

枸橼酸能夠治癒醫院或
藥物無法治好的疾病！

健康😊家族

枸橼酸 健康法

(另稱檸檬酸)

讓你活到100歲！

食用枸橼酸，改變體質能夠使每個細胞恢復元氣。



—國連政治文化大學名譽教授—

長田正松 小島徹 (合著)

國家圖書館出版品預行編目資料

枸橼酸讓你活到100歲！／長田正松、小島徹合著，-- 初版。

-- 臺北市：智慧大學，2001（民90）

面：公分，--（健康家族：22）

ISBN 957-452-174-5（平裝）

1. 食物治療 2. 健康食品

418.91

90019851

健康家族 22

枸橼酸讓你活到100歲！

NT\$160

長田正松、小島徹／合著

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 957-452-174-5

國連政治文化大學名譽教授

長田正松

醫學博士 小島徹

枸橼酸

(另稱・檸檬酸)

讓你活到
100歲！

前言·枸橼酸不是用來治療疾病，而是改善體質

俗話說：「醫師不養生」，以前的我，就是最好的例子。

身為醫師，工作相當忙碌，往往沒有時間好好休息。生活尤其不規律，完全忽略了健康的可貴。後來為糖尿病、高血壓及氣喘所苦。這三種疾病全都是生活習慣病。也許有人不認同氣喘是生活習慣病的主張，然而深究其原因，卻是飲食偏差與沈重的壓力造成的。因此，的確具有濃厚的生活習慣病色彩。這乃是無庸置疑的。

糖尿病、高血壓，以及氣喘，都是現代醫學很難完全治癒的疾病，更沒有特效藥。即使藥物具有某種程度的藥效，但終究只是輔助物質。併用藥物控制日常生活和飲食，最多只能做到「與疾病共存」而已！

事實上，我也曾經歷過一段「與疾病共存」的時期。更正確的说法，應該是儘量避免疾病惡化，依賴藥物，節制飲食與生活罷了！

度過這個時期之後，現在的我，已經不再需要服用任何藥物了。

這是因為持續攝取枸橼酸（檸檬酸），進行適度運動療法及飲食療法所致。

在現今注重配合進行運動療法和飲食療法的時代，光是依賴醫藥品根本不可能恢復健康，更遑論輕鬆的度過每一天。兩種作法相比較，可以發現枸橼酸比醫藥品更有效。醫藥品視各種不同疾病而定，必須服用複數處方，但是枸橼酸只要一種，就能夠有效的改善糖尿病、高血壓和氣喘。

