

〔德〕克里絲蒂·沃爾夫魯姆 博士

健康指南



Weizengras 小麥草

神奇的綠色麥草汁

全新的新鮮食物
改變生活的計畫

- 完全能感覺到自己狀態良好，並顯得年輕
- 減肥、排除糟粕、祛毒
- 提高能量
- 治療和預防

小薰
書房

家庭百科

小麥草：神奇的綠色麥草汁／克里絲蒂·沃爾夫魯姆
(Christine Wolfrum)著；王朔譯。—初版。—臺北市：

小薰書房，1999〔民88〕

面；公分。—（家庭百科；2）

參考書目：面

含索引

譯自：Weizengras die kraft

ISBN 957-754-600-5（平裝）

1.食物治療

418.913

88012405

家庭百科② 小麥草——神奇的綠色麥草汁

NT\$200

克里絲蒂·沃爾夫魯姆／著

1999年10月／初版

王朔／譯

《總經銷》

大河圖書物流事業有限公司

台北縣中和市員山路502號4F之3

訂書專線(02)2226-9629 * 傳真(02)2221-0403

郵撥17657771 戶名：大河文化出版社

《出版者》

小薰書房有限公司

發行人·陳翠霞 新聞局局版北市業字第1783號

台北市木柵路三段85巷23弄26號2F

電話(02)2230-9406 * 傳真(02)2230-6118

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-600-5

Published originally under the title WEIZENGRAS-DIE KRAFT

IM GRÜNEN SAFT(Wheat Grass) by Christine Wolfrum

Copyright © 1998 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 1999 by International Juvenile & Children

Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH

through Bardou-Chinese Media Agency

All rights reserved

目 錄

前言	5
來自大自然的新鮮	7
小麥草的歷史	8
追溯小麥草的歷史	8
傳說中的知識	8



一種藥物能治百病嗎？	8
一種新的生活方式	9
安·威格莫爾研究所	10
一個概念影響廣泛	10
能永保青春嗎？	10
改變習慣	11

超級營養品：麥草	12
維生素的激活	12
維生素C／前維生素A	14
維生素B／維生素E	15
礦物質	15
鈣和鐵／鉀和鈉	16
儲存蛋白質	17
氨基酸	17
葉綠素	18
重新發現的治療藥劑	19
酶——青春的秘密	20

新鮮食物生活方式	21
通過發酵，容易消化	21
恢復青春的乳酸桿菌	22
乳酸食物	22
胚芽和涼拌綠苗	23
食物能當藥物嗎？	24

實踐

有效的預防和治療	29
----------	----

種植麥草	30
------	----

這是您需要做的	30
正確的位置	30
合適的泥土	31
麥子／種植器皿	31
應該這樣做	32
收 獲	34
導致種植失敗的因素	34
您就這樣製取麥草汁	35

麥草汁的特殊應用	37
----------	----

用灌腸方法排毒	37
溫水灌腸	37
麥草汁灌腸	38
麥草敷面（傷口）	39

麥草對各種疾病的療效	40
------------	----

自我治療	40
對兒童的治療	41
麥草汁的作用	43
從頭到腳都有效	43
痤瘡（青春痘）	43
變態反應（過敏反應）	44

貧血	45
動脈硬化	45
眼睛炎症	46
高血壓	46
白色念珠狀菌(黴菌)感染	47
慢性疲勞綜合症	47
腸道疾病	48
糖尿病	49
濕疹	50
肥胖症	50
痛風病	51
咽喉疼痛	51
昆蟲叮咬	52
胃黏膜炎	53
偏頭痛	54
耳朵痛	54
鼻孔出血	54
植物性神經系統	
張力障礙	55
陰道炎／更年期疾病	56
小傷口	57
牙齦出血	58
麥草汁用作美容劑	59
保養頭髮／牙齒／皮膚	59
對細胞蜂窩組織炎的鬥爭	60
新鮮食物生活方式	63
自己的發芽園圃	64
種植涼拌嫩苗	65
乳酸桿菌飲料	68
請您為自己吃進 活力和健康	69



