

——女性美容與健康的大敵——

貧血·白髮 的治療方法

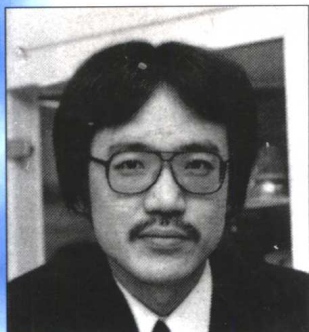
葛原黃道【著】



●只要治好貧血體質與生理痛，就能使斑點、皺紋、白髮消失！妳會放過美麗的機會嗎？

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

作者簡介



葛原黃道

生於日本岡山縣。14歲時接觸了西勝造先生的書籍，而了解到與現代醫學不同的治療法，後來開始了健康法與民間療法的研究。曾經學習過日本式食養法、針灸、漢方以及中國醫學，目前則深受走方醫學（傳承漢方）的影響，正在研究當中。在全國各地的演講會與專門健康雜誌中，公開說明白髮、脫毛治療系統。為飲食營養研究家、針灸師、毬線系統負責人，著作包括《治療白髮》、《逐漸治好白髮》等。

——你知道這一點嗎？

每三名女性中就有一人貧血！

- 女性斑點、皺紋、白髮、生理的煩惱，原因在於貧血
- 初經前後開始出現白髮
- 懷孕、生產也是貧血的危險期
- 更年期障礙是貧血引起的
- 因為貧血而忘記養生的現代女性
- 只要治好貧血就能使肌膚、毛髮復甦
- 擁有控制血液的水壩
- 只是暫時解決問題，永遠也無法治好
- 為了健康，儲存「血液年金」是很重要的
- 化妝品會使毛髮與肌膚的問題無法治好

總代理 吳氏圖書有限公司

ISBN 957-754-670-6



9 789577 546708

●封面·版面設計／林鬱工作室●

貧血、白髮的治療方法

—— 只要治癒貧血體質和生理不順
就能消除斑點、皺紋和白髮 ——

葛原黃道〔著〕



前言——斑點、皺紋、白髮、生理煩惱原因皆在於貧血

以白髮為主題的我的前兩本書《治療白髮》、《逐漸治好白髮》，出乎意料的得到極大的回響，讓我了解到有很多人因白髮而煩惱，也讓我感到自己責任重大。

長年研究白髮的結果，發現了一個重大的事實——亦即白髮是由於身體深處的血液明顯不足所引起，同時也是反應腎臟功能強弱的「指標」。

後來我持續研究白髮與血液的關係，發現貧血不僅是白髮，同時也是造成斑點、皺紋及生理痛、生理不順的根本原因。我還注意到白髮的人有以下六項共通的特質：

- (1) 具有共通的白髮不良時期。
- (2) 白髮最能反應體質與血液狀態。
- (3) 出現白髮之前，斑點增加、臉色不好。

- (4) 白髮與皺紋同時增加，臉上皺紋增加的同時使頭髮也變白了。
- (5) 在女性生理期的前後，白髮、斑點、皺紋的情況會惡化。
- (6) 生理的問題與臉部和頭部的狀態（斑點、皺紋、白髮）有密切關係。

也許大家會發現有幾點符合自己的狀況。看起來斑點、皺紋和白髮是完全無關的症狀，但其根本上都與「血液」的問題有關。一般人都認為白髮是因為黑色素不足而引起的，而臉部的斑點則是黑色素過剩造成的。但是，這個想法對於同時有白髮和斑點的人來說，便無法說得通了。漢醫認為白髮與斑點都是因為缺乏同樣的東西而引起的，那就是血液不足，即貧血所造成的。

會出現斑點、皺紋、白髮的時期或症狀加重的時期，都正好是血液不足的時期。不論是長期來看或短期來看，女性一定會經歷血液極度不足的時期，如「初經」剛開始時、「生理期」、「懷孕」、「授乳期」、「更年期」、「停經期」。女性在這些時期會流失血液，使得全身的血液量不足，於是便會出現斑點、皺紋、白髮。例如懷孕初期開始，斑點和皺紋會增加、臉色暗沈的人很多。而在生產後出現蛀牙、頭髮掉落、白髮急速增加的情形，相信在照鏡子時感到一陣愕然的人並不少。在這種「子宮工作過度時代」血液必然會缺乏，故會引起女性美容的大敵：斑點、皺紋及白髮。

