



### 第三章「變得這麼健康！」我的蛋油體驗記

#### 本章前的話

本章將介紹服用蛋油卵磷脂之後恢復健康的朋友之寶貴體驗記錄。

這些朋友對健康都有一份強烈的渴望，而對蛋油卵磷脂皆懷有一份得償所願的欣喜，這種心情也許只有親自體驗才能明白；就我本身來說，蛋油卵磷脂好比是我的生命救星一般，因而能完全明白這種愉快的心情。

但是，有一點必須呼籲讀者的是，蛋油卵磷脂並不是萬能的仙丹。

舉例來說，它無法復合骨折，也不能令斷裂的血管復原，蛋油卵磷脂純粹為一種營養補助食品，它的作用是補充身體在日常飲食生活中攝取不足的營養。

再者，由於個人體質差異，即使症狀相仿，在服用卵磷脂之後，效果各不相同。對A產生顯著的結果，對B卻無效的情況亦大有人在；以寄來體驗記的朋友來看，每人服用蛋油卵磷脂的數量也各不相同，所以最重要的是選擇適合自己體質的健康法。

最後想說明的是：體驗記錄的揭載雖然事前皆獲得當事人之首肯，不過在希望匿名的情況下，多採用假名付梓，希望讀者予以包涵。

#### 心臟病

#### 自三歲以來對心臟病的不安終於一掃而空

每當我想起當年雙親的辛勞，總不由得倍感心痛。在我三歲的時候，就被醫師診斷為「心臟瓣膜不全症」，而斷言我只能存活到十八歲。

自那時候起，母親只要聽說「八目鰻的肝有效」就拼命去找，聽說「蕃茄是妙藥」就大量採購，這樣東奔西走的竭盡所能，並未使我的病情有所起色。

後來母親不知從何處聽來的消息，說蛋油卵磷脂是心臟病的妙藥；於是，母親開始親自為我熬製蛋油卵磷脂。在持續不斷的服用母親自製的蛋油卵磷脂之後，我竟然安然度過十八歲，有時候我會以為這是母親的勞苦感動上蒼的緣故，使我能遠離心臟病的威脅。

令人遺憾的是後來戰爭爆發，使得雞蛋供不應求，而我也因而和蛋油卵磷脂絕緣。

於是在二十歲的花樣年華又再度發病，每隔一年就為了諸如蓄膿症、盲腸

炎、胃潰瘍、腸閉塞等大小病，頻繁的出入醫院，到了後來，不但失去了五寸左右的腸子，還割除了三分之二的胃，這種痛苦並非平常人所能體會的。

在對健康失去希望與信心時，我甚至也失去了對生命的熱愛與盼望！直到有一天，我突然想起年輕時，母親親手熬製的蛋油卵磷脂，才開始重新燃起對生命的希望與信心，而開始自己動手製作蛋油卵磷脂，期待經由耐心的服用再獲健康。

從那時候開始，我一直未曾停止製作與服用蛋油卵磷脂。不過近幾年來，我開始改用市面上販賣的蛋油卵磷脂做替代，不是怕製作的麻煩，而是因為蛋的品質每下愈況，內含水分過多而無法成功製作出蛋油之故。

我每天早晚都不忘各服用一粒蛋油卵磷脂，一旦感覺到疲勞，就會將每天服用量增至三粒，後來的全身健康檢查，醫生以驚訝的態度告訴我，全身上下沒有任何異常。

從孩提時代開始，我一直是大小病不斷，老惹得別人投以同情安慰的眼神，不過雖然身上一直承受著旁人所無的痛苦，但我並不能算是全然的不幸者；由於自己的體弱多病，更使得我深切體會到健康的寶貴。有句話說：「第二次的人生最為珍貴！」而我卻因為蛋油卵磷脂的幫助，過著「第三次的人生」！現在，我每天都以尊重生命的心情生活著。

## 心臟病

### 不支病倒的我因為蛋油卵磷脂而維持壽命

我開始服用蛋油卵磷脂是一九八七年五月的事。

當時我正在參加一項婦女集會，卻因為心臟不適突然病倒；從那時候起，我才知道自己的心臟有問題，在苦無對策之際，臨時興起了試用蛋油卵磷脂的念頭，然而在不甚重視的心態下，我只是斷斷續續地服用，並未抱以持之以恆的努力。

在一九八七年四月十七日的早晨，我突然感到眼前一片暈眩，之後就不支倒地，被送往醫院急救，在醫院裡我意識不明地昏迷十天，徘徊在生死邊緣。

根據醫院的診斷，我所罹患的是「心房纖維顫動症」，主治醫師在考量病情之後，告誡我三個月後才能出院，在這漫長的三個月間，家人從未間斷地將蛋油從家裡帶來醫院讓我服用。

不僅在住院的那段期間服用，自從十月返家療養後，我仍持續服用蛋油卵磷脂，也許正因如此，病情復元的相當快速。

現在我每天餐後已養成服用一粒蛋油卵磷脂的習慣，每日三次從未間斷，日前我的主治醫師以非常訝異的語氣告訴我說：「心臟已經好的不能再好了！」

能够再恢復健康與維持生命，可以說都是蛋油卵磷脂的恩惠。

## 心臟病

## 自絕望的心肌梗塞完全康復

一九八五年八月時，我因為心肌梗塞而病倒了，已經當了二十餘年的護士，誰又料想得到在退休的半年後會發生這種事情呢？唉！人的命運實在是深不可測。

在加護病房待了一週後，我才回復意識，被送往一般病房，在病房中的其他患者皆為陷入「植物狀態」的情況。

因為所擔任的職位之故，我看過各式各樣的病患，在見識到生命受疾病摧殘的痛苦後，我從平時就一直警惕自己，避免讓自己罹患那些會引起腦部障礙的疾病，真想不到終究還是發生在自己的身上。這一段時期令我感到非常的絕望，不過因為院長的親自鼓勵與打氣，使我燃起了向病魔挑戰的強烈鬥志，於是不到一個月的時間我就可以出院了！

不過即使出院，我卻十分清楚對這種疾病決不能掉以輕心，妹妹因為擔心我的身體健康，便勸我服用蛋油卵磷脂。也許受過去的工作影響及長久接觸西方醫學科技，我並未懷抱太大的希望與期待，然而奇蹟竟然出現；自當護士以來即深深困擾我的腳部疲勞與倦怠，竟然因為服用蛋油卵磷脂而消失殆盡，不僅止於此，就連數十年來令我痛苦不已的失眠症也不藥而癒，現在我再也不必擔心無法入睡了。

在持續不斷的服用後，我再度前往醫院做健康檢查，主治醫師將我檢查後的心電圖跟從前做比較後，訝異的告訴我，並無罹患心肌梗塞症！

在經歷過這樣神奇的蛋油卵磷脂使用經驗後，我一直不曾中止服用；現在我不但能健康愉快地學習我有興趣的鋼琴，在同學會時甚至還有人羨慕讚美我的年輕外貌哩！

由於體能狀況的恢復，大約在一年前我再度回到護士的崗位上，服務照顧病患。

### 心臟病

## 就寢時呼吸困難的不適症狀消失

真搞不懂究竟為什麼，每當我關好房門、上床就寢時，就會產生呼吸困難的不適感而夜夜難以入眠；就因為如此，即使天氣再寒冷，我都把隔在臥室和廚房之間的紙門敞開大約十公分，我曾經在公司的集體健康診斷中檢查出心臟有問題，不過卻一直不以為忤，直到六年前被醫師告知罹患「冠狀動脈異常」，我才開始感到惶恐不安。

在過去十數年間，我一直忙碌於自己的工作崗位，但是並未出現任何特別激烈的病症，雖是如此我仍然十分注意有關身體保健的消息，因此當病發的時候，我馬上就想到曾在書上看到有關蛋油卵磷脂可以活絡血液循環，且對心臟有益的訊息。

在服用蛋油卵磷脂之初，我都是把自己熬製出來的蛋油裝進膠囊中，不過這個方法實在太麻煩，於是我便改用市面上販賣的蛋油卵磷脂，早晚兩錠的持續服用；雖然有的時候我會不小心忘記吃晚上的份，但是早上的兩錠卻是從未停過。起初我並不十分相信蛋油卵磷脂的效果，但是在半信半疑姑且試用之的情況下，原本困擾多年的呼吸困難與失眠症竟然緩和減輕，於是便決定繼續服用；到現在已經一年多了，不但呼吸順暢而且能安然入睡，就連檢查報告中顯示心臟已回復健康而全身正常無恙。

在親身體驗之後，我相信蛋油卵磷脂確定是一種可以安心使用的天然食品，為了親戚朋友的健康著相，我都勸他們服用卵磷脂，而大家也都欣然接受我的忠告。

## 心臟病

### 改善了心臟被勒緊般的痛苦

有一天，我突然感到心臟遽烈的疼痛，自左肩延伸至左腕的小姆指端，有一種被勒緊般的痛苦，心中油然升起一種將死的恐懼感。

幸好我的哥哥是位醫生，他一獲知我心臟病發作，就馬上趕來看我，因為我在病發的時候立即服用他從前給我的舌下錠，是以當他到時疼痛感已消失，不過我卻因為過度遽烈的痛苦而臉色蒼白、全身盜汗以及脈博衰弱，使得哥哥十分擔心。