新鮮食物生活廚房	69
液體的強身劑	72
適用於每天的配方	73
早餐	74
牛奶、乾酪、酸奶酪	75
湯類	77
調味汁	79
涼拌菜(沙拉)	80
酸(白)菜	80
扁甜麵包	81
餐後小吃	82
通過身體及情緒的放鬆和體 育鍛鍊,使您充滿活力	83
瑜伽功	84
呼吸練習／練習周期	85
彈性蹦床	88
和伙伴一起練習	89
麥草——新鮮食物周	90
結束語	93

參考資料	94
內容索引	95
烹調方法索引	95

〔德〕克里絲蒂·沃爾夫魯姆／著

王 朔／譯

小麥草

神奇的綠色麥草汁



全新的新鮮食物生活方式計畫

- 完全能感覺到自己狀態良好，並顯得年輕
- 減肥、排除糟粕、祛毒
- 提高能量
- 治療和預防

目錄

前言	5
來自大自然的新鮮	7
小麥草的歷史	8
追溯小麥草的歷史	8
傳說中的知識	8



一種藥物能治百病嗎？	8
一種新的生活方式	9
安·威格莫爾研究所	10
一個概念影響廣泛	10
能永保青春嗎？	10
改變習慣	11

超級營養品：麥草	12
維生素的激活	12
維生素C／前維生素A	14
維生素B／維生素E	15
礦物質	15
鈣和鐵／鉀和鈉	16
儲存蛋白質	17
氨基酸	17
葉綠素	18
重新發現的治療藥劑	19
酶——青春的秘密	20

新鮮食物生活方式	21
通過發酵，容易消化	21
恢復青春的乳酸桿菌	22
乳酸食物	22
胚芽和涼拌綠苗	23
食物能當藥物嗎？	24

實踐

有效的預防和治療	29
----------	----

種植麥草	30
這是您需要做的	30
正確的位置	30
合適的泥土	31
麥子／種植器皿	31
應該這樣做	32
收 獲	34
導致種植失敗的因素	34
您就這樣製取麥草汁	35

麥草汁的特殊應用	37
用灌腸方法排毒	37
溫水灌腸	37
麥草汁灌腸	38
麥草敷面（傷口）	39

麥草對各種疾病的療效	40
自我治療	40
對兒童的治療	41
麥草汁的作用	43
從頭到腳都有效	43
痤瘡（青春痘）	43
變態反應（過敏反應）	44

貧血	45
動脈硬化	45
眼睛炎症	46
高血壓	46
白色念珠狀菌(黴菌)感染	47
慢性疲勞綜合症	47
腸道疾病	48
糖尿病	49
濕疹	50
肥胖症	50
痛風病	51
咽喉疼痛	51
昆蟲叮咬	52
胃黏膜炎	53
偏頭痛	54
耳朵痛	54
鼻孔出血	54
植物性神經系統	
張力障礙	55
陰道炎／更年期疾病	56
小傷口	57
牙齦出血	58
麥草汁用作美容劑	59
保養頭髮／牙齒／皮膚	59
對細胞蜂窩組織炎的鬥爭	60
新鮮食物生活方式	63
自己的發芽園圃	64
種植涼拌嫩苗	65
乳酸桿菌飲料	68
請您為自己吃進 活力和健康	69



新鮮食物生活廚房	69
液體的強身劑	72
適用於每天的配方	73
早餐	74
牛奶、乾酪、酸奶酪	75
湯類	77
調味汁	79
涼拌菜(沙拉)	80
酸(白)菜	80
扁甜麵包	81
餐後小吃	82
通過身體及情緒的放鬆和體 育鍛鍊,使您充滿活力	83
瑜伽功	84
呼吸練習／練習周期	85
彈性蹦床	88
和伙伴一起練習	89
麥草——新鮮食物周	90
結束語	93

參考資料	94
內容索引	95
烹調方法索引	95

本書說明

草類和植物性食物的治病效力，數千年來是眾所周知的。凱爾特人、中國人及中美洲印第安人將麥草汁用作清血、消炎和強身藥劑。現在又通過科學方法證實小麥草的治療效果。其它許多植物性食物中也蘊藏著能促進健康，預防疾病的物質。

