

清腸美人

腸道潔淨決定妳的
美麗指數！

百萬暢銷書作者、全美腸胃外科權威

新谷弘實首推30天清腸祕訣課程
輕鬆提升腸道消化力！

新谷弘實 しんや・ひろみ 著

林欣儀 譯



腸道潔淨 = 血液清澈 = 細胞活化

常保年輕美麗

清腸美人：腸道潔淨決定妳的美麗指數／新谷弘實
著；林欣儀譯．——初版．——臺北市：臉譜出版：家
庭傳媒城邦分公司發行，2010.01
面：公分．——（臉譜心靈養生FJ2016）
譯自：30日間で腸から美人になる
ISBN 978-986-235-084-3（平裝）
1. 腸道病毒 2. 健康法
415.55 98024094

臉譜心靈養生 FJ2016

清腸美人：腸道潔淨決定妳的美麗指數

原著書名：30日間で腸から美人になる

作 者 新谷弘實

譯 者 林欣儀

責 任 編 輯 胡文瓊

美 術 設 計 沈佳德

行 銷 企 劃 陳玫潏、陳彩玉、王上青

發 行 人 涂玉雲

出 版 臉譜出版

城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段141號5樓

電話：886-2-25007696 傳真：886-2-25001952

發 行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號11樓

客服服務專線：886-2-25007718；25007719

24小時傳真專線：886-2-25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦(馬新)出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

初版一刷 2010年1月

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN 978-986-235-084-3

版權所有・翻印必究 (Printed in Taiwan)

售價：250元 HK\$83

“30 NICHU KAN DE CHO KARA BIJIN NI NARU” by Hiromi Shinya

Copyright ©2009 by Hiromi Shinya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House Ltd., Tokyo

This Traditional Chinese language edition published by arrangement with

Magazine House Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

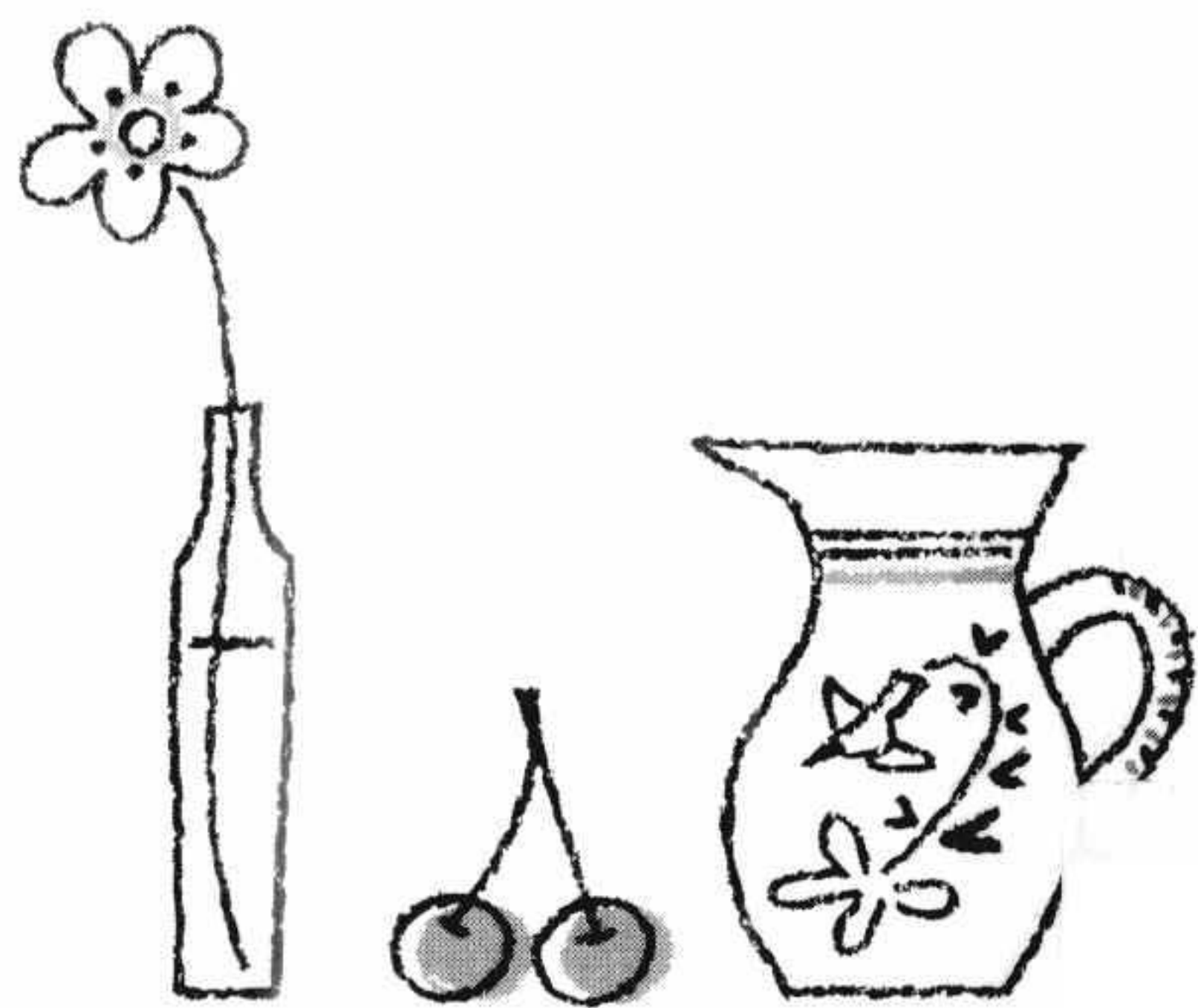
Through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