舌下錠是一種能夠立即止痛的藥物，為了防止突發而來的疼痛，我經常會隨身攜帶舌下錠；不過這種藥物畢竟只能治標而不能治本，僅能抑制病情而不能根本治療疾病，就因為如此，我常常為了不知何時會發作的病情深感不安。由於我血液循環不好，只要天氣稍微轉冷，就會穿上較厚的衛生褲並帶上懷爐；雖然這樣小心，但病情卻不見起色，在長期的煩惱下，不但夜夜輾轉悲哀難眠，甚至開始失去生存的意志。

就在這個時候，兒子的一位朋友在得知我的情況後，送來了一罐蛋油卵磷脂，據說他的父親已經六十四歲了，因長年服用蛋油卵磷脂而保有一副硬朗的身體。這位老先生本來是老人會的一員，但是自服用蛋油卵磷脂之後，便開始覺得自己不適合老人家的氣氛而逐漸疏遠，轉而投向年輕的社團，甚至健康地參加每年三十回以上的滑雪活動。

我並不奢求自己和這位老先生一樣，能夠恢復年輕人的活力，只是希望困擾已久的心臟病能夠因為服用蛋油卵磷脂而痊癒，所以從收到蛋油卵磷脂的那天開始，一直不曾中斷服用。

現在我大約服用了一年左右，不但整個人看起來神采奕奕，而且過去各種的心疾也完全消失。全身血液循環通暢良好，再也不需要穿上厚厚衛生褲及使用懷爐，即使是睡覺時腳板露出棉被外也不會變得冰冷。

當初我真的沒想到活到這麼大的歲數還能恢復健康，所以心裡十分感謝蛋油

卵磷脂的恩惠。

我常在想；假使那時候沒有人介紹我用蛋油卵磷脂，現在的我不知會變成什麼樣！所以雖然對方是我兒子的朋友，對我來說卻好比是終生的摯友一般。

## 心臟病

### 心臟肥大的痛苦終於消失

過去的三年來，我的身體狀況一直不錯，還能輕鬆照顧可愛的小孫子。

其實我從年輕時身體就一直很虛弱；常常因為貧血、心臟肥大、血壓不定等的大小病情而服用藥物，可能是因為服藥過多，搞得胃也出問題，而經常臥病在床；甚至在女兒入院待產時，因為身體不適而無法相陪，身為母親的我在這個時候更是埋怨，咀咒自己不爭氣的身體。

後來為了讓身體獲得改善，曾使用過多種據稱有效的藥物，並且也不斷的就醫看病，然而情況仍未見好轉，不禁信心盡失，以為這輩子也無法從病痛中脫身了！正當心灰意冷的時候，一位鄰居太太告訴我；用自然的方法才能改善體質。

這對鄰居夫婦皆是莊稼人，他們不但自己種植食用蔬菜，而且在庭院內飼養雞群，用自家的雞蛋熬製蛋油卵磷脂，作為家庭常備的營養品，也許是這種關係所致，他們的父母年事雖高，卻還能輕鬆地從事吃力的農耕工作，而鮮少生病。

聽了她的一番話後，我才發現到自己從前對藥物與加工食品過份依賴，忽略了天然才是最好的。事實上藥物並不能使疾病痊癒，健康的身體才是治療之方，然而想要身體健康的話，天然營養食品是必需且必要的。

為了保有食物的營養度，平時即應研究烹調的方法。不過以蛋油的製作來說，對於生活在都市的人們而言並不簡單；因其在製造過程中產生多量的油煙與氣味，易造成鄰居之不便，再者一般人也很難挪出二個小時的時間去反覆炒蛋。

當我亦為此倍覺煩惱的時候，恰巧聽到人家說市面上有販賣蛋油卵磷脂的商品，於是便買來每日服用，到今天已服用四年了。

在照顧小孫子的同時，我竟萌生出渴求更有活力的慾望，也許是含飴弄孫的興趣使然吧！我又快抱孫子囉。

## 心臟病

### 激烈不整的心跳消失恢復到五十歲的活力

我是一位攝影家，靠著在伊豆島的三原山替觀光客拍照為生，至今已有五十七年之久。

自從七十歲開始，我突然患上了氣喘的毛病，根據醫師的診斷，我可能是罹患了狹心症。在疾病的肆虐下每日總輾轉難眠，根本沒有精神從事醉心已久的攝

影，甚至以為自己大概快完蛋了。

已經出嫁的女兒為了我的健康著想，特意寄了蛋油卵磷脂來讓我服用，當時的我並不相信它確有療效，但是為女兒的一片孝心，即使無效也願意嘗試。

起初服用的第一個月內，身體狀況並沒有什麼變化，我心想大概無效，沒料到後來蛋油卵磷脂漸漸發生了效用，我的身體慢慢產生了活力，服用三個月之後，竟然可以再登山！

一九八二年三原山發生了轟動一時的火山爆發，我之所以能夠跑上四公里的山路到展望台避難，全是拜蛋油卵磷脂所賜，在那段連年輕人也受不了的避難生涯中，我雖然困在體育館裡，過著只有一條棉被的貧乏日子，身體卻沒有半點的不適感。

攝影一直是我的嗜好與興趣，現在我又能再度背上相機，替前來大島觀光的旅客拍些紀念照，每當我看到旅客快樂的模樣，自己也跟著開心不已。雖然我並不像年輕人一樣活蹦亂跳，但是卻覺得彷彿回復到五十歲般的活力，我相信只要持續不斷地服用蛋油卵磷脂，一定還能再過上十年這種生活。

## 低血壓

### 被視為無效的低血壓恢復正常，身體變健康

我常常為了頭痛與暈眩而煩惱，被這兩種疾病折騰而痛苦了五年之久，根據醫師診斷的結果是血壓過低的緣故。我的收縮壓只有九十，而舒張壓也只有五十，再加上血液色澤濃濁之故，情況並不理想，我一直以為是自己先天體質不良的關係而感到絕望灰心。

在一次偶然的機會，獲知了蛋油卵磷脂的事情，雖然想嘗試，但是心裡仍不免懷疑它是否真有效果，於是在反覆考慮中猶豫了三個月才開始服用。

到現在我已服用蛋油卵磷脂五年之久，起初我將液體狀的蛋油卵磷脂裝進膠囊內，早晚各服用一粒；大約經過二個月之後，蛋油卵磷脂的效漸漸地發揮出現，頭痛與暈眩的次數大為減少，在獲得信心的情況下，我繼續耐心服用，沒想到血壓竟逐漸回昇到收縮壓一百、舒張壓六十的情形。

大約一年前我開始改用市面上販賣的片狀蛋油卵磷脂，並把數量增加到早晚各二片，現在不僅是血壓，連頭髮的光澤也變得光澤，而令我欣慰不已，每天我都快快樂樂地做些自己有興趣的緞帶花，假如停止不用蛋油卵磷脂二、三天，身體就會很不舒服，所以幾乎到了離不開它的地步了！

這種經驗如果不是親身感受是很難相信的，趕快試試看吧！

## 低血壓

### 低血壓導致起床時的不適轉而變為清爽感

我們家經營麵店的生意，因此和顏悅色的服務態度是必需且重要的，但是我因身體不健康的關係，每當體能不適時，總無法提振心情與顧客笑顏以對，反而還在無意間露出差勁的待客態度，造成服務欠佳的缺失。

我這種惡劣的健康情況，差不多維持了半年的時間；對於店裡的生意一直是心有餘而力不足，完全不能愉快的工作。

我因為低血壓而需要作注射治療，再加上身體冰冷的毛病夜裡無法熟睡，不僅如此還患有嚴重的便秘，彷彿所有的病痛齊集一身似的，令我相當煩惱。

身處這種狀況下，早上總不能清爽起來，每天上午腦筋都迷迷糊糊而顯得精神煥散，旁人因為無法了解這些痛苦感受，常誤以為我怠惰偷懶，顧客也以為我是個不友善的老闆娘，每思及此，心中便倍覺難過。

有位社團的朋友知道我的煩惱後，為我帶來了蛋油卵磷脂，其實我並不清楚蛋油卵磷脂是否真有效果，但是因為平日信賴的朋友十分愛用，使我相信它一定會有幫助而開始使用。

服用蛋油卵磷脂沒多久，每天早上起床時的不適或竟然一掃而空，而且再也不必作注射治療，彷彿整個人都輕快起來了！

不僅如此，連身體冰冷、便秘的毛病也全都消失，現在我每天神采奕奕、笑口常開，麵店的生意做得有聲有色，不但顧客高興，連我也為自己這樣的轉變開心不已。

蛋油卵磷脂將如同我的先生一般，成為我不離不棄的終身伴侶。

## 高血壓

### 高血壓引起的不快症狀完全消失

我一直以來，血壓就偏高，有一度還高達收縮壓一百九十、舒張壓一百六十，不但精神容易感到疲勞，連腳部也常感倦怠。

三年前的一次外出時，突然感覺到腦袋一片迷糊，像快昏倒似的，等較清醒時才發現自己正蹲在地上唸經；我把這件事告訴一位友人，他便熱心地勸我服用蛋油卵磷脂。

事實上許久以前我的另一位朋友就曾經告訴我關於蛋油卵磷脂的事情，不過我一直不相信也未曾嘗試。然而，當時身體狀況已經沒有其他方法可想，只有抱著姑且一試的心態服用蛋油卵磷脂。