- 這本GU—顧問冊子將告訴您小麥草中一百種以上的各種成分，並介紹綠色麥草汁的各種用途——指出精確的劑量和自行治療的範圍。
- 您可以方便地在自己的花園、陽台或窗台上，自己種植小麥草。您將得到實際的指導：從麥種發芽到嫩草拔高，直到榨取麥草汁和發酵。
- 麥草汁也適合於用作美容劑，並能預防細胞蜂窩組織炎。
- 運動項目也屬於新鮮食物生活方式的整體生活計畫。呼吸訓練和瑜伽增強人的體質和心理；迷你彈性蹦床運動可促進新陳代謝。
- 把採用未加工、經過發酵的食物和新鮮胚芽及嫩葉烹調出來的可口菜餚引進新鮮食物廚房中。7日療法將排掉人體中的渣滓和毒素。

作者

女醫學新聞工作者克里絲蒂·沃爾夫魯姆出版過數本健康和心理學方面的專業書籍。1997年，她在波多黎各（Puerto Rico）的安·威格莫爾（Ann Wigmore）研究所度過了幾周的時間。她在那裡不僅從理論上，而且也在日常實踐中，熟悉了新鮮食物生活方式的整體計畫。

重要說明

在這本顧問冊子中將會說明麥草汁的外用和內服方法。它可用來治療病痛，在患病時輔助治療，用於預防疾病和保養身體等等。採用的是未加工和發酵的食物，以及新鮮胚芽的飲食方式，即新鮮食物的生活方式。

讀者應該自己決定，是否以小麥草作為治療和保養劑，使用多長時間，是否按照新鮮食物生活方式改變自己的飲食。請注意本書第40～42頁對自我治療範圍的闡述，並精確遵守劑量及應用的規定。

使用小麥草的7日療法，只允許健康的人自己負責實施。

治病期間，請告訴醫生，您打算用小麥草進行治療，或改變飲食。

前 言

您聽說過小麥草嗎？麥草是安·威格莫爾研究所幫助每一個前來研究所治療的人重新變得精力充沛、生氣勃勃和健康的三種支柱手段之一。麥草汁是一種古代早已證實的天然治療藥物和恢復青春劑，美國醫生安·威格莫爾重新發現它可以用作抗病痛和疾病的藥物。

我們向每一個人提供最佳地激發他的自我治癒能力的方法。一種不複雜的新飲食方式，即新鮮食物的生活方式，在我們的計畫中因而起到重要的作用。這種肯定無疑的生活方式符合最新的營養科學知識。尤其是它使人的身體、心靈和感情充滿生氣，每一個人在這裡立刻能覺察到身心更加協調，更加輕鬆。當採用麥草汁並結合新鮮食物的生活方式療養兩周之後，血液檢查結果表明，免疫系統明顯得到加強。

克里絲蒂·沃爾夫魯姆來到我們這裡，親自體驗了這一整體計畫到底有什麼可取之處。她參與了這項不尋常的計畫，並由此得出自己的經驗。共同生活、觀察、採訪，和所裡的同事以及參加療養的人熱烈交談，給她提供了範圍很廣而充實的知識。

這本書將幫助您在自己家裡使用麥草，並且實行新鮮食物生活方式。經過幾周之後，請您決斷，這種生活方式是否適合於您。請您務必考量到：一種採用天然藥劑的治療需要時間和耐心。但是，一旦堅持幾個星期之後，您將會驚訝地發現，您身體中的一切都已經朝好的方向變化，而且這種方法就這麼簡單地融合到您的日常生活中了。如果您不能立刻指望這種方式的轉變，則請您逐漸開始這一生活方式，或者請您到安·威格莫爾研究所做一次休養性的旅行。在這裡，我們將詳細地指導您這一方法。

