

錫安教會 2014 年 10 月 26 日分享

第一章：新補充劑「薑、蒜、檸檬、蘋果醋」

第二章：答問篇

問題一：《聖經》也說「如醋倒牙」。醋的酸性很強，無論對人在骨骼和牙齒上，也有負面的影響。我們喝了蘋果醋後，也需要漱口以中和其酸性。對於一些骨骼或是牙齒琺瑯質較差的人，請問服用薑蒜檸檬醋對於一些有骨骼或是有蛀牙、牙齒本身的質素不太好的人，他們如果要長期飲用的話，有什麼需要注意的地方？

問題二：在飲用這種補充劑時，要配合室溫水混和蜜糖來飲用，但若不加入蜜糖，有否其他款式的糖可取替？或者有些人不喜歡甜，如果不加蜜糖的話，又是否可行呢？

問題三：請問，於這四種材料當中，大蒜能殺菌，薑能使氣血運行，檸檬汁進到人體內，就變成鹼性。這個組合是否就能使我們降血脂和增加氣力？因為有氣便會有力，是否因為這個原理呢？

第三章：總結感言

影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享「2012 信息」。

Webbot 過往曾經提及食物連鎖店將會出事，最近，上海福喜食品有限公司發生食物安全事故，令中國麥當奴暫停營業，香港亦受影響。Webbot 的預測再一次準確應驗。



由於 Webbot 過去在天氣及食物方面的預測也非常準確，只是時間上有誤差，因此，Webbot 對於咖啡和椰子的預測都非常值得留意。

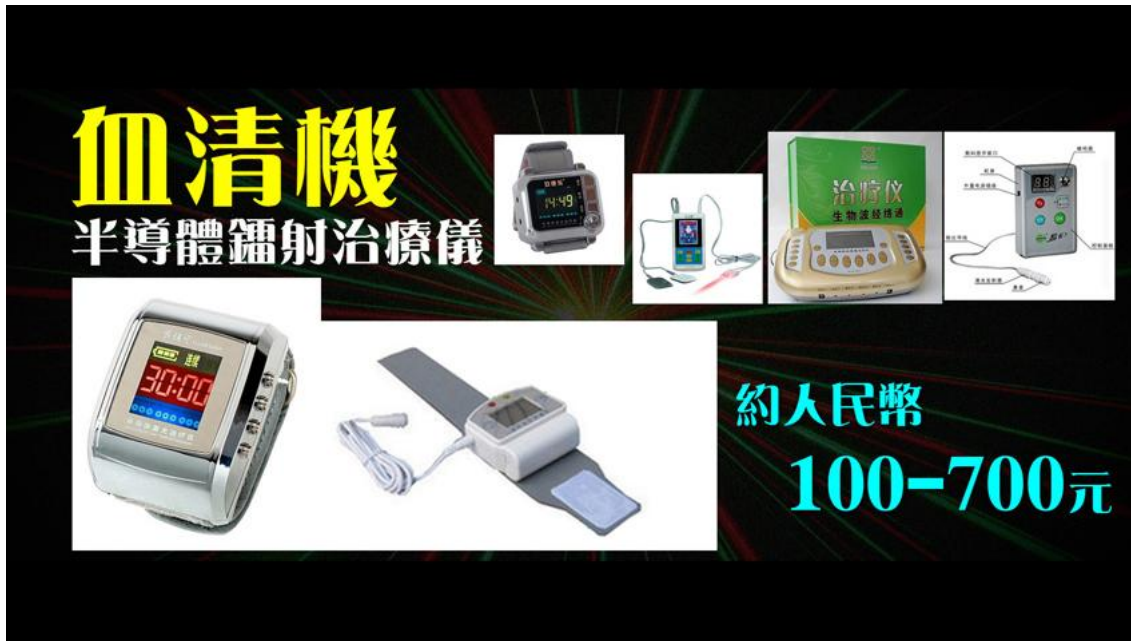
近期，Webbot 提及，將來有兩種食物會絕種，就是咖啡和椰子，咖啡消失將會嚴重至一個連星巴克都會受影響的程度。因此，如果需要用咖啡灌腸的肢體，就要在咖啡升上天價前購買一定的數量，以及學懂保存咖啡。至於椰油，由於保存期有限，因此，要經常留意價格，當其價格急升時，就要購買。



由於 Webbot 的準確性，因此，除非咖啡和椰油不會絕種，否則，事情一旦開始，半年至一年後它們就會完全消失。由於咖啡及椰油的用途廣泛，所以，這些消息是非常重要的。

除了講及 Webbot 對食物的預測外，日華牧師亦開始分享一些健康心得。因為於 2009 年，分享「2012 信息」前，日華牧師正在分享一套健康信息。當時，牧師是按著神的感動，去開始分享全職健康講座。所以，一直以來，牧師對健康不斷作出種種研究，只是近幾年需要分享「2012 信息」，便沒有時間繼續分享了。

現在，牧師會以幾篇信息的時間，分享這幾年所研究的健康心得，當中的內容會比較密集，因為還有更多重要的「2012 信息」需要分享。



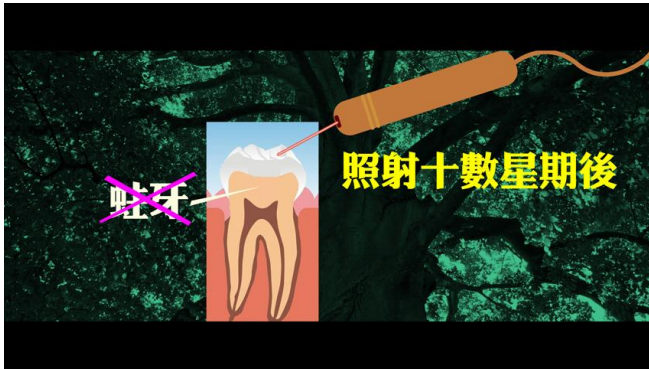
第一個健康題目，就是「血清機」的用法。日華牧師已經使用血清機很多年，但最近半年卻轉用了一種新的用法，解決了多年來極為嚴重的頭痛問題。

原來，血清機除了戴在手上，亦可以用附帶的配件夾在耳朵，讓激光照到耳殼或耳穴，除了可以解決飯後疲倦的情況，還可以使頭痛消失，效果非常神奇。甚至，雖然牧師只是用了半年，卻基本上根治了頭痛問題，之後，只是絕無僅有地，間中有頭赤痛的情況。



其實，對於頭痛問題，牧師曾用上很多方法解決，包括吃大量營養補充劑（Supplement）、各式各樣的維他命、魚油等等。此外，牧師之前亦試過用血清機的塞鼻配件照射鼻子，但仍然會頭痛。唯有用血清機照耳殼，頭痛就消失了。

此外，美國哈佛大學證明，當以血清機的紅色鐳射照射蛀牙位置，激發牙齒底部的幹細胞生長，十多個星期後，蛀牙的洞會自己修補好。雖然，牧師並沒有親身試過，所以，無從證實功效，但可以視作為資訊之一。

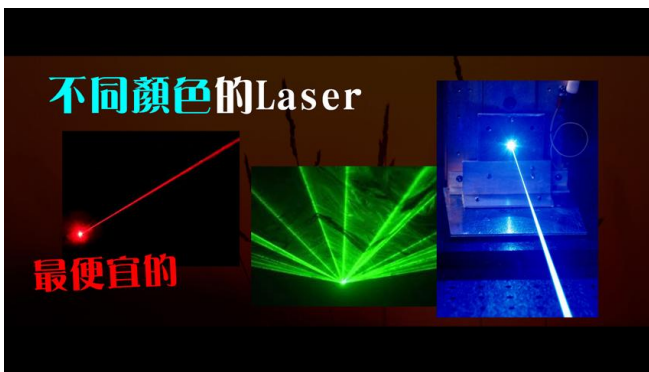


在答問部分：

問題一：為何血清機照射在鼻孔及耳朵的分別會這麼大？可否於效用上，再補充一些資料呢？

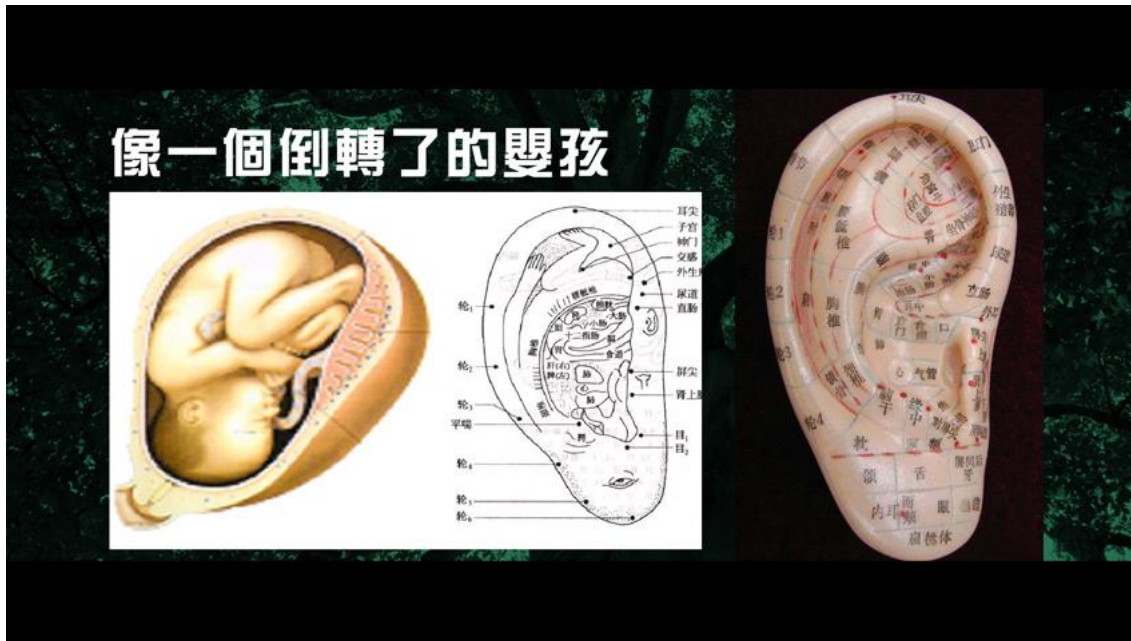
答：血清機是由中國研究出來，以不同顏色的鐳射光線作出治療。

當時，他們已有誤解，以為血清機照射手腕或鼻孔，效果可達 24 小時。但事實上，每次照射後，功效應該只能夠維持十多小時。而以最普遍的紅色鐳射為例，在特定的頻率下，才會最有效。當然，其他頻率雖然不是最有效，但也有功效，因為日華牧師以不同血清機照射耳殼，也可治療頭痛，而其他顏色亦各有其功效。



至於飯後「飯氣攻心」的問題，這是由於吃飽後，大量血液流經內臟和胃部。因此，若果血氣運行不好，便會「飯氣攻心」，容易感到疲倦，這與人們早上起來時，渾渾噩噩的情況一樣，都是因為血氣運行不好，新陳代謝變慢所導致。所以，於早上起床或午餐後，以血清機照耳朵，不單改善飯氣攻心的問題，消化也變得更好。

日華牧師分析，尤其是看太陽後，食量減少，容易有飽腹感，所以，照耳朵後，就能夠解決飽腹感及疲倦感。再者，耳朵是全身所有經脈的一個代表，就如一個倒置了的嬰孩睡在該處。因此，當以血清機照射耳殼，許多經絡便會暢通，並且，使供應腦部的血液能夠順利輸送，如此，供應腦部的氧氣、養分、葡萄糖都充足，身體便不再因缺乏營養或氧氣而疲倦。



像一個倒轉了的嬰孩

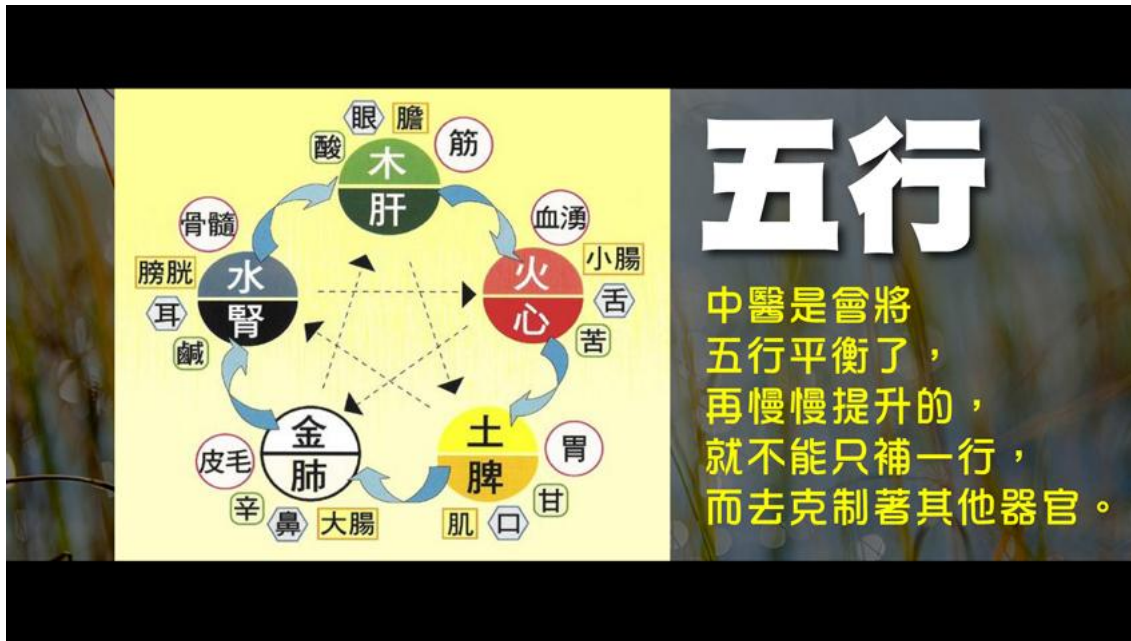
值得留意，血清機的使用上限為每天兩小時，不能夠過長。



一天照兩個小時

問題二：關於血清機，會否有一些醫學文獻證實它最能夠幫助人體哪一類疾病呢？此外，使用前後，是否需要飲用足夠的水，以幫助排毒呢？

答：其實，使用任何一種健康儀器，也應該在使用前及使用後飲用足夠水分。血清機是由中國開始做研究，因此，亦有很多醫學文獻講述它的療效。而色光治療，更加已經有三、四十年的歷史，其實，這是對照中國的七色學說。紅色對比心臟，可以使用紅色鐳射的血清機。藍色鐳射可以補腎，白色鐳射可以補肺。但現時，由於紅色鐳射最為便宜，因此，大部分人也是用紅色鐳射作治療。



五行

中醫是會將五行平衡了，再慢慢提升的，就不能只補一行，而去克制著其他器官。

於總結感言部分，日華牧師提到，Webbot 談及 2015 年，因為某些細菌導致咖啡根部出現問題，引致失收，這導致星巴克也會出現問題，甚至，到時咖啡價格比鴉片還要貴。由於 Webbot 多年來預告有關咖啡的事件，與及預告物種滅絕的情況也是很準確，因此，這次預測實在不容忽視。

其實，我們要是想跟貼神，想成為約瑟，就是要懂得在變通中成長。就如神讓約瑟坐牢的時候，學習不斷變通，預備將來成為宰相。神讓膽怯、只想打禾的基甸，學習變通成為士師。雖然咖啡將會絕種，但神要讓我們變通，例如，懂得要儲存哪一種咖啡，以及明白怎樣儲存等等的智慧。



