

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



《天然養生藥廚》有中英文版食譜，是與讀者互動的實戰經驗精華，亦是一套新系列書的開始。

菜譜針對病痛來自實戰 集合養生常識亦是消閒 食療有效補充主流醫學空白 為己為人治未病

上星期天在書展介紹了今年三部新書，又有機會跟幾百位讀者見面交流，令我獲得很有用的反饋，特別多謝其中一位朋友告訴我們他父親食用了我介紹的**黑豆煲黑靈芝**半年之後，多年的**牛皮癬**已經完全康復。我之前分享過一位法國住的媽媽用布緯食療治好了她孩子的牛皮癬，現在又學會了黑豆黑靈芝也有異曲同工之用，再進一步證明天然食療的威力，不同的人有不同的食療需要，世事是沒有絕對的。另外，我發現在座很多讀者都關注**血脂、膽固醇、心臟病**等問題，還有對**電磁波敏感**，坐在**Wifi環境裏時間長了會頭痛**的人士，都是對我寫關於電磁波的危害是有共鳴的，我會在這些方面努力為大家提供更多的知識與方案。最感謝的是**熊麗蘭女士**，我將她的見證登了在晴報專欄，她也來了書展聆聽大家的分享，我在以下篇幅再一次分享麗蘭的見證，方便越來越多到「食療主義」索取網誌印刷版的市民容易閱讀。

見證積極人生、食療、生物共振有效改善皮膚過敏消化血壓視力

麗蘭的見證：「我一年前第一次到『食療主義』做生物共振測試，因為我覺得你的推薦已起了作用。以前我有很多過敏，皮膚到處痕癢，到處是黑黑啡啡顏色的印，後來聽你的意見服用了益生菌，替換了家中廚房那些精煉氫化油，改用椰子油煮食，皮膚已完全好了，所以我有信心到『食療主義』，希望能進一步改善我的健康。當時我的癥狀包括腸胃很弱，吃大部分食物都會吐瀉；心律不齊，有時跳得很快；血壓偏高；不能喝水因為一喝就要上廁所；晚上睡眠很淺，老是聽見床頭鐘滴滴答答的響，或者水龍頭的滴水聲，有時覺得好像連鄰居的聲音都能聽見。當時，以上這些毛病我都有告訴治療師，希望問題能改善。其實還有很多其他問題，譬如到處痛、頸背痛、眼矇等，我都沒有說出來，因為覺得問題太多了，如何能處理得到？況且醫生已說我是需要做白內障手術的，所以應該甚麼療法都不能改變這種病症吧？想不到通過做生物共振測試，這一台儀器竟將所有問題都自動報了出來。當時治療師替我做的食物測試，找出很多不適合我吃的東西，跟我自己的感覺很脛合，我的確吃了那些食物便會不舒服。我開始每周一、兩次有規律地去『食療主義』做生物共振的能量平衡，後來索性買PS10 在家裏做 [嚴浩按：這是生物共振儀器能量平衡家用型式號]。現在我的消化已經好得多了，排便理想，再沒有吐瀉問題，睡眠很充足，心跳加快的問題基本沒有了，血壓正常，一天能喝夠八杯水而不會尿頻。我本來也有頸背僵硬、背痛的問題，『食療主義』的治療師



食療主義短片

健康紅菜湯製法

www.wp.me/p7sdRj-k3



多謝貿發局和出版社的安排，今年在書展上又有寬敞的房間與讀者交流。我發現不但本港讀者，還國內人士和海外華僑都對健康食療越來越有信心肯作出改變，大家的口碑亦更將食療推上一層樓做成良性循環，這是大眾努力的成果，能幫到更多有需要的人士，是值得感到歡欣鼓舞的。



網上版本QR code

為我另外推薦了氣功和脊醫師，這個問題也解決了。一年下來，我的雙腿變得有力，胃口好多了，覺得人健康了很多。另外，最令我興奮的是，我的視力清晰了很多，最近去銀行排隊領了一張輪候票，竟發現自己能看得清小票上那個數目，而以前是看不見的！因為有以上種種的變化，所以想和你分享，希望其他讀者也能受惠。對我有幫助的補充品，包括益生菌C和D、布緯Cellgold奧米加三油（適合兒童那款）、薑黃素、古方心路通、酵素補充劑、明目補充劑和一款德國的多種維他命膠囊，還有藜麥餅、果仁醬和蜜糖。」



2016上半年全球暖化氣溫上升破紀錄

有美國太空總部、各地天文台和衛星所提供的資料證實，氣溫年年上升已是既定事實，2016年上半年的氣溫以及北極圈的冰塊面積都顯示目下的地球是自1880年開始有紀錄以來最溫暖的，比起十九世紀平均暖了攝氏1.3度，而北極的冰塊亦是自1979年有紀錄以來是最細小面積的。1.3度好像小得不值一提，但要記得這是全球的平均上升，有些地方是升得很多，而有些地方卻沒有什麼升幅的，相信住在香港的大家應該會記得現在是明顯比我們小時候熱很多，冬天又沒有那麼冷吧。至於這種暖化會對我們的地球和萬物帶來什麼樣的影響，我會繼續研究這方面的資料。

www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160719144737.htm



青光眼與睡眠窒息症被發現有一定關係

上星期我介紹了未來的驗眼檢查將會對預防腦退化病症有很大的幫助，是醫學上突破性的一個發現，而本週又有報導指出原來有睡眠窒息症的人患上青光眼的機率比其他人是高十倍的，這意味著有睡眠窒息的朋友一定要更加謹慎地起碼一年一度去找眼科醫生認真驗眼。青光眼通常是由於眼壓高視力神經受損以致視野越來越狹窄。而睡眠窒息就是有些人鼻喉通道收窄，打呼打得厲害到呼吸會時而停頓，令到所吸的氧氣減少，嚴重的可缺氧或中風甚至心臟病。北海道大學的研究員做了實驗發現除了心臟的問題外，睡眠窒息者還會因為眼睛缺氧而損毀神經而引致青光眼，這個發現解釋了為什麼有些人眼壓不是過高但還是會患上青光眼。www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160722093229.htm

www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160722093229.htm

Fresh Grower菜店開業三年灣仔西環每日供應 紐西蘭火山土壤新鮮蔬果華人家族經營

Allan Fong 家族經營了三代的農場位於紐西蘭首都奧克蘭以南的一個火山土壤非常肥沃，特別適合種菜的的地區，雖然不是認證有機的產品，但遵守殺蟲劑使用守則確保最低限度的農藥殘餘，亦算是可以信賴的企業。他們的沙拉葉與西蘭花特別甜美，另外還有菠菜、芥菜、芥蘭和西洋芥蘭、菜心、椰菜、紅菜頭、椰菜花、薯仔蕃薯等，價錢比街市和超市貴，大概跟CitySuper的差不多，但新鮮度和味道優勝，如果想買最一流的蔬菜可以買一些作個比較，他們還有往上訂購和送貨服務，但買菜還是自己親自去精挑細選會最好。（右圖為幫手打理Fresh Grower的親切店員Regina。）www.freshgrower.com.hk