祝您平安，快樂，而且美好！

波多黎各 安·威格莫爾研究所
所長 利奧拉·布魯克斯
助理所長 拉莉塔·克勞迪婭·薩拉斯



來自大自然的 新鮮



古希臘最重要的醫家和現代醫學之父希波格拉底（Hippokrates）當時已經勸告大眾：「你們的食物應該是你們的治療藥物。」許多自己想為自己的健康負責的人就是根據這一教誨經營生活。遺憾的是，另外有些人則逐漸在吞服一些說不出名堂的丸藥，對抗病痛，而恰恰正是這些藥丸又引起新的疾病。

麥草是一種在古代已證明有效，有長期歷史的完全特殊的食物和治療藥物。麥草中含有的許多成分，其積極的治療效果也經過現代的科學研究和分析。

然而，許多其他天然或經過發酵的營養品，在新鮮的胚芽和嫩苗中，也發現了能夠促進健康，預防疾病的物質——這就是新鮮食物生活方式飲食計畫的內容。

小麥草的歷史

追溯小麥草的歷史

各種草在藥學上的使用已有數千年的歷史。人們已經從動物身上觀察到綠色植物的作用。這不是傳說，而是事實。在荒野裡，生病的動物退出其所屬的群體，蜷縮一旁，什麼也不吞咽，或者只本能地咀嚼某些草類。如果您豢養一隻狗或一隻貓，您肯定也會看到，您的寵物時常來回地拉扯雜草。食肉的家養動物就是用這種方式獲得肉食中缺乏的重要養分。《舊約》中有一段關於傲慢的國王尼布甲尼撒（Nebukadnezar）的傳說，提到：「他像一頭公牛那樣吞食青草。」據說只有這樣，他才能夠保留住肉體和靈魂中的力量。小麥和麥草，在以往一直是特別有效力的營養物。

在古埃及，麥粒是一種陪葬品，據說它能保證亡者在天國「生活」下去。考古學者挖掘古墳後驚訝地確認，在金字塔中發現的麥粒甚至直到幾千年後的今天還能發芽。

傳說中的知識

據說，凱爾特人奉為遠古智慧保護神的巫師早已知道麥草的神秘。兩千年前生活在死海沿岸的埃森納爾（Essener）猶太部落也知道草汁的作用。麥草在中國是傑出的清血和強身藥物，而且被推薦為春補藥品。中美洲的印第安人在各種不同的治病過程中，也使用麥草汁消炎祛毒。

一種在古代已證明有效的治療藥物和食物

一種藥物能治百病嗎？

在麥草包含的許多物質中，人們首先將注意力集中到葉

各種草類的治病效力

有效物質——
葉綠素

綠素上。20世紀初，許多醫生開出葉綠素處方，治療各種病痛，例如瘡癤和皮膚病，作為疼痛的「殺手」，提高肺活量。瑞士名醫比爾歇爾·本納爾（Bircher-Benner）博士曾說：葉綠素能增強心臟機能，對血液循環有積極的影響。它對消化器官、子宮和肺部也有治療作用。

生產動物飼養食品的廠家對麥草也很感興趣，因為他們的罐頭飼養食物需要較多的維生素和礦物質。他們通過實驗證明，為了保持動物的健康和多產，在肉食罐頭中添加少量乾麥草，就可以補償這方面的不足。

由於在第二次世界大戰後開發出了新一代的藥品，其中首推抗生素藥物，從此，有關麥草汁治病效用的知識幾乎已完全陷入被人忘懷的地步。

一種新的生活方式

小麥草終於被熱衷於實驗，工作力旺盛的醫生安·威格莫爾重新發現。她是新鮮食物生活方式，即整體生活計畫的創始人，並在美洲推廣飲用麥草汁。威格莫爾（1909～1994）50歲時患了腸癌，醫生們確診，她只能再活6個月。這時她想起了她在歐洲的祖母。這位老人家曾是立陶宛一個小村莊中的治療學者。她就是在這位祖母身邊長大的。她的祖母當年主要利用各種草類治病。但經過這麼長的時間，威格莫爾已不能記得清楚，到底是哪一些草類。不久她發現，麥草含有世界上所有草本植物中大多數祛毒、營養和人體的構成物質。因此，從麥草中提取的綠色汁水當時就成為她的整體治療方案中一個重要的組成部分。

