



中国人の生活の知恵と健康法

前回に引き続き中国の人々の間で親しまれている健康法について紹介します。

zuì jiàn kāng zì rán de jiǎn fēi fāng fǎ
最健康、自然的减肥方法① =最も健康的で、自然なダイエット法①=

cóng zhè qī kāi shǐ wǒ xiàng dà jiā jiè shào liǎng zhǒng zuì zì rán、zuì jiàn kāng de jiǎn fēi fāng fǎ
从这期开始我向为大家介绍两种最自然、最健康的减肥方法。

今回より皆さんに「最も自然で最も健康的なダイエット法」を2つご紹介します。

dì yī ge fāng fǎ shì dà cháng sù biàn qīng chú fǎ
第一个方法是大肠宿便清除法

rén tǐ de cháng dào yǒu 8-10 mǐ cháng, ér qiě qiān zhé bǎi zhé。píng jūn měi gé 3.5 lǐ mǐ jiù yǒu yí gè wān zhé。rén men jí shǐ měi tiān dōu pǎi xiè, yě zǒng huì yǒu yī xiē shí wù cán zhā liú zài cháng dào de zhé zhé nèi, tā men zài xì jūn de zuò yòng xià gān jié, fǔ gǎi, fā fěng。

1.大腸の宿便除去法

人間の腸の長さは8~10m、およそ3.5cmごとにくびれて無数のひだ状になっています。たとえ毎日排泄しても食物のカスが腸道のひだ内に残り、それが細菌の作用で凝固、腐敗、発酵します。

rì jī yuè lěi, zhè xiē shí wù cán zhā zuì zhōng xíng chéng hòu dà 5-7 háo mǐ, zhòng dá 5-6 gōng jīn de hēi sè, è chǒu, yǒu dú de wù zhì - sù biàn, zhè xiē sù biàn xiàng xiù yí yàng ān ān de zhān lián zài cháng bì shàng, bù jǐn zēng jiā rén tǐ de tǐ zhòng, yě sǎn fā zhe dú sù qīn shí rén men de shēn tǐ jìn ér yǐn fā gè zhǒng bìng zhèng, cù shǐ rén tǐ tí qián shuāi lǎo yǔ sǐ wáng。

腸内に残留した食物のカスは、日々の蓄積によって厚さ5~7mm、5~6キロにも達する黒くて臭くて有害な物質・宿便になります。宿便は腸壁にべったりとへばりつき、体重の増加を招くだけでなく、毒素を発して身体に様々な悪影響を与え、老化を早め寿命を縮める元凶にもなります。

● Chinalingua School

Tel. 6736-4288 / 6736-0454 545 Orchard Rd. #13-08 Far East Shopping Centre
chinalingua@gmail.com www.chinalingua.edu.sg