世界上還沒有開發出一種可以治療萬病的藥物（或特效藥）。若是有人打出某種藥物能治療萬病的標語，大家千萬不要信以為真。

而之所以會引起慢性疾病或生活習慣病的原因，最重要的就是「體質不良」。體質一旦惡化，就會呈現出個人潛在的弱點。

慢性疾病和生活習慣病尤其更是如此。

那麼只要能夠有效改善體質，就能減輕各種慢性疾病或生活習慣病。

而持續攝取枸橼酸，就可以確實改善體質。因此，它乃是一種「健康食品」。

由此意義來看，應該就能夠治療萬病。或至少也能改善許多疾病，以及身體機能不良的現象。或雖無法治癒所有疾病，但對於許多疾病的效果卻是值得期待的。

喝醋有益身體健康，這個說法是完全正確的。因為醋可以改善體質，前人的智慧實在令人佩服。

昔日西方醫學幾乎不曾注意到改善體質的問題。完全忽略導致各種疾病的體質，只一味加以抑制就全身病情來看猶如冰山一角的症狀而已！

因此，反而不擅長導致體質惡化的慢性疾病和生活習慣病的治療。

現今令西方醫學束手無策、難以治癒的代表性疾病，就是癌症。最近醫學界甚至有人主張——

「癌症是不能遏止癌細胞增殖體質的人一定會發生的疾病。對症療法是手術、抗癌劑和放射線。不過，並沒有明顯的治癒成效。」

我不敢斷言——「食用枸橼酸就不會罹患癌症」，更不能妄言——「食用枸橼酸就能治癒癌症」，但是枸橼酸的確具有優良的治療效果。

長期為西方醫學所無法治癒的糖尿病、高血壓、過敏性疾病（包括異位性皮膚炎）、膠原病等疾病所苦的人，務必要牢記改善體質的重要性。

改善的方法不勝枚舉。至於枸橼酸則可以期待它發揮本書所敘述的醫學上值得信賴的效用。此外，還有一個很重要的特徵，那就是價格非常便宜。

標價昂貴的產品不見得有效，我就曾經看過很多這種例子。很多人都認為：「價格愈貴愈有效」，或——「便宜沒好貨」等等，其實這些只是無知的誤解而已！

枸橼酸價格便宜，而且具有廣泛的改善體質及減輕疾病的效果。因此絕對不要因為枸橼酸便宜而等閒視之。有這種想法的人，實在是愚蠢至極。

目錄

前言：枸橼酸不是用來治療疾病，而是改善體質.....5

攝取枸橼酸，治癒疾病！

第1章

枸橼酸效果非凡！

13

◆遇到枸橼酸後脫離高血壓、糖尿病、氣喘和肥胖的險境.....14

◆身為醫師，當然了解枸橼酸的效果.....17

◆枸橼酸能治萬病嗎？.....19

◆體液的異常是疾病的根源.....21

◆枸橼酸幫助我度過危機，改善我的身體機能.....25

◆飲用枸橼酸已經1年，血糖值從300降為100.....28

◆克服邊界型糖尿病、高血壓、高尿酸血症.....30

◆改善腰痛、膝痛和糖尿病	32
◆慢性肝炎減輕，女兒的貧血治癒	34
◆頸部無法自由活動的高血壓逐漸痊癒	37
◆膠原病藥物引起肥胖，飲用枸橼酸，1年內瘦了9公斤	39
◆嚴重的膽結石發作，沒動手術就消失了	40
◆原本以為「只能活到30歲」的虛弱體質改善了	43
◆改善心臟失調，不再感冒	46
◆肝功能恢復正常，降血糖劑的副作用也消失了	48
◆每天飲用枸橼酸，就不必害怕糖尿病	51
◆糖尿病引起失明之虞，兩週內獲得改善	53
◆脫離降壓劑了	56
◆全身性紅斑狼瘡症狀減輕，減少類固醇的使用量	58
◆利用枸橼酸修復肝臟，維持機能	60
◆慢性B型肝炎痊癒	62
◆低血壓、夏日懶散症改善，手部乾燥現象緩和	64
◆三週內改善嚴重的肩膀痠痛，神清氣爽	65

枸橼酸

使身體恢復元氣！

- ◆ 治癒便秘，肌膚光滑……………67
- ◆ 青光眼自然痊癒……………69
- ◆ 枸橼酸使飲酒過量引起的肝臟異常恢復正常……………70
- ◆ 丈夫的氣喘和我的皸裂現象全都治癒……………72
- ◆ 枸橼酸與藥物的關係……………74
- ◆ 只要兩小時，枸橼酸就能發揮效果……………78
- ◆ 人需要能量維持生命……………80
- ◆ 克雷布斯博士的枸橼酸循環理論（三碳酸還說）……………82
- ◆ 粒腺體掌管枸橼酸循環……………85
- ◆ 枸橼酸能夠促使枸橼酸循環順利運作……………86
- ◆ 讓每個細胞恢復元氣……………88

◆為什麼枸橼酸能消除疲勞呢？.....	91
◆枸橼酸能夠治癒醫師無法治好的疾病.....	99
◆有關枸橼酸效果的醫學論文.....	101
◆枸橼酸能修復新陳代謝異常.....	107
◆雖然枸橼酸味道是酸的，但卻是鹼性食品.....	109
◆首先從良好的飲食生活開始.....	112
◆每天要攝取30種食品.....	113
◆枸橼酸能夠使病患味覺恢復正常.....	115
◆枸橼酸健康法使身心恢復元氣.....	117
◆能夠戰勝壓力的腎上腺皮質荷爾蒙是由枸橼酸製造而成的.....	118
◆枸橼酸健康法的好轉反應.....	120

◆為什麼「枸橼酸優於食用醋」？	124
◆枸橼酸在日常生活中已經相當普遍	126
◆身體恢復健康後，枸橼酸更容易入口	129
◆切勿焦躁，逐漸增量飲用	134
◆從香港腳到美容的萬用效果	136
◆枸橼酸在21世紀再度備受注目	140
後記：枸橼酸，萬歲！	142

第 1 章

**攝取枸橼酸，治癒疾病！
枸橼酸效果非凡！**

遇到枸橼酸後脫離高血壓、糖尿病、氣喘和肥胖的險境

本書將從小島徹的體驗開始談起，因為小島自己就是醫師，同時也是用自己做實驗而深切感受到枸橼酸效果的人。

一九九五年後半期，當年我小島三五歲正值壯年。除擔任東京久米川的希望醫院的院長外，並在東京高田馬場自己開設的診所兼任所長。

醫院和診所的工作相當忙碌，除了複診、門診患者的檢查治療，還要負責急診患者及夜間住院病患的緊急處理與值班等。

雖曾公開徵求醫師，但卻總是沒有合格者。包括服務態度在內，許多前來應徵的人，條件都不甚符合我的要求。

即使擁有院長的頭銜，可事務還是十分繁忙。並非我自吹自擂，可若沒二頭六

臂實很難全力以赴。別說為轉換心情而外出旅行，就連國定假日都不得休息。

生活步調如此緊湊導致我養成狼吞虎嚥的習慣。當然這一點也不值得自誇，但我用餐速度之快，絕對不輸任何人！

沒有休息的時間，工作吃重，無法轉換心情。甚至連幾分鐘的空閒都沒有，用餐只為了補充體力，常常是食不知味。在這種情況下，壓力不斷積存。

人類的身體的確非常老實，您怎麼對待它，它就怎麼回報您。將近一〇年嚴苛的工作，結果換來肥胖、高血壓、糖尿病和氣喘，真可謂是集生活習慣病於一身的最佳典範。過了四〇歲之後，我不得不思考一下自己的未來。持續這樣的生活，總有一天，身體會無法負荷。

也許生命很快就會燃燒殆盡。雖然是醫師，但對自己的身體卻無計可施。

我的責任感一向相當強，可是身體實在不堪負荷，於是不得不暫時卸下工作的重擔。

由於人手不足，幾經考慮，我終於辭去了醫院的職務，只單純的在個人診所從