整體的治療方案

她自身就是她的新生活方式的最好證明，因為她完全康復了，而且感覺到過去從未有過的充沛精力，甚至常發的頭痛病和持續的疲勞過度也隨著時間而消逝。

在她的新生活方式中，還有一個她特別強調的有益的副作用：現在她夜裡需要的睡眠從不超過4個小時。

安·威格莫爾研究所

爲了實現她的新生活計畫，她和一位同行在美國麻薩諸塞州首府波士頓創建了希波格拉底健康研究所——後來改名爲安·威格莫爾博士研究基地。她在這裡教授她的知識，收集科學著作，並撰寫了無數書籍。她是一位精力旺盛的女性，旅行過許多地方，並舉辦「新鮮食物生活方式和健康」專題講座。她傑出的研究工作曾獲得無數國際性的獎項。例如，她在印度幫助建設了若干個健康中心。當她1989年在波多黎各建立安·威格莫爾研究和教育學院時，已是79歲高齡，而她的創造力絲毫不減當年。

在加勒比海療養

現在，來自世界各地的人能夠在這一加勒比海的海島上改變他們的生活方式，重新獲得健康，或是驅除他們體內的毒素，養精蓄銳，保持精力充沛。

安·威格莫爾希望能活到一百歲或更加長壽。但是，她的希望沒有實現。在她84歲時，她的波士頓學院突發了一場火災，由於煙氣中毒，她與世長辭。

一個概念已影響到廣泛的地區

當前，飲用麥草汁，自己種植「綠色食物」，即綠色涼拌用的嫩苗，或者在天然食物商店購買這種商品，在紐約正成爲良好的風氣。在美國俄亥俄州，醫生們建議患胸部癌症的婦女學會這種新生活方式。這段時間，在德國的「果汁吧」和天然食物商店也提供新鮮榨取的麥草汁了。因爲現在有越來越多的人想熟悉這種新的生活方式，1998年初，在美國新墨西哥州又開了一家新的研究所。

從美國的紐約向
德國的慕尼黑和
漢堡發展的趨勢

能永保青春嗎？

誰不夢想永保青春？雖然科學家目前已發現一百多種化學元素和數以千計在營養和健康上有作用的因素，但他們幾

乎都不能比西班牙的征服者龐斯德利昂（Ponce de León）更接近「長生不老」的夢想。龐斯德利昂在500年前，曾踏上尋找傳說中的「長生不老泉」的征途。人類預期的壽命固然比過去高多了，但過去從來沒有像今天這麼多的流行疾病。頗有名望的美國營養科學家塔·科林·坎貝爾（T. Colin Campbell）不久前做出如下的評價：如果人們以符合健康之需要的方式進食，心臟病和癌症的總發病率將可能減少80～90%。與此相反，我們吃燒熟的菜餚，服用微生素藥片、據說能補充營養不良並防止病痛的靈丹仙藥和各種激素。這些製劑不能使我們精力充沛；既不能治癒流感，也不能使一個禿頂的人長出茂盛的頭髮。恰恰相反，服用過量的維生素和礦物質合成藥片，會引起便秘、頭痛、腎臟和肝臟受損，還白白丟掉金錢。

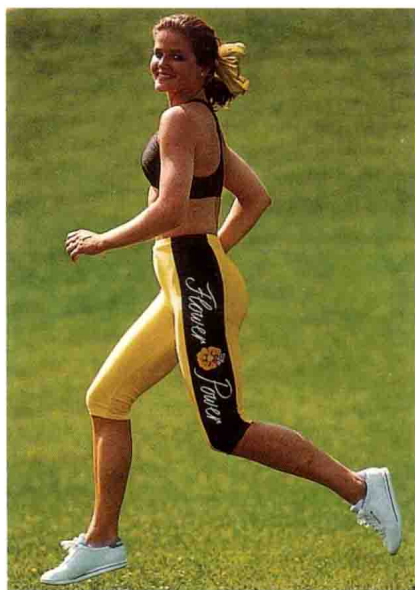
疾病由於錯誤的
飲食引起

改變習慣

我們是否能保持健康，或者是否會患例如高膽固醇含量、貧血、極度恐慌不安、精疲力竭、體重過重以及併發症，這一問題部分是由我們自己決定的。麥草汁能夠成為我們的「長生不老泉」，關鍵在於：人們要限制舊習慣，改變每天的食譜，重新安排日常的起居。麥草汁從我們內裡開始，使我們煥發青春，清洗我們的血液，將氧氣送進我們的細胞，並由此延遲我們衰老的進程。只要我們按規定使用麥草汁，人的外表上就會顯出皮膚比原來光滑有彈性，灰白的頭髮也明顯減少。

