

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



全球蜜蜂數量持續大幅下降影響生態平衡 殺蟲劑病毒黴菌電磁波全屬元凶破壞環境

最新研究由法蘭克福歌德大學於上週發表，進一步證實工業化農業普遍濫用的統稱為新煙鹼類殺蟲劑是導致蜜蜂人口在過去十年大幅下降的元凶之一，這些殺蟲劑能破壞蜂皇漿內的乙酰膽鹼成份，這成份是人和動物體內所必需的神經傳遞素，所有腦、細胞和神經系統都不能少了這種物質，而蜂皇漿則是蜜蜂皇后和幼蟲的食糧，當營養要素不足時幼蟲就不能成長巢內亦不夠工蜂照顧幼兒。世上大部份的花草樹木和農作物都依賴蜜蜂播種授粉，所以各品種蜜蜂的喪失，無論是野生的還是養殖的，都有不可估計的嚴重後果，譬如杏仁樹就是百分百依賴蜜蜂的，而各地的蜂農都不斷報告蜂群崩潰的情況。除了對殺蟲劑的研究，還有報告顯示養殖場的位置如果貼近單種農作物的農地，則蜜蜂會營養不良，相反，如果在樹林或甚至是城市附近，則蜜蜂能夠更健康的繁殖因為植物和花種都會更多元化，但各處有病毒和黴菌的地方則能大幅損害蜂群。還有實驗證實無線電通訊的電磁波能干擾蜜蜂的導航功能，致使牠們認不得路回家，在一實驗裏蜂巢在十日內已經崩潰了！我們的角色：城市人不需要去養殖蜂群，但我們可以在陽台或窗邊種植各種鮮花為本地蜜蜂提供食糧，當然千萬不要用滅蟲的化學劑。我們也可以盡量支持有機綠色農業，避開那些工業化農業所生產的農作物，它們既毒害蜜蜂也一樣佈滿毒素化學物抗生素等殘害我們。www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160624135849.htm ; articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/08/bees-dying-off.aspx



食療主義熱賣產品

古方心路通現已改名為心心悅，成份不變：水、大蒜、檸檬、薑、蘋果醋、楓葉糖漿，跟桑葉茶有異曲同工，都能改善血液循環，保護心血管，並有助穩定血糖。

<http://goo.gl/oUSR6Z> ;

<http://goo.gl/7qTPjV>



藍莓為什麼有些那麼肥大，有些就比較細？肥大的多數產自美國，叫Highbush，小的多產自歐洲叫Lowbush，又稱野生藍莓，抗氧化物質較豐富。



網上版本QR code



藍莓改善記憶力減低腦退化風險 提升視力腦功能是超級食物之冠

原來很多人不知道藍莓的花青素不但可改善視力和眼乾的問題，還可刺激腦部神經元訊號的正常輸送，有助增強記憶力和血糖的利用，預防神經衰退。



除了花青素外，藍莓亦富含纖維、維他命C和K、礦物元素錳，以及多種類黃酮，它的抗氧化物質很多，包括白藜蘆醇，是所有蔬果之冠，所以有效抗炎及清除由細胞氧化所產生的大量自由基，從而抗癌、保護細胞、防止基因受損幫助保持青春。亦有研究顯示長期食用藍莓可減低低密度

膽固醇的氧化，減低高血壓和心血管疾病的機率。雖然藍莓味道較其他莓子甜，但八成半都是水份而糖份很低，一杯的份量含15克碳水化學物和84個卡路里，而且它所含的生物活性化合物以及花青素都對血糖的穩定有幫助，能提高胰島素的敏感度和促進糖份的代謝。www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160314084821.htm

藍莓建議食法

除了當水果吃還可榨汁，或用乾藍莓粉或鮮藍莓打smoothie：混合一杯藍莓、適量藜麥奶或杏仁奶、香蕉、一茶匙蜂花粉、一茶匙綠色蛋白粉、兩湯匙磨亞麻籽粉、兩茶匙檸檬汁、一片薑、適量清水、蘋果汁或橙汁。用攪拌機打勻即可。可隨意添加草莓和覆盆子等。

乳癌病者胸部組織被發現惡菌叢生 健康體內益生菌或有助治療癌症

加拿大大學者與研究人員在上週發表的報告中表示，在58位有癌症的女士的胸部細胞內，發現有超量的大腸桿菌和表皮葡萄球菌，是很容易導致基因雙鏈斷裂的常見惡菌，這批女士中有13位有良性45位有惡性腫瘤，都已做過各程度的手術。另外有23位研究對象是沒有癌症的，但進行過隆胸或美化胸部的手術，在過程中被取出健康細胞組織，而這些組織裏則沒有超量的惡菌，反而有癌症組裏頭所缺乏的益菌，特別是乳酸桿菌和鏈球菌，這些菌都能夠生產抗氧化物質去減低氧化應激防止基因的破壞。重要的是，我們早已知道人奶是充滿著益生菌的，而同時亦證實口服的益生菌是可以達至胸部組織的，此項研究有助了解是否如果多服用益生菌，對治療癌症有著潛在的功效呢？

www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160624135846.htm

脈衝震動療法增進血液淋巴循環 改善深層組織新陳代謝

食療主義引入德國的Pneumatron脈衝式震動儀已一年半，有好些讀者說對祛濕和減低腰背頸膊酸痛很有療效，有朋友亦用它來吸膝蓋和腳部有疼痛的地方。傳統拔罐以火或抽氣方法將罐內空氣抽出製造真空狀態疏通經絡，增進血液循環。脈衝式振動療法所製造的是「間歇性」真空，讓肌肉組織被真空吸起拉動後，再被放鬆，每分鐘拉200次，刺激組織間液體，促進代謝物、炎症介質、污染物質等通過血液與淋巴有效排走，令營養物質更易被細胞吸收，並沒有副作用地令深層組織產生活化反應。我曾經介紹過治療師丁春蘭小姐（小丁丁）對中醫療法很有研究，熱誠為大家提供很專業的服務。可電2350 1080預約或查詢。