清腸美人

腸道潔淨決定妳的美麗指數！

新谷弘實 しんや・ひろみ 著

林欣儀 譯





STEP
1

前言 大家一起當個清腸美人吧！..... 8

檢查表 1 二十個檢查項目，測出妳的「清腸美人指數」..... 10

美麗的泉源來自於「腸」..... 13

● 概要

腸道清潔是一切的關鍵所在..... 14

腸道清潔比化妝保養更重要..... 16

檢查一下每天的飲食內容..... 18

有些東西吃了會在腸道中變成垃圾，是真的嗎？..... 20

多攝取含有重要酵素的「鮮活食品」..... 22

補充酵素可以活化生命力..... 24

讓植化素成為我們的好幫手..... 28

為什麼以前的日本女性都是清腸美人？..... 30



STEP
2

藥草能量可以強力清潔腸道

● 概要

「花苞」可以清潔腸道

活用「蔬果＋藥草」，是返老還童的關鍵

為什麼我不推薦病患吃中藥？

即使不吃藥，身體也會自動治療疾病

中藥的精髓就在「花苞」之中

找回「潔淨的腸道」

〔專欄〕腸道清潔的有力夥伴——「花苞咖啡」開發的祕辛

腸道與生理期的關係形影不離

激烈運動會使腸道緊張，造成反效果

〔專欄〕妳知道瀉藥和便秘藥是「腸道之敵」嗎？

32 34 36 37 38 40 42 44 46 50 52

STEP
3

馬上開始！三十天整腸課程

● 概要

先從早餐開始改變

一起床就要好好補充水分

早餐吃水果補充酵素是精神的泉源

一天吃三餐，不覺得吃太多了嗎？

傳聞的「香蕉減肥法」真的有效嗎？

要充分攝取花苞藥草

早上是「輕鬆排放」的時間帶

請先試著持續十天「早餐革命」

〔專欄〕好水的條件是什麼？

53

54

56

58

62

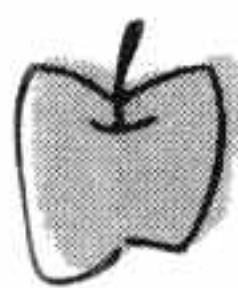
64

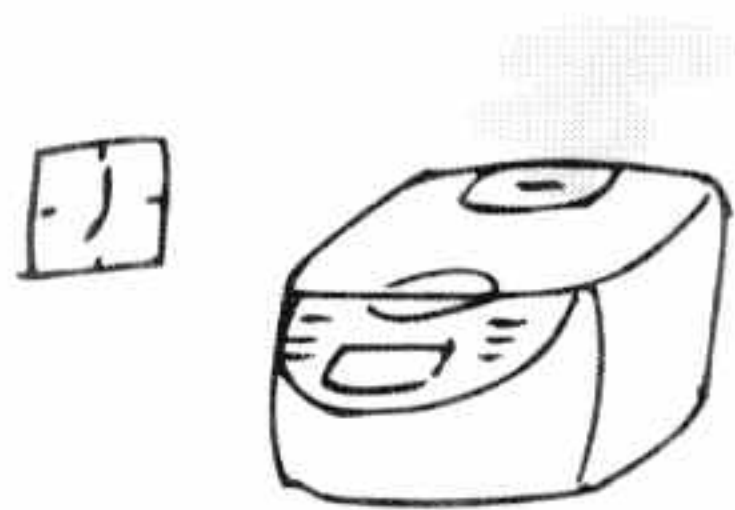
66

68

70

72





STEP
4