我照著朋友的指示，每天早、中、晚各服用一粒蛋油卵磷脂膠囊，沒想到因高血壓所引起的種種不快症狀逐漸獲得改善，不到一年的時間，頭疼、肩膀僵硬與腳部的倦怠感全都消失殆盡。

目前血壓已恢復到收縮壓一百四十五，舒張壓七十的正常狀況。我不但持續服用蛋油卵磷脂，而且還相當注意維持理想的體重從事適度的運動。

自從服用蛋油卵磷脂之後，我開始產生了「自己的健康要自己照顧」的自覺。

## 高血壓

### 令人煩惱的高血壓恢復正常、身體也更硬朗

數十年來，我的先生一直深受高血壓所苦，有幾次血壓竟然高達收縮壓二百二十，舒張壓一百之譜，必須繼續服用醫院所開的降血壓劑，否則血壓將會再升高。

血壓高的人容易出現頭暈，身體搖晃的情況，連頸部也會顯得異常溫熱；其實最令我擔心的是，我先生的家族大多是高血壓患者，而且因高血壓斷送性命的可謂多矣，令我更憂心忡忡。

我常想，究竟有什麼方法可自然治療他的高血壓？聽說洋蔥有抑制高血壓的效果，就親手把洋蔥煎熬後讓他服用，不過並無預期的好效果。此時，偶然在雜誌上看到關於卵磷脂的營養療效報導。

在渴望健康的心理下，我馬上就買來讓先生每日服用，不多久血壓便開始正常化；自從服用蛋油卵磷脂後，我先生就不再服用降血壓劑，是以我相信血壓的正常化完全是蛋油的功效。我先生現在的血壓值是收縮壓一百四十、舒張壓七十七的安定狀況，除此之外，我自己本身的低血壓，也因為服用蛋油卵磷脂而完全消失了！

從我們開始服用蛋油卵磷脂至今已六年，身體的狀況一直十分健康而無任何病痛，而且還能像年輕人一樣的工作，這些全都要感謝蛋油卵磷脂的恩惠。

## 胃部不適

### 胃潰瘍手術後快速復元，體重也回復正常

約在十一年前的春天，那是一位即將退休友人的送別會上；本來從二、三天前開始，我的胃就一直不舒服，送別會當天甚至還出現牙痛的情形，不過在盛情難卻之下，我還是勉強參加了。

由於時值四月，氣候非常暖和所以就喝了些啤酒，不過幾杯下肚之後我開始感覺到胃部不適，雖然當時強忍下來，可是過沒兩天，終於因為難耐的劇痛被送往醫院急診。

根據醫師的診斷，我患了胃潰瘍的毛病，必須即刻入院手術治療容易演變成癌症的幽門潰瘍，因為手術過後傷口不易癒合的緣故，我竟然耗費了二個月的時間後在醫院內休養。

出院後我開始服用蛋油卵磷脂，因為我哥哥常自製蛋油卵磷脂送人，所以我



很母就知道蛋油卵磷脂對身體的助益良多。

蛋油卵磷脂對手術後的體力增強極具效果，就連我在出院時減至六十三公斤的體重，也在短短的半年後回復成原來的七十三公斤，到現在每當我跟別人提起自己入院做胃部手術的事情時，誰也不相信。

為了繼續保有這份年輕活力，我打算不間斷地服用蛋油卵磷脂。

## 胃部不適

### 天生胃弱的我使蛋油卵磷脂而恢復健康

我天生胃弱，雖沒特別的症狀，卻在一九五五年將胃的三分之一切除，自此之後便深受胃部不適之苦。四十歲時，原本五十二公斤的體重驟然減少了十幾公斤，胃部虛弱到連吃感冒藥也會感到不舒服。

我和先生兩人共同經營一家鐘錶行，所以即使身體不舒服也無法多加休息，雖然胃弱已經是老毛病了，內心還是希望有痊癒的一天，正當這個時候我聽人家提起蛋油卵磷脂的事情。

在渴求健康的心情下，我從三年前開始服用蛋油卵磷脂，我的方法是把市面上販賣的液狀卵磷脂裝於膠囊中，一日三次餐後服用。蛋油卵磷脂是一種非常溫和的健康食品，胃弱如我也能調節分量的服用液狀的蛋油卵磷脂；現在我已養成每天持續服用的習慣。

也許真是蛋油卵磷脂的效果使然把！我的體重已增至四十五公斤，而且胃的情形也好轉許多。根據我對飲食生活的研究心得，燙熟的蔬菜、乳製品與煮魚等是不易造成胃部負擔的營養食品，為了再增強自己的體力，我每天都會至少步行二十分鐘。

自從使用蛋油卵磷脂之後，對健康更加的留心注意，工作上亦有漸入佳境之感，基於這些改變使我衷心感謝蛋油卵磷脂的恩惠。

## 胃部不適

### 從切除三分之二胃部的後遺症中得到解放

我出生於一九一〇年，到了八十二歲仍然從事代書的工作。當我出生的時候，因為母親乳汁分泌不足，所以是奶媽的乳汁長大的。

不知是否因為如此，我從小就有胃弱的毛病，特別是常為了突發的胃痛煩惱不已，聽說群馬縣的四方溫泉對胃痛的治療極具成效，所以就在那裡待了二週。

打從小學一年級開始，就一直用溫泉治療胃病，可能是我的體質適合溫泉吧！浸泡後果然長久來的胃痛一掃而空。

實在沒料到約十年前我的胃痛再度復發，原因是好吃甜食所致，而割除了三

分之二的胃。手術之後我的身體產生了許多的後遺症，諸如：燒心（胃食道逆流、胃酸過多所引起），消化不良、不痢等等，雖然我試過很多藥，卻始終不見效果。

正當我無計可施之時，無意間聽人說起有關蛋油卵磷脂的事情，所以自一九九〇年六月起，我開始在每日三餐後各服用卵磷脂三粒，以及大蒜精二粒，這些效果綜合之下果然相當驚人，就連醫師也意外不已。

不久之後的健康檢查中指出，我的身體各部位都很健康，這份報告的確給我相當大的鼓舞。

由於自身體能的許可，我還是繼續從事代書的工作。每當工作閒暇我總會抽空去享受溫泉，對於令我重獲健康的蛋油卵磷脂，我一直是滿心感激。

錢財與權勢都是生不帶來，死不帶去的身外之物，唯有健康才是值得不計代價去追求保有的。

## 胃部不適

### 胃部手術後因為使用蛋油卵磷脂而順利復元

二年前我因胃潰瘍而將整個胃部做割除手術，我很早聽說過關於蛋油卵磷脂被視為民間療法的事情，不過做夢也沒想到自己會有服用的一天，當時我已經出院了，無意間看到雜誌上刊載的蛋油卵磷脂體驗，據載這個人的病症和我相仿，也做過胃部切除的手術，因而引發我想服用蛋油卵磷脂的動機。

我現在所服用的市面上販賣的蛋油卵磷脂，如果顆粒太大會不易吞食，因此我都服用小粒包裝的，早、中、晚三餐後各服一粒。

本來我還擔心失去胃的自己，服用蛋油卵磷脂會產生不快感，後來證實了我這種顧慮是杞人憂天，自尋煩惱，因為蛋油卵磷脂非藥，而是一種絕對能夠安心食用的天然食品。

服用蛋油卵磷脂之後，我的體重一直保持在三十六公斤左右，甚至連手術後的復原也相當順利，並沒有出現令人擔心的其他併發症，有時候我還幾乎忘記自己從前是個胃潰瘍患者。雖然我已經很滿意這樣平凡有活力的生活，但仍不免希望自己能再胖一些，如果能繼續保持身體的健康，相信不久的將來我就可以吃普通的食物，真盼望那一天早日到來。

## 糖尿病

### 短短的一個月，無氣力、倦怠與眼底出血完全復元

二年前當醫師對宣告：「檢查結果顯示你罹患了糖尿病，最好是入院才妥當。」剎那間我猶如晴天霹靂般的震驚。

記得當時我正身兼兩家公司的工作，而且皆身居要職無法將責任放下。

以前有人說：「當主管的只要負責蓋章就好了！」可是現在卻不是如此，為人上司者必須要身先士卒，率先工作才行。由於工作的繁忙，日子過得相當緊張，為了想消解緊緊張，我每晚必喝點酒，因為過份相信自己的體能狀態，根本就不打算改變這樣的生活方式。

人算不如天算，我竟然罹患難以置信的症狀，每天早上起床後老提不起勁上班，開會時無法集中精神等等，簡要的說，全身上下一點力氣也沒有，而充滿著倦怠感；雖然沒有用眼過度，眼白部分卻開始出現充血的跡象。

