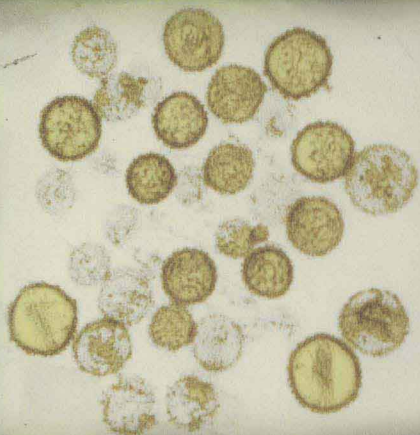


活性的綠色小精靈

綠藻的療效

綠藻研究專家若林和芳◎著

劉雪卿◎譯



改善體質，增強免疫力

活化細胞，健康一把罩

活性的綠色小精靈 綠藻的療效

作者／若林和芳

譯者／劉雪卿

主編／羅煥耿

責任編輯／唐坤慧

編輯／黃敏華、羅煥耿、翟瑾荃

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二二一八三三七七

傳真／(〇二)二二一八三三三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／辰皓電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／二〇〇〇年八月

定價／一六〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

活性的綠色小精靈

綠藻的療效

綠藻研究專家

若林和芳◎著

劉雪卿◎譯

本書原名爲《綠球藻的驚人療效》，
現易名爲《活性的綠色小精靈——綠藻的療效》出版

前言

「現在你健康嗎？」

對於這個問題，能夠拍著自己的胸脯保證很健康的有幾人呢？根據某項調查，現代人感覺自己健康狀態失調者占百分之十七，感到有壓力的人則占百分之五十一。

也就是說，基於某些理由，認為自己不健康的人相當多。這也是目前關於健康食品的事業大為盛行的緣故吧！

可是，會以真正的意義來考慮「健康」的人有多少呢？我認為是微乎其微吧！比起過著健康的生活，減肥瘦身法似乎更受人歡迎，相信大部分人都會認同這個說法。

此外，網球和高爾夫球運動也很受人歡迎，每個人或多或少都在

從事某項自己喜歡的運動。這雖然很好，但是目的只是以活動身體為主，距離真正的健康意義而言還是太遠了。或許有人會說：「打高爾夫球有益健康啊！」但是，也有可能在打球的時候閃到腰、造成膝蓋疼痛……這也是時有所聞的運動傷害。

也就是說，任何運動都無法享受真正的健康，只能滿足自己的心理而已。

當然，也有人視自己的健康狀態而進行適合的運動。但是，這當中也有一些人彷彿只是在盡義務罷了！

鍛鍊身體非常重要，這等於是在保護自己的健康。不過，錯誤的健康趨向只會腐蝕自己的身體。

我認為健康有兩大範疇：一是利用運動鍛鍊肉體，獲得健康；一是從根本做起獲得健康。

例如，以癌症為主的疾病，大部分都是由於血液污濁所引起的。也就是說，是由血液循環不良所造成的。一旦血液污濁，血管出現異

常，膽固醇也就很容易堆積。

所以，淨化血液對保持健康而言，是非常重要的事情。光只是進行運動，並不能維持健康。唯有從自己內部環保做起，才是獲得健康的第一步。

想使血液維持正常，和食物有很大的關係。在現代這個時代，想從食物中獲得真正的營養是很難的。由於化學肥料等原因，我們吃進口中的食物，其成分已非原來的本質。因此，就算利用原始的方法攝取食物，還是要從體內保持清潔，我認為這是必要的。

能符合這項要求的，就屬綠藻。我曾親身體驗綠藻對健康的效果，很希望大家都能獲得這種效果，藉此讓自己健康。

但是，各位對自己的健康抱著什麼樣的態度呢？為什麼健康對人類而言很重要呢？我的一位朋友A醫師對健康的想法很值得我學習，在此也向各位介紹一下。

他說：

「人類生存於自然界中；健康，就是生存於自然界的人類使自己維持自然的狀態。」

我們知道，人類社會受法律規範。觸犯法律的人，會受到應有的懲罰。人類既生存於自然界中，自然界就像是法律。觸犯了這個法律，當然也要接受懲罰，而這個懲罰就是健康受損。

我們生存於自然界中，自當維持自然之道來生存。如果過著違反自然的生活，這個人就會受罰，那便是疾病。想要維持健康，就要與自然界調和。

自然界有自然界的法則，不遵守法則，人體便會產生各種毛病。

要生存於自然法則中，食物是很重要的因素，而食物也能創造健康的身體。創造健康的身體既非運動，也不是學習，而是主司健康的血液相關的食物。最好的證據就是當肚子餓時，會感到頭昏眼花、思考能力降低。因此，飲食對人類而言相當重要。