再加上「生理期」、「懷孕期」、「生產期」等的「子宮的活動期」，漢醫認為一定要養生，以避免血液不足，對於預防斑點、皺紋與白髮，這是非常重要的。一旦出現了斑點、皺紋與白髮，便要從根本上加以治療，務必將「貧血體質」變成「血體質」，徹底治療這些症狀的元凶——血液不足及貧血現象，這一點最為重要。

服用鐵劑，暫時補充血液中紅血球的成分之一鐵質，並不是根本的解決之道。

按照「漢方治療」的原則——

「補」——造血、補血

「溫」——溫熱血液，使其流動順暢

「澀」——止血、補充營養

只要遵守這三大增血治療原則，就可以治好貧血，同時也是消除斑點、皺紋、白髮的根本療法。利用本書所介紹的方法，一定能使斑點、皺紋、白髮的症狀好轉，同時嚴重的生理痛或生理不順等生理時的問題也會消失，相信一定能使大家完全改變，成爲一個快樂的現代美人。

擊退斑點的時間表

起床

● 用〈美顏刷〉和〈紫根&蜂蜜香皂〉洗臉，使皮膚活性化。

● 按摩同時塗抹含有絲瓜和小黃瓜等對肌膚不會造成負擔的護膚化妝水。

● 用黑藏茶（見第3章）送服15粒的〈酵母美髮素〉。

● 在生理期或血液較少的時期，早餐前空腹時服用〈蜜脾美髮素飲料〉。

早餐

● 以粥（蓮子）、〈蜜脾〉、一種紅黑色大葡萄（）、〈純山藥〉、〈黑棗〉、〈五寶粥茶〉等會消除斑點的食材）當成主食。

● 飲用驅寒的〈紅花艾草茶〉。

● 適當進行臉部按摩。

● 將〈酵母美髮素〉加入〈黑藏茶〉中，再加上能促進皮膚血液循環的〈橘子皮〉服用。

● 在午餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉

午餐

● 避免攝取貧血食，應多攝取溫熱的增血食。

● 適當地進行臉部按摩。



- 用「黑藏茶」送服「酵母美髮素」。
- 晚餐前空腹飲用「蜜脾美髮素飲料」。

晚餐

- 以不會增加胃腸的負擔，充分煮熟的增血食爲主。

洗澡

- 用「美顏刷」與「紫根&蜂蜜香皂」洗臉，去除皮膚的污垢，讓皮膚休息。

- 以天然食品蜂蜜、蜂王漿、螺旋藻做成的敷面劑調整膚質。

- 一邊按摩同時塗抹護膚化妝水，斑點嚴重時還要進行敷臉。

- 洗澡後以「艾草布電氣溫灸器」抵住斑點的部分或發冷的部分及穴道。

- 「磁氣治療器」能夠去除肌肉的痠痛以及血液的污濁，再使用一次「艾草布電氣溫灸器」。

就寢

※生理期、懷孕時不要給予肌膚任何的刺激物，利用溫灸療法或磁氣療法促進血液循環，改善皮膚的血液循環不順暢及寒冷。

按摩

將整個手掌與肌膚貼合
(並進行按摩)



斑點的部分

將指腹與肌膚緊密貼合搖晃

薄薄地塗在整個臉上



敷臉

天然敷臉混合材料

使用這個東西連纖細的眼睛周圍及口唇周圍都可以敷臉

5分
10分

擊退皺紋的時間表

起床

- 用（美顏刷）和（紫根&蜂蜜香皂）洗臉。皮膚嚴重乾燥時進行敷臉。
- 一邊按摩同時使用含有絲瓜及小黃瓜，對肌膚不會造成負擔的護膚化妝水塗抹於臉上，有皺紋的地方要塗抹兩次。
- 利用（漢壓針打法刷）調整頭部皺紋出現的地方。