醫院檢查的結果，顯示不僅是血糖值而已，其他部分也不正常，甚至還有眼底出血的可能，醫師勸我最好是住院療養，但是我的事業正值起步階段，實在是不甘放棄一切。

於是我便痛下決心，在未來的一年內徹底實行飲食療法與運動療法，凡事都以調養身體為絕對優先的條件，才獲得醫師的首肯，不必住院。

起初的第一個月，我覺得相當的難過，不但禁煙、禁酒，而且每天攝取食物的熱量必須限制在一千八百卡路里以下，我在過去雖已習慣美酒佳餚的日子，但仍然努力讓自己恪守原則，因為我堅信一個無法管理自己身體的人，何能管理公司。

二個月過後，我帶著極度的自信心再入院檢查，本以為情況有所改善，但卻沒想到所有的數值都無大變化，令我倍感失望，雖然醫師勸我不要改變現在的生活方式，耐心等待效果，而我卻覺得這種說法空泛不實。

有一天我的下屬帶來了蛋油卵磷脂並且告訴我：「聽說這種東西對糖尿病有效，是我送您的小禮物。」本來我對健康食品或營養補助的食品並不感興趣，心裡一直抱持著一種想法：吃自己想吃的食物，因為食慾就是身體需求何種食物的證據，我堅信這就是最好的健康法！

真沒想到這種自我欺騙的結果，竟然把自己的身體糟蹋至今，為了想快些恢復健康，我將二粒蛋油卵磷脂增至三粒，沒想到竟然無半點副作用，也許是因為我的胃情況良好的緣故吧！

服用三個月的蛋油卵磷脂後，我的體重順利的減少了七公斤，雖然比預期減輕十公斤的目標少了三公斤，但已令我雀躍不已，不僅如此，就連其他的症狀也改善許多，血壓亦趨向正常值。

主治醫師再見到我時，欣喜的對我說：「各項數值都已趨於正常！」直到現在我還無法忘懷，那一天當我步出醫院大門時，抬頭仰望的天是那麼的美麗，陽光是那麼的燦爛！

對於糖尿病絕對不能大意，也許我這一生將法與蛋油卵磷脂脫離。

## 肝病

### 頑強的肝病終於被蛋油卵磷脂征服

三十歲的時候，我曾因肝病不得不住院治療；幾個月後恢復了健康。沒想到十年後卻再度發病入院，又過了兩年之後，竟然三度入院醫治，接連三次與病魔抗爭的生活，讓我感覺相當也疲憊不堪。

醫師告誡我說：「你罹患了慢性肝炎，所以必需將工作量減少平常的兩成，否則身體會承受不了。」聽了醫師的忠告後，我覺得非常為難，如果照醫師的指示去做的話，我的公司勢必會倒閉。

我經營一家製造與販賣醬菜的公司，出售不含人工色素與防腐劑的醬菜，已經有三十年的歷史。起初同業競爭者多對我的醬菜嗤之以鼻，因為堅持不用添加物，醬菜顯得色澤不佳而且保存期限也不長。在這段慘澹經營的漫長歲月中，我卻始終不改「天然風味」的原則，後來因為健康意識高漲，我的醬菜才開始暢銷。

雖然說任何經營者都可能因為過度勞心的結果而影響了身體，不過我是經營以健康為取向的食品公司老闆，如果向人宣告自己身體不健康，未免太說不過去。在反覆思索究竟該不該為了健康而放棄事業的時候，終於決心和朋友商量對策。

朋友告訴我：「不妨嘗試看看吧！」勸我使用七十六種之多的草藥，持續服用半年的結果，我的身體狀況才逐漸好轉。但是煎藥不僅無法長期保存，而且需要不斷熬製，實在相當麻煩，所以當身體轉好後，我就因為工作忙碌而停止服用。

從前面三次和病魔抗爭的生活中，我深刻體會到健康對一個人的重要性，在尋求其他健康法的時候，我無意間知道蛋油卵磷脂的事情。

我在孩提時代曾經有過服蛋油卵磷脂而把病治好的經驗，所以一看到雜誌上刊載的蛋油卵磷脂，便直覺認同此物對身體健康有效，而決定馬上買來服用。

服用一陣子的蛋油卵磷脂後，我現在的身體狀況已相當穩定，不必再擔心肝臟方面的問題。我每天早上六點半就出門上班，一直工作到深夜才回家，雖然如此我卻不以為苦，飲食方面也不再受限制，甚至還能打高爾夫球娛樂一番哩！回顧以往與病魔爭鬥的生活，現在的我有如置身天堂一般。

經過這些病魔的鬥爭歷練後，我深切體驗到，人過了四十歲，應該多為自己的身體健康努力投資才是。

## 攝護腺肥大

### 攝護腺肥大症，沒動手術，三個月後痊癒

能夠和蛋油卵磷脂相遇確實是件令人感激的事。大約在五年前，我因為攝護腺嚴重肥大，被醫師宣告需要動手術治療，正當在醫院候診室等待之際，無意間翻閱週刊雜誌，看到了一篇關於蛋油卵磷脂的文章，它的標題是這麼寫的：排尿狀況變得良好！我如見神恩般，迫不及待想立刻嘗試。我想：如果當年沒有看到那篇文章，今天說不定早已成殘廢之軀。

記得當時我已經到了尿失禁的地步，一天常要更換三、四件內褲，每次搭車都必須強作忍耐，但是只要一下車就十分糟，因為尿液總是一滴一滴的無法順利

排出，每次都要花上五～十分鐘的時間。

長期處於這種情況下，實在是非常痛苦與煩惱，還好幸運地看到了關於蛋油卵磷脂的報導。

那篇報導的內容是說一位年過七十的企業總經理，在服用蛋油卵磷脂之後，解決了攝護腺的煩惱，不但能夠順利排尿，甚至連男性能力也得以恢復。

我在那個時候，幾乎已失去了男性的能力，雖然服用強精劑卻無半點效果，可以說是處在無夢想、無希望的狀態中，所以當我讀到週刊的記載時，內心立刻受到很大的衝擊、鼓舞。

基於「不需手術」的誘惑下，我馬上就去買蛋油卵磷脂來服用，雖然沒有立即見效，但是感覺上卻充滿著復原的信心，直到服用三個月以後，尿失禁的毛病就痊癒，而且即使長時間憋尿也不會出現排尿不順的情況。

由於身體狀況許可，我現在參加了高山植物之會，常與會友一同搭巴士去遠方，每當巴士憩站停靠，大部分的人都會急著上廁所，而我卻很少去，使得同車的會友們感到訝異，其實我的確是不想要上廁所，而非像從前一樣勉強忍耐。

雖然已經擁有健康的身體，眾人也常羨慕地說我看起來年輕了十歲，可是人的願望是永無止盡，因為我的職業是經營旅館生意，所以全年都很忙碌，基於事業上的關係，我與妻子一定要有一人留守家中而無法夫婦一同旅行。經過大病一場後，我們二人都想趁健康時一起達成共同旅行的願望。

真心感謝蛋油卵磷脂賜給我健康的身體，使我們有機會一償所願。

## 肩膀僵硬

### 需要按摩舒解的肩膀僵硬，竟然消失

我在山谷的旅館工作已經超過二十年了，因為旅館背面大雪山的滑雪場，所以每到冬天旅館就非常忙碌，一般是從中午忙到夜晚十一點，一會兒站一會兒坐地做些粗重的勞動。晚上回到家裡還要照顧先生和二個小孩，再加上有一大堆的家務等著身為主婦的我來處理，過著這種辛勞生活，我之所以能保有健康，都是因為發現蛋油卵磷脂的關係。

每當思及過往，總有惡夢一場的感覺。那時候我終日為病痛所苦，從脖子延伸至頭部的肩膀僵硬實在令人難以忍受，我貼過藥布也塗過藥膏卻未見成效，就連女兒替我按摩也無法改善，甚至還找過按摩師按摩，然而痛苦始終未獲舒解。

幾經考量後，我知道如果想繼續這份工作，必需先把肩膀僵硬的毛病給治好，正當這個時候恰巧聽到有關蛋油卵磷脂的消息，並決定馬上服用。

開始服用蛋油卵磷脂的一個月後，我竟然完全忘了按摩這回事，直到有一天女兒突然提起：「媽媽最近沒有要求我替您按摩耶！」我才發現肩膀僵硬的感覺消失了。我想很多人都有這種經驗，病情惡化時都會容易發現，但是情況好轉卻鮮少察覺。

服用蛋油卵磷脂以前，我從未想過肩膀僵硬也會有完全消失的一天，所以當事情發生時著實令我相當意外！我所從事的工作需要一副健康的身體，否則無法勝任，與我一起工作的同事看到我的轉變後，也都紛紛開始服用蛋油卵磷脂，直到現在約有十數位同事和我一樣重拾健康活力。

## 痔瘡

### 解脫了十年來的痔瘡痛苦

我當計程車司機已經五年了，罹患痔瘡卻有十年之久，就這兩者來說，我都算得上是經驗豐富！也許是長時間維持坐姿的緣故，在我們這一行間有不少人都患有痔瘡的毛病，因此可說是職業病。因為我屬於個人計程車司機，在沒有靠行的情況下，即使身體不適也找不到人可以代班，所以還是勉強上班，長久下來使我倍感痛苦。不知從何時開始，偶爾在排便時會產生出血的現象，於是我就到藥房買了塞藥，在早上排便後和晚上洗澡後使用，大約持續用藥二～三天便會痊癒。

