

生活健康系列



讓太陽的恩惠充滿整個身體！

綠球藻的驚人療效



若林和芳／著
劉雪卿／譯

完全營養食品——綠球藻

能賦予細胞活性化，增強自然治癒力

神奇的葉綠素力量，讓你成為充滿活力的健康家



綠球藻的驚人療效

編著／若林和芳

譯者／劉雪卿

編輯／寧書芬、林美滿、張雯英

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

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)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九五年四月

二刷／

定價／一五〇元

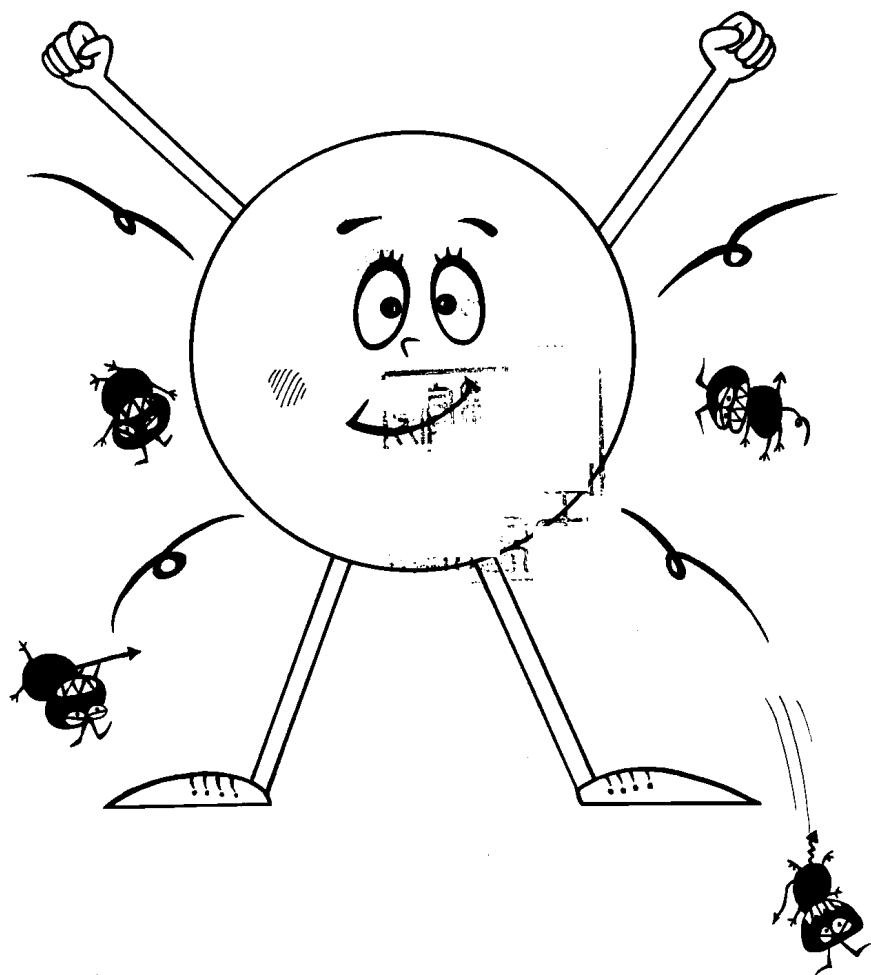
※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

綠球藻的驚人療效

若林和芳 / 著
劉雪卿 / 譯



前言

「現在你健康嗎？」

對於這個問題，能夠拍著自己的胸脯說「我很健康的……」有幾人呢？

根據某項調查，現代人感覺自己健康狀態失調者佔十七%弱，感到有壓力的人佔五十一%。

也就是說，基於某些理由，認為自己不健康的人相當多。

這也是目前健康事業大為流行的緣故吧？！

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。

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，網球和高爾夫球也很受人歡迎，每個人或多或少都在從事運動。這雖然很好，但是，目的還是以活動身體為主，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，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，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；一是從內部獲得健康。

例如以癌症爲主的疾病，大部分都是由血液污濁所引起的。也就是說，係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。

