

## 大自然献给人类的神奇食物--普乐康绿藻

### PRIME CHLORELLA

#### 一.什么是绿藻?

绿藻的英文名字为 CHLORELLA, CHLOR 意为绿, ELLA 意为小. 绿藻是单细胞(ELLA:小)的绿色植物(CHLOR:绿),是地球上最原始,最小的绿色植物,单细胞或多细胞,无根无茎无叶的群体植物.地球上约有五千多种藻类植物,并非每种藻类植物都适合人类的食用.我们这里介绍的绿藻是在大自然中生存了 31 亿年,含有地球上生物所需的一切营养素的单细胞绿色植物,它在严格控制的洁净的淡水中,在阳光充足地带由人工繁殖.

科学家将这类植物称为绿藻是因为它含有极大量的绿叶素(绿藻是世界上含绿叶素最多的植物).除了绿叶素外,绿藻还含有各种维生素,矿物质元素,核酸,氨基酸,酶,CGF(CHLORELLA GROWTH FACTOR),绿藻细胞膜等.(有关 CGF 和绿藻细胞膜的作用后有详细介绍).绿藻在地球上生存的历史有 31 亿年之久(即在地球冷却成形后的 4 亿年后就有了它),它是地球上第一个具有细胞核的单细胞植物.它之所以能一直生存到现在是由于它内在基因的稳定性以及它特殊的修复 DNA 的功能,这一点是它对人类疾病的痊愈有着很重要的意义.

由于绿藻的超微型科学家们对它的研究到 1890 年才开始. 二次大战时期美国科学家开始研究绿藻以作为战时的营养食品,二次大战后日本对绿藻进行了全面的研究,生产和推广.目前在日本绿藻的销售量名列第一,超过维生素 C 的销量.

#### 二.绿藻的营养成分.

\* 绿藻含 60%以上的蛋白质,20%碳水化合物,11%脂肪(其中 81%为不饱和脂肪,19% 为饱和脂肪),4%为水分. 绿藻蛋白质:含有所有对人类和动物类必需的氨基酸(氨基酸是人类,动物类合成蛋白的"积木"),它的蛋白质的质量完全可同动物蛋白相比,只是缺少动物蛋白中的蛋氨酸.但正是由于这个原因,绿藻蛋白成为癌症病人的理想的蛋白来源,因为癌细胞的生长需要蛋氨酸.

\* 绿藻含有完全维生素类:维 C,原维 A(PRO-VITAMIN A,维 A 摄取量过多对身体有害,而原维 A 可在体内需要维 A 时将前维 A 转化为维 A),维 B,维 B2,维 B6,维 B12,维 PP,维 K,生物素(维 H,辅酶 R),草酸,泛酸,胆碱等.

\* 绿藻含有矿物质类:磷,钾,镁,硫,钙,锰,铜,锌,钴等.

以上所有这些营养素均为自然比例而非提炼浓缩的比例存在于食物中,所以对人体毫无毒性,而有利人体的吸收.尤其重要的是,除了以上的营养素外,绿藻还有其它植物(食物)不具有的独特的绿藻特性(CHLORELLA FEATURES):

1.很高的绿叶素含量,为地球上所知植物(食物)之首.

2.绿藻细胞膜.绿藻的细胞膜是绿藻作为营养食品很重要的因素,细胞膜在人体内会吸附于有毒金属,重金属(诸如铅,汞等),或其它各种不属于体内的毒素,并把这些毒素包围,排泄到体外.在当今工业发达,农业化肥,杀虫,杀草剂广泛使用,环境污染严重的地方,人体内或多或少都积蓄了不少有害化学物(铅是最典型的重金属,是引起记忆力早衰,老年痴呆症的原因之一),癌症发病率的普遍增高与我们生活的环境污染有着密切的联系.绿藻细胞膜的特殊的过滤,解毒功能已在日本,台湾和北美地区得到很多的运用,在英国,绿藻被用来进一步净化处理过的污水.绿藻细胞膜的作用正在被越来越多的得到利用.

3.CGF(CHLORELLA GROWTH FACTOR)是指绿藻细胞的高速度复制机能.在 20 小时内,绿藻细胞可复制

四倍以上,

即在 20 小时内一个细胞会增变为 16 个细胞.绿藻的这种高速的蛋白合成的机能,在正常人体内起到激发细胞

组织的活性度,以提高人体的免疫机能;在儿童体内会促进骨骼肌肉的生长发展;在病体内,CGF 起到修补受损细胞,纤维组织和器官的作用.在美国,有医生用绿藻液体处理由糖尿病引起的慢性溃疡,只七天后就开始受口.绿藻的 CGF 是绿藻特有而其它植物均不具有的重要特点.