可是大約在一年前左右，這種方法再也無效，即使是在駕駛座上鋪著甜甜圈般的柔軟座墊，卻仍然會產生令人難以忍耐的劇痛感。

事到如此唯一解決的方法是動手術治療，然而正當怕開刀、怕打針的我下定決心接受手術治療時，一個有過相同經驗的同業朋力卻制止了我：「不要動手術了，因為我就是最好的實例；本來我也和你一樣以為開刀過後就能和痔瘡完全脫離關係，沒想到手術過後一年舊病復發，不得不重新治療，令我相當困擾。」

就在這個時候我的老爹從鄉下來看我，老爹告訴我治療痔瘡，唯一的特效藥就是蛋油卵磷脂。

老爹在當兵的時候也常為痔痛而動彈不得，後來軍醫就開給他蛋油卵磷脂的處方，於是他便在患部貼上塗了蛋油藥布，過了三天後劇烈的疼痛消失了。

雖然軍醫只告訴老爹將蛋油卵磷脂貼在患部，但是我聽說蛋油卵磷脂不僅可以外敷，如果再加上內服效果會更好，所以即使覺得噁心，但是在沒有選擇餘地的情況下我還是採用了這種方式，希望能早日復元。

雖然不似老爹般三日痊癒，但是經過幾天後疼痛感消失了；後來我就停止貼藥布，改在每天早、中、晚各服二粒蛋油卵磷脂，從那時候起經過了一年之後，我終於一切恢復正常，真的和痔瘡脫離了關係。

事實上，服用蛋油卵磷脂還有一個好處，那就是男性能力的回復。從前我的性能力非常差，本來我還以為是上了年紀的緣故，是無藥可救的，沒想到服用了蛋油卵磷脂後竟然變得精力充沛，我的太太還戲謔的問我是不是最後的掙扎哩！

所謂一石二鳥，蛋油卵磷脂這種效益對男性而言可說是莫大的恩惠。」

聽了這位朋友的忠告後，我立刻買了蛋油卵磷脂來服用，至今已有半年之久，而且結果亦和他相仿。據悉蛋油卵磷脂有促進血液循環的作用，而這也許正是它

能治療痔瘡與恢復性能力的理由吧！

真的該特別感激這位朋友，以及這位朋友的父親。

## 便秘

### 母女兩代頑固便秘消解，肌膚變得光澤動人

二十一歲的女兒和我，皆長期為便秘所苦。女兒是三、四天通便一次，臉部常因此而產生青春痘狀的皰疹。

至於我的情況更是嚴重，一週只排便一次，合計起來一個月才排便四次。

聽人家說早上起床喝冷水或冷牛乳可以幫助排便，我也試過卻不見起色，甚至每天早晨都食用富含纖維質的牛蒡、地瓜和蔬菜等等，但仍然沒有效果。每天女兒都從七點起開始坐在廁所三十分鐘，然後我再進入坐三十分鐘，雖然這樣努力，但是還是無用。

演變到後來，家裡竟然為了我們每天占據廁所一個鐘頭而引發爭執，我本來是堅持不依賴藥品的，但是為了避免家庭紛爭，我終於決定用藥物尋求治療。

服用藥物果然帶來了立即的效果，可是必須每日增力藥量否則便會失效，在這種情形下，我因為害怕習慣性而停止繼續服用。

人都有幸災樂禍的天性，所以也不宜把自己的煩惱告訴鄰居；但是我想即使告訴別人我有便秘的事情，應該不致引起反感才對，所以就是一位鄰居提起了我的煩惱。

她說：「唉呀！你真該早點告訴我，我送給你一些我的秘方，你試看看。」

她送給我的正是蛋油卵磷脂，據說她也曾經在產後為了便秘所煩惱，結果服用蛋油卵磷脂後就痊癒。

她送來的蛋油卵磷脂，我和女兒二人服用三天就用完了，於是我便自己購買，每餐服用二粒，大約十天之後，女兒開始每天排便，而我自己也能三天排一次便，再過一個月後，我們母女二人終於可以每天早上定期排便了。

一切彷彿如同做夢一般，我的腹漲不快感終於消失，當然女兒臉上的皰疹也全都不見了，而我原本以為更年期症狀的肩膀僵硬也舒坦下來。

自從這次經驗之後，我和那送我蛋油卵磷脂的鄰居就成了很要好的朋友。

## 偏頭痛

### 夫妻共同的煩惱、偏頭痛都減輕許多

我今年六十二歲，內人六十歲，我們結婚四十年，內人在過去十年間身體狀況一直欠佳而動過數次手術。

自從手術後，不知何故出現了肩膀僵硬與臉部、手腳麻痺的症狀，看遍了內

科和外科也試過針灸等一切可能的辦法，卻仍舊不見起色。

我個人從三十歲起就常為偏頭痛而煩惱，從大醫院到個人診所看了不下十數家醫院，吃遍了每位醫師開立的不同處方，搞得全身上下滿是藥味，幾乎只要換個新醫生，就得吃些新藥方，然而病痛還是不見起色，長久下來使我對西方醫學產生質疑。

當初為了想讓內人的身體儘早康復而遍求良方，在無意間聽到有關蛋油卵磷脂的事情。

於是我便和內人一起服用了卵磷脂，一日三回按時服用；為了怕忘記還經常隨身帶著。

服用蛋油卵磷脂一段時間後，我的頭痛周期開始逐漸遠離，而且內人的身體也開始能輕巧活動，甚至連麻痺感也減少許多。

最近我們不但能輕鬆地到海邊或山上走走，還能溜溜狗或整理庭院，生活過得挺愜意的，我們夫妻二人一直希望能完全恢復健康，所以打算持續地服用蛋油卵磷脂以求達成心願。

## 身體冰冷

### 意外事故所引起的四肢麻痺及身體冰冷完全消失

十四年前我四十四歲時，發生一件意外事故。那天因酒醉而不慎從陡峭的樓梯上失足跌落。

因為背部受了強力的撞擊而送往醫院急救。經過精密的檢查後，結果被診斷為頸椎損傷所引起的四肢麻痺，從那天起我就變成了一個全身遂的殘廢病患。

入院的第三個月後我開始做復健治療的工作。例如：用手拾起散落地面的火柴棒，再將其放入火柴盒內等等，每天都必須不停重覆做這樣的事情；有時要用雙手拉開報紙閱讀，但由於手部受傷，舉手有如舉鉛塊般的沈重，根本就沒心情看報紙，因而更視復健治療如同「恐怖時刻」。

我年輕的時候，經常上健身房鍛鍊身體，而擁有一副身高一百八十公分、體重八十公斤的好體格，就連握力也有八十公斤重，沒想到突然握力變成了零，這種落差之大實在是難以忍受，對這副動彈不得的身體只能徒增焦慮。

無論內心如何掙扎都無濟於事，所以我便告訴自己：「任何活動皆是復健！」如此鞭策激勵自己不可以放棄治療，五個月後，我的手指終於出現了復原的徵兆。

在左手指能夠活動後，我開始做些以前就很有興趣的皮飾加工，每天晚上九點熄燈以前都會耐心的製作；後來回想起這樣做可能算得上是培養集中力的訓練吧！

有時候我甚至還瞞著院方的人，偷偷地開車，雖然起初自己心裡也非常的不安與充滿恐懼，但是挑戰幾次過後，我終於能夠駕車繞行醫院一周，那種興奮之



情至今仍無法忘懷。

出院後雖然家人勸戒我要「多作休養！」但是求好心切的我卻認為工作就是一種復健治療而立刻投入工作。

另一方面，我家是稍具知名度的老字號麵店，傳到我已經是第三代了，必須要善加經營，總不能老讓太太或店員照顧生意。

自從意外事故發生以來，我深刻的體會到自己的身體只有靠自己管理，所以就將以往好喝酒的習慣給戒掉了，並開始認真注意三餐飲食。

經過一番努力後，雖然體力仍不能和從前相提並論，但是比起生病時的確是好了許多，也能打理店裡的工作。

唯一令我困擾的是身體冰冷，每當天氣變冷轉涼時，腳就會開始行動遲鈍，我也考慮過裝置暖氣的方法，可是卻發現改善血液循環遠比從外界保暖來得重要，所以就開始用心尋找可以治療身體冰冷的健康食品，諸如：大蒜、海狗、鰵等等，令人遺憾的是這些東西沒有一種具有持續性的效果。

就在這時候，在雜誌上看到一篇有關蛋油卵磷脂的報導，於是便馬上決定試用。

服用沒有多久，我就覺得體內逐漸產生了些抵抗力，本來我一到冬天便非穿上衛生褲不可，但是不知從什麼時候開始不再需要穿了！我現在的食量較少，照理說攝取的熱量少應該會怕冷才對，可是我不但不覺得冷反而還很少感冒哩！

