

排毒減肥藍綠藻

□徐葆倫

□雷少峯

最

近我吃過藍綠藻。它對減肥、排毒及美顏的功效很值得和大家分享。

藍綠藻是高養份的綠色食物。它含豐富纖維，可覆蓋腸內管道，使吸收脂肪度減低，同時協助大腸將體內宿便排走。原來，一個中等身型的人腸內所藏的宿便隨時可有8~10磅。這有毒的廢料使身體負荷過重，還可能是多種毛病的根由：暗瘡、敏感、頭痛、容易疲倦等。藍綠藻所含的氨基酸也可把體內有毒物排走。由於能增強免疫系統能力，故可協助淋巴液清洗細胞的無用物質。

排毒最初數天，身體可能有少許疲倦；宿便的惡臭更使自己不敢相信體內潛藏了這麼多的毒物。然而看着體重日輕，皮膚越來越有光澤，心情會變得輕鬆；發覺原來排毒不單對身體健康，還可改善我們整體的情緒。

藍綠藻還能提供重要的營養素來維持減肥計劃所需要的養份，也能降低吃糖果的慾望。由於它在體內產生一種新的均衡作用，很自然地降低食慾，同時將能量提高，以達至我們有一個健康的體重。

這麼好的食物，大家怎可錯過？



Michelle

藍

綠藻(BLUE GREEN ALGAE)生長於美國俄亥岡州嘉馬夫湖(KLAMATH LAKE)上游。此湖面積廣達100平方哩，是世界上極少數未被污染的湖之一，湖底由火山岩漿形成，含極豐富的礦物質及營養素，由於此湖擁有如此獨特的天然生態，故長出的藍綠藻含有：

- 1) 碳水化合物
- 2) 葉綠素
- 3) 17種礦物質
- 4) 13種維他命
- 5) 10種人體必需之氨基酸
- 6) 10種從食物中吸收之氨基酸
- 7) 纖維
- 8) 血紅蛋白
- 9) 酵素

藍綠藻估計在7000年前開始在嘉馬夫湖生長，收成期為每年6月至9月，收成後為保存最佳的養份，會分別以急驟乾燥(FLASH-DRY)、急驟冷凍(FLASH-FROZEN)及冷凍乾燥(FREEZE-DRIED)加工。

對於藍綠藻的功效，哈佛大學的史雲遜醫生(DR. PAUL SWANSON, MD OF HARVARD UNIVERSITY)有以下的評價：「俄亥岡州喜馬夫湖是世界上其中一個由火山口形成豐富礦物質的湖，這些在湖的上游生長之天然野生藍綠藻，提供了一些非常接近上古時代的健康食物。各位吃了此種藍綠藻就能了解最高的人生健康，我們不單追求已失去之健康，還要肩負一個責任，是首先學習然後教其他人如何吃這種藍綠藻。」

Sony

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：銅鑼灣糖街29-31號12樓《生命力健康雜誌身心天秤》收或傳真：2564-0593