

著」，而有的人則說：「睡不好，無法熟睡，整個晚上都翻來覆去的。」、「半夜醒來就睡不著了，躺在床上睜著眼睛直到天亮。」

迎向高齡化的社會，考慮到每個人的健康管理的重要性，因此這種情況非比尋常。

根據調查，關於睡眠方面，24%的人回答「即使早上才起床，也無法產生熟睡感」，還有人說「早上很早就醒來」（22%）、「半夜會醒來好幾次」（20%）。

詢問在1天中睡眠時間的狀況，則回答「不到7~8小時」和「不到6~7小時」的人占半數以上，而回答「不到7~8小時」的人，約24%回答「利用睡眠得到的休息充足度不夠」，回答「不到6~7小時」的人，則有44%回答「睡眠得到的休息充足度不夠」。

現代人睡眠品質顯著降低的這個事實，讓很多人驚訝的發現到對於健康造成嚴重損害的危險性。

現在幾乎每一天都會聽到負離子這個名稱，大家開始關心負離子的健康效果。有會產生負離子的冷氣，也有將自來水負離子化的系統。

但是，為什麼負離子會對健康發生效果呢？應該如何實際加以利用呢？很多人都了解這一點。

因此，本書首先注意到負離子的睡眠效果。因為睡眠品質對我們的健康所造成的影響實在太大了。

人類只要有水，則即使斷食40天，也都還可以忍受。然而在完全無法睡覺的狀態下，大概4~5天內就會倒下。持續下去，最後就會發瘋。由此可知，睡眠對人體相當的重要。

但是有許多的現代人卻因為失眠而煩惱。經常聽到有人說「睡不著」，而有的人則說：「睡不好，無法熟睡，整個晚上都翻來覆去的。」、「半夜醒來就睡不著了，躺在床上睜著眼睛直到天亮。」

* 從熟睡中得到100倍健康！
* 負離子可以防止環境及體內的氧化，提高人類原有的免疫機能！

負離子

提高免疫力·遠離疾病

王子儀/編修

* 負離子加上整體及電位治療的相輔相成效果，對睡眠、健康效果大幅提升，最適合用來提升現代人的健康！
* 徹底活用負離子，能夠調整自律神經的平衡、促進血液循環、消除壓力，同時，可以促進具有睡眠效果的血清素的分泌，淨化污濁的血液、提高自然治癒力等。

正義出版事業有限公司 / 印行

上運動不足，動不動就會骨折、發燒。

為了遏止這樣的事態，且為重新展現全體國人的生命力，一定要改變飲食生活，並充分地運動和休息（睡眠）。食物和運動（好的運動）、休息對創造健康而言，有如車子的輪子般重要。

在自然健康法中，最重要的就是離子健康法（電位療法）。電位療法能使我們所有的細胞復甦，連帶恢復根本的生命力、自然治癒力。

本書主要是探討最近頗受矚目的電位療法，同時，最重要的是生活整體必須回歸自然，教人將各種存在於自然能源中的能量吸收至身體內。

離子分為正離子和負離子兩種，而其中對於我們身體健康和治療疾病有幫助的是負離子。負離子存在於我們周圍的生活環境中，尤其是空氣、水、土壤和食物，若能加以攝取，就可獲得健康。

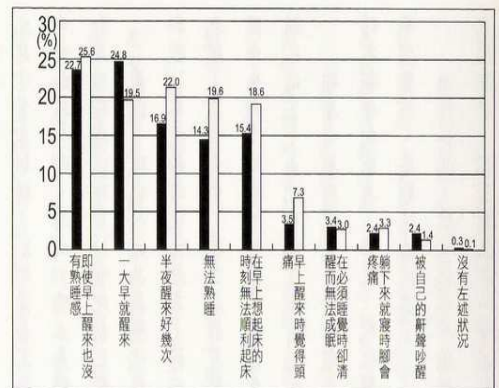
我們為了得到健康，會利用各種手段（針、灸、按摩、各種藥物等），但難以治療的疾病卻不斷增加，且因工作過度而導致疲勞過度的現