本來一個曾經患過麻痺症的人，根本就不可能擺脫得了身體冰冷的後遺症，然而蛋油卵磷脂卻幫助了我從痛苦中解脫，所以我已經視它為一生不可或缺的寶貝。

我每天早上一起床一定會服用二粒蛋油卵磷脂，甚至連我太太、女兒和大媳婦也都相繼服用，並將這件事視為家族中的早課一般重視；我們家的女性在服用蛋油卵磷脂以後，個個的肌膚都充滿光采而喜出望外。

## 身體冰冷

### 長年的身體冰冷，在短短一個月的時間內痊癒

我家是經營季節食品的生意，店名叫做「福壽司」。自從嫁至夫家以來，生意一直非常興隆。由於職業上的關係每天從早忙到晚，連坐下來休息的時間也沒有，但是身體健康的我因為天性好動又喜歡這份工作所以一點也不覺得辛苦。

沒料到好景不常，到了四十歲以後，我的身體狀況不知為何突然起了變化，上下樓梯時常感到莫名的氣喘與心悸，甚至身體冰冷、併發肩膀僵硬也開始出現，到了後來早上起床時，還會因背痛而全身動彈不得；如果站太久就覺得頭暈目眩，根本沒辦法好好工作。有一次甚至還從樓梯上失足跌落，被送到醫院治療。

如此，我每天幾乎可以說是過著半個病人的生活，對自己這樣的情況感到傷心難過，我也嘗試過許多不同的療法和藥物，例如：整復、物理治療等等，可是

一點效果也沒有。

雖然我的先生不曾明說，但是從他的神情中可發現我彷彿已到了無藥可救的地步了，每當觸及他的眼神更添加我的難過，使每天我都在低潮中渡過。

直到有一天我偶然看到雜誌上記載的蛋油卵磷脂，才想起小時候母親也曾自製蛋油卵磷脂服用；雖然我也嘗試過許多藥方，但卻從未考慮使用「健康食品」或「天然食品」，再加上我並不清楚蛋油卵磷脂內含的成分，所以並沒有嘗試。

但是基於對蛋油卵磷脂的一股好奇，我終於決定照著書上刊載的「製作方法」親自熬製蛋油卵磷脂，並且瞭解內含的營養素研究為何，經過一番研究後確定真的可以安心服用。

在用過一陣子的蛋油卵磷脂之後，氣喘、心悸與身體冰冷引起的肩膀僵硬通通消失了，而且因自律神經失調症導致的頭暈目眩也不再出現。

現在我即使跑了五百公尺也不會氣喘、心悸，甚至到了冬天只要穿雙絲襪就能安然渡過，不像以前，除了套上二雙襪子，還要穿上護腰與長褲才能保暖。

也許是因為蛋油卵磷脂相當適合我的體質，才能在短短的一個月治癒長年的身體冰冷。

年輕的時候也有過渴求鑽石與華麗服的夢想，不過現在我什麼也不求，只希望能保有健康的身體，我認為健康才是女人最大的幸福。

## 婦科病

### 劇烈的生理痛日益減輕

這種疼痛無法向別人傾訴，所以長久以來我一直深受其苦，而無人可訴。

每到了上班的時候我都會特別痛苦，由於公司離家很遠，冬天天未明就必須要出門上班，搭了巴士再換火車，每次來回要四個小時！其實我也並不是因為通勤時間長而覺得辛苦，而是因為住的地方非常寒冷，所以患有身體冰冷與生理痛的毛病。

我很怕冷，就連大熱天也要戴上懷爐，一到冬天就得穿著厚厚的毛線襪睡覺，而且還要像蝦子一樣蜷縮著身體以求溫暖，因為身體用力蜷縮之故，而常常發生肩膀僵硬的情形。

撇開身體冰冷不提，每到了生理期我就會出現噁心、貧血的現象，甚至生理痛到嘔吐而必須帶著洗臉盆上廁所。這種事除了母親以外，我誰也不敢說；和醫師商量的結果，醫師認為純粹是個人體質的因素。醫師告訴我說：生理痛並非疾病，只有多加忍耐。後來我聽說葡萄乾和黑梅乾對此現象很有效果，就每天吃，可是還是沒有幫助。

大約在五年前，我在公司無意間看到健康雜誌上刊登了蛋油卵磷脂的報導，雖然內容並沒有提到生理痛的事情，但不知何故我卻在腦海中留下鮮明的印象，甚至還直覺地相信它能幫助我脫離痛苦。

於是我便毫不猶豫地開始服用蛋油卵磷脂，每天三次，每次二粒，並且在辦公桌抽屜裡經常放著蛋油卵磷脂以免忘了服用。

開始服用的三個月內並沒有任何變化，如果是一般人一定會覺得完全無效，但是生性固執的我對自己決定的事總會徹底實行。不是自我吹噓，自從上班以來，十九年從不遲到、曠職，也許就是這種性格使然，我才會持續服用蛋油卵磷脂。

後來到了第四個月時，我的血液循環開始變好，身體終於產生回應。首先生理的噁心應消失，而能够像平時一樣吃任何東西，經過半年之後，連劇烈的生理痛也日益減輕好轉。接者，全年冰冷的手足也開始暖和起來，到了冬天再也不必穿著襪子睡覺，甚至完全忘了生理痛的毛病。

雖然俗諺有云：好了傷疤忘了痛。但是我想從今以後，我會一輩子服用自己親身試驗過的蛋油卵磷脂。

## 婦科病

### 因更年期症狀引起的頭痛和頭暈突然好轉

大約自八年前以來，我常常為了無法形容的頭痛和頭暈而煩惱，我想也許是接近更年期的關係而發生的症狀吧！

特別是嚴重的頭痛，非常令人難以忍耐。平時總有頭惱沈重的憑覺，每天都會產生強烈的不快感。雖然自己當時並沒有察覺到，但我確實常把「頭痛」二字像口頭禪似的掛在嘴邊。

有一天外子戲謔地對我說：「每次看到仔都老嚷著頭痛！」剎那間我才突然意識到，原來並非只有我一人痛苦而已，真沒想到自己會給外子與子女帶來不快感，於是我便開始認真的尋找有沒有好的解決方法，可以將我從這些病痛中解救出來。

在一個偶然的機會裡，我看到書上刊載著關於蛋油卵磷脂的記載，大約是四年前的事吧！我開始服用蛋油卵磷脂，並且在服用後的第三個月，開始感覺到蛋油卵磷脂的效果。

從前我老是感冒，但是不知何故突然免疫似的不再感冒了！就連頑固的肩膀僵硬也不必再貼沙隆巴斯舒緩而消失無蹤。本來過高的血壓開始降低安定下來，當然頭痛、頭暈的毛病也完全不再發生。

對我來說，蛋油卵磷脂有如魔法之藥一般，這並非誇大之詞，因為它確實治癒了我的各種毛病。

自從重獲健康後，欣喜之餘我並未獨占這種喜悅，反而對一些身體不適的朋友和熟人介紹蛋油卵磷脂。

## 婦科病

## 完全克服長期的病痛與產後的身體不適

每當我想起那時候的事，簡直就不敢相信自己還能活著！因為我曾經為了長達十年與病魔爭鬥的生活而痛苦不已。

我的病歷是從二十歲開始的，當時我罹患了職業病亦即所謂的頸肩腕症候群，麻痺感從手臂漸而漫及全身，而被醫師宣告不能結婚生育。後來有位男性對我說：「不能生育也沒關係！」而向我求婚，所以我便嫁給了他。

真沒想到婚後我竟然懷孕了，幸好當時自己病已痊癒，因此前前後後順利產下四個寶寶，也許是懷孕生產的負擔太重，我的身體開始漸漸衰弱。

我一直無法忘懷一九八六年的七月，那天剛巧是我們第四個寶寶的周歲。一大清早起床時，我駭然地發現床單、睡衣上沾滿了斑斑血跡，雖然心中震驚不已，但我還是立刻鎮靜下來檢查自己身體，原來是乳房出血的緣故，混合著血的乳水自乳房汨汨流出。

醫師診治後，便要求我絕對保持鎮靜，他告訴我說：即使動手術也無痊癒的可能性，只有在家安心療養。

一位熟識的友人知道我的狀況後，就熱心的向我介紹了一位中醫師，於是我便開始了一連串的治療，諸如飲食療法，針灸與服用草藥等。

我懷第五個寶寶時正值發病期間，因而遭遇了強烈的反對，醫師表示我們母子二人情況很危險而令我心慌意亂，不知所措。也許是天生體弱的緣故讓我特別感受到生命的珍貴，所以我決心要力排眾議生下寶寶。幾番掙扎於死亡邊緣間，終於平安生產，母子均安。

最初服月蛋油卵磷脂大約是從產後的兩個月開始，是一位親戚勸我服用的，因為我過去曾經克服多次的難關，所以即使是全身發冷倦怠，我還是努力的壓抑振作，為了五個可愛的孩子，我產生了超越常人的強烈求生意志，決心要立刻實行蛋油健康法。