麥草汁是煥發青
春的藥劑

由於改變了生活方式，人體有新的感覺：精力充沛，充滿活力



超級營養品

——麥草

草類的效用已經通過科學方法，得到證明。首先是美國的研究人員對4700多種草的成分進行過實驗。最得寵的是麥草，它的效用始終超過其他所有的草類。化學家和研究人員G·H·厄普·托馬斯博士（G.H.Earp-Thomas），安·威格莫爾的一位親密的朋友，分離出新鮮麥草中含有的100多種不同的物質。他的分析結果表明：麥草含有幾乎所有人類生命所需的物質。

含有100多種不同的物質

第13頁的表列出在100克麥草——相當於大約80毫升或半玻璃杯的麥草汁中，含有的各種物質含量。

用麥草激活維生素

維生素是生命新陳代謝所必需的物質。人類必須通過食物，補給各種維生素。您的身體是通過食物，還是以藥片的

特別指示

麥草汁的特點：它能夠立即被人體吸收。與麥稈作比較，在壓榨麥草時，主要是無用的渣滓被分離出來。其它物質也幾乎完全能夠在麥草汁中找到。但是，只有新榨取的麥草汁才存在維持生命的物質。因而，請您不要將麥草汁擱置20分鐘以上，否則麥草汁由於和空氣中的氧反應，會失去許多價值很高的物質。

形式取得維生素和礦物質，這對您體內組織的影響有很大的差別。在食物中，維生素及礦物質會和其它營養成分相結合，這些營養成分能確保最佳地利用維生素和礦物質。而合成的維生素和礦物質卻不是這樣。麥草中包含了所有13種維生素。請您自己看一看，麥草汁中最重要的維生素都能起什麼作用（14頁）。

麥草汁包括所有13種維生素

在新鮮麥草中蘊藏著什麼

(100克鮮麥草中包含的營養成分)

蛋白質	22.8g	碳水化合物	37.1g
無用的渣滓	17.1g	卡洛里(熱量單位)	286.0

各種維生素

前維生素A(胡蘿蔔素)	50000國際單位, 相當於 14.3mg	維生素C(抗壞血酸)	314.0mg
維生素B ₁ (硫胺素)	2.9mg	維生素D	28.6mg
維生素B ₂ (核黃素)	20.3mg	維生素E	31.4mg
維生素B ₃ (菸酸)	75.1mg	維生素H(生物素)	1.1mg
維生素B ₆	12.9mg	維生素K	80.0mg
維生素B ₁₂	0.3mg	葉酸	10.9mg
		泛酸	24.0mg

礦物質和微量元素

鐵	57.0mg	錳	10.0mg
碘	2.0mg	鈉	29.0mg
鉀	3200.0mg	磷	514.0mg
鈣	514.0mg	硫	200.0mg
鈷	50.0mg	硒	1.0mg
銅	57.0mg	鋅	5.0mg
鎂	103.0mg	75種其它礦物質和微量元素	

氨基酸

丙氨酸	1.4g	賴氨酸	0.8g
精氨酸	1.1g	蛋氨酸	0.4g
天冬氨酸	2.2g	苯基丙氨酸	1.1g
半胱氨酸	0.2g	脯氨酸	0.9g
穀氨酸	2.4g	蘇氨酸	1.1g
甘氨酸	1.2g	色氨酸	0.1g
組氨酸	0.5g	酪氨酸	0.5g
異白氨酸	0.9g	纈氨酸	1.3g
白氨酸	1.6g		