● 概要

課程中的注意事項

學會「腸道清潔飲食法」

請注意「魚比肉更好」

「蔬菜水果」之外，記得加上「海藻」

麵食比麵包好，米飯比麵食好

清腸美人都是細嚼慢嚥的

日式飲食能創造清腸美人

如何簡單煮出好吃的糙米飯

找出「有益健康的油品」

想吃甜食想到受不了，怎麼辦？

香菸和酒精「不戒不行」

73

74

76

80

82

84

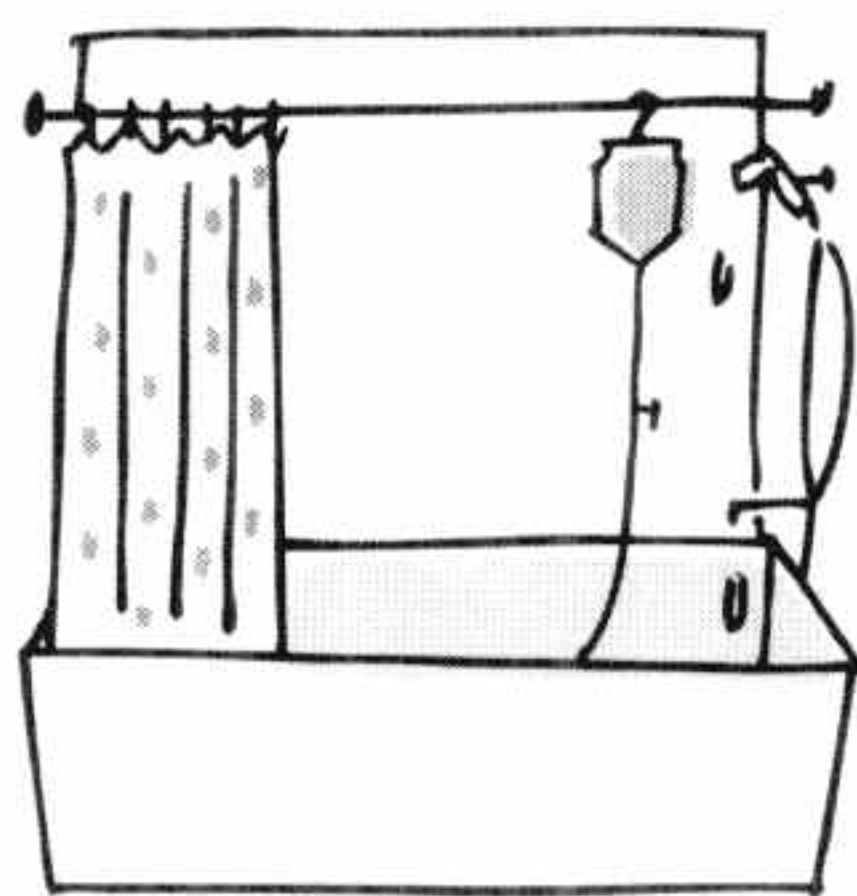
86

88

92

96

98



STEP
5

檢查表 2 三十天後確認身體變化的檢查項目 100

更上一層樓的實戰方法 103

● 概要

實現「青春美麗」是有訣竅的 104

從排便狀態來檢討日常生活 106

試試咖啡洗腸法 108

試試「洗腸＋花苞」的組合威力 112

腸道清潔就不怕過敏 114

「週末禁食」可以重整腸道狀態 116

〔專欄〕改變呼吸方法，也能舒緩腸道緊張 120



STEP
6

腸道清潔可以解放心靈

● 概要

腸道潔淨，生活更加愉快舒適

「肚子的狀態」牽動「心理的狀態」

什麼方法可以妥善消除壓力？

要注意「心靈解毒劑」

腸道潔淨的人比較溫柔？

性愛就是交換彼此的細菌

健康地增加歲數

後記 請依照我的建議來實現夢想

持續用心當個「清腸美人」的八大規則

121

122

124

126

128

130

132

136

138

141

大家一起當個清腸美人吧！

身為腸胃內視鏡醫師長達四十年，這次為了全天下追求美麗的所有女性，我決定出版這本書。

我所認為的美麗，就是全身六十兆個細胞都是充滿活力、水嫩動感的狀態。但是各位知道嗎？這種水嫩狀態的泉源，其實就在腸道之中。只要腸道潔淨，血液就會清澈，體內細胞也能獲得充分營養。所以腸道保健就是常保青春的最大祕訣。

反過來說，如果腸道很髒，皮膚就會粗糙，容易過敏、便秘、肩膀痠痛、水腫、頭痛、生理痛、心神不寧、憂鬱等，引發各種身心失調的症狀。其實只要使用內視鏡就能一目了然，腸道髒污不堪的人，幾乎都會有

