

0¥ <6<9F€Å~
 -i£DM#P"@!õ 5b5`5`5i
 Ë5fÜ5W X !Ò ìd¥Ò,
 "œ Å % 5h Ë d•±Z Å ... dK
 S Å ... % 5e Ë x › ¥ Ò™ ,d
 _ 5b5`5`5i Ë 5i Ü 5a Ú 5b5`5a5d Ë 5h Ü
 5c5á ß fKZ Å ... % 5c Ë ~.
 f ¥ Ò™ ,d _ 5b5`5a5d Ë 5i Ü 5a Ú
 5b5`5a5g Ë 5h Ü 5c5a Ú ß f

©[{P<9F€Åpœ
 0¥<9ÓëR<[
 <6B %p6ô©ÑÄE<[
 <9F€Åô©çÝ,<[
 <9F€Å ô©ÓÄp<[
 <9F€Å ô©}©:<[
 <9F€Ådãë{,<[
 <9F€Å!«õª•ù{
 <9F€Å%p™7><[
 <9F€Å%p m<[
 <9F€Å%p €ü<[
 <9F€Å%pÓÒU<[
 <9F€Å%p»?Ä<[
 <9F€Å%páÄï<[
 < +â [<[
 < +½ f Ž

-i£DM#P"@!pœ
 î€><[€è+•
 î7v<[€« ô©•
 4><[€B è+•
 îW?<[€è+•
 îW)<[€è+•
 M—;<[€ì ?#<¼#•
 }C×<[€<¾#•¿
 -i ¿ « Y÷4pœ

Ç Ž - 6 p]

<p>? 16 p</p> <p>½• õ7f â•à No™</p>	<p>™ 4ª \$+´ Ni~ Óò?</p>	<p>]Cü Ü46 Ö } È:¿</p>	<p>Ó 8 u` Ó ò - p</p>	<p>n•6 p</p> <p>/a% Möy 1.:ß çÖù ü ½•x</p>	<p>Ó Û E tù â e -^Ö Ó ; õj3p</p>	<p>0 Óa —ò â?; A ±</p>	<p>½ ú x Î U Ó ü X P ? U F.</p>
<p>• n6 p</p> <p>U Ö €</p>							

蜂蜜加肉桂粉的神奇療效

- ★ 大多數的國家都有生產蜂蜜。
- ★ Ayurvedic 和 Yunani 醫學，一直都使用蜂蜜作為這幾個世紀以來，重要的醫學研究。
- ★ 今日科學家也接受蜂蜜可以治愈大多數疾病。
- ★ 蜂蜜可用在各種疾病且沒有任何副作用。
- ★ 今日科學也指出，蜂蜜雖甜，但適當的劑量並不危害患有糖尿病的病患。
- ★ 蜂蜜和肉桂的混合物能治愈大多數疾病。
- ★ 一本加拿大著名的雜誌 "Weekly World News" 於1995/1/17曾發表，蜂蜜和肉桂可以治愈疾病。

- 關節炎**
- * 大部份疼痛可在 15 分鐘內退去。
 - * 關節炎病患每天可飲一杯加入兩匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的熱水。
 - * 如果定期喝，慢性關節炎可被治癒。
 - * 微溫的水加入一匙蜂蜜及一小匙肉桂粉，在身體發癢的地方塗上並按摩。
 - * 哥本哈根大學近期做的研究發現，醫生利用蜂蜜加肉桂粉的混合物來治癒病人，但需在早餐前食用。一星期後，約 200 名病患試用此療法，73 名病患疼痛在一個月內明顯減少。大部份的病患在試用此療法前，走路都不太方便，試用後，病患可走路且疼痛也減少了。

- 掉髮**
- * 那些受掉髮或者有禿頭之苦者，可在洗澡前用熱橄欖油，加一大匙蜂蜜及一匙肉桂粉在頭髮上停留約 15 分鐘後再洗頭。
 - * 即使只停留五分鐘也很有效。