我們活在一個困難的時代，但藉著不斷變通來跟從神，就能成為帶領者，不會成為受害人。就如約瑟一般，他擁有的變通和智慧，使他在饑荒中不會成為一名受害者，相反，他最後成為了一位宰相，並且幫助埃及得到全天下。

而錫安能夠在每一個新的異象中成功，這是因為錫安有著充足的準備，並且，不斷懂得變通，例如產生出「說的聚會」。

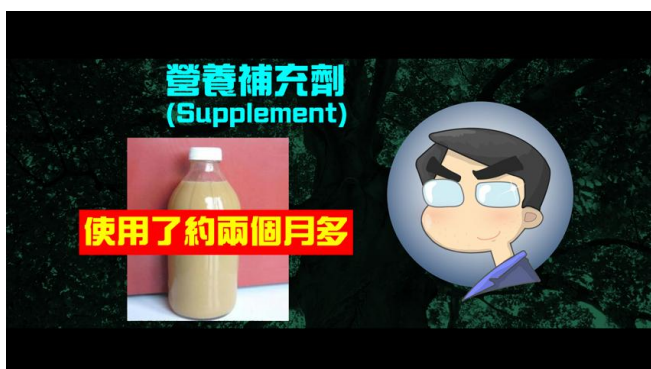
世界上，有很多人稱自己信神，卻不跟貼神，因為跟貼神需要變通，付上很大的代價。但既然神不斷向我們給予異象，這就證明神早已知道我們能夠變通。只是，經過一次又一次的鍛煉，我們變得更有智慧，能夠承擔更大的使命。



今個星期，日華牧師將會繼續分享其他的健康信息。

第一章：新補充劑「薑、蒜、檸檬、蘋果醋」

接下來，分享一種營養補充劑 (Supplement)。我試用了大約兩個月，我使用這種補充劑的時間雖短，但效果卻非常神奇。所以，我覺得不需待四、五年後才告訴大家，我只想分享自己的經歷。



這種補充劑，或許有部分弟兄姊妹曾用過，也聽聞過。但這就像很多的偏方或有些補充劑一般，正如維他命 C，我們卻不知道原來它是如此強勁，能以高劑量達到治療癌症的效果。



當我接觸這個補充劑後，才知道該補充劑可以用作通血管。我會把這種補充劑與我用過的所有補充劑對比，並且，我會把用後所經歷的情況告訴大家，最後也會教大家其做法。



基本上，這補充劑的成本一個月只需大約 100 元，但其效果超卓，我覺得值得在主日跟大家分享，因為對比在我這麼多年服用不同的補充劑，我發覺世上仍未有一種補充劑能比它優越。若以運動的角度來說，我給它的評語是：「這應該是禁藥。」因為若別隊與你勢均力敵，如果對方服用它，你便不能與之匹敵，必定會輸，就算組成兩隊，也敵不過，你也必會輸。在體能上，我可以保證，這種補充劑就是如此厲害。

之前，我試用了這種補充劑，但由於很難抽時間，把它融入在我的生活環境，皆因它需要空腹食用。試想想，很多藥、補充劑都需要空腹吃，但我哪有那麼多時間空腹，去吃所有這些補充劑呢？所以，我需要調配時間。

在半年前，我已接觸了它，接著 5 個月前便開始製作它。但當處理妥當後，我卻放置多於飲用，喝了一、兩次後便停了。及後，我便正式開始飲用，是在兩個多月前，我編排到時間天天喝，每一天都喝，而喝的方式也不是按照它的方式喝。

所提議的劑量，最好就是早、午、晚或早、晚空腹食用，以一湯匙加一湯匙蜜糖一併喝。



但是，我只在早上喝而已。但一個月後，我已經覺得很特別，人也很精神，因為它本身就是用作通血管的。但到兩個月後，我已經發覺有點不妥了。我健身已有八年了，我發覺在我健身的時候有點不妥。我曾分享過，在健身的時間上，我是以每一分鐘計算的，包括健身的動作、健身的效率都計算過，以及在健身前所食用的每一款補充劑，我都會按分鐘去計算去吃。過去那麼多年中，我曾食用過近百種的補充劑，因為現時我也用過數十種補充劑。

在健身之前按著時間、排序，從起床那一刻開始分別服用，一直到進行健身前的 45 分鐘都仍在服用，甚至在健身期間的 45 分鐘內，都仍會服用各種不同款式的補充劑，得出來的效果，情況的確有所改善。

過去我的體能在全職當中差不多算是最後幾名，但現在我是屬於健康、有氣有力的，因為就是靠著各種不同的補充劑加起來，有些增加 10% 的體能，有些則會增加 15%。而事實上，能夠讓人增加 10% 的體能已經很厲害，那已經是世界上一種很厲害的補充劑。而當中我服用的一種是 (NOExplode)，的確是能夠增加 10% 體能，但每一茶匙都要花上 16 元。



在過去六年間，由我開始健身，就已經嘗試過很多不同種類的補充劑，並且一直到現在都仍在嘗試，就如 Glutamine、Creatine、Animal Pak、魚油和蛋白奶粉等，而蛋白奶粉及 Creatine 在世上也有很多不同種類的產品，而我亦試過每一種，並且調配好來預備健身，所以，當我每星期健身的時候，我的體能都能達到巔峰。

無論是我睡覺的時間，還是健身前預備的所有部分我都已經計算過，並且，這些年間，我每星期都會計算清楚我能夠在不同情況下能做的事。現時，我正在做一種很困難的健身方法，它的難度非常高，並且需要恢復的時間也較長，這種健身方法我亦會簡單地跟大家分享，是稱為「囚徒健身法」。



它有六個動作，但每星期，我在健身當天最多也只能做到三個動作，所以我需要用兩個星期來完成六個動作。而要花上兩個星期，這是因為我根本沒有可能在一星期的 45 分鐘內完成那六個動作，並再加上一點外加的鍛煉。

而另一個原因，是因為如果今星期我做了這個動作，到下星期時，我是無法以同一個動作做到同樣次數，因為身體來不及恢復，累積太多乳酸，肌肉亦生長不來。



因為整套健身的動作也很特別，例如我正在做的其中一個動作是倒立掌上壓，是以雙手作倒立，如果不是要求做到頭頂能碰到地面，我基本上是可以完成 18-20 下的。事實上，一般人連倒立也未必能做到，更不用說是倒立加掌上壓了。以我整個人體重 160 磅來說，能夠完成已是很厲害，更不要說，每星期再增加次數。



而另一個動作是拱橋式掌上壓，並不是前面俯臥撐的掌上壓，而是整個人躺著彎腰拱起來，以掌上壓升起之後再落到最低點，再升起來。整套健身都是六個不同但類似的動作，我根本無法在一星期內完成，我在 45 分鐘內包括休息等，最多只能完成三個動作，再加上完成一些外加的鍛煉，如前臂動作等，這就是我現在的體能，基本上，沒有全職能達到我現在所有的狀態。



單是說拱橋掌上壓這動作，熾焮也能做到，以他自己的運動量，他自己的體能，熾焮做不到 2 下。但我自己做到 18 下以上，就是這個狀態。

這個健身我做了半年以上，我不斷計算著，但進度很慢，但當我這兩個月飲用了這種補充劑之後，我發覺氣力夠了，並且很快恢復，做完也不覺得累，以前不是這樣的。



有一次我對林財開策略家說：「今天教練沒來，不如我把 6 個動作都做完，看看能做到多少個？」假設過程中我可以休息，其實，都需要 2 個小時才可以完成 6 個動作。因為我每星期要 45 分鐘至 1 小時才可以做到 3 個。但我竟然在 45 鐘內完成 6 個動作，我感到十分震驚！並且我不是馬馬虎虎地做，都是有進步的。

到了第二個星期，我仍然可以再做 6 個動作，並且全部進步了。因我買了一件又重又有鉛塊的衣服，可以放進 30 公斤的鉛塊作練習，而我穿上裝了 12 公斤鉛塊的衣服去做拱橋，但都進步了。接著的第三個星期，我也繼續進步，在 45 鐘內把所有動作做完。如果你計算次數、數量，先不要計增長，我假設完全沒有增長。如果我單是對比上星期，我穿上有鉛塊的衣服，做到拱橋 12 下，而這個星期我做了 18 下，是如此地增長。



如果做掌上壓，我休息一會再做，上星期我穿了一件有鉛塊的衣服，做了 10 下，今個星期就會增加一倍，做了 20 下，就是這樣進步。即使假設完全沒有進步，我的體能都增加了 400%，不是增加 10%。試想，比賽的一方人恢復得又快，做的次數又多了，還要進步，你如何跟他們比賽？所以，我覺得這種補充劑簡直是禁藥。

我這個對比是用了一個月時間，作了很精細的對比所得出的結論。最明顯的是，肌肉長得快，當你上星期做完，這個星期不單可以恢復，並且還能做得比上星期多。每一個動作都是，包括拱橋、倒立掌上壓，都有這些級數。其實，你能夠做到這些動作已經很難，還要負重一直增加上去，簡直是天荒夜譚！

即或當作次數上沒有增長，我也在體能上也增加了 400%，這可以在一星期內，做到兩個星期才做到的動作，並且，只以過往的一半時間，便做到兩個星期的動作，即不用花上兩小時，而是在 45 分鐘內完成。因為運動是需要休息一會兒的，期間也會喘氣的，但這種補充劑可以完全解決這問題。

影片：見證日華牧師服用新 supplement 的驚人效果

林財開策略家

從牧師一開始做健身的時候，基本上，我每一次都是一起協助他做健身的。

其實從牧師做健身中，我看到一件很有趣的事情，亦是他本身的特質來，就是他做健身是很認真的。而認真的程度是，當我們協助他時……譬如，我們自己去健身房做健身時，我們要提起啞鈴或是舉重時，我們都會按著我們能做到的重量及下數，來衡量怎麼去做。

但牧師是不同的，他做健身時會拼盡。所以為何他做健身的時候，第一，要有一個健身教練在身旁。第二，要有兩個助手協助他拿啞鈴，而要幫他拿啞鈴，不是因他懶惰，而是他要求每一次做健身的精準度是很高的。意即，當他做健身時，每一下的力與氣，都期望是用到最盡的。這就是牧師對健身的認真程度。

所以，很多時我去協助他健身時，我們會帶啞鈴去做每一組的動作，由開始到完成，按著牧師的情況，應該是最後一點力都已經是用盡了，他就是用這樣的態度來做健身的。

有一次，牧師做健身時，開始服用這種補充劑，吃了大概一個半至兩個月左右。他發覺自己的身體好像有點不同，所以在那次做健身時，嘗試同樣地做一個動作。但當他這樣做時，便發覺做的時候，譬如，舉一個例子：上星期所做到的極限是十下，但今次發覺做同一個動作時，能多做數下。然而，當我們多做了數下，一般人都會想，今次的健身是希望突破上星期的紀錄，這才算是真正的增長或進步了。其實，牧師每次都是這樣的期待或每一次做健身的當中有這種態度，而在體能上有所遞增。

所以，儘管他只是做一次，上星期是十下，今次做了十二下，他會想：「其實，這次做的十二下動作，是否真正的完整的呢？」有時，他多做了一或兩下，如果動作不完整，他也會看為是沒有進步。但是，他嘗試了那種補充劑約一個半月後，當他做第一組的動作，已經發覺次數是有增加，而增加的次數我也忘了，大概增加兩至三下。隨後，很有趣的是，牧師過往健身時，他可能做一組或兩組的動作後，已經用了十成的力氣。如我一開始所說，由起動到完結，他會用盡了氣力。在之前，我常常見到，當他做完整組的動作後，他會躺在地上。

為甚麼呢？因他已經有少許休克並冒出冷汗了，出現面青及口唇蒼白的情況。我更會戲稱：「是否需要叫救護車。」因他已經沒有力起來。但是，我們發覺自那次後，即他試了那種補充劑一個半月左右，當他做完了第一組動作，他幾乎沒有喘氣的現象。因為通常做慣健身的我們會知道，當做了那一組動作後，已經是你自己的力度及氣度的極限時，基本上，你會喘氣，因你的心臟會跳動得很快。

但是，他卻沒有怎樣喘氣，過了不久，便跟我們說：「我們做第二組動作。」牧師發覺好像有些事情

不同了。我想，他自己在想，估計自己在大概五分鐘內恢復，於是再做第二後動作，在以往來說，他的氣力是不足夠的。但是，他發覺自己做到了，而且沒有喘氣，那便開始做第二組的動作。當他做第二組的動作，同時地，這組動作也是增加了下數。所以，若我沒記錯的話，在那日他很興奮地跟我們說：「我發現了一種補充劑比類固醇（Steriod）更好。」我們知道，對健身來說，這是一種違法及不好的藥劑。

為甚麼會更好呢？因他發覺自己的體能及氣力提升了很多。其實，這種補充劑本身不是針對健身的，但用了這種補充劑後……我相信，因為健身是最能夠看到一個人的體能及健康程度。因為如果你沒有這樣的體能及健康程度，根本就應付不了那樣的重力。

那次之後，他開始介紹給我們認識，那種補充劑是甚麼，及發覺它一些奇效。再過了一星期，他忽發奇想便跟我們說……因為健身是很難一次過或一小時內能完整地完整地完成整組全身的动作。我所說的是，牧師個人指定的全身動作。他平均每一次健身都是做到三至四套的動作，在體能及時間上，都已經算是完成。

但在那星期，他想一次過完成他所有大小肌肉的動作。那次，他真的做了，當他做時，是每一組動作都是比我剛才所說的，跟上星期是增加了下數，是進步了。更是，完成了整組的動作，不論是大小肌肉的動作都完成了。那便發覺，這種補充劑真是十分有奇效，也看到那種補充劑對身體的補充及修復的效果是意想不到的。所以，有少許地，你會覺得很神奇的。你會發現很像吃了「酸梅乾突然變了超人」的感覺。

但是，不只是今次，而是每一個星期，在力與氣上都有一種那麼大的突破和增加。如我剛才所說，雖然你夠力，但未必能夠回到氣。但是，當完成每一組動作的過程及經過休息，由開始到現在來說，都看到牧師每一次做的時間都一定有增加的。到了後期直至現在，甚至是增加了重量，那重量是比以前是更多的，還會增加了次數。所以，在力與氣的增加及身體的修復都是非常快及有效的。

張海鷹全職

我看到牧師吃了這種補充劑後，很特別的，就是在健身中經常都會注重兩樣事情，就是力與氣。當看到以前牧師所做的時候，完成每一組動作後都會休息，有時甚至會躺在地上，以及面也青白了。以往，都很久了，牧師甚至有時試過躺著說：「今次完了，不玩了。」都會有那樣的時候。

但是，自從吃了這種補充劑後，便發覺，不論是他的力大了，回氣的速度也很快。因為我們有健身便知道，很多時候，我們是有心無力。明明是知道應該是有力的，就是發不到力，但是，有時真的沒有足夠的體力。但是，按我估計，如果沒有記錯的話，大概在這兩個月左右，牧師由第二次開始，他不但能完成整套的動作，並且真的是游刃有餘。

再過了三至四次後，牧師甚至在增加了重量來做「囚徒健身」，他穿帶著一件二十公斤（KG）的背心去做不同的動作。但每一次，他做每一次的次數都是有增加的，並且當回看他力與氣的表現，都是十分好的。