這些身心不適的症狀。我個人的建議其實非常簡單，想要成為美人，就先
把腸道打掃乾淨吧。

如果忽略腸道保健，那麼不管花多少錢做保養療程，不管在健身房揮
灑多少汗水，都不會讓身體出現正面改變。何不放下這些「虛有其表的保
養」，讓腸道健康活動，試著成為一個「清腸美人」呢？只要以腸道健康
為標準，去檢視當下各種美容、健康、減肥法，自然就知道什麼對身體有
益，什麼對身體有害了。

清潔腸道的重點，就是「怎麼吃下肚」和「怎麼排出來」這兩點。偏
重任何一項，體內循環都會不順暢。而最嚴重的循環不順暢，就是便秘
了。

本書準備了三十天的實戰程序，要讓讀者的體內循環更加順暢。只要
遵守書中所介紹的幾項守則，一定能看到改變的。肚子（腸子）的狀況變
好，整個人都能煥然一新！請務必享受這種驚奇的體驗！

20個檢查項目， 測出妳的「清腸美人指數」

閱讀本書之前，先檢查一下妳目前的「清腸美人指數」吧。請在下一頁的20個項目中，勾選自己符合的項目，檢視總共符合幾項？項目很多也沒關係，只要參考本書，執行三十天課程，清腸美人指數就會不斷上升了。勾選完之後請翻頁，看看我給讀者們的建議。



開始上課之前，先檢查一下！

- ☐ 二、三天沒上大號是常有的事情
- ☐ 每個月的生理期都很痛，或是月經不順
- ☐ 只要壓力累積，皮膚就會變得很糟
- ☐ 只要早起就沒精神
- ☐ 有嚴重的頭痛、腰痛、肩膀痠痛
- ☐ 會為了小事情而煩躁
- ☐ 心情容易消沉，很在意別人說的話
- ☐ 常常吃安眠藥和抗憂鬱藥物
- ☐ 一到傍晚，手腳就會明顯水腫
- ☐ 常常眼花或貧血
- ☐ 明明肚子不餓，依然大吃大喝
- ☐ 最近開始擔心自己小腹微凸
- ☐ 經常感覺肚子有脹氣
- ☐ 常放很臭的屁
- ☐ 容易拉肚子，上班時間肚子也會鬧脾氣
- ☐ 非常怕冷，手腳經常冰冰涼涼
- ☐ 容易罹患感冒或流行性感冒
- ☐ 每年都為了花粉症而煩惱
- ☐ 基本體溫總是低於攝氏 35 度
- ☐ 最近感覺自己體重增加了