服月三、四天後，我開始感覺到背部逐漸暖和起來，真不知該如何形容那種感覺，彷彿血液正在身體的某部位通暢循環一般。

又過了一個星期後，甚至出現了想親自洗濯東西的活力，於是體力開始一點一滴的恢復，最後竟也能正常地過日常生活。

現在我不僅能愉悅照顧五個小孩，而且還能在我先生服務的餐廳工作。從前不認識我的人，都不敢相信我過去曾經一次又一次的病倒。

真的應該要特別感謝那位中醫師與蛋油卵磷脂，多虧他們我才能恢復健康，從今以後我一定會善加照顧自己歷經多次對抗疾病而勝利獲得的生命。

### 婦科病

## 克服妊娠中毒症而順利生產

我與蛋油卵磷脂大約是十九年前相遇的，當時我正懷著大女兒。我在少女時代即被診斷患有貧血傾向與心臟瓣膜症，婚後懷孕第四個月，就出現了妊娠中毒的症狀。

我捨棄了綜合醫院，決定在我所尊敬的助產士的診所生產。

這位助產士後來在一九八七年二月以八十四歲的高齡逝世，據說終其一生總共接生過八千個嬰兒，是位經驗豐富的助產士，她因為使用各種中藥或傳統性之民間療法做指壓的無痛分娩而聞名遐邇，而且從不用具有副作用的藥物，技術精湛地讓橫產的胎兒正位。我就是和她學習怎麼製造蛋油卵磷脂的方法。

她非常詳細的指導我如何製作蛋油卵磷脂，把十顆蛋黃放在炒鍋內，不停炒動，其間會產生極大的油煙與焦味而令人難受，雖然手部疲倦但仍要持續翻炒，如此便能萃取出精華的部份。

為了想順利生產，我花了近一個小時的時間去提煉出一小杯的蛋油卵磷脂，早晚服用，一旦用完便再行製作，如此週而復始只求母子平安。

當我進入產房時，不過短短的十一分鐘就順利分娩，平安地產下我的大女兒。

自生產後我就忘記了蛋油卵磷脂的事情，直到偶然在某本書上看到蛋油卵磷脂，我才忽然想起，於是又再度製作。

沒想到再次的製作並不順利，雖然是按照著以往的方法，卻老是無法提煉出蛋油，接二連三的試了又試結果還是一樣，不僅是浪費了雞蛋，也耗去了許多的時間，我不禁反覆思索著為什麼老是做不出來蛋油卵磷脂呢？

我再三的考量其中的原因，發現既然作法無誤，那麼問題很可能是出在原料蛋黃上。

最近養雞場生產的蛋大多品質欠佳，生產者為了要提高蛋的產量，不但不讓雞運動，反而一味的用化學飼料讓母雞機械化的生產雞蛋，所以導致蛋油卵磷脂非常不易萃取出來，因此必須要使用那些在大自然放牧的雞所生產的雞蛋，否則蛋油效果將會減低。

由於製作的不易，當我在報紙廣告中看到各種市面上販賣的蛋油卵磷脂廣告後，就立刻決定購買。尤其吸引我的一點是，這些蛋油卵磷脂的原料據說是來自放牧在富士山麓的雞群所產的雞蛋，相信品質必定非常的優良。

有時候我會自恃健康而忘了服用蛋油卵磷脂；有一次甚至停了半年之久的時間，沒服用的代價竟是手部出現麻痺的現象。

後來我因為一次意外事故，使得背部受到激烈的撞擊而引發了一些後遺症，雖然接受過骨盤調整與按摩治療等，卻仍然不見改善，直到最後我才意識到忘了服用蛋油卵磷脂。

人生需要各種的體驗才能豐富生命；本來我也以為自己沒有能力保持身體的健康，但是藉著服用蛋油卵磷脂，我還是做到了！親自經歷過後，我總會充滿自信的勸人家服用蛋油卵磷脂。

九十二歲時去世的老祖母常說：「唯有絕症與貪婪才是無藥可救。」人即使

擁有財富，若無健康的身體，則人生同樣沒有意思，唯有健康才能獲得幸福，而且也只有健康才能使精神變得富裕，才能為家庭帶來繁榮與和諧。

每當我想起這些話，總是覺得人應該常常考量與注意身體健康，並且將前人留下的偉大智慧傳承給後代的子子孫孫。

由於工作的關係，我們家平時都很忙碌，所以都是使用現成的製品，不過只要到了暑假空閒時，我都會親手作些蛋油卵磷脂。

我已過了人生的轉捩點，自今而後我將致力於推廣蛋油健康法，積極地和每個人交流以求過著開朗、快樂而有意義的人生，並與蛋油卵磷脂做一輩子的朋友，永不離棄。

## 肌膚

### 恢復了晶瑩的肌膚，和女兒常被誤認為姐妹

我和蛋油卵磷脂相遇完全是緣份安排的。

最初想服用的動機非常單純，偶然在雜誌上看到刊載的蛋油卵磷脂文章時，我便向一位親密的友人求教：「蛋油卵磷脂是否真有效果？」朋友告訴我：「我父親也是蛋油卵磷脂的愛用者，據說真的很有效，連我自己也想試試看。」於是我就決心服用。

每天三次的服用，過了大約一個月後，我開始感覺肌膚發生了變化，特別是手變得格外的光滑，當我察覺到這些變化時內心相當的驚奇。

再次確認到我的肌膚光滑是和姐姐一同沐浴的時候，沖著浴水的我，肌膚顯得非常漂亮，使得姐姐忍不住地問道：「妳的肌膚真好，好像年輕人似的，是不是搽了些什麼東西？」而我自己更是雀躍不已，對服用蛋油卵磷脂的興緻愈發高昂，連外出的時候也不會忘記將蛋油卵磷脂裝入小型容器，以便放在皮包內隨身攜帶。

令我開心的事情還不只是肌膚的問題，以前患有的便秘及嚴重的身體冰冷竟不藥而癒！到了冬天，我再也不必穿著襪子就寢。

肌膚、便秘與身體冰冷可以算得上是女性的三大煩惱，感謝蛋油卵磷脂使我不必再為那些毛病而煩惱，我和女兒在一起，時常被人誤認為姐好，現在我的姐姐和女兒也都跟著我一起服用蛋油卵磷脂。

## 肌膚

### 對我來說，蛋油卵磷脂是吃的化粧品

我從開始服用蛋油卵磷脂至今已有四年歷史，在這段時間內我享受到許多令人欣喜的效果；首先是臉部肌膚的變化。

接近更年期的我，有一天照鏡子時突然感到非常吃驚，象徵年老的皺紋已經在臉上出現，而且臉部的色澤亦不再光潤而顯得暗沈，甚至還出現黑斑，的確變成了一個黃臉婆，而令我感到人生晦暗般的絕望，我想，只要同為女性者必能理解我的心情絕無誇大之嫌。

想想自己也已經四十多歲了，卻老以為自己還年輕而忘了年齡。

以前朋友就曾經對我說過「蛋油卵磷脂會令細胞回復活性，所以不僅對健康有好處，對美容也極具效果！」而鼓勵我嘗試服用蛋油卵磷脂，然而我卻一點也不關心，並且認為有錢的話應該先買化粧品。

但是現在已經不能再這麼想了，反而想馬上試試看，所以就跟熟人請教到何處購買蛋油卵磷脂。

服用二個月後，肌膚就變得容易上粧許多，而且肌膚亦產生了濕潤感，事實上不只是肌膚而已，連嘴唇的色澤也由暗淡轉為健康的紅潤色澤。

不管用再高級的化粧品，如果沒有良好的肌膚也沒有用，我自己本身就體驗過這件事情。

會開美麗花朵的植物，若無適度的水與肥料，很快就會枯萎，人到了一定年齡時也需要經常地補充容易缺乏的養分。

所以，當我再度恢復令人羨慕的年輕肌膚時，要好的朋友都顯得相當吃驚。

服用蛋油卵磷脂還有另外一項好處，那就是使血液循環良好，進而讓身體狀況變佳。如果每天心情輕鬆則生活就會非常舒適，我的先生和小孩看到我的轉變後，也為我感到開心不已。

## 頭髮

### 令人擔心的額頭白髮變黑

約在六年前，我的姐姐勸我服用蛋油卵磷脂，當時我自恃年輕，一點也不在意；事實上我經常偶然感到身體不適，拗不過姐姐一再的遊說，我就開始服用起蛋油卵磷脂。

開始服用後，上下樓梯竟然不再喘息，而且連煩惱不已的頭痛也消失了。

對我來說，蛋油卵磷脂帶給我最大的效果是，把額頭的白髮變黑。由於我並沒有料想到這種結果，所以常事情發生時我真的很開心。

還沒服用蛋油卵磷脂以前，也不知道為什麼額頭的頭髮會一片斑白，有些同事甚至以為我去染髮；我想，大概沒有人會故意把頭髮染白吧！染黑倒有可能呀！

真沒想到服用了蛋油卵磷脂後，髮色就開始逐漸變黑。我本來就不喜歡閒著無所事事，過去因為體力不佳，總是不能盡情做我想做的事，服用蛋油卵磷脂後使我的身心年輕起來，活力變得愈來愈旺盛，感覺整個人都變得生氣勃勃！