如果按著牧師所表達的意思，這種補充劑遠勝過他過往所吃過的任何一種補充劑，即是價錢有多貴的補充劑，都無法與這種補充劑對比。

我分享的這款營養補充劑，網絡上也曾有人提及。當時，我只是略有所聞，嘗試後才知道效果是這麼厲害。當中，也曾看到一些見證，是一些人的心臟，原本需要進行冠狀動脈搭橋手術，但飲用這款營養補充劑後，一星期便已經痊癒，可以離開醫院了。甚至在飲用數周後，再到醫院檢查，竟發覺血管已像小孩子一般健康。

**營養補充劑
(Supplement)**

有些見證說到
有些人的心臟原本需要做搭橋手術，
但飲用一星期後卻可以離開醫院，已經痊癒了。
再飲用數星期之後，再到醫生那裡檢查，
發覺他的血管像小孩子一般。

Healthy blood flow

Red blood cells

Thrombus

通血管

縱然，我不知道這個案是否屬實，但我認為這款營養補充劑絕對能做到這效果。多年來，我服用過許多不同的營養補充劑，並常常檢定自己的身體，我發覺，它絕對能達到這個效果。雖然，我認知這款營養補充劑已近半年，而正式服用才兩個月多。在這期間，它對我身體所造成的變化，是在過去八年裡，沒有一樣東西能夠做到的。

因我不是不認識世界上各類型的食品或藥品，但它對於健身或是對運動員來說，應該列入禁藥級別。因為我知道運動員服用禁藥的話，可以在比賽中發揮出怎樣的水準。但一般禁藥是絕對不能使他們增加 400% 的體能，這是作夢也不可能的。但經過數星期的試驗後，我便發現它絕對可以做到這效果。

然而，我已經沒有計算有進步這一點，因為我服用後，做掌上壓的次數增多了，但時間卻沒有變。若然，動作次數多了一倍，那麼，所需時間也應多一倍，但其實是休息時間少了，但仍然能夠做到，並且每星期的體能也繼續提升，甚至提升至一個階段，是我過去一直也做不到的程度。

以往，我不是穿上負重鉛塊的衣服去做那些動作，現在，我穿著這類衣服去做健身，我也一直在進步之中。假如你曾做過健身運動，你便會知道每次的進步，你喘氣的程度也會更劇烈，因為你使用


的肌肉多了，勞動也多了。

例如：你以前推一百磅啞鈴十次，然後進步至推二百磅的啞鈴十次，你會氣喘得非常嚴重，你知道嗎？這狀態真是近乎暈厥，你不能因你的進步，而在同樣的時間當中能夠推回十次，這是不可能的。以往，你推一百磅啞鈴十次，而現在你推二百磅的啞鈴十次。

現在我不斷有進步，在這數星期的健身，沒有那份疲累的氣喘，反而有所增長。直到現時，我尚未看見有任何營養補充劑能夠達到這個效果，如果以醫療方面作評論，我覺得它真的要列為禁藥。因為運動員只要服用這個配方一個月，已經能夠不戰而勝。我在服用的第二個月已經產生功效，如我所說，我不是按照指示在早、午、晚服用；我只在早上服用一湯匙，接著使用血清機。但在第二個月便開始明顯改善了很多，效果簡直是非常驚人。



其實，這個配方是很簡單，是用一份蒜頭、一份薑，但每一份也有些考究的地方，以下將有一段影片向大家介紹。還有一份蘋果醋和一份的檸檬汁，將它們由 800 毫升煮至 400 毫升。而 400 毫升的份量足夠我飲用一至兩個月了，故此我所做的份量較低，因為我只會在早上飲用。你只需存放在冰箱裡，每天早上服用一湯匙，因此，只需製造一個月的份量便足夠了，存放得太久反而容易長出蟲子。因此，我每一次都煮一個月的份量。把 800 毫升煮至 400 毫升的份量，便能足夠用超過一個月。




REMEDY FOR HEART VEIN OPENING:
心臟血管通暢的治療方法：

1. Lemon juice	1 cup	1. 檸檬汁	1杯
2. Ginger juice	1 cup	2. 薑汁	1杯
3. Garlic juice	1 cup	3. 蒜汁	1杯
4. Apple vinegar	1 cup	4. 蘋果醋	1杯



800 毫升

400 毫升



早 午 晚

我再重複一次材料：

一份蒜頭、一份薑、一份醋和一份檸檬汁，將它打碎後變成蓉，然後煮熟它，將它由 800 毫升煮到 400 毫升。記著：基本上 400 毫升對我而言是一個半至二個月的份量，我暫時覺得慢慢飲下去較好。因為我本身曾經有胃病，在 52 歲後才痊癒，所以，我不敢飲用太多醋。因此，我只會在早上飲，並且，我的份量是它的一半或三分之一的一湯匙。

當你製作完成並冷藏它，然後飲用時，每天早上倒一個湯匙的蜜糖，然後攪拌混和它，用溫水去飲用它，就是這樣簡單。



我很討厭酸的食物，但是飲用時，真的好像甜品一樣，味道不錯。只是要謹記空腹飲用，所以當我起床後便會飲用。做法是起床後先刷牙，然後便飲用它，再多刷一次牙，因為有很大的蒜頭味。就是這麼簡單，我只是難以找到空腹的時間去飲用。

影片：營養補充劑（薑、蒜、檸檬、蘋果醋）製造法

在 2014 年 10 月 26 日「2012 榮耀盼望 第 246 篇」主日信息中，日華牧師介紹了一種改善血管及身體的營養補充劑，就是將薑汁、蒜汁、檸檬汁、混合蘋果醋製成的一種飲品。

這種民間保健營養補充劑，因為有奇妙的果效，亦在網上被廣傳，稱為《通血管的古方，不管多嚴重都能通》，甚至有一位患有心血管堵塞的病人，曾服用這種營養補充劑一個月後，當他再到醫院做檢查時，竟發現三條堵塞的血管乾淨暢通了。

這種民間保健營養補充劑，因為有奇妙的果效，亦在網上被廣傳，稱為《通血管的古方，不管多嚴重都能通》

現在如此多的人患有自己已經遇到問題的，請您花幾分鐘時間讀完它，或許對您身邊的某人能有一些幫助。一名高徒。

通血管的古方，不管多嚴重都能通！

一位居住在倫敦的人的亲身经历，他去巴黎斯地开会的时候，突然胸口刺痛，后来被送医院出来，他的三颗心脏血管已经被严重堵塞，需要紧急做手术，手术的时间是一个月以后，在这个期间，他去了一位回教国家古法治疗师。

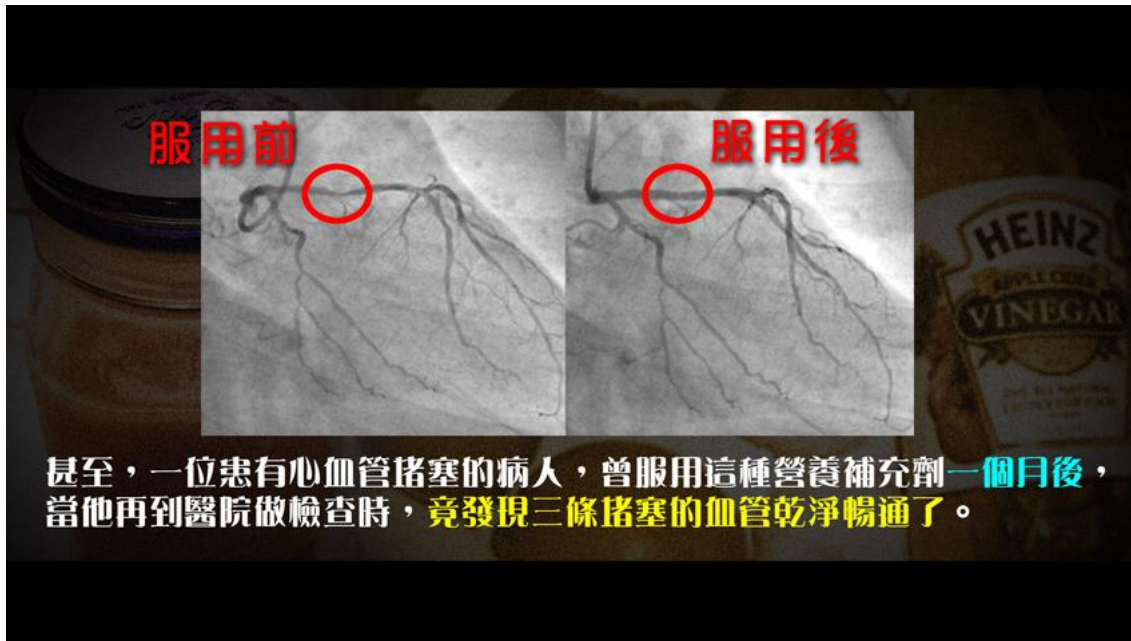
这位 Hakim 让他自己在家中做一个治疗，他吃了一个月，一个月后他去同一家医院做检查，发现三颗血管干干净净，原来堵塞的地方已经全通了。他是一位虔诚的回教徒，为了让更多的人受益，他把自已的经验放在网上分享，他的前后两张血管照片也放在了网上，在照片中，服用治疗之前与之后的分别让医生也看得出来。

所需原料：

- 1 杯柠檬汁
- 1 杯姜汁
- 1 杯大蒜汁
- 1 杯苹果醋

通血管的古方 不管多严重都能通

Add Lemon juice, Apple Cider Vinegar to Garlic and Ginger Juice. Drink it for 30 days. You will be amazed to see the difference in how hard to reduce the cholesterol level.



事實上，香港著名作家及導演嚴浩，在他所執筆的養生系列書《嚴選秘方》，書中介紹了多種民間流傳的偏方食療，這些都是他從各界搜集而來，再整理成文章，而且集結成書廣泛分享之前，他往往會先「以身試方」，並親自解答一些疑難，以此幫助其他有需要的人。



嚴浩
香港著名作家及導演

書中介紹了多種民間流傳的偏方食療，這些都是他從各界搜集而來，再整理成文章，而且集結成書廣泛分享之前，他往往會先「以身試方」，並親自解答一些疑難，以此幫助其它有需要的人。



2013-10-07 第185期

名導演擇食自救 嚴浩引爆香港養生潮

報導/徐雲 圖片提供/東周刊、獲守文化 編輯/蔡寶松

通血管古方

療效：這通血管的古方，來自一位患者，他的心臟血管已經被嚴重堵塞，吃了一個月古方之後，回院檢查發現心臟血管乾淨淨，原來堵塞的地方已經全通了。

食材：檸檬、薑、蒜頭、蘋果醋、蜂蜜。

做法：蒜頭去皮，薑去皮切小片，放入榨汁機榨汁，或者放入攪拌器打成漿，用網布隔渣，以手擠出汁，各約250毫升。將蒜頭、薑汁放入瓦煲，加入各約250毫升的檸檬汁與蘋果醋，大火滾，小火燜煮，不要蓋鍋蓋，讓水分蒸發，大約需要半小時，剩下大約一半汁液。溫度降下後，加入約250毫升的蜂蜜，仔細攪勻，將成品儲在有蓋的玻璃瓶中，放入冰箱。每天早飯前空腹服用一湯匙。

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。

19

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。

古方分享很珍貴

Posted by 管理員 on 2013年 05月 10日 Go to comments Leave a comment (4)

自從向讀者介紹「古方通血管」之後，從讀者的反饋中，瞭解到這個古方除了通血管以外還有其他的功效，其中，April小姐有非常寶貴的分享，同時還有一個很重要的提醒：「古法通血管會令血壓及血糖下降，如果有人服用此等藥物時又服用通血管古方，請留意監測血壓及血糖指數變化，有必要及時請醫生減藥。」食療不是鬧着玩的，食療的效果立竿見影，而且沒有副作用，April小姐的提醒值得再強調一次。

以下是來信全文：「我把這個古方介紹給朋友，效果是正面的，血管真的通了，她吃了一個星期以後，連經也通了。同時，對糖尿病也有療效，我的朋友糖尿病2型，加上心臟病，在過年的時候心臟不舒服，我向她推薦這個古方，到了三月左右，她說血糖已經下降到幾乎正常，不過在這個週末的時候（五月初），她說曾經試過血糖太低而頭暈，要進醫院，因為她服用古方之後沒有及時減藥.....」

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。

「通血管古方」又報喜

Posted by 管理員 on 2013年 07月 07日

「通血管古方」又有報喜的聲音—鍾太（2013年2月14日）：「此古方是真的有效！我先生在體檢前2個半月，三酸甘油脂是>5.0，飲用此古方後，已降至2.0，離開標準的<1.7，非常接近。現在仍然維持每天早上空腹飲15ml。但低密度膽固醇仍未能<3.5，現在是5.0，未知有何食療方？現在已每天早上吃麥片加15ml亞麻籽油。」

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。



JUI LIN 2014年 05月 24日 at 13:45:13

回覆

我喝了四個月~腸胃沒有不適·可能我的腸胃較強，血管有沒有通·無法確認·但跑步·爬山還真的沒以前喘！也發現不容易會感冒了·以前每1·2個月都要小感冒一次·現在已經快1年左右沒進醫院看病了！

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。



Fiona 2013年 08月 27日 at 21:58:37

回覆

我父親也是自己做這個食療 喝了約40天 高血壓180多降到150多 持續飲用降到140多 靜脈曲張的部分也有漸漸好轉 不過做真的很費工



Loh 2013年 10月 14日 at 15:07:52

回覆

是啊！這通血管配方，這幾年我都有在烹煮然後賣給有需要的人，對於靜脈、心血管已堵塞的患者，用後有非常顯著的療效。據飲用者的反饋，對某些慢性病，效果蠻好的，血壓和血糖都正常了

其中一書亦詳細介紹了這種《通血管的古方》，不少讀者都會寫信或在他的網頁上，告訴他試用後所出現的效果。

古方通血管也通了經

Posted by 管理員 on 2012年 11月 16日

Go to comments Leave a comment (11)

我在《嚴選偏方》介紹的「古方通血管」顧名思義，本來是通血管的，想不到有個意外驚喜，有讀者反饋，也通了經！（我會再在本專欄寫一次這個方，請耐心等待下一篇稿，目前不要寫信來。）

除此之外，不少老中醫師及中西醫結合醫院主任醫師，亦認同《通血管的古方》確實有足夠的藥理根據。

除此之外，不少老中醫師及中西醫結合醫院主任醫師，亦認同《通血管的古方》確實有足夠的藥理根據

通血管方 詮釋

中醫 陳三郎

懸壺濟世

妙手能治，治天下難治之病·仁心常懷，懷世間苦疾之人··中醫 陳三郎·

這藥方真的有效嗎？

本人是年過古稀的老中醫師，也曾患上較為嚴重的心臟病（十年內先後三次接受“通波仔”手術，其中一次更是心肌梗塞送往醫院搶救，心血管內前後共置放了九個支架）及有血糖高、膽固醇高、血壓高等的問題。經中西醫合璧，努力遵循中醫養生保健的理念調治，目前健康情況還不錯，如常「望、聞、問、切、摸」診症，如常發功推拿為病人治病，如常吃喝玩樂睡，可以隨心所欲到處去，完全如正常人一樣過日子。雖然這樣，我仍然十分注意養生保健，希望能夠長命些，繼續人間煙火，因此凡有益於健康的東西，我都會加以留意。

上述的通血管方，我認真研討之後，認為有足夠的藥理根據，於是反覆自製服用了三個多月，得到了一點應該是不錯的研究心得和體會。我認為此方對心血管及其他血管的健康都有很好的幫助，但必須改良，現將之公佈出來，希望有益於大家的健康。