- 用（黑藏茶）送服約15粒的（酵母美髮素），並用（黑蜂花粉蜜）調味。

- 生理期或血液較少時，在早餐前空腹飲用（蜜脾美髮素飲料）。

早餐

- 以粥（蓮子）、（純山藥）、（黑棗）、（五寶粥茶）等）為主食。

- 適當進行臉部按摩及頸部運動。

- 用（黑藏茶）送服（酵母美髮素）。

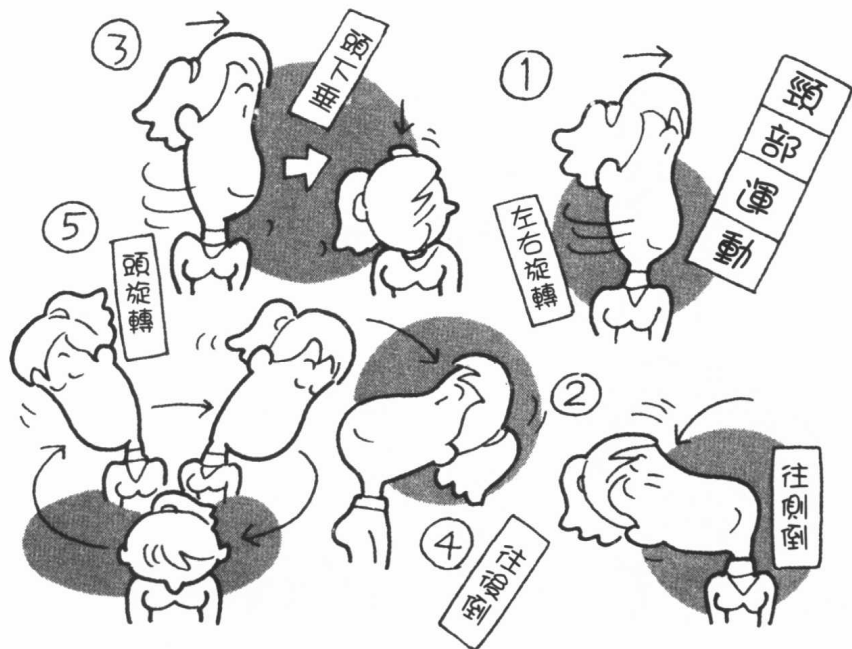
- 在午餐前空腹飲用（蜜脾美髮素飲料）。

午餐

- 避免攝取貧血食，攝取溫熱的增血食。

- 適當進行臉部按摩及頸部運動。

- 利用「漢壓針打法刷」對頭部進行適當的



「打法」刺激。

- 飲用（紅花艾草茶）促進血液循環。
- 用（黑藏茶）送服（酵母美髮素）。
- 在晚餐前空腹飲用（蜜脾美髮素飲料）。

晚餐

● 以不會對胃造成負擔，充分煮熟的增血食為主，攝取去除皺紋的特效食。

● 攝取能夠溫熱臉部、頸部、肩膀的飲食。

泡澡

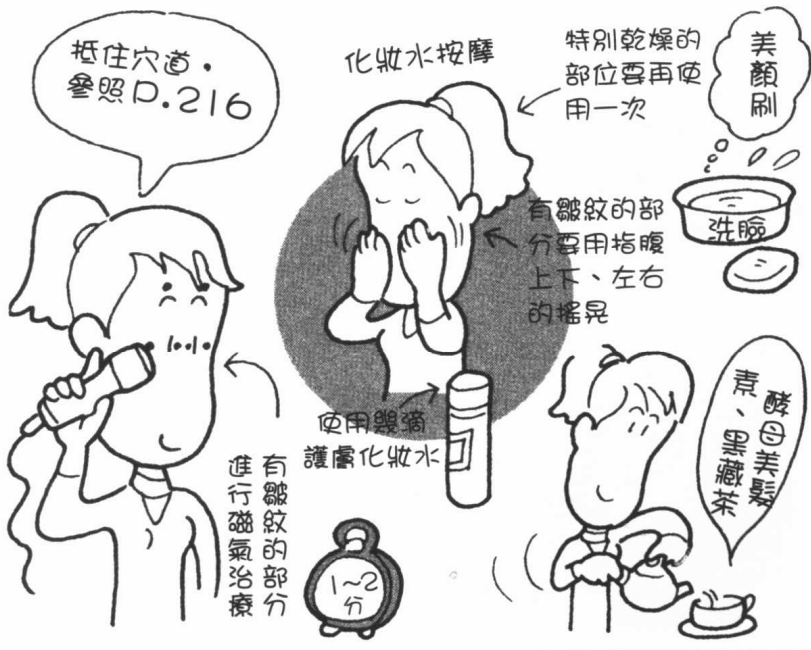
● 使用（美顏刷）和（紫根&蜂蜜香皂）洗臉，去除皮膚的污垢，讓皮膚充分休息。

● 用蜂蜜、蜂王漿、螺旋藻做成的敷面劑敷臉。有皺紋的部分、嚴重乾燥的部分要塗得厚一點。

● 一邊按摩同時塗抹護膚化妝水，乾燥較嚴重時，在敷臉前要先塗抹護膚化妝水（含絲瓜及小黃瓜成分的化妝水）。

● 泡澡後，使用（磁氣治療器）去除痠痛。痠痛較嚴重時或發冷時，利用（艾草布電氣溫灸器）溫熱後，再使用（磁氣治療器）。

就寢



擊退白髮的時間表

起床

● 用〈漢壓針梳子〉和〈特效打法刷〉給予頭皮各線條刺激，按摩頭髮，促使頭皮活動旺盛，給予頭髮光澤。