檢查結果請參考下一頁。

總計 項



A_級

3 項以下

恭喜你及格了。目前妳屬於清腸美人的等級。想必之前妳一定很努力地維持腸道健康吧。但是不能大意，只要生活不規律，勾選項目馬上就會增加。本書將介紹很多方法讓妳維持目前的狀態，並且更上一層樓。請在日常生活中動手實踐吧。

B_級

4~6 項

妳是清腸美人候補，還需要稍微努力一下。或許妳身體的不適並不會對日常生活造成影響，但是只要稍微有點勉強，身體就會有所反應，精神也會不安定。可能是以往使用的健康法和美容法有什麼問題吧，請用本書好好檢查一下自己的生活。

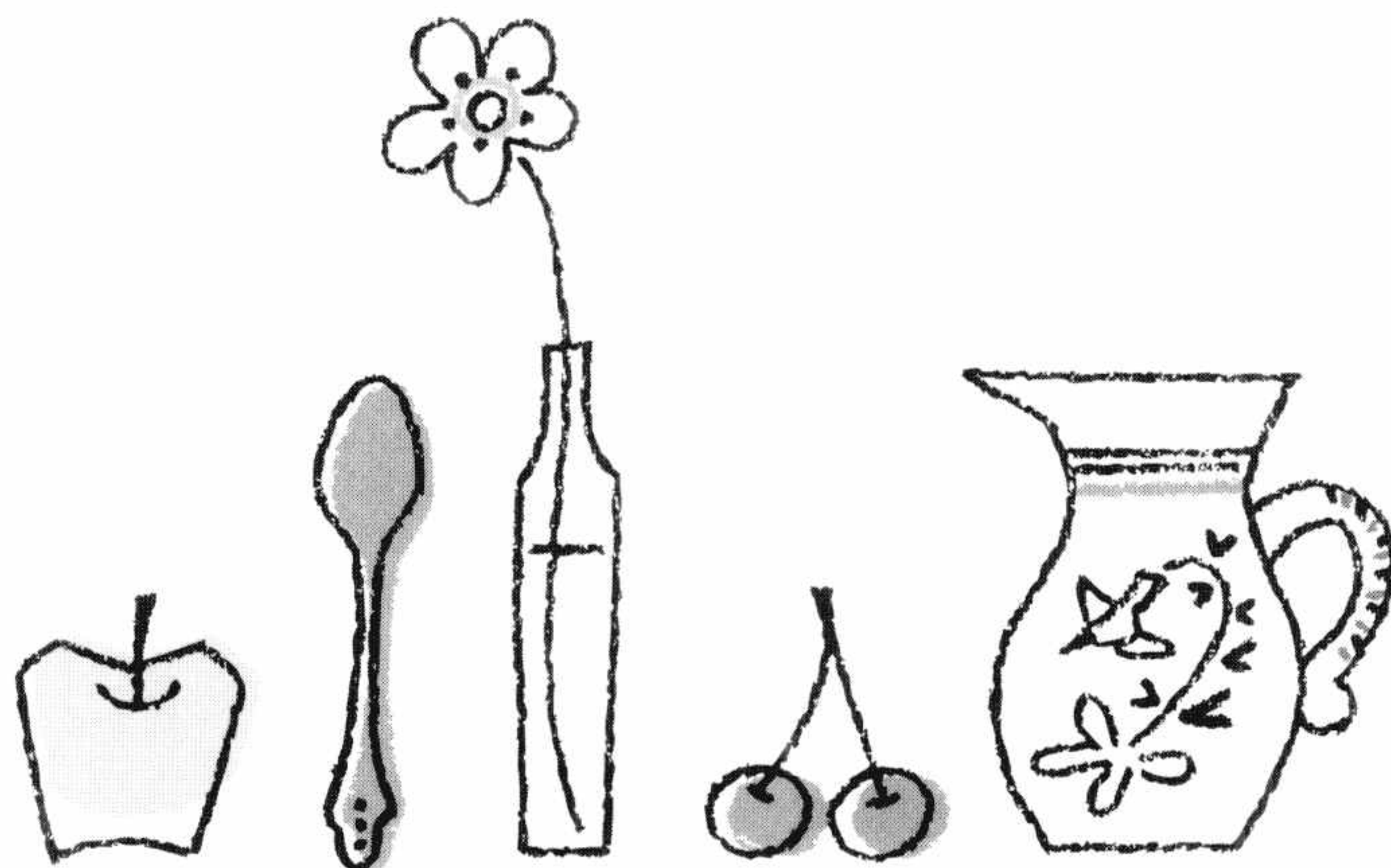
C_級

7 項以上

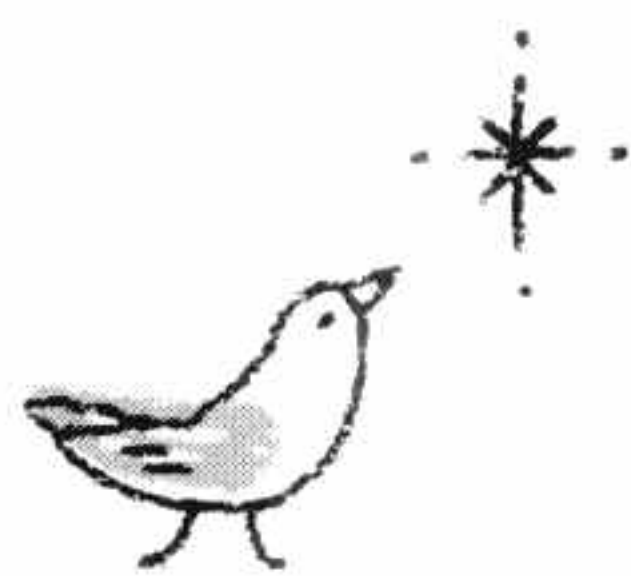
很遺憾，妳離清腸美人的境界似乎遠了些。可能妳沒有仔細檢查自己身體（腸道）的習慣吧？有沒有嚴重到引起身體不適或產生疾病呢？應該怎麼去改善？請好好閱讀本書，不用擔心，妳一定能脫胎換骨的。



美麗的泉源來自於「腸」



腸道清潔 是一切的关键所在



我們每天用嘴巴攝取食物，用胃消化，然後用腸子吸收。