## 頭髮

### 蛋油卵磷脂對頭髮光澤最有效

我當了二十六的美容師，現在正經營一家美容院，我的顧客都擁有光澤亮麗的頭髮，因為我都用蛋油卵磷脂為他們保養頭髮的緣故。

根據我長久以來從事這項工作的經驗，顧客們最期望的並非時髦流行的髮型，而是健康光澤的髮質。於是我便作了各種研究，結果發現使用天然的蛋油卵磷脂最有效果。

自此以後，我決定先製作些蛋油卵磷脂以自己的頭髮做實驗。老實說，我自己雖然是位美容師，但卻有頭皮屑的毛病，而蛋油卵磷脂就對頭皮屑深具療效；當我把蛋油卵磷脂搽在髮際沒幾天，頭皮屑就不再出現而消失殆盡，再用上三、四次後，我的髮色竟然開始日益光亮。

使用的方法很簡單，只要在洗髮後直接將蛋油卵磷脂擦入髮間，然後戴上髮罩幾分鐘，再用清水把蛋油卵磷脂沖淨，最後再潤絲即可。

如果頭髮非常乾燥，那麼就在洗髮前塗上蛋油卵磷脂，並保留在頭上一段時間不要立即沖洗。

自從我用了蛋油卵磷脂保養頭髮之後，不僅客人滿意，我的美容院也因此而生意興隆，真可說得上是「一舉兩得」呀！

## 健康維持

### 靠蛋油卵磷脂和游泳就能一輩子繼續工作

我在十三年前設立了一家電腦公司，當時已經六十三歲了，我一直堅守的信念是「人要工作至死不休」。我認為，不管活到幾歲，只有能夠身體健康的工作才能算得上幸福，我相信每天辛勤的工作，才是保持心靈活躍與年輕的不二法門。

和蛋油卵磷脂的相遇大約是四年前的事，我無意間在週刊雜誌上看到了一篇關於蛋油卵磷脂的報導。開始服用之初，我因為身體原來就健康無恙，所以並沒有覺得蛋油卵磷脂有何特別的功效，然而有一天我才發現，自從服用蛋油卵磷脂以後，我不再感冒，肌膚也出現光澤，上下樓梯時亦不像從前一樣喘呼呼的，直到那一刻我才發現原來這一切都是卵磷脂所賜。

我自己覺得有效的東西，連帶著也會勸別人服用；只要見到有人為高血壓或心臟病所苦，我一定會送他蛋油卵磷脂，只要聽到他們說：「血壓正常了！」「心



跳頻率正常而不再心悸！」我就會感到快樂。

我不過是一家小公司的經營者，常常會碰上棘手的難題，偶而也有逃離忙碌生活的想法；每當我為此困擾之際，支持的動力就是蛋油卵磷脂與每週二次的游泳。

不管什麼季節我都會到運動中心游泳。年輕時我曾經做過各種運動，所以到現在仍然為自己傲人的運動神經而自負。

人只要想堅強活著就非得有健康身體不可，自從我服用蛋油卵磷脂之後，就決心要繼續也工作到九十歲，甚至一百歲！

## 健康維持

### 笑顏和健康是我的工作

我過去並沒有生過什麼特別的疾病，也許是身為護士的緣故吧！雖然在醫院上班但是卻從未吃過藥、打過針，身體稱得上是相當健康。

有句話說「健康是送給自己最好的禮物！」我已經健康地生活了這麼多年了，往後最想送給自己的禮物還是這份美好的健康！

為了想讓自己在不久將來臨的老年時代，同樣過著充實的生活，我一直都在儘可能的運動以鍛鍊身體。我做的運動雖然是最簡單的慢跑，但是我曾經參加過馬拉松大賽並獲得大獎哩！

有的人見到我這麼健康，往往會投以好奇的眼光，於是我就會告訴他們，趁著身體無恙時便能輕易保有與維持健康，而且還勸他們服用蛋油卵磷脂。

一個人想笑口常開就非得有健健康康的身體，笑臉不但對患者重要，對家人與自己也很重要。

## 健康維持

### 健康是自己創造的，為求健康只有努力挑戰

身為牙醫的我自一九三五年開業以來，至今已經超過七十年了，現在還繼續從事為患者治療的工作。

由於職業的緣故，我幾乎整天站著，治療時還必須維持前屈的姿勢在他人口中操作機器，做著猶如穿針引線的細活，因此身體在長時間的不良姿勢壓迫下，對腰與關節造成了極大的負擔。

到了我這種年齡，會手指發抖、視力不明的人很多，但是如果我變成那樣的話，就不能再當牙醫師了，我根本還沒打算退休，為了自己創造健康，就必先維持充分的體力與氣力。

年輕時為了撫養栽培子女成材而鍛鍊身體，現在則是為了維持健康；我認為

人不該說年紀大了就這不做那不做的多所限制，反而要更自由的生活才對！

我和內人很喜歡每晚一起喝些清酒、抽些香菸；但是只要我們認為是對健康有關的事，就會持之以恆，耐心地實行。

我每天早上四點半起床後，都會在墊被上活動一個小時，有時屈折手指五十次，有時拉拉腳趾或耳朵，有時指壓頭部等等。做些末梢神經的活化運動，然後再到庭院去，穿上便鞋快步走，這已持續好幾十年了。

自六年前開始，每天早上我除了作運動以外，也會在早餐前服用蛋油卵磷脂。

長期服用蛋油卵磷脂的結果，我的身體狀況變得相當良好，所以連家人也跟著一起服用。本來過去我們常為稍微的感冒或腹痛就看醫院吃藥，但是現在我和內人如果不是病況嚴重的話，都盡量不吃藥。

我的信念是：「健康不是管理而是創造，不該只是維持現狀，反而要努力創造更好的健康！」

## 健康維持

### 能够支持身為劍道教練所需的精力與體力

一九八三年我從航空自衛隊退休，當了宿舍管理員，為了「趁健康時和家人享受餘生」的理由，我拒絕了強力慰留而退職。

我是位劍道七段的教練，每週一、二、四、六、日五天我會指導學生學習劍道。我不僅教人劍術，還指導學生一些劍道上不可或缺的禮儀。

我一直以精力和體力較同年紀的任何人年輕而自豪，之所以能支持我維持年輕的秘訣，除了劍道外，就是從九年前開始服用的健康食品——蛋油卵磷脂。平常練習劍道時，只要一套上護具，通常得持續一個小時之久，在這段練習期間內，如果會感到喘息的話，就表示體能不足作為教練的標準。

自從我開始服用蛋油卵磷脂後，對練習愈來愈有耐力，而且在時間上也延長了許多。

現在我們夫妻二人身體都非常健康，從前我任職銀行宿舍管理員時，總是認為家裡不能無人留守，但是現在我已體會到，夫妻二人相伴旅行才是人生最有樂趣的事情；我常到台灣、澳洲與加拿大去參加「全日本高齡劍友會國際親善旅行比賽」，每一次我都不會忘記帶著蛋油卵磷脂與妻子同行。

有句話說「好友與好習慣是必須相交一輩子的！」所以從今以後我已決心要和好友保持聯繫一輩子，不斷服用蛋油卵磷脂。

## 健康維持

### 自製蛋油卵磷脂食用，一家人都很健康

我常親手製作蛋油卵磷脂給全家服用，我們一家人全都是蛋油卵磷脂的愛用者，不過由於家裡有六個人之多，所以我常會覺得來不及製作。

不僅是自製蛋油卵磷脂而已，就連雞蛋也是自己家裡養雞生下來的。我平常會種些蔬菜，並把這些乾淨新鮮的蔬菜混合到雞飼料裡，有時還會餵雞吃些貝類、魚骨頭之類的東西，所以我養的雞都會生產品質良好的雞蛋，而適合於製造蛋油卵磷脂。

我的製造方是一次使用四、五個蛋黃，在炒鍋裡緩緩地炒動，雖然起初做得不太成功，但是後來順手後就幾乎不會失敗，且能作出相當的份量；有的時候我會擔心是否給鄰居帶來了麻煩，所以一旦作好了蛋油卵磷脂我都會分送給大家享用，後來有的鄰居也相繼投入自製蛋油的行列。每當我看到鄰居家的煙囪冒出黑煙時，我都會為自己的貢獻與努力而倍感欣慰。

近來我愈發感到健康的重要性，雖然目前身體安然無恙可以做些農耕的工作，但是我之所以能享有健康並非天生如此；一九七八年時我曾為了胃下垂的毛病而常跑醫院，並使用針灸治療，不幸的是，醫院的藥並不適合我的身體，只有更加傷身而已！

正當我一籌莫展之際，一位熟識的友人告訴我服用蛋油卵磷脂，我在得知它是天然食品後便安心地開始服用，直到現在全家人都和我一樣早晚都在服用。

我平常都會和先生一起在田裡種植供家人食用的蔬菜，由於兒子和媳婦常常為銷售暖氣與煤油的家業而忙碌，所以大部份的家事與照顧二個孫子的責任也大多由我一手包辦。

每當季節即將邁入嚴冬時，我家的生意就會更加忙碌，還好過去數年間，我們一家人身體都十分硬朗、健康，即使從一大早工作到晚上，也能支持的下去！我衷心的希望，今年的冬天我們一家人都能平安、健康的與蛋油卵磷脂一起過冬。