

國家圖書館出版品預行編目資料

鯊魚軟骨對老化、成人病有效 / 南部征喜主編。

-- 初版 -- 臺北市：智慧大學，2001，民90]

面：公分 -- (健康家族：23)

ISBN 957-452-156-7 (平裝)

1. 食物治療 2. 健康食品

418.91

90019037

健康家族 23

鯊魚軟骨對老化、成人病有效

NT\$170

南部征喜／主編

2001年11月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥 19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南學院正對面)

電話／(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-156-7

年輕的關鍵！
發酵軟骨素健康法

健康  家族

鯊魚軟骨

對老化、成人病有效！

醫學博士・戶部豐彦 成人病
臨床研究所所長

南部征喜〔主編〕
老化與疾病變性食品研究者〔編〕

軟骨素 + 乳酸菌

21世紀新機能性食品誕生！

南部征喜〔主編〕

鯊魚軟骨對老化、成人病有效

前言

今後將迎向的是高齡化社會，將出現各種問題，從老人福利、年金、醫療費、看護等社會問題，到安樂死、個人精神問題、生存意義等，都是討論的議題……

從基本方面來看，個人能夠活得更久、更健康，而且能夠毋須假借他人之手，自己照顧自己，就是能將這些問題抑制到最小限度的解決策略。因此從年輕時候開始，就養成自己的健康靠自己來維護的心態，是很重要的。

人往往要等到罹患疾病，才知道健康的可貴。那麼，健康又是指何種狀態呢？根據WHO（世界衛生組織）的定義——「所謂健康並不是沒有疾病的現象，而是指在身體、精神及社會各方面的良好狀態。」

在目前的社會狀況當中，要想維持完美無缺的良好狀態是很困難的，因此如果事先並沒有這種心理準備，對日後的健康將會造成很大的影響。成人病並不是某一

天突然出現的。雖然隨著年齡增加而出現老化現象是不可避免的，但是不符合年齡的體力或記憶力的衰退、肌力的衰弱，以及骨質疏鬆症或癱呆症等疾病，皆是因為長年不好的狀態累積而引起的。

創造健康不可或缺的，就是均衡的營養以及運動。但是在現在這個時代，更需要另外兩種要素：其一是消除壓力。壓力乃健康的大敵。另外一項就是健康輔助食品。飲食生活中充滿不具有原來營養的加工食品，當然就很難保持營養均衡。此外，即使攝取了養分，但如身體吸收不良也就毫無意義。因此需要健康輔助食品。

本書所提到的發酵軟骨素，與身心的健康大有關聯。此外，與隨著年齡增加而產生的老化作用也有很密切的關係，書中將會詳細說明其到底具有哪些利用效果，預料今後這些健康輔助食品將會成為人類不可或缺的物質。

為自己和家人的健康著想之餘，希望本書也能成為一種啟示。能夠跨越兩個世紀的我們實在是很幸運。在這二十一世紀開始之際，希望大家都能夠健健康康的去迎接一切！

目錄

前言

第一章 證明軟骨素有效的各種見證

1. 終於能夠重新走路.....12
2. 治好二十年來的腱鞘炎.....13
3. 骨質疏鬆症後的腰痛完全消失.....14
4. 閃腰治好了.....16
5. 反覆便秘與下痢的症狀及頭痛都治好了.....17
6. 像冰一樣的手腳冰冷症治好了.....18
7. 耳鳴消失.....19
8. 膝關節不再疼痛.....20

第二章 人為什麼會老化呢？

- 1. 「枯葉現象」是老化的開始 24
- 2. 細胞老化 26
- 3. 老化的徵兆出現在眼睛 28
- 4. 骨質疏鬆症是骨的老化現象 30

第三章 年輕的祕密在於軟骨素

- 1. 使結締組織恢復年輕的軟骨素 38
- 2. 軟骨素是黏性物質 42
- 3. 備受注目的鯊魚軟骨 45
- 4. 防止老化的關鍵在於軟骨素 53
- 5. 軟骨素的其他各種效果 55

第四章 軟骨素+乳酸菌驚人的相輔相成效果.....63

1. 長久以來得到認同的乳酸菌的作用.....64
2. 提高軟骨素效果的乳酸菌.....68
3. 二十一世紀型的新機能性食品「R・E」.....72

第五章 發酵軟骨素創造滋潤的自然肌膚.....79

1. 肌膚老化的構造.....80
2. 發酵軟骨素讓肌膚的青春從細胞開始復甦.....84
3. 擊退肌膚大敵不定愁訴的發酵軟骨素.....87

第六章 對於發酵軟骨素的期待.....99

附 章 · 醫療現場注意到的軟骨素

◎ 對於整形外科疾病的效果·····	120
◎ 軟骨素對於重聽、耳鳴的效果·····	123
◎ 對於疼痛性疾病的作用·····	126
◎ 對於心肌梗塞的作用·····	128
◎ 對於高血壓症的作用·····	129
◎ 對於腎炎、腎變病的作用·····	130
◎ 對於肝障礙的作用·····	132
◎ 對於慢性關節風濕的作用·····	134
◎ 軟骨素對於動脈硬化的影響·····	135
◎ 軟骨素的抗疲勞效果·····	136

