

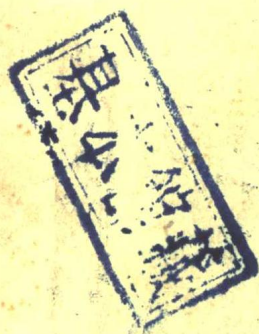
629

- 857448

4420

糙米酵素的奇效

林信彥編譯





糙米酵素的奇效

林信彥編譯

金文圖書有限公司印行



前言

俗語說得好：「世上萬般苦，無如病來磨。」

隨著醫學的進步，國民生活素質不斷地提高，但是各種病症也相繼增多，尤其是癌症、糖尿病、高血壓、腦溢血、心臟病等成人病急增，形成「成人病的時代」。

現代人的疾病以「心腹之患」來形容，是最恰當不過，因為目前成人病的遽增，多因為身體成長失調所造成，這種失調長期潛伏在人體內，才會使人生病，而在這段潛伏期間，人體可說是無異常症狀。

這種狀況雖不能說是有恙，但也無明顯的徵兆，是呈半健康半生病的狀況，一般人都有很長一段的生病預備期。

那麼，我們為何會陷入此種狀況呢？

我認為生活飲食的方法佔最大要素。成人病被稱為「現代病」，是不同於以前疾病的

性質，成人病的原因，多半是與生活環境急速的變化有關，也就是說，成人病與人類一切衣、食、住、行都有密切的關係，故想要得到真正健康的身體，需要根本地改善我們每天的生活環境，尤其對生活飲食要格外細心。

各位或許覺得每天呈現在桌上的飯菜，色、香、味俱全，而且營養也足夠，但大家是否發現到其唯一的缺點呢？那就是「非自然」——。

所謂「非自然的食品」——換言之，即是「無生命的食品」。這裏所謂的「生命」，是從生物學上的立場來看的「生命」，與生命本意不同。換言之，以食品立場來看的「生命」，是指人體內「絕對要存在的酵素」。

又所謂的「非自然」，是指使生物「生命現象」作用的酵素失去其功能。酵素是生命現象作用不可或缺的物质，包含人類在內的所有生物，其生命都要有酵素當媒介才能正常生存，亦是說，有了酵素，生命才能維持下去。

人體內所產生的酵素，要透過外部的食物攝取而得來，其中的化學物質和熱會減弱酵素的機能。市面上的速食品，或是含有農藥、添加物、合成著色劑等的食品，都屬於化學食品，大量地食用化學食品，自然會破壞人體內酵素的機能。

「無生命的食物，就不算是生命的糧食。」有位名醫曾這麼說。我認為「半健康時代」的原兇，即是這些無生命的食品。

那麼我們要如何過健康的生活呢？本書的出版，即是要為各位解答這個問題，因此，我把此書取名為「糙米酵素的奇效」。

「糙米酵素」，一言以蔽之，即是「把糙米中養分來源的胚芽和米糠加純蜂蜜，利用麴菌培養的酵素食品」。把糙米的營養分吸收，加入麴菌，可產生數十種的新酵素，我們把這些酵素通稱為「糙米酵素」，其效果甚於被稱為完全主食的「糙米食」。若想討回過去飲食生活中所失去的「生命」，我奉勸各位不妨改變原來的飲食習慣而多多食用「糙米酵素」。

在此，願以本書為「健康時代」的橋樑而嘉惠讀者！

目錄

前言	三
----	---

序 章 糙米酵素帶給您幸福的人生	一七
------------------	----

對健康美容具有奇效的「糙米酵素」	一八
------------------	----

糙米酵素能克服自律神經失調症	一八
----------------	----

酵素的神秘力量在於促進新陳代謝	二〇
-----------------	----

令醫生嘖嘖稱奇的高血壓治療效果	二一
-----------------	----

安定血壓的糙米酵素	二二
-----------	----

併用「布洛丁92」，三個月減少十公斤	二四
--------------------	----

一日食用三回，即可充分地供給蛋白質	二六
-------------------	----

第一章 酵素是生命的友人……………二九

何謂酵素？……………三〇

控制生命的神秘「酵素」……………三〇

自誕生以前即支配生命活動……………三二

酵素是自然的資源……………三四

破壞飲食生活的「化學」……………三六

要求「活食品」是人的本能……………三八

「生命睡著」的酵素……………三九

酵素在體內的功能……………四二

給我們精力的「酸化」……………四二

幫助消化的「分解作用」……………四四

負責製造所有的細胞……………四七

酵素具有「儲蓄能源」的功能……………四九

「受精」也得靠酵素的幫助.....	五一
認識酵素的性格.....	五四
細微的超人.....	五四
破壞酵素的高溫.....	五五
「弱強酸」性的環境對酵素有利.....	五七
「維他命」是一種補助酵素.....	五九
正直而忠實的酵素.....	六〇
「集團活動」是酵素的一大特徵.....	六一
第二章 克服食品公害的「糙米食秘密」	六三
「六白之害」下的「七難」.....	六四
殺先生不必刀.....	六四
「粉底下的醜女人」——食品添加物.....	六七
白米是沒有生命的糟粕.....	六九