尤其背骨歪斜時，則即使再怎麼睡，也都無法得到好的睡眠。詳情在本文中會加以介紹。總之，矯正身體歪斜的整體，以及併用應用靜電去除頭痛和肩膀酸痛這種在18世紀就已經為人所知的電位治療，就能夠改善睡眠。

最近，現代人尤其是現代的孩子，體弱多病及老化的現象不斷增強。和數10年前的時代比起來，猝死比例大為提升，癌症成為東方人死亡原因之冠，高中生中，有5成成為肩膀酸痛、1成有胃、十二指腸等老化現象，國中生的1成有側彎症、小學生則4成以上有便秘，這份調查資料是相當駭人的……由此可知，所有的人均有體弱多病、老化的現象。

那麼，原因究竟是什麼呢？表面上看來，我們的衣、食、住等生活條件有極佳的改善，而且，現代醫學進步，不斷開發出各種檢查器具，可以早期發現、早期治療疾病。

雖然如此，但現代人不論男女老幼，均很容易疲勞及生病，特別是現代的子，儘管出生在「豐衣足食的生活」中，卻宛如被糖泡大一般，加上



〈從性別來看與睡眠相關的問題〉

改變每天的睡眠品質，這是創造健康的第一步。這時能夠發揮大量力量的，就是徹底活用負離子的方法。負離子能夠調整自律神經的平衡、促進血液循環、消除壓力，可以促進具有睡眠效果的血清素的分泌、淨化污濁的血液、提高自然治癒力等，完全齊備能夠熟睡的必要條件。

光靠負離子，就能夠改變睡眠品質，再加上整體和電位治療，其相輔相成的效果令人驚訝。

睡眠障礙和身體的偏差有關。

象也在增加之中。

在這種狀況下，該怎麼做才會得到效果呢？要去除難治的疾病，消除難以消除的疲勞，唯一能幫助我們的只有電位療法。

電位療法為什麼會有這麼好的成果呢？那是因為可使我們身體的細胞一一復甦，重新存活。負離子作用於我們體內的各角落，也就是每一個細胞中，如此細胞便會充滿生氣，完全活動，身體自然恢復年輕，而電位療法，正能把這種效果。

所以，為要獲得真正的健康，必須盡可能地避免人工的生活環境，衣食住行等生活條件，一切均要接近自然。

而且，像現有這種文明化、都會化的社會，不能光是靠自然能源，同時在人工能源中，也得要創造出對健康有正面影響的物質。為了配合這點，最近開發了離子電位治療器的器具，同時，介紹電位療法的功效。

藉著實行電位療法，可使頭腦、身、心逐漸順暢、恢復年輕，更能令

大家都獲得不同凡響的效果，同時更確信各位只要早一天實行電位療法，就可以使頭腦、身、心都達到巔峰狀態，創造出健康的身體。

利用這個方法，不但能改善睡眠品質，同時也能夠得到驚人的健康效果，這是根據許多體驗例而得知的事實。關於這些，將會在第4章詳加敘述，而在此先為各位介紹其中的一部分內容。

「改善糖尿病，高血壓恢復正常值！」

「多發性風濕奇蹟式的復原！」

「C型肝炎治療，嚴重的便秘也消除了！」

「擺脫14年來無法放棄的安眠藥，能夠熟睡！」

「30年來步行困難的股關節疼痛消失，能夠走路！」

「2週內五十肩變得輕鬆！」

「脊髓的壓迫骨折、大腿骨（股骨）骨頭壞死的毛病都治好了！」

「從長年的腰痛和膝痛中解放出來！」

「肩膀酸痛、偏頭痛、四肢冰冷、痔瘡都治好了！」

其共通點就是從根本改善疾病。

本書能讓大家詳細了解關於負離子健康效果的基本知識，同時希望大家能夠認識「所謂的健康，就是遵循自然規則的狀態、脫離疾病的狀態」。因此，首先要創造健康，就要知道自然的規則。只要閱讀本文，就可以充分了解其具體的內容。