有興趣試用者特別要留意：方內的檸檬一定要用青檸檬才有效；生姜要用老姜而不能用子姜，最好不要去皮；醋最好用老陳醋或普通食醋，市面上賣的經過加工加料的各種「健康醋」，其質素和療效始終令我存疑。

煮具不要用鋁鍋或鐵鍋等金屬類，而要用砂鍋，以保障產品不發生質變。

除此之外，不少老中醫師及中西醫結合醫院主任醫師，亦認同《通血管的古方》確實有足夠的藥理根據

南京市中西医结合医院心内科副主任医师 **邢俊武**

2014-04-15 09:32:27 | 来源:健康报 | 分享 < ★关注 2669

流言：近日微信上广为流传着一张“通血管古方”，号称按方食疗一个月后，原本堵塞的血管就全通了。据网友介绍还真有不少人依据这张“古方”在服用。该方原料为柠檬汁、姜汁、大蒜汁、苹果醋各一杯。将蒜汁、姜汁放入瓦煲，加入柠檬和苹果醋，大火烧滚，再小火慢煮，不盖锅盖，约半个小时关火。待汤液降温后，加蜜糖调味。最后将成品储在玻璃瓶中，放入冰箱，每天早餐前服用一汤勺。方子称，依方服用，大部分人的心血管疾病能根治。

从理论上来说，大蒜、生姜、柠檬、苹果醋都有直接或者间接的心血管保健食疗功效。比如蒜的水溶性有效成分和脂溶性有效成分同时作用，可改善血液质量和血管弹性，从而改

除此之外，不少老中醫師及中西醫結合醫院主任醫師，亦認同《通血管的古方》確實有足夠的藥理根據

《健康醫療網／記者潘以慈報導》為了能降膽固醇，防範心血管疾病上身，古老的清血管秘方已經在香港盛行好一陣子，此秘方主要是運用大蒜、生薑、檸檬、蘋果、醋這五種天然食材來養生，不但有知名導演嚴浩親身體驗、強力推薦外，中醫師陳三郎也對這項療法給予肯定。台灣甚至已有業者依照此古方，嚴選台灣在地食材將大蒜、生薑、檸檬、蘋果、醋製成複方養生飲品，幫助忙碌的上班族能輕鬆吃的均衡健康、低卡沒有負擔。

至於大蒜、生薑、檸檬、蘋果、醋這五種食材真的對心血管疾病有幫助嗎？營養師林玉鳳表示，食材中的大蒜和生薑是對循環系統有幫助的天然好食物；研究指出，大蒜有助降低膽固醇、提升免疫力的功效，生薑能夠促進末梢循環，醋能幫助體內排毒散瘀軟化血管，而蔬果類攝取是絕對不可少的。

2013年10月21日，河北衛視電視節目《家政女皇》訪問著名中醫專家吳大真：揭秘通血管古方，河北衛視《家政女皇》揭秘通血管古方。



講到吃，我始終是這麼幾句話：「甚麼都吃」

如果得了血栓、血脂高、高血壓，可怎麼辦呢？
 還能怎麼辦呢？那就吃藥唄。吃藥不管用，打針！
 打針不管用，輸液！輸液不管用，手術！
 手術裡面包括：支架、搭橋、開胸、人造血管……

老程，對於我們時下的年輕人來說，我們也是非常關注自己的健康的，對！
 最近網上有一條微博，我跟你說，爆料了一個神祕的古老配方，據說吃上一兩個月，就能夠把血栓、高血壓，這些病通通治好。

我還真看了你說的這條微信，現在超級火，對！
 為甚麼現在超級火呢？
 就是因為現在飲食太好了，很多人堵塞血管這種現象，真的很嚴重！

你剛才不是問我，這帽子底下都是甚麼嗎？
 就是這種神奇古方當中的，四味主料。

天吶！那我先要問你一個問題，這四味主料配合起來，變成了這個通血管的古方，它見效不見效？
 所以，它見不見效，靠不靠譜，我就想問問，今天來到我們節目當中的這位專家，有專家來驗證一下，對不對？那當然了！

好！讓我們掌聲有請，中國中醫名家吳大真老師，有請！
 來，有請吳教授，吳老師好，歡迎吳老師！您好！

吳大真，著名中醫專家、主任醫師、研究生導師、北京市政協委員、中國保健養生協會會長、中國保健養生協會副理事長。

吳老師，您聽說過這個古方嗎？
我先就說帽子裡的一樣一樣東西吧！
那就說明吳老師知道。
那當然了！

那吳老師您這樣，您先說第一個東西，咱先不說是甚麼，您先說它這個功效是甚麼。
這個東西呀，自古以來在中國就有，
無論是我們的藥書裡頭，無論是我們的食物書裡頭，它早就有。
比如說一到臘月裡頭，我就要把它加加工，然後我臘月三十的時候，
大家都是吃吧，一定要配上些這個吃，白肉，
吃白肉的時候，我是在醬油裡頭，剝點這個東西，然後拿那個白肉蘸著吃。

行了！吳老師一講完，老方，我明白了！
白肉，甚麼跟白肉配呀？蒜泥白肉，蒜，是吧？沒錯！
臘八蒜。對！

你看，我們的烹調裡頭多有作用，
所以中國的烹飪，不僅僅讓你們吃，絕對是科學的！

理解了，等於這個實際上，可以幫我們消食，
對！來清除我們的垃圾。

這個帽子裡，這個東西呢也是自古以來，在我們的藥書裡頭，
在我們的食物書裡頭也有，它是比它還要典型的，是藥食兩用的。
至今，到我們的藥店藥房，我開方子還都開。

來！三、二、一，我冰雪聰明，葱！
甚麼，葱？
姜！姜呀，天呀！

家裡有姜小病不發愁。它的主要作用是暖胃，暖。
為甚麼會暖？為甚麼會不疼？
就可以擴張血管。
對了！還是這個道理！跟我剛才講到的，
一個是去瘀，
瘀，就是血管裡頭的髒東西。

一個呢，你還把這個馬路要修好，把這個血管要修好，

這個姜是實際上修馬路的，就讓這個血管變得更健康。

對！

這兩樣東西都不錯呀！

那您跟我們說說這樣東西，它有甚麼作用？

酸酸的不是醋，現在呢提醒大家，如果你吃肉的時候，

比方說你吃牛排、豬排的時候，給它擠上一點，

包括我們在吃海鮮的時候。

我跟你說，我冰雪聰明，我猜出來了，來！醋精。

檸檬呀！

含有檸檬酸聚氨酸最多的，植物裡頭它屬第一，

所以叫檸檬酸的倉庫。

那麼它的作用機制是甚麼呢？

我們叫這出凝血的機制，就是說人出血，不能不出，不能出的太多，

凝血，不能不凝，不能凝的太厲害。

它就能起到這個作用。

就等於讓它收放要自如，對！

老師，你看這個事，這是解瘀，這是修馬路，血管通暢，

這個呢，讓你血管裡的血收放自如。

對了！

老程，還有最後一樣東西。

我們也讓吳老師，來給你提示提示。

我來吧，你要是能猜出它來，

再一再二再三不能再四，這個我肯定能猜出來，

吳老師，您先給他提示提示。

給我提示一下。

在我剛才的講過的這個裡頭，有一個東西，

其實這個一套，和我剛才講的一套非常匹配。

實際上，老師，我想申請退學，你看行嗎？

我實在猜不出來了哦。

你想呀，這是血管裡頭的污，這是血管要好，

這是出凝血的機制，這是甚麼呀？脂肪代謝呀！

呀！我想起了，老師，Apple（蘋果）。蘋果呀！
錯！
怎麼著？
蘋果醋。
您幹嘛告訴他呀！
我看看。蘋果醋。

蘋果，剛才也講過了。醋，也講過了，好不好？
好！
對吧？

蘋果醋在咱們國家，作為正式的產品，作為一個可以工業化，生產的飲料，是 1997 年。
如果是用蘋果醋，能說是古方嗎？
那應該是蘋果加醋，就是古方了。

這個古方當中的蘋果醋，和我們超市賣的蘋果醋可不一樣，
那是一種用蘋果釀造而成的醋，不過，我們用蘋果醋飲料代替也有一定功效。

但是剛才呢，吳老師跟我們說過了，其實這幾樣食材，基本的材料是沒有問題的。

那所以也就是說這個方子，這個網上流傳的這個古方，
實際上，目前從您中醫角度來驗證它，其實還是有一定作用的。

以下是《嚴選秘方》作者嚴浩介紹「通血管的古方」的影片：

我發覺現在越來越多人患上心血管疾病，有沒有一些食療是有幫助呢？
這是一個印度的古方，經過許多人親身的試驗，他們都認為很有效用。
材料包括薑、蒜頭、檸檬、蘋果醋，所有材料都要先去皮，
去皮後就可以放進榨汁器。
不少讀者有同樣的疑問，蒜頭的汁很少，該怎樣榨汁呢？
我們現在先榨蒜頭。
好，讓觀眾看看。
先攪碎蒜頭。嘩，這麼多蒜頭只榨出幾滴汁！

對，要慢慢來的，多放一點。
很多讀者問我二百五十毫升有多少，
這樣就是二百五十毫升了。
一個玻璃杯子剛好有二百五十毫升。
先倒出來量量吧！好像差不多了。

很好！先把薑切小塊。

提到心血管疾病，幾年前，我也有一位朋友，當時他大概三十來歲，因為血管閉塞導致死亡。

三十來歲嗎？

很年輕。對，而且他不胖。

每年一次身體檢查是少不了的。

因為（這病）跟飲食有非常大關連，我不清楚你朋友的飲食習慣，這樣的朋友一般會喜歡吃肉類，較油膩的食物。

運動又較少，積累了很多東西在腸道和血管，這樣就會很不幸地影響生命。

剛好三碗。然後加入蘋果醋，是分量相等的蘋果醋，

同樣是二百五十毫升，倒進瓦鍋內。

不要倒進金屬的器皿內，以防氧化。

放進瓦鍋後，蓋上鍋蓋，用大火煮沸，

煮沸後立即打開鍋蓋，打開鍋蓋。

再轉用小火熬三十分鐘，熬的作用是盡量蒸發水蒸氣。

製作這種「通血管的古方」營養補充劑所需材料：

材料以製作 400ml 營養補充劑作示範

1 杯 200ml 大蒜汁：12 枚白蒜頭（不建議轉用「獨子蒜」，選購蒜頭時，可以略微使勁捏一下，如果是軟的就是不新鮮，或者是被硫磺薰過加工的，這樣就不要買。）

1 杯 200ml 薑汁（約需要泥薑 2 斤，若果泥薑較瘦弱的，分量就需要 2 斤半才能榨出足夠汁液）

1 杯 200ml 檸檬汁（約需 9 個大檸檬，有老中醫介紹可以選用青檸，兩者效果分別不大，只是製作 200ml 青檸汁，價格多出一倍）

1 杯 200ml 蘋果醋

因此，四樣材料各需要 200ml 分量，合共 800ml。

製作這種《通血管的古方》營養補充劑 所需材料：
材料以製作400ml營養補充劑作示範



- 1 杯200ml大蒜汁
- 1 杯200ml薑汁
- 1 杯200ml檸檬汁
- 1 杯200ml蘋果醋

400ml 因此，四樣材料各需要200ml分量，合共800ml。
 另外，需要預備400ml以上純天然蜂蜜。

另外，需要預備 400ml 以上純天然蜂蜜。

製作方法：

- 1) 蒜頭去皮，薑去皮（或連皮均可以）切小片，分別放進榨汁機榨汁，或者放進攪拌器打成漿，用網布隔渣，絞出汁。
- 2) 將蒜頭、薑汁放進玻璃鍋或瓦鍋，切勿使用鋁鍋或鐵鍋等金屬類，否則會有化學反應，導致製品變質。萬一使用金屬鍋煮成的，為安全著想，則不建議飲用。
- 3) 加入檸檬汁與蘋果醋，大火滾起後，再用小火慢煮，不要蓋鍋蓋，因為需要讓水分蒸發，大約慢煮煮半小時，汁液便剩下大約一半約有 400ml。

在此值得留意：

烹煮過程中，汁液蒸發時，會釋出濃烈氣味，故此不應封密門窗，以便空氣流通。

另外，煮出來的汁液，會因為蒜頭或泥薑的產地不同，導致一些汁液成品是奶白色、藍綠色或是綠色，這些都是成功製品，可以飲用。



在此值得留意：
 煮煮汁液蒸發的時候，會釋出濃烈氣味，故此不應封密門窗，以便空氣流通。
 另外，煮出來的汁液，會因為蒜頭或泥薑的產地不同，導致一些汁液成品是奶白色、藍綠色或是綠色，這些都是成功製品，可以飲用。

4) 待溫度完全冷卻後，將成品儲在有蓋的玻璃瓶內，放進雪櫃。切記不用加入純天然蜂蜜在成品內，因為純天然蜂蜜經雪藏後，有機會變質及釋放毒素，所以，蜂蜜只要另外存放在室溫陰涼地方便可。



4 待溫度完全冷卻後，將成品儲在有蓋的玻璃瓶中，放入雪櫃。
 切記在成品裡面不用加入純天然蜂蜜，因為純天然蜂蜜經雪藏將會有機會變質及釋放毒素，所以，蜂蜜只要另外存放在室溫陰涼地方便可。

釋放毒素

DO NOT REFRIGERATE

服用方法：
 一般保健及預防心血管疾病或感冒等疾病：每天早餐前空腹服用一湯匙，以適量室溫水或微暖開水，加入一湯匙蜂蜜攪勻送服，服用後約半小時方可進食。

服用方法：

一般保健及預防
心血管疾病或感冒等疾病：
 每天**早餐前空腹**服用一湯匙，
 以**適量室溫水或微暖開水**，
 加入一湯匙**蜂蜜**攪勻送服，
 服用後約**半小時**方可進食。

有重症或需要人士：

可以早、午、晚一日三次，每次空腹服用一湯匙，以適量室溫水或微暖開水，加入一湯匙蜂蜜拌勻送服，留意每次分量不應多於一湯匙。至於蜂蜜的分量可以適量增添，以幫助汁液更容易入口。

有重症或需要人士：

可以**早、午、晚**一日三次，
 每次**空腹**服用一湯匙，
 以**適量室溫水或微暖開水**，
 加入一湯匙**蜂蜜**攪勻送服，
 留意**每次分量不應多於一湯匙**。

至於，**蜂蜜的分量可以適量增添**，
 以幫助汁液更容易入口。

服用時請注意下面的事項：

1) 從服用者的反饋中，瞭解到這個古方除了通血管以外還有其他的功效，他們有一個很重要的提醒：「古法通血管會令血壓及血糖下降，如果有人在服用此等藥物時又服用通血管古方，請留意監測血壓及血糖指數變化，尤其血糖經已回復正常後，有必要請醫生減藥。」

這是一位服用者的來信：

「我把這個古方介紹給朋友，效果是正面的，血管真的通了，她吃了一個星期以後，連經也通了。同時，對糖尿病也有療效，我的朋友糖尿病 2 型，加上心臟病，在過年的時候心臟不舒服，我向她推薦這個古方，到了三月左右，她說血糖已經下降到幾乎正常，不過在五月初，她說曾經試過血糖太低而頭暈，要進醫院，因為她服用古方之後沒有及時減藥……」

