

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人

「食療主義」8.8 成立兩週年 佐敦中環地利人和 健康全賴打好基礎



我的養生文章基礎是資訊的反覆論證，以及與廣大讀者互動。大家跟我分享改善健康的經驗，就等於同無數讀者市民分享心得，這是幫人的善舉，所以我常說讀者們都是天使。這些年裏，我和天使們一齊通過實戰發掘出的天然食物和保健良方包括：椰子油、布緯食療、油拔法、行山法、古方心路通、蕎麥蜂蜜、茶籽油、桑葉茶、黑蒜、益生菌、蒜頭水、印度人參、澳洲堅果油等等。以前人家問：這些好的東西在那裏可以買到？我覺得無言以對不如認真投入，所以就與志同道合以助人為樂的朋友一齊開辦了「食療主義」並以此為養生理念。轉眼就過了兩個8月8。



油拔的主旨不是去吸收油份而是利用油將毒素帶出促進排毒，但始終都會有脂肪酸被吸收，所以久不久轉用另一種油都是好的做法。適合油拔的傳統上有芝麻油和葵花籽油，但橄欖油、椰子油和澳洲堅果油都是好選擇。

油拔法 - 口腔鼻竇大掃除

我介紹過的養生方法裏我認為油拔是最有價值的，因為它適合任何人，雖然或會有好轉反應，但不會有任何不良副作用，對那些不願意食用補充品，或不願改善自己的飲食習慣的人特別提供了一個最基本、不費太多金錢和勞力的健康保障。實驗已經證實了油拔能排除某些細菌，另外油拔對心臟、糖尿的各種功效亦有讀者和網上的分享，無論它是否能幫到各種狀況，最起碼就是能夠徹底保持口腔、鼻竇和牙齒的衛生和潔淨，可以肯定的是：健全的牙齒與器官健康有絕對的關係。

非精煉不易氧化的煮食油確保健康飲食

除了起床第一件事應該做油拔之外，我認為第二件需要做好的事就是要選擇好適宜以種高溫煮食的食油，這些好油的共通點就是要有最低量的多元不飽和脂肪酸，這包括奧米加三和六脂肪酸，本來這兩種脂肪酸都是我們必須從食物吸收而且是最有益的，但它們一加熱就會氧化並釋出毒素，所以只宜涼拌。而可以加熱的油有動物油，繼而就是椰子油、山茶籽油和澳洲堅果油，另外有些橄欖油也是可以稍微加熱的，要看它的結構，油酸(oleic acid)越多，亞麻酸和亞油酸(linolenic and linoleic acids)越少就越好。





布緯食療提升細胞帶氧量和免疫力

布緯食療的主要食譜是亞麻籽油與特選芝士(鮮芝士或茅屋芝士)的完美組合。富含奧米加3脂肪酸的亞麻籽油與鮮芝士的硫化蛋白質結合後變成水溶性，容易被身體吸收而不負荷消化系統，令細胞提高帶氧量，增強免疫系統，適合大部份人士長期食用。布緯博士常說：「病症在那裏，或者大家給這個病症甚麼名稱是不重要的，只要有益的油脂(奧米加3脂肪酸)能到達細胞，就能令它們正常化恢復原來的功能。」



梅精保持身體弱鹼性補氣虛止咳防鼻敏感

梅精雖然十分酸但跟檸檬汁一樣吃下會令身體更加鹼性，對真菌黴菌有抑制作用，對皮膚病、關節痛等都有幫助。另外德國的口服酸鹼調節劑Rayobase也有異曲同工，可經由它的不同味道用來檢查自己的健康狀況，而Rayobase鹼性沐浴礦物粉則有助將體內酸性排泄物經由皮膚排出。



強化自身做好防護 將電磁波影響減至最低

我們活在Wifi手機電腦的時代，要避免電磁波輻射是不實際的，但也不是沒有任何防護的辦法，正如天冷要多穿衣服或者體弱要補充食療營養一樣，我們可以在面對手機發射塔的窗門上掛上能將電磁波大幅降低的屏蔽窗簾；如果睡得不好或者在手機Wifi旁邊會頭痛或神經緊張，我們可以隨身放個迷你或者Elo尺或HF尺，這些尺和迷你不會減低周圍的電磁波，但會給我們能量更好去抵禦任何輻射的影響。



網上版本QR code

最多迴響最受歡迎的食療主義產品： 益生菌、蒜頭水、桑葉茶、印度人參

如果你選擇只食用一種補充品，它應該是益生菌，因為腸道健康是健康的基礎。如果有鼻敏感或皮膚問題，大蒜液有效；印度人參減壓鬆弛神經，對腎上腺疲累和失眠的人有幫助；桑葉茶可替代一般有茶精的茶，有助穩定血糖，也防止出汗太多。