本書可以幫助認真思考「人活到最後為止，都有自己維護自己健康的義務」的人。

第1章

神奇負離子的快眠・健康效果

徹底活用負離子能改變體質——

- ◎序言……………3
- 1、失眠的可怕不容忽視……………18
- 2、提高睡眠效果的負離子……………21
- 3、提高自然治療力，改變血液的性質……………24
- 4、負離子的秘密在於電子……………28
- 5、因為環境污染而充滿正離子……………31
- 6、現代醫學證明了負離子的健康效果……………33
- 7、整體能夠有效的得到快眠……………36
- 8、腰椎和骶骨歪斜，使得頸部和肩膀酸痛，會對睡眠造成影響……………39
- 9、適合現代人的負離子纖維……………42
- 10、空氣按摩和電位治療的相輔相成效果引人注目……………50
- 11、舒適睡眠所需要的條件……………54
- 為什麼(需要)睡眠……………54
- ◆肉體的再生／54 ◆訊息的整理／55 ◆自然的規律／56
- ◆陰陽的調整／57 ◆忘記討厭的事情／57
- (舒適的)睡眠是(健康的)秘訣……………58
- (快眠)所(需要)的(條件)……………60
- 12、「對身體好的睡眠」的條件……………66

第2章

為什麼負離子如此有效！

改善生活習慣病的最佳幫手——

- 1、要盡量吸收負離子……………72
- 2、調整失調的自律神經……………74
- 3、抑制活性氧，防止氧化……………76
- 4、提高免疫力，遠離疾病……………78
- 5、使「氣」的循環順暢……………80
- 6、去除疼痛，消除疲勞……………82
- 7、使血液循環順暢……………84
- 8、消除壓力……………87
- 9、抑制老化，永保年輕……………89
- 10、促進排毒作用……………91

第3章

良好的睡眠是健康的動力

——電位療法為恢復健康的最佳方針——

- 1、電位療法為現代健康法之王.....98
- 2、負離子對於預防疾病、增進健康有幫助的原因.....100
- 3、電位療法的4大作用.....103
- 4、慢性病患與靜電氣有關.....106
- 5、利用電位療法提高自然治癒力.....112
- 6、在日常生活中使用電位療法.....114
- 7、良好的睡眠是健康的動力.....128
- 8、期待睡眠中產生效果的健康醫療器具.....133

- 11、溫熱身體，改善四肢冰冷症.....93
- 12、使腸活化，強化內臟.....95

第4章

徹底活用負離子得到治療及救助！

——痔瘡得以痊癒——

- 1、糖尿病得到改善，高血壓恢復正常值.....148
- 2、多發性風濕奇蹟似的復原！.....149
- 3、C型肝炎治癒，半年內嚴重的便秘消失.....152
- 4、揮鞭式損傷症消失，更年期障礙好轉.....154
- 5、能夠熟睡，擺脫14年不離手的安眠藥.....156
- 6、消除30幾年來因為股關節疼痛而造成的步行困難，可以走路了.....157
- 7、腰與側腹不明原因的疼痛在3個月內消失.....159
- 8、難以治癒的風濕已經痊癒了.....161

- 9、原本無法拿筷子的嚴重五十肩症狀在2週內減輕.....163
- 10、治好脊髓的壓迫骨折、大腿骨（股骨）骨頭壞死，母親的骨質疏鬆症也得到改善.....165

- 11、股關節脫臼的疼痛去除，治好了失眠症.....168
- 12、從長年的腰痛和膝痛中解放出來.....169
- 13、嚴重的肩膀酸痛、偏頭痛、糖尿病和痔瘡都治好了.....171
- 14、頸部疼痛和嚴重的四肢冰冷症治好，全家人都得到健康.....173
- 15、交通事故的後遺症和40多年來的四肢冰冷症都治好了.....175
- 16、罹患狹心症的母親恢復元氣，女兒的O型腿也治好了.....177
- 17、嚴重的肩膀酸痛完全消失，令人難以置信.....179

- ◎後序——從睡眠中創造健康.....183

神奇負離子的快眠·健康效果

——徹底活用負離子能改變體質——

睡眠·血液·神經·自然治癒力