● 深處痠痛時，使用〈頭針轉子〉治療痠痛。

● 用〈黑藏茶〉送服15粒〈酵母美髮素〉。

● 生理期或血液較少時，在早餐前空腹飲用有益頭髮生長的〈蜜脾美髮素飲料〉。

早餐

● 飲用〈紅花艾草茶〉。

● 以粥〈蓮子〉、〈蜜脾〉、〈黑棗〉、〈純山藥〉、〈五寶粥茶〉等為主食。

● 適當進行頭部按摩。

● 用〈黑藏茶〉送服〈酵母美髮素〉。

● 在午餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉。

午餐

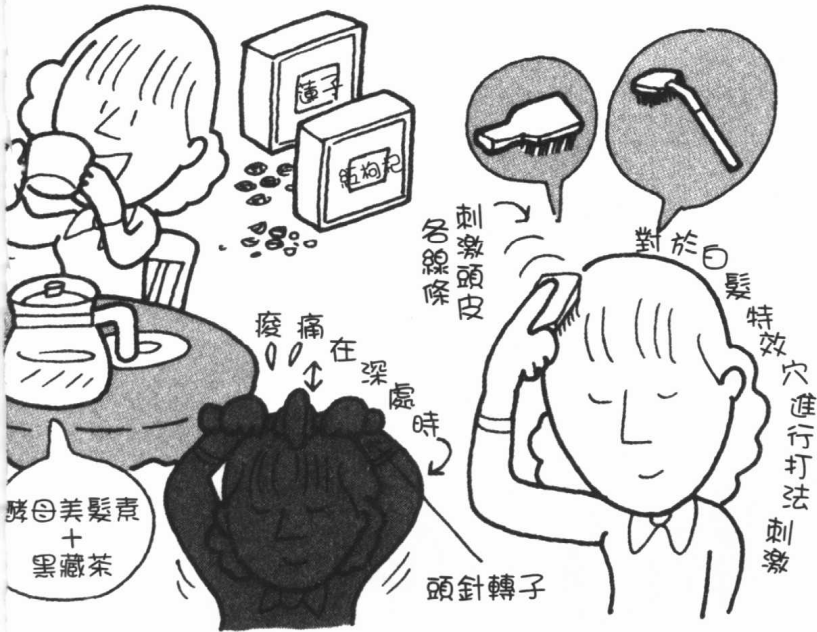
● 避免攝取貧血食，要攝取溫熱的增血食。

● 適當進行頭部按摩。

● 在晚餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉。

晚餐

● 以不會對胃腸造成負擔，且充分煮熟的增血食為主。

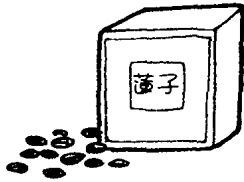


●泡澡前，利用〈漢壓針梳子〉和〈特效打法刷〉刺激毛囊，使頭髮和頭皮的血液循環順暢，同時刺激穴道。在洗髮前先用〈漢壓針梳子〉去除污垢後，較容易洗髮。

潤澤

- 進行護髮。
- 用洗髮精洗2次。
- 護髮後迅速沖洗乾淨。
- 利用〈足心刷〉和〈紫根&蜂蜜香皂〉按摩清洗，尤其是腳底、腳的內側、腰、腹部等都要仔細的清洗。
- 泡澡後，用〈健康明堂灸〉、〈艾草布溫灸器〉進行溫熱療法。
- 利用〈磁氣治療器〉鎮靜頭部過熱的現象，使頭皮休息、調整頭部。