2) 若出現牙痛、牙肉紅腫與熱氣等，可能因為薑和蒜都屬中醫的燥物，蜜糖可以按量增加緩和熱氣的情況。



3) 此「通血管的古方」營養補充劑亦適合糖尿病患者使用，建議每天空腹服用一湯匙便可以。

! 注意事項：

3 此《通血管的古方》營養補充劑亦適合糖尿病患者使用，建議每天空腹服用一湯匙便可以。



每天一湯匙

4) 若有重症或特別需要人士，應該循序漸進，首先每天空腹服用一湯匙，待身體適應，然後，約一星期後，再逐步增加劑量至每日兩次，之後再遞升至每日三次，每次一湯匙。以免身體出現較劇烈的排毒現象。

! 注意事項：

4 若有重症或特別需要人士，應該循序漸進，首先每天空腹服用一湯匙，待身體適應，然後，約一星期後，再逐步增加劑量至每日兩次，之後再遞升至每日三次，每次一湯匙。以免身體出現較劇烈的排毒現象。



5) 服用此營養補充劑後，或會導致有「口氣」，所以，可作出一些清新個人口腔的措施，例如：多刷牙、漱口等，若果不會對進食花生有敏感的話，可以考慮進食一些花生以清除口氣。

! 注意事項：

5 服用此營養補充劑後，或會導致日常口氣增加，因此可以作出一些個人口腔清新的措施，例如：多刷牙、漱口等，若果不會對進食花生有敏感的，可以考慮進食一些花生以清除口氣。



對於一些飲用的人士，如果你有胃病的話，不要選擇不飲用，因為它只是有小量的醋。在一湯匙當中，只有四分之一是醋，是很少的份量。

胃病人士



REMEDY FOR HEART VEIN OPENING:
心臟血管通暢的治療方法：

1. Lemon juice	1 cup	1. 檸檬汁	1杯
2. Ginger juice	1 cup	2. 薑汁	1杯
3. Garlic juice	1 cup	3. 蒜汁	1杯
4. Apple vinegar	1 cup	4. 蘋果醋	1杯

早 午 晚



因此，可以仿倣我的做法，只在早上飲用，或許將來有時間，我能夠早晚飲用。但現時這兩個多月，我只在早上飲用。這段時間沒有特別更改了我的 Supplement（補充劑），只是改了這種習慣。而這種補充劑也是說明它能夠有此功效。

因為，最明顯，每一次我做到很重力的運動，如引體上升。做完後，腦部會突然出現缺少血液的情況，會看到事物是黑白色，有暈眩的感覺。在這情況下，我通常要躺下，讓血液再次流到腦部。但

我服用了這補充劑後，這種暈眩的感覺絕對不會出現超過三秒，隨後，覺得有些東西衝上腦部，感覺很興奮，接著便可以做下一個動作。

最厲害的是，它不像其他健身用的補充劑，指定在健身前四十五分鐘服用才有效。這數次健身中，有兩次，在健身的那一天，我並沒有飲用這補充劑，也有功效。所以它的效力超過所有其他的健身前服用的補充劑。

例如：很多人在健身前會吃一種名為咖啡因的補充劑，它會導致人的體力多出百分之五，並且能麻醉身體，減低酸痛的感覺，讓人可以做更劇烈的動作。但這些都是必須在健身前四十五分鐘服用。然而，我曾在兩星期的健身過程中，於健身的那一天完全沒有服用這補充劑。在其他日子，則有在健身前的早上才飲用，但完全沒有影響，同樣有這些果效。這補充劑是從根本去改善人的身體，而不是在健身或運動前的催谷。

這經歷就好像變成了超人一般。因為，這是沒有可能做到的，那果效和力量比往時超越了四倍。過去八年的健身裡，我對自己是嚴格的。每一個動作，每一下的秒數我都會計算。

林財開策略家可以作見證，因他會在我健身時幫我計算，每一下動作也很嚴格，連秒數都會計算的，不會出現馬馬虎虎，時多時少的現象，而是很「均真」的，因此，這不可能是假的。

這八年間都是很準確，現在，突然好像變成另一個人在健身一樣。因此，這種改變的感覺十分厲害。它的效用是通血，過往我感到血液不能回流到腦部，出現暈眩的現象；但現在不超過五秒，血液便回流到腦部，回復正常，很有氣力。並且，我在短時間內便能回復氣力，最少可以比以往快一倍。



雖然這是個人經歷，但我仍鼓勵其他人嘗試。我過去會避開服用醋，因我曾經得胃病；不喝檸檬汁，因我不喜歡吃酸的東西；也不吃薑和大蒜，亦因曾看中醫，他說我不能吃辣的東西。因此，我一向不會吃這四樣東西。

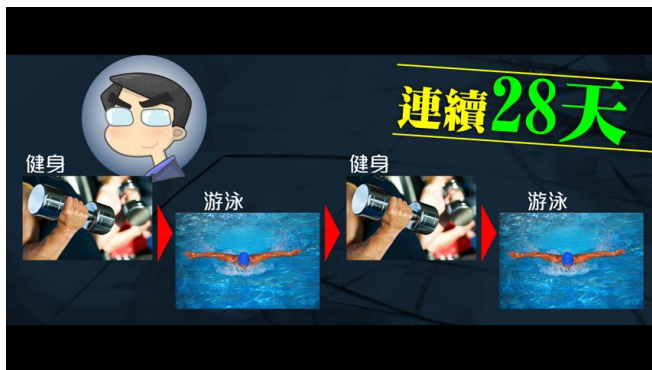
以往，每當我吃一些辛辣的食物，身體便會很燥熱。在試喝薑蒜檸檬醋第一個月時，有些「熱氣」的徵狀出現似的，但這並非真的熱氣，因為沒有出現口腔潰瘍和牙肉腫痛等症狀，我只感到少許骨痛，這是「假熱氣」來的，身體只是「熱」了。到了今天，我服用了兩個多月，而所喝的分量很少，

只是一湯匙，發現沒有其他副作用出現。

在中國醫藥中，這四樣材料都很王道，但沒有人會把這四樣材料加在一起服用，意想不到，其效果像變魔術一樣那麼神奇。



歷史上，直到現在，健身界都尋覓一樣東西能代替類固醇，眾所周知，類固醇對肌肉增加有驚人果效。而這一樣補充飲料真的能代替它，讓人不但有足夠的氣力，並且建立肌肉的速率和程度，是我八年健身歷程中，感到最滿意的，甚至超越過我進行「連續二十八天健身」特訓時的果效。



過往，我嘗試過進行過二至三次特訓，需要連續二十八天從早到晚進行不同時段的健身，並會有指定的餐單，每十天會作轉換，以配合不多的動作和餐單。甚至乎進行特訓期間，我會入住酒店二十八天，使用酒店的健身器材和蒸氣房作蒸氣浴。然而，我現在使用了這個方法，二十八天裡肌肉生長的速度和建立超越過以往的特訓。因此，我覺得，這個方法似乎可以取替類固醇。

這種飲品有可能對人體還有其他好處。然而，我只飲用兩個月，有些果效未能作準。而我身體的變化，對比以往，真是感到很神奇。而且，我不是飲用了數年，而服用的分量只是提議的三分之一，已能達到這個效果，我對此覺得真很讚嘆，感到匪夷所思。

在健身比賽中，若然兩隊參賽者本是勢均力敵，若其中一隊去服用此飲品，結果定會變得一面倒，強弱懸殊。

影片：黃薑、蒜、檸檬及醋在醫療保健上的用處

在 2014 年 10 月 26 日「2012 榮耀盼望 第 246 篇」主日信息中，日華牧師介紹了一種能夠改善血管及身體的營養補充劑，就是將薑汁、蒜汁、檸檬汁、混合蘋果醋製成的一種飲品。

事實上，黃薑、大蒜、檸檬及醋這四種材料，是在醫療及保健上的王道食品。



在《中醫大辭典》中對各物的註解：

第一種，大蒜：屬辛、溫、解毒、健胃、殺蟲。

辭典還註明：大蒜精油能降低血清膽固醇水平，抑制實驗性動脈粥樣硬化斑塊的形成；油中所含硫化物可阻止栓烷的合成，抗血小板聚集，提高纖維蛋白溶解活性，防治冠心病。大蒜還能激活免疫功能。

中醫大辭典 註解:

1. 大蒜



大蒜：《中醫大辭典》：辛、溫、解毒、健胃、殺虫。

辭典還註明：大蒜精油能降低血清膽固醇水平，抑制實驗性動脈粥樣硬化斑塊的形成；油中所含硫化物可阻止栓烷的合成，抗血小板聚集，提高纖維蛋白溶解活性，防治冠心病。大蒜還能激活免疫功能。


此外，我要特別說明：大蒜有很強的殺菌能力，如果不嫌食後口臭（吃多了小便和汗也會臭），吃飯時用一、二粒生大蒜（顆粒或切片配點醬油）送飯，有助殺死腸胃裡的細菌，保持腸胃健康，我有一段時候經常這樣做，只是嫌它太辣。用三蒸酒浸泡剝皮生大蒜一個月後，用來每晚睡前漱口，能殺死牙床的細菌，防治牙週病，這是民間“秘方”，別小看它！

此外，大蒜有很強的殺菌能力，如果不嫌食後有口氣、體味及辛辣的話，吃飯時食用一、二粒生大蒜顆粒或切片送飯，有助殺死腸胃裡的細菌，保持腸胃健康。亦有民間秘方稱用三蒸酒浸泡剝皮生大蒜一個月，用來每晚睡前漱口，能殺死牙床的細菌，防治牙週病。

有關大蒜在科學和化學的理據：由大蒜中可分離出抑菌成分的大蒜素（Allicin），其本身不穩定，易裂解轉變成阿藹烯（Ajoene），乙烯基二硫雜苯卓（Vinylthiins）或其它的含硫化合物。

大蒜在科學和化學的理據：

由大蒜中可分離出抑菌成分的大蒜素（Allicin）
其本身不穩定，易裂解轉變成阿藹烯（Ajoene）
乙烯基二硫雜苯卓（Vinylthiins） 或其它的含硫化合物



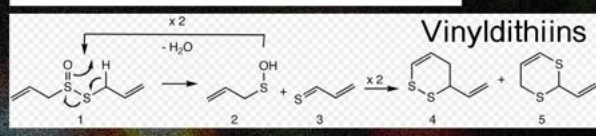
Allicin

C=CC(=O)SSCC=C

Ajoene

C=CC(=O)C=CCSCC=C

Vinylthiins



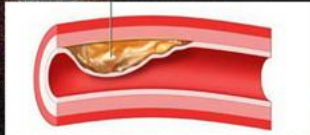


大蒜素是產生大蒜特有香味及辛辣的成分，大蒜素功效：抗血小板凝集、降血脂、降膽固醇、降血糖（增加胰島素作用）。

Allicin

C=CC(=S)SCC=C

大蒜素 (Allicin)
 是產生大蒜特有香味及辛辣的成分
 大蒜素功效: 抗血小板凝集、降血脂、
 降膽固醇、降血糖 (增加胰島素作用)


阿藿烯 (Ajoene) : 功效 : 抗血小板凝集, 抑菌、防癌。
 乙烯基二硫雜苯卓 (Vinylthiins) : 功效 : 抗血小板凝集。

阿藿烯 (Ajoene) :
 功效 : 抗血小板凝集, 抑菌、防癌

C=CC(=O)CC=CS

乙烯基二硫雜苯卓 (Vinylthiins) :
 功效 : 抗血小板凝集

C=CC(S)C=C



Vinylthiins

C=CC(S)C=C + C=CC(S)C=C >> C=CC(S)C=C + C=CC(S)C=C

所以大蒜可以增加白血球與巨噬細胞的活性，以提高身體之免疫力，因此可以抑制到癌化的形成，大蒜精油可以增進過氧化酶 (GSH Peroxidase) 之活性以及抑制鳥胺酸脫羧酶 (Ornithine Decarboxylase)，而達抑制皮膚腫瘤的效果 (研究資料來自 : Perchellet 1986)。

大蒜可以降低致癌物之形成，可以調節癌化細胞的增生，可以增加白血球與巨噬細胞的活性，以提高身體之免疫力，因此可以抑制癌化的形成 (Lin 1990)，大蒜精亦可以提高動物體之免疫力 (Liu 1998)，大蒜精油可以增進過氧化酶 (GSH Peroxidase) 之活性以及抑制鳥胺酸脫羧酶 (Ornithine Decarboxylase)，而達到抑制皮膚腫瘤的效果 (研究資料來自：Perchellet 1986)。

大蒜中的重要成份硫丙烯 (Diallyl Sulfide) 被證明對於結腸癌、肝癌、食道癌等之癌化，具有抑制作用，其作用機制為抑制肝對於致癌前驅物之活化或減少肝中微粒 (Microsome)，對於致癌物之代謝作用或抑制鳥胺酸脫羧酶 (Ornithine Decarboxylase) 之活性，使得DNA之合成速率減緩，而達到降癌化的機率 (研究資料來自：Perchellet 1988-1989)。

此外，大蒜中的重要成份硫丙烯 (Diallyl Sulfide) 被證明對於結腸癌、肝癌、食道癌等之癌化，具有抑制作用，而降癌化的機率 (研究資料來自：Perchellet 1988-1989)。

大蒜具有很強的殺菌力，對由細菌引起的感冒、腹瀉、腸胃炎以及扁桃腺炎有明顯療效，還有促進新陳代謝、增進食慾，預防動脈硬化和高血壓的功效。想進一步了解「大蒜」的功效，可以瀏覽《錫安日報》均衡生活文章「大蒜第 1 至 9 篇」。

《錫安日報》
均衡生活文章
「大蒜第1至9篇」

星際啟示錄

大蘇(九) (2009-06-15, Monday)
如果你是一個健康人，想以大蒜製品作為保養品時，不妨每天服用 8000-12000mcg，不僅可預防心血管疾病，也可使血液循環更順暢，身體更清爽.....

大蘇(八) (2009-06-08, Monday)
以上的經驗方能藉充分科學化的實驗來進一步證實與更深入的探討，相信能憑藉大蒜食後而受惠的，不僅是中國人而已，也能加惠世上更多的人，使得中國食糧能在世界舞臺上佔一席位.....

大蘇(七) (2009-06-01, Monday)
到底我們應該如何吃大蒜？

大蘇(六) (2009-05-18, Monday)
現代科學研究顯示大蒜能促進胃液分泌，並使胃中鹽酸量增加，使得胃液中蛋白酶分解酶的活性增加.....