- 膀胱感染**
- 喝一杯加有二大匙肉桂粉及一大匙蜂蜜的熱水，可殺死膀胱裡的細菌。

- 牙痛**
- 在牙痛的地方，塗上一大匙肉桂粉及五大匙蜂蜜做成的糊狀物，一天三次，直到牙齒不痛為止。

- 膽固醇**
- * 二大匙蜂蜜和三大匙肉桂粉加入 16 盎司的茶，給有膽固醇的病患喝，二個小時內可減少血液裡 10% 膽固醇。
 - * 一天三次可減少膽固醇含量。
 - * 從一本醫學雜誌裡得到的訊息：Medical Journal 表示，每日飯後食用純的蜂蜜可減少膽固醇。

- 感冒**
- * 感冒的人可連續三天食用，一大匙微熱蜂蜜加 1/4 匙肉桂粉。
 - * 這個過程可治癒慢性咳嗽、感冒及清理靜脈竇不孕

- 不孕**
- * Yunani 和 Ayurvedic 多年來一直使用蜂蜜加強男性的精液。
 - * 如果陽萎的男性定期在睡前食用二大匙蜂蜜，他們的問題就可解決。
 - * 幾世紀以來，中國、日本及遠東地區，沒有懷孕及需加強子宮的婦女，都有食用肉桂粉。
 - * 不能懷孕的婦女，可把半匙蜂蜜加入少量肉桂粉塗在牙床上，慢慢混著唾液吞入。
 - * 在美國 Maryland 的一對夫婦，已經 14 年沒有孩子且已不抱任何希望。當這對夫婦得知這訊息，兩人開始食用蜂蜜加肉桂粉，幾個月後，妻子懷孕且是雙胞胎。

腸胃不適

- * 蜂蜜加肉桂粉，可治癒胃痛及胃潰瘍。
- * 胃氣 / 腸氣：根據印度及日本所做的研究發現，食用蜂蜜加肉桂粉可以減少胃氣及胃痛。

心臟病

- * 早餐定期吃塗有蜂蜜和肉桂粉的麵包。
- * 它可減少動脈的膽固醇且可避免心臟病發作。
- * 對於過去曾有心臟病發作的病患，只要每天食用，就可避免再一次的心臟病發作。
- * 定期遵守上述的步驟，可減輕呼吸困難的症狀且可加強心跳。
- * 在美國及加拿大，很多的療養院都有成功的例子發現，當病患的動靜脈阻塞時，蜂蜜和肉桂粉可改善血液流動。

免疫系統

- * 每日食用蜂蜜和肉桂粉，可加強免疫系統及防護細菌及病毒的侵害。
- * 科學家發現蜂蜜有大量的維生素和鐵。
- * 連續食用蜂蜜，可加強白血球對抗細菌及病毒。

消化不良

- 飯前食用二大匙蜂蜜加肉桂粉，可減少胃酸且幫助食物的消化。

流行性感

- 西班牙科學家已證實，蜂蜜具有可殺死流行性感及預防感冒的天然要素。

長壽

- * 定期喝茶並加上蜂蜜和肉桂粉，可預防老化。
- * 將 4 大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉及三杯水煮沸。
- * 每天喝 3-4 次，一次 1/4 杯，可保持皮膚光滑且預防老化。
- * 也可延長壽命，讓你更年輕！

青春痘

- 將三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉調成糊狀，睡前塗在青春痘處，隔天早上用溫水洗去，連續兩周，可消除青春痘。

皮膚感染

- 蜂蜜加肉桂粉可治癒濕疹、輪癬及其他皮膚感染。只要將蜂蜜加入肉桂粉，塗在感染處即可。

減重

- * 每天早上空腹，在早餐前三十分鐘及睡前喝一杯用蜂蜜加肉桂粉煮的水。
- * 定期喝可以減重。
- * 定期喝，即使吃高卡路里的食物，也不會讓身體堆積脂肪。

癌症

- * 根據日本和澳洲近期的研究發現，胃癌和骨癌可利用此法治癒。
- * 癌症病患應食用三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉，一天三次，連續一個月，並持續進行腫瘤療程。