主要負責吸收的是小腸，吸收之後的殘渣再由大腸吸收水分，最後成為糞便排泄至體外。只要這個程序順暢平穩，身體就不會有問題，妳一定會是個健康寶寶。不僅如此，體內順暢的人還能常保青春，活力十足。

但是，現在有許多人的「消化・吸收・排泄」過程並不順暢，尤其以排便狀況最容易看出問題。

妳每天有在一定時間好好排便嗎？糞便有沒有過硬，或是有腹瀉現象呢？

如果排便有問題，就代表大腸裡面堆滿了糞便和廢棄物，而這些糞便就是萬惡根源。

以廚房裡的廚餘為例，如果一直堆著不清理，會發生什麼事呢？當然是腐爛發臭，不堪入目吧。

排便不順暢，就好像是大腸裡堆滿垃圾廚餘一樣。這些垃圾會產生許多有害物質，而它們正是壞菌的食物來源，如此一來，就會使壞菌大量繁殖，讓腸道環境愈來愈惡化。

肚子經常不舒服的人，精神一定都不好，而且心情老是陰鬱消沉。

另外，腸道內會生產許多免疫細胞，保護人體不受病菌傷害。如果腸道裡面堆滿垃圾，這個重要的防衛隊就會衰弱，讓人容易生病，變得體弱多病。

請各位務必要了解，想要充滿活力、常保青春，腸道清潔是第一優先工作。

只要改善這個問題，就能解決妳目前大部分的煩惱，而這也是成為清腸美人的第一步。