陸陸續續都喜歡上了咖啡灌腸後的清爽感覺，一天不做就覺得渾身不對勁，就像沒洗澡一樣，所以後來都把咖啡灌腸變成每天例行的公事！

本書除了詳述咖啡灌腸及花草咖啡的好處外，作者更不厭其煩的再三強調他每本書都提到的「好水」及「酵素」。一位七十五歲的長輩，對於追求自然養生的生活方法如此執著，並親身貫徹實踐，又熱心地一再叮嚀讀者實現他的飲食養生法，著實令人感動不已！這次在做本書校稿工作時，我一再地細讀，雖然部分內容是他在過去幾本書中都提過的養生概念，但仔細閱讀後，仍讓我受益匪淺。

在眾多飲食療法及自然療法的學派中，我最信任新谷醫師所研發出來的理論，因為他是著名的腸胃科醫師，臨床經驗豐富且接觸之案例甚多，再加上他自己的身體力行，以身作則，讓我不得不由衷佩服並且追隨實踐！

本書中第五章，「提高生命力的七個準則」檢測，你夠標準嗎？本人實踐新谷式飲食養生法及咖啡灌腸已經三年多，每半年做一次血液檢驗，都有明顯進步，今年的檢查結果更是幾乎滿分，高興之餘，樂於與大家分享！

無毒的家國際連鎖 創辦人 王康裕

前言

「腸」是健康的中心

腸，握有開啓健康的鑰匙。改善腸的健康狀態，也就等於改變人生。這絕非空口白話。但是到底有多少人真的知道，腸道在我們的身體裡所扮演的重要角色呢？相信大部分的人，別說是好好地保健了，平日的飲食生活根本是在壓榨腸胃！

尤其現代人通常都有吃太多、不然就是攝取過多動物性食品（肉類、牛奶、乳製品等）的傾向。一九六〇年以前很少有人得大腸癌或有大腸息肉，而現在罹患醫學中較難治癒的潰瘍性大腸炎、克隆氏症等大腸疾病患者，正以驚人的速度不斷增加。

大家都知道，除了大腸疾病患者，罹患癌症或文明病、過敏等毛病的人也有逐年增加的趨勢。我身為一位腸胃內視鏡的專科醫生，行醫將近40多年，看過近35萬人的腸子，從中了解到一件事，那就是腸胃狀況不好的人，身體一定也會有不對勁的地方。這點我在本書中將會繼續向大家說明，總之腸的健康和全身的健康是息息相關的。

就像人類有手相一樣，我把這種透過內視鏡觀察到的腸內健康狀態稱為「腸相」。

那麼，到底要如何才能創造出良好的腸相，奠定全身健康的基礎呢？

不用說也知道，肯定是要靠每天的飲食習慣。因為您每天所吃的東西，會形成您本身的腸相，成為身體健康的基礎。

如果可以的話，與其等到身體出現異狀，才急急忙忙地衝進醫院，不如在那之前，先實踐我所提倡，改善腸相的飲食保健法（新谷飲食健康法）。因為光是改變飲食，就能充分預防疾病。

只不過，對於每天忙碌的現代人來說，應該也有不少人會有這樣的煩惱：「醫師說的我都明白，但是要照著做卻沒那麼簡單。」

這本書就是要指導有這種煩惱的人，除了養成飲食健康法外，要再加上咖啡這種大眾化的飲料來達到排毒效果。那便是把乳酸菌發酵粹取物等有效物質，加入稀釋的咖啡原液中，再直接送到腸內的「咖啡灌腸法」。

有人一聽到「灌腸」二字，或許就會產生排斥感，但其實我所提倡的方法任何人都可以在自己家中輕易地嘗試，既不會疼痛也沒有副作用，我身邊已經有許多人養成這種習慣了。

不說別人，就連我自己，這30年來每天工作結束，一吃完晚飯後，都會以自己開發的飲食健康法（盡量減少動物性食品，攝取大量含有豐富酵素的新鮮蔬菜、水果、未精製的穀類及好水）連同「咖啡灌腸法」一起進行，為年輕和健康打好基礎。

為了讓更多人都能輕鬆愉快地改善腸相，我最近還研發出一種新的「花草咖啡」，其中

結合了上等咖啡和花苞的有效成分。我保證「咖啡灌腸法」與「花草咖啡」都是值得推薦的「腸相改善法」，尤其是正爲便秘、皮膚粗糙、斑點及皺紋所苦的女性。請務必在日常生活落實書中的方法，一定能產生很大的功效。

我經常往來於日本和美國之間，目前仍站在醫療的最前線，每天都過得很有活力。而健康的祕訣就是「咖啡」這個令人感到意外的關鍵字，希望大家也都能跟我一樣，真正享受「咖啡」帶給身體的好處。

新谷弘實

二〇〇八年八月

目錄

推薦序——新谷式 咖啡、好水及酵素排毒法 2

前言——「腸」是健康的中心 4

第1章

為何要使用「咖啡」為腸道排毒？ 15

- 咖啡因有助長興奮作用的魔力 16
- 茶的咖啡因足以與咖啡匹敵 18
- 咖啡因與白砂糖是「很糟」的組合 19
- 光是減少咖啡因的攝取是沒有意義的？ 21
- 咖啡裡也含有多酚 22
- 咖啡和奶精的組合其實才是「最糟」的 24
- 牛奶並不是需要特別攝取的飲料 25
- 為什麼要攝取與體質不合的食物？ 27
- 就連乳製品都稱不上的「奶精」 29
- 只要多喝一點「好水」便行了 31

