

食療養生

感謝: 杜嘉彬 中醫師 提供資料

目的：健康、自在、尊嚴。

長壽非目的，「活」的品質最重要。

內容：以自然方式達成上述目的。

簡述：「生」「老」「病」「死」是必然，沒有例外。

有生就有死。老可緩，如何緩？拉皮？美容？病可避，如何避？營養品？運動？

大環境的改變，造成很多慢性病，為什麼？

醫藥科技的進步，醫院及病人只增不減，理由？

人體與生俱來的本能被忽略了嗎？

大自然界所給予的資源充分利用了嗎？

高血壓除了尊醫囑「長期」服藥控制外,別無他法可循嗎？

糖尿病除了尊醫囑「長期」服藥控制外,別無他法可循嗎？

「長期」服藥的藥物副作用如何解？

如何提高免疫力?

被忽略的健康盲點。

一、大環境的污染：空氣、飲水、居家（電磁波、自來水）。

二、飲食的陷阱：恐怖的添加物、錯誤的料理、非應時的蔬果。

三、低溫症：運動不足、壓力、空調、飲食。

☺眩暈耳鳴、肩痛、腰痛、胃痛、生理不順、生理痛、瀉肚、頻尿、手腳冰冷、手腳僵硬、足踝水腫、靜脈瘤及各種癌腫等。

簡易方:紅棗+生薑

毒從何來?

恐怖的食品添加物、錯誤的料理、肉類的迷思、電磁波、自來水、化學藥害等。

全球十大垃圾食物

如何排毒?

一、了解自身體質屬性(溫熱寒涼),拒絕垃圾食物。

二、運動(森林浴)

三、攝取排毒蔬果

排毒簡易方:甘草湯

四、斷食(全斷食、半斷食)

五、足浴

六、針灸拔罐按摩

七、提高體溫

1.生薑磨成泥沖水加或不加蜂蜜喝。

2.生薑切片煮水加或不加蜂蜜喝。

如何減低高血壓、糖尿病的藥物依賴?

運動、排毒、注意體溫、蔬果。

少油、少鹽、少糖、適量醋、多纖維。

癌症如何預防及面對?

癌的新定義:垃圾桶論,厭氧論,厭熱喜冷論。

建議食譜