第1章

證明軟骨素有效的各種見證

新機能性食品「R・E」，是利用乳酸菌將鯊魚軟骨所產生的軟骨素發酵而成的。本章即介紹了藉此重新獲得健康的體驗者的喜悅報告。

1、終於能夠重新走路

A女士 四九歲（瑜伽講師）

我從年輕時身體就不太好。不僅是先天體質的問題，連情緒也很低落。打從學校畢業之後，雖然沒有確切的病名，但卻經常過著住院的生活。我心想一定要學會照顧自己的健康，因此開始學瑜伽。在二五歲的時候，為了健康而開始學瑜伽，結果發現瑜伽非常的深奧，後來甚至還到印度去深造。

現在自己身為瑜伽講師，必須經常保持極佳狀態。去年夏天為了幫忙生病的母親洗澡，不自然的拉扯肌肉，兩個月之後造成步行困難，必須要拄著拐杖。這也讓我深深體會到人體的脆弱。

這時道場的先生送我「R·E」。我抱持著感謝的心情服用。一個月、兩個月過去了……疼痛逐漸減輕，漸漸的不再需要拐杖了。肌肉能夠伸展，可以隨心所欲的活動，不知不覺中變得非常的輕鬆，終於恢復健康了。

母親服用後，也出現了極明顯的效果。原本僵硬的腳跟，現在角質已完全去除，變得非常柔軟。讓我實際感覺到，「R·E」在體內發揮了驚人的力量。

藉著「R·E」而重新拾回健康的感覺，實在是太感謝了。

2、治好二十年來的腱鞘炎

B先生 三十六歲（飲食業）

從一九七五年中期開始，就在飯店的廚房裡握著煎鍋掌廚。從手肘到指尖皆出現疼痛之感，因為腱鞘發炎了。接受注射、電氣療法、貼藥、護肘……嘗試過各種方法，但都只是暫時有效，不久之後又恢復原狀。心想這是職業病，也沒辦法。可是即使躺在床上，從手肘到指端皆有如沈重的石頭似的，非常倦怠，無法熟睡。手臂痠痛，什麼都不想做，但還是要盡力而為。症狀時好時壞。

朋友告訴我「R·E」不錯，對我說：「這個東西你不妨試試看。」於是我開

始飲用。雖然半信半疑，但還是每天服用二十顆。

一個月之後，不再有倦怠之感，很自然的也不再覺得疼痛了。雖然這只是很普通的事情，但是對於長年飽受折磨的人而言，當然是會感到驚訝的。

如果要到醫院或治療院去，在時間上又不允許。而且有時還會因為藥物而引起胃灼熱的現象，不過那已經都是過去的事情了。

現在每天清醒時都覺得很舒服，不再倦怠，身體變得輕鬆多了。從下午一點開始準備廚房工作，等到工作結束通常已經凌晨一點了。但是與幾個月前相比完全不同，身體真的是感覺非常的舒適。

3、骨質疏鬆症後的腰痛完全消失

C女士 八七歲

我在七十二歲時因為骨質疏鬆症而住院。後來持續出現腰痛，經常使用塞劑。連

把寢具拿上拿下時都會感覺疼痛難耐。

後來在女兒的建議之下，開始服用「R·E」。一天十顆。過了二十天左右，腰痛明顯減輕，走路或將移動寢具，都覺得很輕鬆，而且不再使用塞劑了。

現在已經八七歲了，還可以自己照顧自己。飲食方面大多是吃黃綠色蔬菜，很少吃甜的、辣的食物，每天晚上九點睡覺，能夠過著不疼痛的健康生活，真是太棒了。腰痛能治好，真是太幸運了。

現在都是自己一個人搭巴士前往醫院看門診，甚至還可以外出大量採購，每次把一大包東西扛在背上帶回家時，連年輕人都不禁要嚇一跳。今後還是希望能夠自己照顧自己，健康而終。

4、閃腰治好了

D女士 七五歲

四十歲時出現閃腰的毛病，將近三十年來，腰痛的煩惱一直困擾著我。時常臥病在床。不曾有過這種經驗的人，是不會了解這種痛苦的。疼痛時，只要一想到起床時的劇痛，就會害怕得不敢躺下來。

能夠遇到「R・E」，真是太好了。如果能早點就知道它的存在，那就更棒了。一天服用二十顆「R・E」，一個月之後，起床時即不再覺得疼痛。現在腰痛已經完全消失了。

之前上美容院洗頭髮的時候，甚至痛到連仰躺時都覺得無法忍受，只好趴著讓對方為我洗頭髮，但現在已經沒問題了，能夠仰躺，舒舒服服的洗頭髮。

真希望有腰痛煩惱的人都知道這種好東西的存在。雖然我不知道它為什麼能治好腰痛，但是真的已經完全不痛了。三十年來的痛苦完全消失得無影無蹤。