大蘇(五) (2009-05-11, Monday)

第二種，生薑：屬辛、微溫；發表散寒、消痰下氣、溫中止嘔。
生薑能興奮血管運動中樞和呼吸中樞。其中薑烯酚、薑油酮、薑油醇、桉葉油精、薑辣素等屬揮發

性成分。此外，生薑還含有維生素 C、鎂、磷、鉀、鋅等多種營養素。

中醫大辭典 註解：

2. 生薑



生薑：《中醫大辭典》：辛、微溫；發表散寒、消痰下氣、溫中止嘔。生薑能與

奮血管運動中樞和呼吸中樞，升高血壓，促進發汗。

生薑除了平日做菜煲湯不可少外，中醫或有點醫學常識的人也常將它作為藥用。比如受涼了或被雨淋了，打噴嚏流清鼻水了，這種屬於初期的風寒外感，煲點生薑加紅糖趁熱飲，往往很見效。老人家大多數內寒，食薑最適宜。有一位八十多歲的老婦，胸口悶呼吸不暢，醫生檢查到是心血管堵塞，但因年老體弱不宜動手術，老婦便每天早上空腹含嚼一二片生薑，症狀逐漸減輕，個把月後症狀完全消失。這也正因為生薑有“消痰下氣，與奮血管運動中樞和呼吸中樞”的功能。

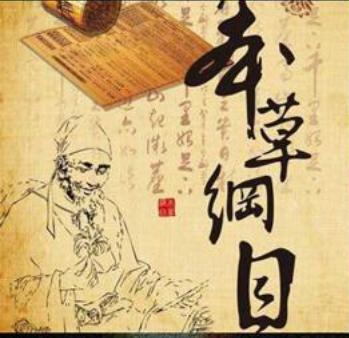
總之，生薑作為藥用的例子很多，生薑是一種很好的“藥”。然而，購買生薑必須注意：生薑應以不經加工的原始生薑為好，報載有不法商人為了生薑賣相好，利用硫磺等有毒之物將生薑外觀加工美化，這於健康極有害。

生薑亦被證實具有預防感冒、止痛、止偏頭痛的功效，所以中醫也常將它作為藥用，例如外感初期，煮點生薑加紅糖熱飲，往往很見效。而老人家大多數內寒，食薑最適宜。

此外，曾有一位八十多歲的老婦，胸口悶呼吸不暢，醫生檢查到是心血管堵塞，但因年老體弱不宜動手術，老婦便每天早上空腹含嚼一二片生薑，症狀逐漸減輕，個多月後症狀完全消失。這也正因為生薑有「消痰下氣，興奮血管運動中樞和呼吸中樞」的功能。

《本草綱目》記載，生薑可治療：

心痛難忍、胎寒腹痛（嬰兒啼哭吐乳，大便色青，狀如驚風，出冷汗）、產後血痛（腹內有血塊）、瘡癬初發。



《本草綱目》記載，生薑可治療：

- 心痛難忍、
- 胎寒腹痛 (嬰兒啼哭吐乳，大便色青，狀如驚風，出冷汗)、
- 產後血痛 (腹內有血塊)、
- 瘡癬初發

購買生薑必須注意：

生薑應以不經加工的原始有泥的黃薑為好，事實上，有不法商人為了生薑賣相好，洗去生薑的泥後，利用硫磺等有毒之物將生薑外觀加工美化，這於健康有害。



購買生薑必須注意：生薑應以不經加工的原始有泥的黃薑為好
事實上，有不法商人為了生薑賣相好，洗去生薑的泥後
利用硫磺等有毒之物將生薑外觀加工美化，這於健康有害

另外值得注意的是，生薑不宜在夜間「大量食用」，其薑烯酚刺激腸道蠕動，日間可以增強脾胃作用，而夜間可能因而影響了睡眠，所以晚上食用少量即可。


第三種，檸檬：屬酸、甘、平。化痰，生津，祛暑，和胃。

治氣管炎，百日咳，中暑煩渴，食慾不振，對孕婦胃氣不和，納減，噯氣，胎動不安等。檸檬有黃

皮或青皮之分，通常作中醫藥用，青檸會較好，不論黃檸檬或青檸在保健上具有強鹼性，被認為是治療疾病的良藥。對於人體的血液循環及鈣質吸收均能起到促進作用。

中醫大辭典 註解：

3. 檸檬



檸檬：《中醫大辭典》：又名宜母果、檸果。我國南部有栽培。酸、甘、平。化痰，生津，祛暑，和胃。治氣管炎，百日咳，維生素缺乏症，中暑煩渴，食慾不振，對孕婦胃氣不和，納減，噯氣，胎動不安等。

必須說明：檸檬有黃皮的也有青皮的，吃之無疑對健康有益，但是如果作為藥用，青檸才好，這是經實踐得出的經驗。另外如果連皮也用上，效果會更好。（嚴浩：青檸叫LIME，不是黃皮的LEMON）

檸檬含有豐富的維他命 C，不但能預防癌症及食物中毒，還能降低膽固醇，消除疲勞，增加免疫力，並且能克服糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症。如果檸檬連皮也用上，效果會更好。另外檸檬中含有糖類、鈣、磷、鐵及維他命 B1、B2、C 等多種營養成分，還有豐富的檸檬酸和黃酮類等。而檸檬中富含維他命 C 和維他命 P，能增強血管彈性和韌性，可預防和治療高血壓和心肌梗塞症狀。近年有研究發現，青檸檬中含有一種近似胰島素的成分，可以使異常的血糖值降低。

除此之外，也有不少著重健美人士提倡每日飲用泡浸檸檬水來減肥，效果顯著。

但有三點值得注意：

- 1) 如果想喝檸檬水減肥，切記需要多刷牙，免得檸檬汁酸性物質殘留在牙齒，引致蛀牙。
- 2) 每天大量喝檸檬水容易傷胃，導致胃酸過多，特別是空腹的時候不要喝太多。
- 3) 有胃潰瘍的人士不宜多喝檸檬水。

第四種，醋：醋又名苦酒。屬酸、苦、溫。功能散瘀、止血、解毒、殺蟲。

「醋」，它是一種非常有益和健康的飲品，醋的種類繁多，例如：天然有機蘋果醋、有機糙米醋、梅子醋、紅麴醋、唐醋、陳醋……

中醫大辭典 註解:

4. 醋 (又名苦酒)



醋：《中醫大辭典》：醋又名苦酒。酸、苦、溫。功能散瘀、止血、解毒、殺蟲。

我認為醋既是日常飲食中不可缺少的配料，更是非常好的藥物。長期合理服用（注意：合理服用）能夠幫助體內排毒散瘀軟化血管，對降低膽固醇、血糖、血脂、血壓也有幫助。廣東人對婦女產後的調養有一歷久不衰、廣受歡迎的「藥方」，那就是：薑醋！那是用甜醋（多數用八珍甜醋）煲薑，再加入熟雞蛋（去壳）、熟豬蹄一起煲浸製成的妙品！它在促進產婦體內排除惡露（即餘血和濁液）的同時，也大補產婦的體力和元氣（一般情況下，自然分娩者一週後食用，手術分娩者一個月後服用）。平日成年男女食用一樣有排廢除瘀調補身體的功能，其中起最大作用的就是醋！

此外，每日早上或晚睡前空肚食用幾粒醋花生（紅衣花生）、醋黑豆、醋大蒜等，對通血脈、降血壓、血脂、血糖都會有幫助。



醋



是一種非常有益和健康的飲品，醋的種類繁多，例如：天然有機蘋果醋、有機糙米醋、梅子醋、紅麴醋、唐醋、陳醋……

醋的功效非常之多，它能夠對抗高血壓和高膽固醇，透過把變壞了的膽固醇排出體外、調節血壓。改善糖尿病、補充礦物質、平穩血糖的濃度；對抗甲狀腺機能亢進：透過補充維生素，緩和甲狀腺腫脹；對付青春痘：由於它能夠促進血液循環、消化疤痕和美白肌膚；對抗濕疹：透過補充維生素A，讓表皮細胞更加潤澤；幫助改善異位性皮膚炎：透過消滅細菌，並且促進皮膚組織再生；對付肝炎：加速肝臟新陳代謝；對付急性腸胃炎：透過增加腸道內的益生菌，讓菌族的生態平衡。

日常服用適量醋或蘋果醋等，能夠幫助體內排毒散瘀軟化血管，對降低膽固醇、血糖、血脂、血壓也有幫助。廣東人對婦女產後調養，有一歷久不衰、廣受歡迎的「藥方」，那就是薑醋！就是用甜醋煲薑，再加入去殼熟雞蛋、熟豬蹄一起煲浸製成！在促進產婦體內排除餘血和濁液，也大補產婦的體力和元氣，一般情況下，自然分娩者一週後食用，手術分娩者一個月後服用。

廣東人對婦女產後調養，有一歷久不衰、廣受歡迎的「藥方」，那就是薑醋！
 就是用甜醋煲薑，再加入去殼熟雞蛋、熟豬蹄一起煲浸製成！
 在促進產婦體內排除餘血和濁液，也大補產婦的體力和元氣，一般情況下，
 自然分娩者一週後食用，手術分娩者一個月後服用。



至於，進一步了解「醋」的功效，可以瀏覽《錫安日報》均衡生活文章「醋第 1 至 34 篇」，的確，黃薑、大蒜、檸檬及醋等都是醫療及保健上的王道食品。

**《錫安日報》
均衡生活文章
「醋第1至34篇」**





第二章：答問篇

問題一：《聖經》也說「如醋倒牙」。醋的酸性很強，無論對人在骨骼和牙齒上，也有負面的影響。我們喝了蘋果醋後，也需要漱口以中和其酸性。對於一些骨骼或是牙齒琺瑯質較差的人，請問服用薑蒜檸檬醋對於一些有骨骼或是有蛀牙、牙齒本身的質素不太好的人，他們如果要長期飲用的話，有什麼需要注意的地方？

答：是的。對於那些曾患胃病的人，他們飲用的首一、兩個月可能沒有問題，但若然在飲用三、四個月後，胃部隱隱作痛的話，就是因為長期飲用太多醋所致，但飲用的份量，一定是比這個還要多。因為這個的醋含量很少，如果能夠接受到醋的話，醋對身體其實是很好的，特別是蘋果醋，可以說是利多於弊的。

但問題，不單是蘋果醋，如你飲用太多含有果酸的飲品，如以往十分流行的大頭菜汁，都是一樣有問題的。即牙齒質素較差的人，飲用後也會蛀牙，並且對於一些有胃病的人的病情也有所影響。但那份量是一公升，現在卻只是一湯匙而已。所以，如果能接受到醋的話，並打算長期飲用的話，每天早上一湯匙已十分足夠，這麼少量是可行的。

但要留意，飲用蘋果醋的人，除了有胃病問題的人外，對於那些有做運動習慣的人來說，醋會導致人體鈣流失和蛀牙問題會減少。



牙是骨之末，如果用力咬牙切齒的話，是會導致我們的牙齒更堅硬和更好。如身體做健身等類的重力運動，會反過來使骨骼吸收鈣的；相反，若我們不做健身或其他重力運動的話，鈣便會流失。



一湯匙的蘋果醋對身體牙齒的傷害，等於 50 至 100 毫升的可樂。所以，對骨骼和牙齒有這種情況。如果有人連 50 毫升可樂也不能喝的話，那就沒有辦法了。



但如果有人一日喝一公升可樂也沒有問題的話，一匙蘋果醋也只是小事。因為以前，有人為著健康，也會用七喜加宮廷醋，那份量就更驚人。



因為一湯匙的補充劑，只有四分一是蘋果醋，其餘四分一是薑、四分一是蒜頭、四分一是檸檬汁。



一些中醫也讓我們知道，這四種食物，也對我們身體有良好的醫療功效。舉一個實際例子：檸檬汁

沖水飲用是可以去腎石的，所以，這四種東西加起來，對我們身體的影響不單只是「有氣有力」，如果長期飲用的話，會有很大的幫助。



若你能夠飲用一湯匙補充劑，而你不是有特別的過敏，一般都能夠承受得到。因為所謂的一湯匙，最主要是四分之一，你還可以增減份量。這份量其實都不及你進食四塊咕嚕肉的份量，因為咕嚕肉或生炒骨都是用醋煮成。當你進食四塊咕嚕肉或生炒骨時，已經進食了同等份量的醋，因為兩者都是用同等份量的醋煮成。



故此，中國人要進補的話，一般都會採用薑醋等類，只是，現時採用了薑醋、檸檬汁和蒜頭，增多了兩樣食材而已。所以，對一般人而言，這份量已算少。不過在使用時，可以多加留意。

以前我飲醋時曾出現胃痛，所以，在早年我嘗試了一隻丸劑的醋粉，是粒狀的，可是不但效用低，食完後仍然會胃痛。早年，我又嘗試進食蒜頭，但它有著強烈的大蒜味，但有部分蒜丸卻能夠「辟味」，但當「辟味」後，卻把蒜丸真正的威力一併除去，因為，產生大蒜味的物質才是蒜頭最厲害之處。以前，我曾嘗試進食這數款食物，亦嘗試進食薑丸，但這些代用品絕對不及這種補充劑的功效那麼驚人。

以前，我嘗試用丸劑方式進食這數款食物，在那星期間，身體卻不會在進行健身後，突然出現超人的成就，連 10% 的增長也沒有，更不用說 400% 的增長，這是完全不合理的變動。因此，這是一條很特別的秘方，值得一試。

若有人曾患上中風、血壓高或血管閉塞，而對這方面沒有嚴重敏感的話，值得一試，因為這秘方原是為此而提議出來。

營養補充劑 (Supplement)

中風、血壓高、或血管閉塞 值得一試!

通血管

Healthy blood flow
Red blood cells
Thrombus

問題二：在飲用這種補充劑時，要配合室溫水混和蜜糖來飲用，但若不加入蜜糖，有否有其他款式的糖可取替？或者有些人不喜歡甜，如果不加蜜糖的話，又是否可行呢？

答：我們一定要知道，為何很多時候，糖衣在藥物中有著如此重要的成份，或者當進食中藥時，為何會給你一包葡萄乾？可能有人會說：「我是成人，不用進食葡萄乾和杏甫」，那麼，就會減低藥物進入身體的藥引。

糖衣

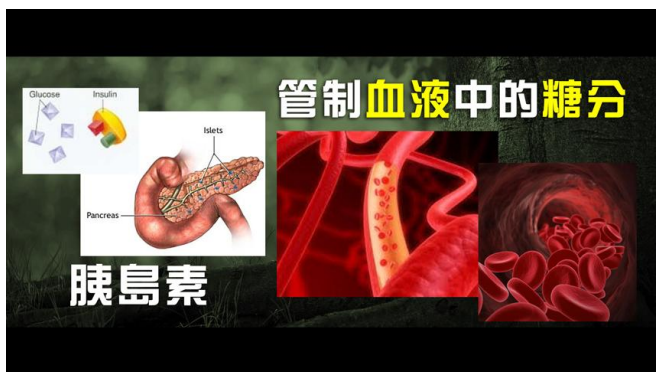
中藥 提子乾、杏脯

藥物進入身體的藥引

有時候，一劑藥物真正的藥引是那種甜，其箇中原因，西醫現在會更清楚，他們發現當我們進食含糖份的食物時，身體便會釋出胰島素，胰島素便會將血液當中的營養立刻滲進肌肉，將之全部吸收。



胰島素釋出的原因，是用以控制血液中糖份的量，因為我們身體的任何器官都不可以長期浸泡在糖份中。一旦一直被浸泡在糖份裡，便會如糖尿病人般，因為眼睛長期泡在含糖份的血液便會致盲。



胰島素的釋出就是為了這原因，有些人身體不能釋出胰島素，便需注射胰島素，因為若血液含有過多糖份，腳趾、腳掌及其他部分便會潰瘍，甚至引致失明、心臟病，並會誘發許多併發症而死亡。

所以，身體有一個機制，當有糖份出現在身體，身體便會計算糖份的量，並酌量釋出相應份量的胰島素，使血液內所有營養，糖份和養料，都立即被身體吸收。



所以，我們服用中藥時，要同時吃甜食的原因，是以此作為藥引，他們常說那個是藥引，其實不然，那個苦口中藥的真正藥引，是那些葡萄乾，用以引導中藥進入身體內。



世界上最能使身體產生誇張突變的事物，我相信就是健身，健身必須要有效，才能使那些表演台上的人看起來非常強壯。他們所進食的必須有效，比你吃的更有效，才可使他們從操練中恢復。所以，研究健身的人對這方面有清楚的認知，他們發覺，所有藥物都得靠那層糖衣，使那些東西更快被身體吸收。