由于绿藻的多方面的营养特点,即既有维生素类营养,又有矿物质,又同时具有过滤解毒的绿藻细胞膜,还有独特的 CGF 以修补损伤的纤维组织,它被日本及北美的营养学家,医务工作者和生物科学家们称为完全营养食品,并被用来辅助治疗许多不治之症.

### 三. 绿藻的食疗作用.

绿藻可使酸性体质转变为弱碱性体质,弱碱性体质是健康体质的标志.绿藻作用于人体始于人体的基本单位:细胞.

- 1.促进细胞中的线粒体的形成和再生使太阳的能量再生于人体内(绿藻积蓄的太阳能量是米的 35 倍,牛奶的 85 倍,参阅日本医学博士福井四郎<<绿藻健康法>>,台湾正义出版社出版).
- 2.激发细胞的活性以提高身体的免疫力.
- 3.维持体液的 PH 值于弱碱性状态.
- 4.修补损坏的细胞,使之返回正常状态.

由于人体的细胞得到足够的营养,活性提高,健康者会发现自己精力旺盛,肥胖者会减少对食物的欲望,以达到减肥的效果.老年人会发现感冒次数减少,体弱多病者会发现病情逐步减轻以至消失.所有这些被人誉为奇迹的现象,其实并非奇迹.绿藻作为一种最古老的地球上的食物养育了并还在养育着占世界上绝大多数的水中生物,而同时清洗着海洋湖泊.人类以陆上食物为主,故一旦绿藻被作为食物大量食用,其优点也就很明显的显示出来.

### 四.哪些病可以用绿藻辅助治疗?

1. 绿藻可用于癌症病人,提高抵抗力,排除体内的致癌毒素,修补损坏的纤维.
2. 帮助伤口愈和,包括糖尿病引起的溃疡.
3. 辅助治疗胰腺炎.
4. 中毒症,尤其是重金属中毒,肝中毒,酒精中毒等.还可排泄各种有害化学品.
5. 高血压,高血脂.
6. 关节炎,过敏等.
7. 在美国,有文献记录很多脑瘤病人用了绿藻后的康复.

### 五.食用剂量及方法:

开始时以一片一次,每天三次,第二天可服两片一次,共三次,逐渐增加到每次十片,每日三次,一般来说,

身体状况正常者可每天食用 15-25 片,分 2-3 次.病者可每天服用 25-30 片,分 2-3 次,或更多次.每人可酌情食用十到三十片.绿藻是食物,故不用担心多食或少食.如工作忙,可早晚两次服用.为达到解毒的最佳效果可空腹食用,如空腹食用胃不舒服,可饭后食用,或溶解在净化水,纯果汁,菜汤中食用.

六.食用绿藻后可能会产生的生理反应:

- 1.肠鸣会增加,这是因为肠蠕动增多,肠功能提高,在肠子得到净化后,肠鸣增多现象会逐渐消失.
- 2.在部分人中,会有大便次数增多或呈腹泄状,恶心,轻度发烧.这些症状一般 2-3 天后会消失,但有时也有长达十天.有这些症状的人大多数是肠功能很弱,并体内积有较多的毒素,因此身体对绿藻在体内的解毒和中和作用反应较大.有这些反应的人更需要食用绿藻.
- 3.有过敏病史的人有时会有皮疹出现,并会伴有瘙痒,这些现象说明体内正加快排毒进程,并同时调节身体各部分的平衡.随着体内毒素的减少,这些现象会逐渐消失
- 4.大便呈绿色,这只是表明多余的绿叶素排出体外,并不表示绿藻食用量过多.

以上这些现象并非是食用绿藻后的副作用,而是一种好现象表明体内正在进行调节,身体转向弱碱性体质.当然,也会有极少部分人会有很大,很重的反应,如一片至三片会带来很严重的反应,可停药几天,重新开始每次一片,每天一次,如反应还是很剧烈,表明身体对此食物过敏,不能食用;如反应正常可每周增加服用量,使身体慢慢适应.这种对绿藻食物过敏的现象很少但存在.

总结:

绿藻是大自然中生命力最强的植物,它在地球上生存的长久的历史证明它内在的无与伦比的优点.它为地球上的生物提供营养全面的养料,并不断净化着地球上的水源,现代科学家的研究为人类食用绿藻提供了科学的依据,使我们可充分利用大自然献给人类的礼物来增加我们最宝贵的财富:身体健康.

参考文献:

- 1.CHLORELLA, NATURAL MEDICINAL ALGAE, BY DR. DAVID STEINBLOCK, B.S., M.SC., D.O., PRESIDENT OF AGING RESEARCH INSTITUTE, USA
- 2.日本医学博士福井四郎<<绿藻健康法>>,台湾正义出版社出版.
- 3.HEALING WITH WHOLE FOODS, PAUL PITCHFORD, North Atlantic Books, California, USA,