但是，我們並非只是爲了填飽肚子而進食，更是爲了創造健康而吃東西。飲食是日常最普遍的行爲，因此，攝食是恆久的事。如果飲食犯了錯，人類就會在不知不覺中受到傷害。剛開始時也許沒有什麼感覺，時間一久，不均衡的營養便會引起異常現象。

所以，保護健康的最基本要件就是，攝取均衡的營養。營養均衡的飲食是辦得到的。

A醫師又說：

「營養素的過與不足，會引起各種症狀，加以對應的最安全又合理的方法就是從個人的飲食習慣和輔助食品兩方面進行綜合改善。均衡攝取營養素，就能使身體功能發揮正常的作用，若某部分出現異常，便要配合特定的症狀強化其所不足的營養素。看似沒有關聯性的疾病，採用同一種療法而痊癒的例子卻很多。」

健康是人類應該具有的東西。

本來的因子受損了，並不是藉著醫藥品便能恢復的。想要恢復健康，便要喚醒在我們體內沉睡的力量。而這種力量的泉源便是營養素。

攝取均衡的營養，深入體內，才能使這種力量增大，並且還要有愛自然之心，存有愛自然之心對健康很重要。因為自然與自身是一體的，自然與人類互相調和的法則，是生存與共存之道。

所謂「生命」，就是自己，也是自然的一部分。所謂「調和」，就像容器中的水一樣，不是安靜、不動的穩定姿態，而是具有相反的性质和機能的異質物，一體不離的互補、互相反應，而製造出新的物質和性質，並能夠保持秩序與平衡，這就是自然的法則。

在太陽系中，太陽與各行星井然有序的運行著，這便是太陽的引力與各行星的離心力互相均衡之故。原子就是正原子核與負電子保持均衡的姿態。動植物的體細胞，是藉著酸與鹼、鈉與鎂、鉀的適度平衡，進行化學作用而維持生命……。

由此可知，自然界的一切異質物都是互相調和的。

正與負，陰與陽，氧與二氧化碳，酸與鹼，男與女，強與弱，左與右，善心與惡心。

人類吸進植物製造的氧，呼出二氧化碳。植物利用二氧化碳進行光合作用，成為動物的食物。如果沒有氧，人類便無法生存下去。整個自然界便是互相調和，共存共榮。

人類以食物為主，與自然調和是不可或缺的。所以，所謂「健康」，便是與自然調和的姿態；而生病就是因為與自然不調和而產生的反應。

本書除了介紹綠藻的成分與其對健康的效果，同時也要與各位探討健康的真正意義。

目 錄

前言

第1章

現代兒童的身體很脆弱

✿ 女兒的過敏性鼻炎與綠藻的因緣 21

✿ 兒童是成人病後備軍 27

才十歲，膽固醇值高達一八〇 27

連臉形都改變的歐美化飲食生活 30

膽固醇也有好壞之分 32

肥胖兒是中性脂肪攝取過多 34

鈣質的攝取光靠牛奶是不夠的 36

✻ 腐蝕兒童健康的食品公害 40

生活中的有害物質 40

在飲食菜單下功夫 44

肥胖兒是母親的責任 46

第2章

綠藻的成分和效能

✻ 綠藻誕生的歷史 55

隨地球應運而生的綠藻 55

人類光靠綠藻也能生存 58

✻ 綠藻微小的世界 62

含有多量的葉綠素 62

賦予細胞活性化的成分——綠藻菁華 65

綠藻對於人體的四種效果 67

不亞於氫彈的生命力 70

✻錯誤的飲食生活會使血液變污濁 71

鹼性體質與酸性體質 72

肉食主義的缺點 74

過著規律的生活 75

✻利用綠藻趕走食品公害 78

事實證明綠藻具有解毒的效力 78

對於「ABS」之害能發揮強大的效力 80

第3章 綠藻與營養素

✻食物纖維能防癌 85

多攝取海藻類、芋頭、蔬菜 85

藉著食物纖維恢復體能 88

※ 不要太過相信運動飲料	92
無法進行營養補給的運動飲料	
健康的天然果汁飲料	94
※ 黃綠色蔬菜與綠藻	96
含葉綠素較多的綠藻	96
身體與維他命	99
避免維他命B ₁ 缺乏	102
用身體製造能量的維他命B ₂	104
從食物中吸收的維他命C	106
維他命C能預防感冒	108
※ 成人病與綠藻	110

第 4 章 綠藻最適合預防癌症、癡呆症

- 複雜的生活是不健康的元凶 115
- 隨著肉類消耗量增加的成人病 115
- 細胞界的異形 116
- 過不受癌症侵蝕的生活 119
- 不老長壽藥——綠藻 122
- 糖尿病與綠藻 125
- 利用綠藻消除鉀的缺乏 125
- 綠藻對疾病的效果 129
- 治療潰瘍 129
- 綠藻最適合用來減肥 132
- 綠藻能使憂鬱患者改善症狀 134