所以，若問服用這種「營養補充劑」時能否不同時吃甜食，答案是應該不可。另外，如果採用其他糖份，便可能引發另一問題，一些有糖份敏感的人，甚至是有糖尿病的人，都不能進食其他糖份，他們惟一能吃的，可能只有蜜糖了。



若然自行轉用甚或不用蜜糖，便不能確保其功效，因為這補充劑始終不是我們發明，既然這補充劑是如此簡單便可服用，何需再轉變其成份？但若然有些人真的不可進食含糖份的食物，便惟有酌量減少。但必須記著，不可取替蜜糖，但真正的蜜糖，不是砂糖，對於有糖份敏感的人，其實沒那麼大的問題。所以，最好是使用蜜糖，服用時一定要添加，否則服用後，於你血液運行時便不能容易被吸收。



另外，順帶一提，所有蜜糖是不能藏在電冰箱，放於陰涼的地方便可。因為蜜糖於冷藏後會產生毒素。兩者需分開放置，那營養補充劑雖可冷藏於電冰箱，但需於拿出來喝時倒出一匙份量才再加上一匙蜜糖。



影片：蜂蜜的介紹，選好蜂蜜方法和存藏方式

蜂蜜是昆蟲蜜蜂從開花植物的花中採得的花蜜，並在蜂巢中釀製而成的蜜，呈半透明、帶光澤、濃

稠的白色至淡黃色，或橘黃色至黃褐色的液體，性味甘、平，對腹痛、乾咳、便秘等具有療效。

蜂蜜，由蜜蜂唾液中的酵素分解為兩種單糖類的葡萄糖和果糖所構成，可以被人體直接吸收，而不需要先分解為單糖，所以較白砂糖，即蔗糖更容易被人體吸收。當中的成分除了葡萄糖、果糖外，還包含各種維生素、礦物質和胺基酸，1 公斤的蜂蜜含有 2,940 卡路里的熱量。

由於蜂蜜的水分含量少，故細菌和酵母菌都不能在蜂蜜內存活，因此，蜂蜜並不需要放進冰箱保存，但某些厭氧菌，如：肉毒桿菌，卻可以非活性的孢子形態存在其中。

由於嬰幼兒的腸胃等消化器官過於幼嫩、胃酸的分泌較差，所以一歲以內的嬰幼兒不建議食用未經消毒的蜂蜜。

蜂蜜中的孢子並不會繁殖產生毒素，在一般的情況下，蜂蜜中的厭氧菌也沒有在人體內繁殖的危險。

蜂蜜是糖的過飽和溶液，在攝氏 10 至 15 度下容易產生結晶，而生成結晶的是葡萄糖，不產生結晶的部分則主要是果糖，當加熱時，結晶又會重新變回液體，故這不是品質的問題。



有時，人們會以在低溫下是否結晶來區分純蜂蜜和加糖的蜂蜜，然而，把蜂蜜內的雜質過濾，也可使蜂蜜不能產生結晶，所以這方法並不可靠。蜂蜜結晶屬於正常現象，而不同的蜂蜜會因蜜蜂所採集的花蜜不同，而導致結晶情況和條件也不一樣。



目前在市場上流通的蜂蜜，特別是在超市專賣店出售的蜂蜜，一般都是人工濃縮蜂蜜，葡萄糖的含量少或破壞了結晶核使其很難結晶。

再者，即使屬於同一批蜂蜜，結晶的條件不同，也導致有些結晶會較快，有些則較慢，但這都屬於正常現象，因此，不能單靠蜂蜜結晶與否來判斷蜜的真與假。

蜂蜜加熱後並不會產生毒素，所以可用於烘培及熱飲，但高溫會使大部分營養成分受到破壞，故此，不建議這樣使用。在醫藥上，蜂蜜可用於治療口腔炎及咳嗽，作為外用藥時，蜂蜜還可以促進傷口癒合及治療潰瘍，當蜂蜜作為中藥時，則具有潤燥通便的療效。

但要留意的是，當進食蜂蜜的同時，請不要進食豆腐，因為蜂蜜含有果糖，當與豆類食品融合後會出現鈣化情況，有可能引致消化不良。



蜂蜜不可放進冰箱冷藏，亦無須冷藏，因為冷藏後會使蜂蜜內的營養消失。

要辨別蜂蜜優劣的方法非常多，但卻沒有一個統一的方法，而最有效的是把蜂蜜拿到實驗室作科學鑑證，一般人則難以作出鑑別，故此，到有信譽的健康食品店或大型超市購買會比較可靠，可避免購入假的蜜糖。

選擇紐西蘭出產的蜂蜜較有保證，因為蜂蜜的優劣取決於花場的品質，所以選擇一個來至沒有污染並積極保護自然環境的國家，例如：擁有大量野生的天然花場是最為重要，紐西蘭正是這樣的一個國家。



一般在健康食品店或大型超市購買到的紐西蘭國寶級蜂蜜，Manuka Honey（麥蘆卡蜂蜜），價錢約由\$100至\$500港元一瓶。麥蘆卡蜂蜜，根據活性成分含量不同而分為各種等級，用「+」號來表示，一般有5+、10+、15+、20+，數子越高，代表活性成分越高，價格也越昂貴。



香港消委會曾於 2013 年 7 月為市面上 55 款蜂蜜，包括：40 款一般蜂蜜及 15 款麥蘆卡蜂蜜，送往比利時、德國及英國進行各類測試，大部分紐西蘭出產的蜂蜜都獲得 4 星至 5 星的優質評價，例如：Waitemata，Natural Source，Airbourne 等紐西蘭品牌得到 5 星和 4 星半的評價。

要聞港聞 2013年07月16日 | 麥蘆卡蜂蜜攙糖含農藥 包括康維他 或違商品說明條例

麥蘆卡蜂蜜攙糖含農藥 包括康維他 或違商品說明條例

【本報訊】食用麥蘆卡（Manuka）蜂蜜舒緩胃部不適，近年成為熱門保健秘訣。但消委會測試市面55款蜂蜜，發現14款攙雜其他植物糖份。就算是售價高達數百元的各款貴價麥蘆卡蜂蜜，亦有逾半並非百分百純蜂蜜，例如極度暢銷的康維他牌健胃蜜（Comvita），攙了糖兼有殘餘除害劑。另外，測試又發現6款蜂蜜含殘餘抗生素，長期食用有害健康。
 記者：麥志榮

196,755

香港消委會曾於2013年7月為市面上55款蜂蜜，包括：40款一般蜂蜜及15款麥蘆卡蜂蜜，送往比利時、德國及英國進行各類測試，

實驗證明，活性麥蘆卡蜂蜜能有效對抗多種頑劣的細菌。UMF® 是英文 Unique Manuka Factor 的縮寫，即「獨麥素」，是量度抗菌活性成份的單位。只有紐西蘭麥蘆卡樹的花蜜所提煉出的蜂蜜，才含有這種抗菌活性。

The higher the grade, the stronger the anti-bacterial activity

UMF® Unique Manuka Factor

BEENIGMA CONTAINS ONLY ACTIVE MANUKA HONEY GUARANTEED

UMF

Very High UMF activity
Superior antibacterial properties

High UMF activity
Good antibacterial properties

Medium level activity
Suitable for helping to maintain good health

Lower levels of activity
Excellent nutritional supplement

UMF® 是英文 Unique Manuka Factor 的縮寫，即「獨麥素」，是量度抗菌活性成份的單位。只有紐西蘭麥蘆卡樹的花蜜所提煉出的蜂蜜，才含有這種抗菌活性。

另外，要享有附帶 UMF® 商標之權利，麥蘆卡蜂蜜生產／營銷商必須通過監測成為 AMHA (www.umf.org.nz) 的合格會員，同時，亦須遵守以下規格：

1. UMF® 商標須明確顯示於產品正面標籤之上
2. 必須生產及標籤於紐西蘭
3. 由 AMHA 授權之合格會員所生產
4. 產品之正面標籤上必須列明獲授權公司之名稱
5. 產品的抗菌活性指數為 UMF® 5+或以上

紐西蘭所生產的蜂蜜價錢比較昂貴，尤其是對比中國大陸所生產的蜂蜜，貴上數倍至十倍以上，但鑑於中國大陸近年食物安全的質數令人憂慮，所以在揀選中國出產的蜂蜜時，必定要尋找出品優質而有保證的產品至為重要。而其中一種極為優質的中國蜂蜜，就是在中國東北所出產的黑蜂蜜。黑蜂所產的蜂蜜特點：含糖量高，具礦物質、有機酸、蛋白質、維生素和酶等豐富營養成份。東北黑蜂雪蜜是由生活于東北地區的野生黑蜜蜂配製而成的天然蜂蜜，釀造時間長達七天之久。



製成之後的黑蜂雪蜜，並不和常見蜂蜜那樣是液體狀態，它會直接結晶，呈現出乳白色的樣子。東北黑蜂雪蜜（下簡稱：黑蜂蜜）自然香氣很濃，而且口感香甜，放進嘴裡之後融化很快。這種蜂蜜口味雖甜，但是並不會使人體重增加，反而有減肥的特色功效。



黑蜂蜜促進人體組織細胞再生的能力很強，可以加快人體皮膚細胞的代謝與再生。因為黑蜂蜜之中存在有大量的氨基酸成份，其中氨基酸的種類就高達十幾種，這些氨基酸都可以在兒童體內分化為成長所必須的物質，因此食用黑蜂蜜有利於兒童的生長。黑蜂蜜具有增加心肌動力的作用，預防各種心臟病症的發生。

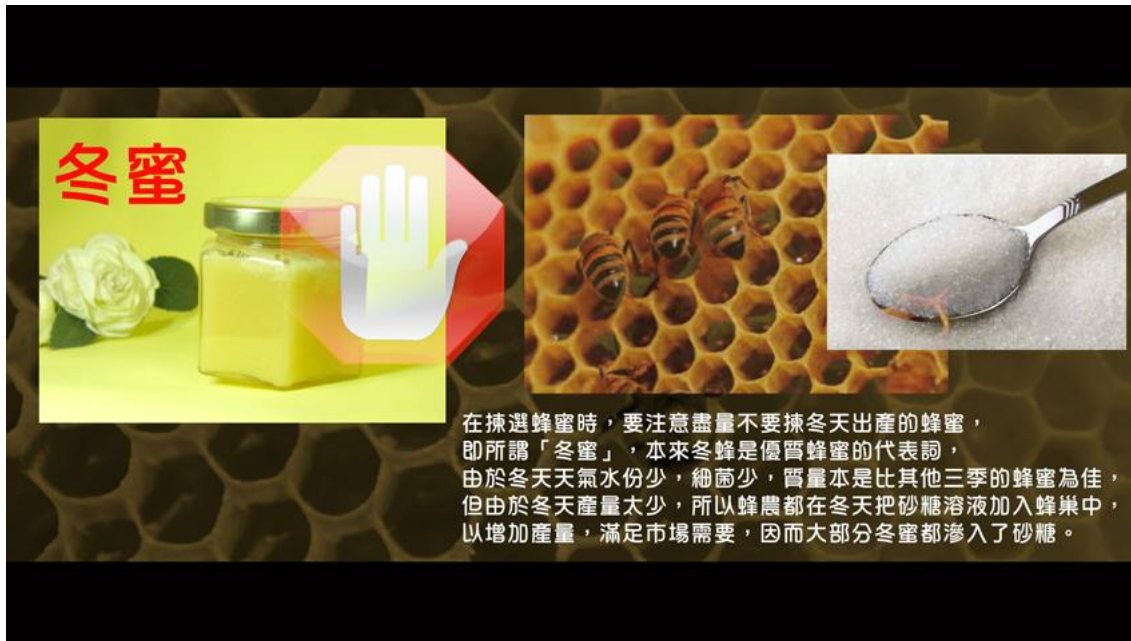
另外，黑蜂蜜中脂肪含量很少，不會導致高血脂症。其實，經常食用這種蜂蜜，還可產生降低血脂含量的作用。黑蜂蜜中含有大量的果糖，它的果糖含量是普通蜂蜜的 1.2 倍左右，這種果糖被人體吸收之後，可以快速分解人體中的酒精，讓其排出體外。

所以說：人們在飲酒之後食用黑蜂蜜能快速的醒酒，並且能對肝臟起到很好的保護作用。黑蜂蜜中的維生素與礦物質含量都很高，其中鎂、鈣與磷的含量為最高，而這些物質，都是調節人體神經系統的關鍵所在。

人們在食用黑蜂蜜以後，可以緩解緊張的情緒，同時也能提高睡眠品質。而一般黑蜂蜜是以「波美度」來區分濃度，濃度高代表水份少，抗菌度高，而一般高質數的黑蜂蜜的「波美度」可高達 41 度，顏色呈乳白色結晶狀。另外，黑蜂蜜亦是以採「椴樹花」的為最優質，甚至，當中優質的黑蜂蜜的活性物質，「淀粉酶」的成份比紐西蘭麥蘆卡蜂蜜 UMF 30+ 的產品還要高。



在揀選蜂蜜時，要注意盡量不要揀冬天出產的蜂蜜，即所謂「冬蜜」，本來冬蜂是優質蜂蜜的代表詞，由於冬天天氣水份少，細菌少，質量本是比其他三季的蜂蜜為佳。但由於冬天產量太少，所以蜂農都在冬天把砂糖溶液加入蜂巢中，以增加產量，滿足市場需要，因此大部分冬蜜都滲入了砂糖。



問題三：請問，於這四種材料當中，大蒜能殺菌，薑能使氣血運行，檸檬汁進到人體內，就變成鹼性。這個組合是否就能使我們降血脂和增加氣力？因為有氣便會有力，是否因為這個原理呢？

答：會的，因為薑和中國烏龍茶，是外國很流行的，特別為到減肥而用。只是天天喝烏龍茶，除了使你減肥外，卻會使你發生副作用 —— 患腎石。



最有趣的是，薑、蒜、醋和檸檬汁這些材料，在使用它的時候，真是很少，用的份量只是一湯匙，這一湯匙不是做成粉劑，如果做成粉劑，只會是一小顆。因為把它濃縮是很容易的事情，只要把它蒸乾後挖出粉粒來就可以，一小顆很容易做出了，是很少量而已。



所以，它能夠這樣做很可能，就好像當時我們所說的「五行菜湯」一樣，相撞後會產生某一樣東西。因為，它們個別每一樣我們都吃過，有時同樣會吃它其中兩樣，但不會好像字面上所說的，因為它是鹼性，所以它能夠行氣血這麼簡單。



因為，在中國來說，煮菜也會加一塊薑一起吃，又看不見每個人也能舉重？所以，它有機會，四樣東西加起來所產生的，特別在它的份量實在是太少。因為我用的量，我沒想過，它會有這樣的功效，我起初預計是嘗試一下，所以，這真是驚喜中的驚喜。

因為這樣，我才使用非常少的份量，一湯匙而已，真的是極少。但也猜不到會這麼厲害，尤其是這麼少的份量，卻能產生很大的影響。應該不是單單每一樣個別東西所產生的作用，而是應該它們四樣東西加起來，然後再加上蜜糖所產生那種奇效，真是令人意想不到。

以往我也曾有喝醋的時候，在我每一天的洗腸療程，每一天也要喝醋，份量一定比它多很多倍，肯定多過現在所喝的份量很多倍，但絕對也不會有任何這樣的功效。



因為蒜丸、薑丸，我以往一直也都有吃，醋丸也是。而在洗腸時，我根本常常也要用很多蘋果醋。在喝 Homozon（含氧粉末沖劑）的時代，每天也要用一個檸檬榨成汁去喝。所以，這幾樣我都試過，是長年累月地個別使用，但份量絕對多於這個補充劑份量很多。