非正當的「食鹽」	七一
滅國的甘味料——白砂糖	七二
取自石油的「化學調味料」	七四
綜合各種化學物質的「白麵包」	七六
簡單的飲食生活原理	七八
令人刮目相看的祖先智慧	七八
自然攝取的原理——身土不二的原理	七九
完整生命的「一物全體食」	八一
食品公害時代的「調理」	八四
「糙米食」是完全的主食	八七
具有主食條件的「糙米」	八七
「糙米」能排除有害物質	八八
健康的基本——「弱強酸」	九二
具有「防癌」的效果	九三

「增強耐力」的糙米食……………九四

不易實行的糙米食……………九六

第三章 糙米酵素的驚人效果……………九九

「糙米酵素」是現代飲食生活的「救世主」……………一〇〇

超級食品的誕生……………一〇〇

糙米營養源與酵素一體化……………一〇二

微生物機能的活性化……………一〇四

維他命B₁是白米的三十六倍、糙米的九倍……………一〇六

維他命E是白米的十五倍、糙米的二・五倍……………一〇八

解決鈣質的不足……………一一〇

「生命」睡著的「粉末酵素」……………一二二

調整身體平衡的「複合酵素」……………一二五

糙米酵素是富有藥效的「食物」……………一三七

完全異於副作用的「瞑眩」	一九
從歷史發掘糙米酵素的秘密	二二
「生命」自食物中消失	二二
糙米酵素是以「醫藥品」爲出發點	二四
被利用於慢性疾病的「藥品時代」	二六
報告所顯示的廣泛「效果」	三一
簡單而營養豐富的「酵素蜜」	三六
酵素蜜是老少咸宜的食品	三八

第四章 奇效的糙米酵素

糙米酵素是克服病魔的捷徑	四二
豐富的飲食生活是成人病的原兇	四二
糙米酵素是「萬能食」	四四
症狀別——糙米酵素的威力	四六

可治胃腸病.....一四六

可治肝病.....一四九

可治腎臟病.....一五〇

可治心臟病.....一五二

可治糖尿病.....一五三

可治高血壓、低血壓、動脈硬化.....一五六

可治神經痛.....一五八

可治痔瘡與便秘.....一五九

可治貧血、生理異常.....一六一

酵素具有潛在的力量.....一六二

第五章 胖子●瘦子的福音.....一六五

「糙米酵素」有減肥、增胖的功效.....一六六

不會影響身體的自然減肥法.....一六六

限制卡路里量的攝取有助於減肥.....	一六八
併用植物性蛋白質可在短期內減肥成功.....	一七〇
糙米酵素也能增加體重使身體健康.....	一七三
營養的平衡會促進健康與增胖.....	一七五
自然美食的援軍——糙米酵素.....	一七八
光滑的皮膚——酵素美顏術.....	一七八
對全身美容具有特效的「酵素浴」.....	一八〇
培育黑髮需要豐富的營養群.....	一八一
消化酵素可以解除便秘.....	一八四

第六章 愛用者的心聲.....

●神經痛、疲勞立即見效.....	一八八
●消除宿醉使我變得年輕.....	一八九
●消除惱人的雀斑與腹痛.....	一九〇

- 克服醫生認爲不治的難症……………一九二
- 遭到「封殺」的神經痛與關節炎……………一九五
- 使我變得苗條而且忘記疲勞……………一九六
- 對胃腸病有卽效性……………一九七
- 求藥不得治者的感謝……………二〇〇
- 甲狀腺機能低下症、胃弱復原……………二〇一
- 嚴重的糖尿病也得到根治……………二〇二
- 多年來的高血壓恢復正常……………二〇三
- 神奇般治癒下痢與宿醉……………二〇三
- 消除不明原因的發燒而出院……………二〇四
- 戰勝苦悶的更年期障礙與貧血……………二〇五
- 解除不治的神經痛與關節炎……………二〇六
- 不再依賴胃腸藥……………二〇七
- 身體健康不再感冒……………二〇八