第2章

用花草的成分淨化腸道！

45

- 要攝取的是「水」而不是「水分」 32
- 善用咖啡的藥理作用之逆向思考 34
- 擁有70多年歷史的「咖啡灌腸法」 36
- 迅速改善腸相的「殺手鐮」 38
- 在不會對身體造成負擔的情況下消除便秘！ 39
- 改善腸相有助於全身的健康 42
- 便秘是腸內堆滿廚餘的狀態 46
- 攝取過多動物性食品是最大的原因 47
- 兩週內就讓小腹平坦、水腫消失 49
- 改善壓力造成的過敏性大腸炎 50
- 自然而然就減重了，而且不復胖 52
- 解決焦躁不安的問題，心情也會變得輕鬆開朗！ 54

第3章

補充「酵素」和「水」是重返年輕的祕訣

73

• 有助於改善腸相的植化素 56

• 只有五大營養素並不能保證健康 57

• 支持著植物生命活動的「幕後無名英雄」 59

• 植化素優越的抗氧化作用亦有助於改善腸相 60

• 咖啡和植化素的意外組合 62

• 具有改善腸相效果的「花草」成分 64

• 從清朝傳承至今的獨門食譜 65

• 從開始喝的那天起，每天都很順暢 66

• 防止有害物質污染腸道 67

• 排泄才是最重要的排毒之道 69

• 利用良好的飲食打好健康的基礎 74

• 提高生命力不可或缺的酵素 75

第4章

「飲食」改變，腸相也會跟著不一樣 93

- 避免消耗酵素的飲食為何？ 76
- 用「是不是活的」來判斷食物 78
- 發酵食品也是很重要的酵素來源 80
- 利用自製的「發芽糙米汁」來提高生命力 81
- 從健康檢查的數值中無法看出「生命力」 83
- 回到「被賦予生命」的原點 84
- 攝取有機食材的用意何在 86
- 現代人的身體有非常嚴重的「缺水」問題 87
- 並不是「什麼水都可以」 88
- 請戒掉「口渴就喝啤酒」的壞習慣 90
- 以「植物的種子」糙米為主食 94
- 任何人都會做的糙米飯 95

第5章

讓人生變彩色的新谷式生活術

115

- 濃縮在小小一粒米飯上的生命力 97
- 不用勉強自己也能自然地改變 98
- 從齒列就能看出理想的飲食習慣 99
- 在日本的傳統飲食中加入「酵素」和「水」 101
- 如何巧妙地利用酵素營養補充品 103
- 維生素、礦物質是很重要的「輔酶」 104
- 土司加乳瑪琳真有那麼「罪大惡極」嗎？ 106
- 了解油的不同特性，靈活地加以運用 108
- 重點在於體內能消化吸收多少 110
- 沒有生命的砂糖和精鹽的危害 112
- 心靈的健康也會表現在腸相上 116
- 奢侈地度過「早上的15分鐘」 117

- 用「飯前的水果」來補充酵素 119
- 爲了迎接清新順暢的每一天 120
- 醫生自己沒法醫自己？ 121
- 利用「打瞌睡」來重整身心 123
- 養成在就寢前說聲「謝謝」的習慣 124
- 了解提高生命力的準則 126
- 攝取「良好的飲食」的12大重點 127
- 補充「好水」的7大重點 129
- 注意「正常的排泄」的7大重點 131
- 從事「適度的運動」的7大重點 133
- 進行「正確的呼吸」的5大重點 135
- 得到「適度的睡眠與休息」的5大重點 137
- 不要失去「愛與感謝」、「笑容與幸福感」的5大重點 139
- 「心想事成」真正的意義 140

第6章

「咖啡灌腸法」和「花草咖啡」的Q & A

143



關於咖啡灌腸法

144

〈問題1〉可以用市售的咖啡飲料，進行「咖啡灌腸法」嗎？

144

〈問題2〉「咖啡灌腸法」的原液裡所含的乳酸菌是什麼？

145

〈問題3〉「咖啡灌腸法」會讓肛門受傷嗎？如果患有痔瘡，也可以進行嗎？

146

〈問題4〉孩子似乎有點便秘，也可以給他實施「咖啡灌腸法」嗎？

147

〈問題5〉自從懷孕之後就一直為便秘所苦。孕婦也可以嘗試「咖啡灌腸法」嗎？

148

〈問題6〉我有嚴重的便秘問題，一天多做幾次「咖啡灌腸法」也不要緊嗎？

149



關於花草咖啡

150

〈問題1〉喝了花草咖啡會拉肚子嗎？

150

〈問題2〉沒有便秘的人也可以喝嗎？

151

〈問題3〉為什麼要結合咖啡和花苞成分呢？

151

〈問題 4〉我想要盡快改善便秘的問題，一天應該要喝多少「花草咖啡」才好呢？

152

〈問題 5〉「花草咖啡」可以和「咖啡灌腸法」一起進行嗎？

153



關於其他的飲食保健方法

153

〈問題 1〉常吃優格真的可以改善腸內環境嗎？

153

〈問題 2〉我因為便秘嚴重，曾經吃過番瀉葉和蘆薈，請問這類草藥真的有效嗎？

155

〈問題 3〉何種飲食有助於消除便秘！

156

〈問題 4〉除了飲食之外，還有什麼方法能有效改善便秘？

157

後記——令人通體舒暢的「排泄」是通往幸福的入口

161

重返年輕的「7個關鍵詞」自我檢測

165