個別服用醋時，我沒有任何特別驚喜，例如覺得：「嘩！超厲害、很厲害」那種，完全沒有任何這些感覺。但當這四樣微量元素加起來便有這種感覺、有這效果，並出現令人意想不到的程度。

第三章：總結感言

在感言部分，我想特別提醒大家，多年來，我很努力希望尋找一些補充劑，希望於健康上幫助自己。這款補充劑對身體在體能、氣力、以及通血管方面，真的有很大的幫助，所以，令我感到十分驚喜。

事實上，截止我與大家分享的時候，我已經服用了四個月。我一直都有量度自己的心跳頻率和血壓水平。在我以往八年的健身歷程當中，都有一種健身上的通病，就是血壓高，很多健身人士都是因心臟病而離世的。對比我現時的年紀來說，我屬高血壓，心跳頻率亦比常人快。



但我服用了四個月後，現時，我的心跳和血壓於我的年紀當中，屬於最好的水平。如果以實驗證明，它能夠幫助通血管、降血壓，很明顯是真確的。因為於這麼多年健身的歷程，我已慣常進食魚油，並用很多的方法希望維持血壓水平，卻因健身而解決不了。

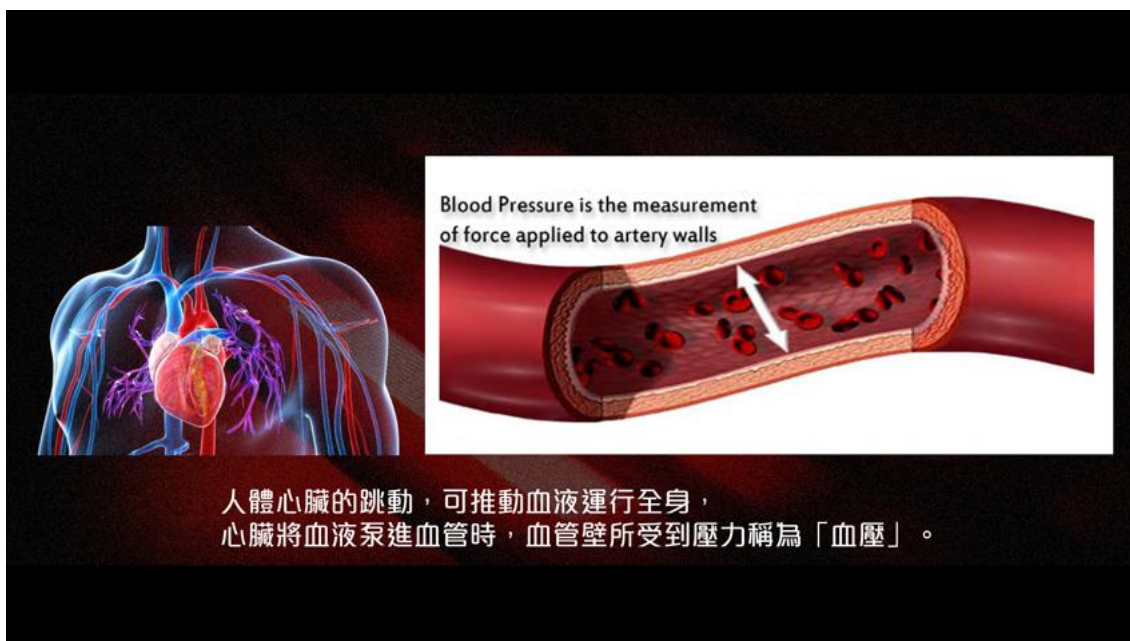


影片：高血壓和健身須知

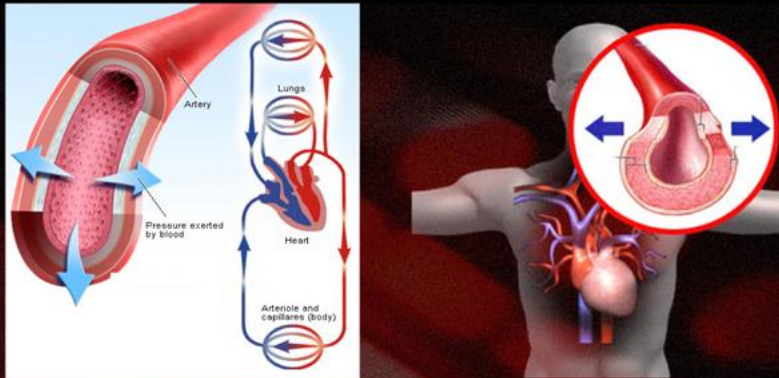
資料顯示全球數以億計人士患有高血壓（Hypertension），而香港有接近 50% 長者及 20-30% 中年人士為高血壓患者。高血壓常被稱為「隱形殺手」，一般而言，患者初期沒有明顯病徵，往往令患者延誤求醫，或忽視療程，結果可引致嚴重的併發症如心臟病、中風、腎衰竭，甚至死亡。

高血壓沒有明顯病徵，一般會在例行身體檢查中量度血壓時發現。小部分患者會有頭痛、頭暈、疲倦等現象。由於高血壓並不容易察覺，因此建議成年人每年最少量度血壓一次，以便及早發現問題所在。

在了解高血壓之前，我們必須先認識何謂血壓。人體心臟的跳動，可推動血液運行全身，心臟將血液泵進血管時，血管壁所受到的壓力稱為「血壓」。



「收縮壓」或稱「上壓」指心臟收縮時加諸血管壁的壓力；而「舒張壓」或稱「下壓」指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。量度血壓一般以毫米水銀柱（mmHg）為單位。



「收縮壓」或稱「上壓」指心臟收縮時加諸血管壁的壓力；
而「舒張壓」或稱「下壓」指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。



量度血壓一般以毫米水銀柱（mmHg）為單位。
根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在休息的狀態下，經多次量度，
血壓高於 140（上壓）/ 90（下壓）毫米水銀柱。

根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在休息的狀態下，經多次量度，血壓高於 140（上壓）/ 90（下壓）毫米水銀柱。

以下是患高血壓的危險因素：

年齡：患病風險隨著年齡增長而升高

家族史：親屬患過此病的人士，患上的機會較高

體重：過重或肥胖的人士

飲食：長期進食高鹽分（鈉）食物

生活習慣：吸煙、嗜酒、缺乏運動、精神緊張

預防高血壓可從建立良好的生活習慣入手：

- 1) 食鹽的主要成分為鈉，進食過多的鈉會令血壓上升。要注意日常飲食中鹽分的攝取量，如減少進食燻製或醃製的高鹽食物、或以香草、香料、檸檬汁等替代食鹽或味精烹調食物
- 2) 增加蔬菜、水果的攝取量
- 3) 戒煙、限制飲酒
- 4) 控制體重
- 5) 保持運動：血管缺乏運動，影響其彈性；血管會變得愈來愈硬，容易出現高血壓
- 6) 保持心境輕鬆

另外，由於做重量健身運動會增加身體和心理上的壓力，所以重量健身運動會直接增加身體的血壓，若然，本身已經有高血壓問題的人士，做重量健身運動時就要更留意不可做過重的運動，因隨時有可能因血壓突然飆升而導致中風，甚至有心臟病突發的問題。



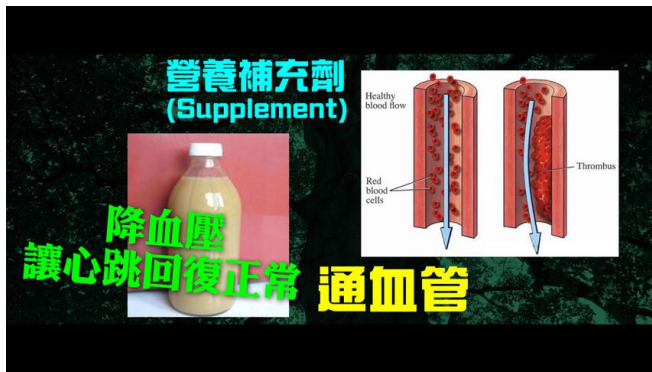
高血壓患者在重量訓練時必須是輕負重為主，同時避免手高舉過頭（如 SHOULDER PRESS）或是頭低過心臟（如下胸握推）等動作以避免血壓飆高。而事實上，高血壓的徵狀在長時間中低強度的有氧運動之後，是可以直接改善的。



其實，大多數人在開始進行重力健身運動時，都不會先做健康篩選，例如測量血壓，安靜心跳或是心肺功能等等，就直接開始運動，假如身體有一定的健康顧慮也不會知道，結果不但得不到預期的效果，相反受到傷害。因為大多數人都會高估，或甚至忽視自己的健康狀態。

大多數人在運動的時候是真的需要一位專業的指導者在旁邊，除了可以修正動作的正確度之外，也可以依照身體的狀況給予不同的運動處方，而避免一些危害身體的事情發生。

可是，短短四個月，它竟然能夠能助我降血壓，讓心跳回復正常。所以，我感到很特別，我覺得找到它是屬於其中一種很寶貴的智慧。但我認為，如果大家沒有對醋或薑有特別敏感的話，都值得一試。



我特別鼓勵大家，你試的時候，同時要有運動或健身，因為功效會非常厲害。我可以肯定，如果這段時間我沒有健身的話，我甚至不會發現它的功效是如此厲害。因為在網上，我看不見描述此配方的文章中，有提到我現在分享的功效。我只是發現在健身中，我的身體機能不斷在很短時間內提升。甚至，每星期我都覺得身體狀況、精神狀況不同了。



當然，在健身的時候，看見體能不斷上升，負重量一直增加，仍然能應付得到，這更證明在過去的星期中，有長出肌肉，身體也能恢復得到，才會使體能不只是維持，而是每星期都有上升。



甚至服用多個月後，除了我自己使用，在我分享這篇信息之前，其實為我烹煮的人和幫我健身的人，我都有介紹給他們使用。而他們很多也有回應說，功效同樣顯著。

影片：訪問策略家及全職服用「新 Supplement」的驚人效果 林財開策略家

牧師介紹完這種補充劑，簡單的來說，這補充劑簡稱叫作「薑蒜檸蘋果醋」。
當我第一次聽時，心想：「真的這樣厲害？」，我內心真是這樣想的。

在第一個星期，當我看他做，如我先前所講，牧師所做每一個動作，有時我們都會的，可能，你上一次做十下，今次做十一下，可能草草了事就算了，當能做到十一下。但在牧師來看，那一下是不計算的。

真的，在那星期，他試完了這種薑蒜檸蘋果醋後，我就發覺他做的動作及氣力明顯增加了。其實，我都還未試，因為第一次聽製作的程序，都十分複雜。接著，我沒有記錯，大概一個月之後，即他試完了這補充劑後，我自己開始試這薑蒜檸蘋果醋後，自己在家中做健身。

在兩個月後，我開始做回健身，我們叫作「囚徒健身」的鑽石形的掌上壓。其實，我是用慢速做的，是比較慢的。我上一次用慢速做，只能做到六下。但兩個月後的今次，一次就做到八下。其實，當我做完第八下都還可以做到第九下的，但之後就沒做，免得太過辛苦。

當我完成時，已經覺得非常奇怪，因為我停了兩個月沒有做健身，基本上，你能夠做回之前的六下已經是非常理想，但我竟然做到八下，而且還有餘力。之後，我還做了其他的動作，但很明顯的，當我一開始做這動作時，其實我做這動作之前都已經做了三下倒立的掌上壓，也是慢速的。

然而，我之前都是做三下，但沒有這次做得的輕鬆，這是事實的。即是，我做完了三下的掌上壓後，就再做幾下不是整組（Full Range）的整體的掌上壓。這個不計算了。所以，完成了倒立掌上壓後，再做鑽石形掌上壓，明顯地體能提升了很多，以及氣也回得很快，不甚覺得喘氣，這是第一樣在氣力上增加了。

第二樣，當我用了薑蒜檸檬蘋果醋後，明顯地，因為我個人不是容易出汗，但發覺飲完後，就會很容易出汗。這不是因為熱，但很容易會有出汗的現象，這是兩樣最明顯的事情。

王輔政策略家

我試過這個薑蒜檸檬蘋果醋的飲品，試了三至四星期，發覺有幾多特別的現象的。

最近天氣稍涼或是夏天開得多冷氣，當我早上起身會有點鼻水的。這是我自小就有鼻敏感的緣故，這問已有數十年。當年我被差傳到加拿大時，雙氧水事件正在那時發生，當時我飲了雙氧水，也好轉了不少。加上那邊的空氣又好，所以那時是好了八至九成左右。

但當返回香港，空氣的質素不好，鼻敏感又來了。而牧師所分享健身及健康的教導，不斷的調節身體，使我的鼻敏感都有好轉。

但難免因夏天多開冷氣及秋天轉季的緣故，使我在早上都會有流鼻水的情況。但當我試了這種飲品後，我在早上流鼻水的情況好了很多，幾乎接近有百分百的好轉。

並且，對於身體會不會升了溫呢？我覺得是會的，因為聽了傳威講述之後，我也回想當睡覺至早上四、五時，都會冷醒過來的。可能那段時間天氣涼，無論是開冷氣，那段時間都是感到寒涼一點。我會蓋一張的冷氣被子，而在那段很涼的時間，再會加多一張薄被子的。但是，當我飲過這飲品後，我在四、五時是不再感到寒涼，可以蓋一張被子就能睡到天亮。

第三方面，就是在早上，我會做一點熱身運動。除了牧師所教的熱身動作，我會加一些某位脊醫教授的身體蹲下起來十下，並且也做了開胸椎的動作。但是，當我現在做的時候，便發覺身體蹲下起來，是十分有勁的，當繼續做時，也是很有勁的。那我就發覺在體能上，是提昇了。

現在，我不時都會有舉啞鈴的，都發覺氣力顯著地不同了。

另外，在我體溫上升方面想補充一點。我有時會駕車，最近我覺得冷氣好像不足夠，要開大一點，調校出風位向自己吹。但是，坐在身旁的阿勤就說：「不是的，都夠涼了。」即是說，我當時以為汽車的冷氣出現問題，不夠涼。但她說夠涼，跟以前的一樣。我才發覺，這是因我的體溫上升了。

現在於日間，覺得精神的時間都會延續，日常都感到很精神。

馬太全職

我飲用了這新的補充劑的時候，都已有一段的時間。對於身體的狀況明顯有的跡象是，我的力氣大了。

因我很多時都經常踏單車出入的，當到達某一個段數的時候，是需要回氣的。但當飲用了這補充劑後，我就很有氣力去踏完整個路程。在力量方面，近幾天都試驗了，都是大力了。因為我停了三個

月沒有健身，現在來說，力量是大了。

精神狀況明顯是有改善的，因為當我飲這補充劑後，明顯地，我不需要午睡也行。有時候，我逼自己午睡都很難睡得著。所以，精神狀態是比以前是好得多。所以，我覺得這既然有這麼多好處。因此，我特別提議，當大家服用的時候，你們一定要配合自己的健身運動，這才能對身體發揮最大的改善功效。

將來，我們可能會看見很多戰亂、飢荒，或發生「全球性海岸線事件」，如我們擁有一個健康的身體，這對於我們將來如此變幻的生活，亦會有很大的幫助。我覺得這是神給予我們其中一個很寶貴的禮物。



最後，我想每個人也跟三個人說：「我是智慧人，所以我會以智慧為是！」



感謝主！若我們學到任何東西，我們都一起歡呼、鼓掌，去多謝神！

— 完 —