就寢



擊退生理痛、生理不順的時間表

起床

● 清醒後，在床上使用〈艾草布溫灸器〉溫熱足、腳、腰和腹部。

● 用〈黑藏茶〉或〈紅花艾草茶〉送服〈酵母美髮素〉及〈酵母蛋白藻〉。

● 在早餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉。

早餐

● 以粥〈真蓮藕〉、〈蜜脾〉、〈紅枸杞〉等為主，吃熱的食物。

● 適當利用〈磁氣治療器〉促進血液循環。

● 用〈黑藏茶〉或〈紅花艾草茶〉送服〈酵母美髮素〉或〈酵母蛋白藻〉。

● 在午餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉。

午餐

● 溫熱身體，攝取以能夠促進血液循環的食物為主。

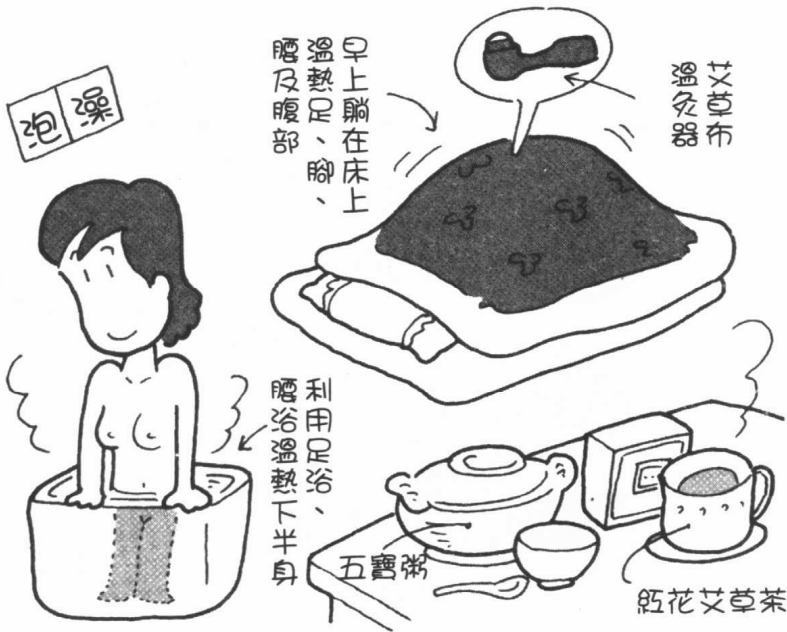
● 適當利用〈磁氣治療器〉促進血液循環。

● 用〈黑藏茶〉或〈紅花艾草茶〉送服〈酵母美髮素〉或〈酵母蛋白藻〉。

● 在晚餐前空腹飲用〈蜜脾美髮素飲料〉。

晚餐

● 以能夠溫熱身體、造血、容易消化吸收的食



物為主。

●利用〈艾草布溫灸器〉溫熱足、腳、腰及腹部。

●生理痛時，可用〈健康明堂灸〉進行治療。

就寢

●利用遠紅外線加熱器（板灸）溫熱身體，不用擔心太熱或發生火災的問題。

●利用〈健康明堂灸〉進行足底灸、足脛灸，使生理期從足腰恢復正常。

※在生理期時可以實施以上的步驟。

※生理期前持續一週，在泡澡時進行腰一浴，並進行按摩，生理期時不要泡澡。



目錄

前言——斑點、皺紋、白髮、生理煩惱原因皆在於貧血／3

——血液不足乃健康與美容的大敵

擊退斑點的時間表／擊退皺紋的時間表／擊退白髮的時間表／擊退
生理痛、生理不順的時間表／6～13

第1章 白髮、斑點、皺紋消失，恢復青春

● 女性美容與健康的大敵——從貧血與生理痛解放出來的喜悅體驗談

● 因為嚴重貧血而經常頭暈的我，服用醫院開的鐵劑反而傷了胃，體調非常差，但藉著野線療法，情況完全改變。／20

● 臉色蒼白、浮腫、全身倦怠、無法起床的嚴重生理痛，爲了治療白髮而進行的野線療法，同時治癒了生理痛的毛病。／28

● 野線療法同時治癒了貧血與白髮，使我又重新拾回年輕健康的身體及積極開朗的人生／37

●原本以為是由於年齡的緣故而造成白髮、肥胖、斑點的症狀，但治好貧血後這些症狀便全都消失，恢復了年輕，別人還以為我只有三十幾歲！／43

●結婚五年，由於心理壓力導致每天都無法放鬆，同時還有白髮和頭暈的煩惱，

利用這種療法一舉消滅了所有的煩惱。／50

●原本打算治療白髮而實行的療法，結果不僅是白髮，連膝痛及頻尿現象都消失了。

51歲的女人身心都變年輕了。／58

●藉著黑藏茶和粥療法，使十年前因為內臟受損而造成的容易疲勞、手脚冰冷、起立性暈眩等症狀完全消失了。／65

第2章 女性都是貧血的預備軍——貧血的危險

●妳知道貧血體質是造成白髮、斑點、皺紋、生理問題的原因嗎？

■貧血是女性斑點、皺紋、白髮、生理問題的肇因／74

貧血是女性最大的敵人／生理使女性變得貧血／初經前後出現白髮的人很多／生理中的煩惱原因都是貧血／懷孕、生產也是貧血的危險期／斑點和皺紋的關鍵也是貧血／為嬰兒授乳時也會失血／更年期障礙亦是來自於貧血／貧血的

「危險訊號」與「警告訊號」

■為什麼傳統的療法無法治好貧血呢？／85