疲勞

- * 近期的研究顯示，蜂蜜的含糖量對人體的幫助大於傷害。
- * 有食用蜂蜜和肉桂粉的老年人比較靈活。
- * 針對這題材已完成廣泛研究的Dr. Milton表示，當活力減少時，可每天刷牙後及午後三點左右喝一杯水加半匙蜂蜜及少量肉桂粉，一星期活力就會增加。

口臭

南美洲的人，每天都會將熱水加一大匙蜂蜜及肉桂粉來漱口，這樣可以讓口氣整天保持清新。

聽力喪失

每天食用蜂蜜加肉桂粉可恢復聽力

※ 以上提供的資料及內容僅供參考，俱樂部不保證內容的真確性，各人的體質及接受能力不同，於有關情況下，會員 / 讀者應尋求專業意見(如涉及醫療、法律等問題)。

長者飲食問題

隨著年齡增長，身體機能逐漸退化，很多長者可能會遇到一些有關飲食問題，因而影響進食，甚至影響身體營養狀況。其實，只要飲食中作出適當的配合，這些問題是不難解決的。

1. 咀嚼困難

成因：牙齒鬆脫、假牙裝配不恰當、口水分泌減少，以致咀嚼困難及不適。

處理：選擇軟硬程度適中的食物。

方法

食物類別	食物例子
五穀類	粥、粉、麥皮等。
瓜菜類	冬瓜、節瓜、菠菜、蕃茄等。
水果類	香蕉、木瓜、提子等。
肉類	免治肉、魚肉、蛋、豆腐等。
奶品類	牛奶、芝士等。

2. 味覺減弱

成因：味覺神經細胞退化，因而減低對食物味道之感應。

處理：要增加食物的味道，可選用天然調味料如薑、蒜、果皮等，以代替醃製食物或調味料，例如：鹹蛋、鹹魚、蠔油等。

方法 鼓勵咀嚼，避免吸煙，以增加對食物的味道感應。

3. 口腔乾燥

成因：口水分泌減少，以致常覺口腔乾燥。

處理：喝足夠的水分。

方法 選吃較濕潤的食物如粥、瓜蓉、蒸水蛋。在食物上加上肉汁或清湯。將較乾之小點如餅乾或麵包放入牛奶或湯中浸軟。進食前先用少量湯水來濕潤口腔，或咀嚼一些酸瓜或鮮檸檬片以刺激口水分泌。

4. 消化能力減弱

成因：口水、胃液、消化酵素等分泌減少，影響食物的消化和吸收。因而常有胃脹、嘔心、噯氣的感覺，多在飽餐後出現。

處理：少吃多餐及細嚼慢咽。

方法 避免煎炸和肥膩的食物及減少食用含咖啡因或酒精的食物或飲品。進餐後不宜立刻躺下休息，可作點輕度活動如散步。

5. 胃口欠佳

成因：疾病、腸胃不適或假牙裝配不當。藥物的副作用。因情緒低落或其他心理因素影響。

處理：少吃多餐，加添高營養小食如花生醬麵包、豆腐花、腐竹、蛋糖水等。

方法 選用天然調味料如薑、蒜、果皮等及不同顏色的食物配料來增加色香味。多選吃加添了魚肉、碎肉、豆腐、蛋花、薯仔、乾豆等材料的高營養粥、粉、麵、湯水或羹，並鼓勵飲湯時連湯渣一起進食。

注意：若發現飲食問題持續或惡化，應盡早諮詢醫護人員的意見，以免影響身體的營養狀況。



資料由陳栢泉先生提供