

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



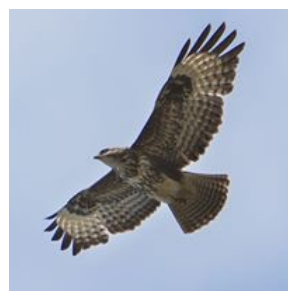
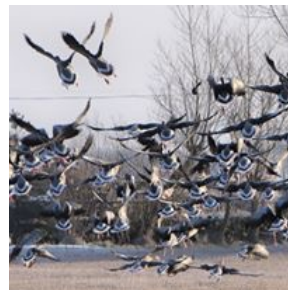
地球磁場助動物辨別方向位置 有導航功效 人類亦有磁感一如體內羅盤 堪稱第六感官



我們知道候鳥、蜜蜂、魚和有些哺乳動物都有本能的方向感和導航能力，似乎是因為牠們能感覺到地球的磁力，所以候鳥會在冬天時向南飛，野生老鼠會沿著南北磁線築巢、牛和鹿會沿著磁線去吃草，甚至狗在野外據說是會朝北或朝南大小便的，這些都是近年來的實驗所發現的，被證實有方向感的動物還有龍蝦、蟲盒青蛙。但人又有沒有這種潛能呢？

科學家Joe Kirschvink認為是有的！他是著名大學加州科技學院 (Caltech) 的地理物理學家，專長

去量度石頭和化石裏的磁場，用以勘定它們是多少億年前形成的。現在他成功設計了一個實驗去探討人有沒有磁感或體內指南針：為免自然界和人為的電磁波影響，他築了一個屏蔽所有電磁波的鋁質的「法拉第籠」，自己第一個坐進去做實驗，上圖就是他本人，頭上接駁了EEG腦電波儀器，身體接觸著一浪又一浪的模擬地球的逆時針旋轉的磁場，結果儀器測出每次接觸磁線，人的腦電波就會出現變化，而這個變化是意味著腦在開始工作，好像要處理什麼事情一樣，而不是沒有任何特別的反應。這實驗由Kirschvink開始後又重複在二十幾個志願者身上，試驗的結果完全一致。但機制是什麼呢？是通過細胞或神經系統嗎？是透過視網膜裏頭的一種特別蛋白質嗎？研究動物磁感的實驗已有了初步的發現。但為什麼我們擁有這個體內指南針，但又沒有認路認方向的本能呢？這個關鍵性的問題，尚未有人找到答案。Kirschvink正籌款準備將他的法拉第籠帶到世界不同角落繼續他的探索，希望他能成功為人類找回喪失了或未開啟的第六感官！www.sciencemag.org/news/2016/06/maverick-scientist-thinks-he-has-discovered-magnetic-sixth-sense-humans



食療主義短片

奇亞籽蜂花粉蜜糖水
(Chia Seeds with Bee Pollen and Honey)
www.youtu.be/ouV6Z-NI7IY



奇亞籽高纖不含麥麩，富含礦物質、抗氧化物質和奧米加三脂肪酸。
www.goo.gl/hO6Ez0



蜂花粉是幼蜂的食糧，含高量蛋白質是天然界裏營養最全面的食物之一。
www.goo.gl/mp9750



網上版本QR code

新書「自癒是大腦的本能」 見證神經可塑性的治療奇蹟

諾曼多吉是心理醫生和哥倫比亞大學神經科研究導師，他寫的「改變是大腦的天性」賣出超過百萬本，這是他第二部關於這題材的書，進一步推翻前人以為腦神經不能重生亦不能改變的學說，證明即使中了風或者神經已經死掉，身體只要有足夠的能量還是可以改善甚至復原的，因為大腦神經迴路是有適應力的。



有很多重病的人什麼醫藥和療法都試過了，最終被醫生判斷病程無法逆轉，但到頭來他們竟可透過聽音樂、或用心走路、或用光或微電流的刺激而重拾健康。作者為了深入了解這些奇蹟的真實性、緣起和過程，他耐心地走訪各個醫生或療師，認識每一個病人詳細了解他們的情況，認證大腦可塑性的療法是怎麼一回事，為什麼

能治好慢性疼痛、中風、腦損毀、帕金森症、多發性硬化症、自閉、多動、學習障礙等，這些種種方法都已錄入書中。最重要的發現是，神經可塑性的療法需要病人自己參與治療：心智、大腦和身體缺一不可，有正面的思想永遠是第一步。



海獅白鯨有袋動物患癌率激增 污染削免疫力病毒令基因變種

國家地理雜誌刊登文章標題「這些病患動物給了我們了解癌症的鑰匙」，說加州海獅、加拿大白鯨、佛羅里達海龜、澳洲有袋動物等在過去幾十年來有越益死亡於癌症的跡象，而情況是費解的，譬如差不多所有海獅患的都是生殖器癌，而白鯨的癌症則是各種都有包括肺、胃、腸、膀胱、肝等。澳洲某一種袋鼠因患面部癌已近乎絕種。對海洋生物來說，其中一個因素是污染太厲害，很多海獅和白鯨的屍體裏都含有高量毒素，同時亦有病毒感染的據，獸醫和研究員都估計是污染物令免疫系統低下，繼而讓病毒入侵甚至令基因變壞。當加拿大的一條非常受工業化學物污染的河流減低了污染後，白鯨的患癌率真的能夠下降。

news.nationalgeographic.com/2016/07/these-sick-animals-could-be-key-to-understanding-cancer/



飼養寵物不但增添家庭樂令小孩愛心爆棚 研究顯示動物細菌能為嬰幼兒增強抵抗力

瑞典一項研究顯示自小暴露於有農家動物或狗隻寵物的嬰幼兒，到他們六歲的時候就可以看出，他們是比那些環境裏沒有動物或寵物的孩童有更強的免疫系統的，患哮喘的機率相對較低：接觸農家動物的是低52%，而接觸狗隻寵物的是低13%。

研究員強調這個結果不是說養狗可預防患上哮喘，只是說父母無需因為生小孩就將寵物送走，因為寵物不但能增添家庭樂趣，還可增加兒童腸道內菌叢的多元化性，提升他們的免疫功能。這研究用了2001-2010年間總共有近40萬個孩童的資料數據，發現這種免疫力的提升在三歲之前是不明顯的，但到了他們六歲，這分別就很明確了。各位家長，在送走小貓小狗前要慎重考慮清楚，也不要過份衛生為孩童製造無菌環境，有時反而會弄巧反掘！www.nbcnews.com/health/allergies/study-finds-more-evidence-animals-protect-asthma-n456116