光是進行運動，並不是維持健康的方法。唯有從自己內部正常化做起，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，其成分已非原來的食物。

因此，就算利用原始的方法攝取食物，還要從體內保持清潔，我認爲這是必要的。

能符合這項要求的，就屬綠球藻。

我曾親身體驗綠球藻對健康有什麼效果，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？

我的一位朋友對健康的想法，很值得我去學習，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，食物爲很重要的因素。而食物也能創造我們的身體。

創造身體的既非運動，也不是學習，而是主司健康的血液相關的食物。最好的證據就是餓肚子時，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。

我的那位朋友又說：

「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，若某部份出現異常，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也很多。」

健康是人類具有的東西。

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。

「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。具有相反的性質和機能的異

質物，一體不離的互補，互相反應，而製造出新的物質和性質，而且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，這便是太陽的求心力與各行星的遠心力互相均衡之故。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，進行化學反應，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。

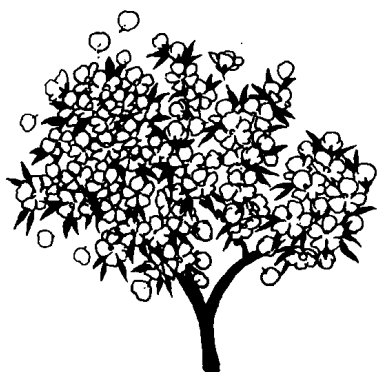
正與負、N與S、陰與陽、氧與二氧化碳、酸與鹼、男與女、強與弱、左與右、善心與惡心。

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。

本書除了介紹綠球藻的成分和其對健康的效果，同時也要與各位探討健康是什麼。我們是生存於大自然中的一員……這點各位千萬不可忽略。



■目錄

前言

第1章

現代兒童的身體很危險

1	女兒的過敏性鼻炎與綠球藻的相遇	20
2	孩童是成人病預備軍	25
	才十歲，膽固醇值達到一八〇	25
	連臉形都改變的歐美化飲食生活	27
	膽固醇也有好壞之分	29
	肥胖兒爲中性脂肪攝取過多	30
	鈣質的攝取——光靠牛奶是不夠的	34

3 腐蝕兒童健康的食品公害

生活中的有害物質

36

在飲食菜單下功夫

36

肥胖兒是母親的責任

43

第2章

綠球藻的成分和效能

49

1 綠球藻誕生的歷史

..... 50

隨地球誕生而產生的綠球藻

50

人類光靠綠球藻也能生存

53

2 綠球藻微小的世界

..... 57

含有多量的葉綠素

57

賦予細胞活性化的成分——綠球藻精華

59

綠球藻對於人體的四種效果..... 61

不亞於氫彈的生命力..... 63

3 錯誤的飲食生活會使血液污濁..... 65

鹼性體質與酸性體質..... 66

肉食主義的缺點..... 69

過著一定規律的生活..... 70

4 利用綠球藻趕走食品公害..... 73

事實證明具有解毒作用的效力..... 73

對於A B S之害能發揮強大的力量..... 75

第3章

綠球藻與營養素..... 79

1 食物纖維能防癌..... 80

多攝取海藻類、芋類、蔬菜.....	80
藉著食物纖維恢復體調.....	83
2 不要太過相信運動飲料	86
無法進行營養補給的運動飲料.....	86
健康的天然果汁飲料.....	89
3 黃綠色蔬菜與綠球藻	91
含葉綠素較多的綠球藻.....	91
身體與維他命.....	93
避免維他命B ₁ 缺乏.....	96
用身體製造能量的維他命B ₂	98
從食物中吸收的維他命C.....	99
維他命C能預防感冒.....	100
4 成人病與綠球藻	104

綠球藻最適合防止癌症、痴呆

1 複雜社會是不健康的元兇

隨著肉類消耗量增加的成人病

細胞界的異形

利用規律的生活保護自己的身體不受癌症侵蝕

視為不老長壽藥的綠球藻

2 糖尿病與綠球藻

利用綠球藻消除鉀的缺乏

3 綠球藻對疾病的效果

治療潰瘍

綠球藻最適合用來減肥

109 110 110 111 114 116 120 124 124 127