
註記:

* 加水沖泡牛奶或蜂蜜醋時, 需用 40+°C 的溫水或冰水, 溫度太高的熱水會破壞 益生菌 或 奶粉或蜂蜜或醋 中之營養成份.

食譜與保健法:

1. 牛奶: 請注意, 喝完牛奶約 2-3 小時後會大量排出宿便與宿屁, 需注意有適當的排泄環境, 如已累積大量頑固之宿便, 則可能會需要喝 3-4 次才會有第一次排泄. 以 "桂格高鈣脫脂奶粉" (必須是這個型號與廠牌, 不可用類似奶粉替代), 晚飯前空腹喝隨奶粉附之湯匙, 20 湯匙. 建議加入黑咖啡 (凝聚化乾燥之咖啡應養價值較高) 與茶沖泡為鴛鴦牛奶搭配喜歡之糕餅或點心 或 可隨意加入隨量的水或巧克力或蜂蜜或果汁調成一杯或二杯或三杯之自己覺得好喝之調味乳, 奶粉足量即可. 另再隨意隨時喝, 多喝有益無害. 請注意加入奶粉時, 水溫不得超過 40+ °C, 溫度太高的熱水會破壞 益生菌.
<http://quakermilk.sfworldwide.com/inner0605dm.html>
2. 果汁:
 - 2.1. 消除自由因子與活復細胞之蔬果泥: 如不嫌麻煩, 此果泥效果非常好. 將 蘋果+生紅胡蘿蔔+生馬鈴薯連皮以各一比一 與 70CC 之純白米醋 與 些許純蜂蜜 一起打成果泥蜂蜜醋 ((量隨意, 口味適合即可). 醋為一般煮菜用的純白糯米醋, 絕對不要買水果醋或其他不純的醋. 醫學資料說明此蔬果泥對消除癌基因與返老還童有大幫助. 如要治療癌症或重症, 建議一天喝三份. 蔬果清洗方法為將蘋果與生紅胡蘿蔔與生馬鈴薯馬鈴薯沖水後, 用木纖維或超細纖維的布用力擦拭外皮去除壞物質, 再將所有根部朝下, 泡醋水 120 分鐘去除農藥與壞物質後, 打成果泥加水或任何飲品或佐以任何食物食用, 覺得好吃與喜歡吃即可.
 - 或
 - 2.2. 果汁蜂蜜醋: 每日以 70CC 之純白米醋 加 些許純蜂蜜加任何量之任何品牌之純果汁 (量隨意, 口味適合即可), 攪拌均勻成 果汁蜂蜜醋 飲用. 醋為一般煮菜用的純白糯米醋, 絕對不要買水果醋或其他不純的醋.
3. 吃下列健康食品輔助. 以 <http://Costco.com> 的販售之 Kirkland Signature 牌之下列商品為首選. Q10 (一顆) + 葉黃素 (一顆) + 綜合維他命 B (二顆) + 綜合多種維他命 (一顆) + 維他命 C (隨意).
4. 墊腳尖作事與走路: 每次走30-50步, 稍稍休息一下, 然後根據自己的身體狀況再重複幾組. 速度可自我調節, 以感覺舒適輕鬆為宜. 初始練習者可以扶著牆, 熟練以後就不用借助外物了.

=====

Ji8.net 之 脫胎換骨飲食保健法 之 食品製作

https://docs.google.com/document/d/1dd3DhxSl3c8pf_sRhId2RXm3sqV_qJ-ZeL2n2JE736E/edit?usp=sharing

=====

咖啡裡的健康密碼

<https://docs.google.com/document/d/1fEC-JMPF3CGcuBZEPpw6mt4SgIImnq6r5lyjmn6bDBI/edit?usp=sharing>

每天墊腳尖健康又長壽!

https://docs.google.com/document/d/1FLXWiIwJabNI-pm4qUUPYOCtuhwnyUj_YcvcKij7uCU/edit?usp=sharing

30 秒瘦肚操: 一個動作, 肚子馬上瘦 3.3 公分

https://docs.google.com/document/d/12d3ya6rtjj4xh_UP47WyKQcCRmjp3XQqcIsL0rU9Mus/edit?usp=sharing

馬鈴薯 + 紅蘿蔔 + 蘋果 - 三合一鮮汁之探討

<https://docs.google.com/document/d/1mXZo7bjBB9JwwYcL2jN4x8ieNrW953zaJIXtZ0aBXWw/edit?usp=sharing>

這樣吃才對: 綜合維他命產品為底, 單方維他命產品為輔.

https://docs.google.com/document/d/12x8mpdEt_ugAEHqPRV3gqv5d00PZJ0KAUyB-zv0werw/edit?usp=sharing

中文百科在線 - 有關 馬鈴薯 (About Potato)

<https://docs.google.com/document/d/1u75lyGBBACxTzhSnzV5BjL5Rn-sLRHIPduymjaq-T6Q/edit?usp=sharing>

醋 (Vinegar) - 全知識 (Full Knowledge)

https://docs.google.com/document/d/16eT6X30KEoGcBzo3_ejuYLVuL16abLXN69p4ShzNTUg/edit?usp=sharing

馬鈴薯 (土豆) (Potato) and 醋 (Vinegar) and 鈣 (Calcium) and 蛋白質 (Protein) - 全知識 (Full Knowledge)

https://docs.google.com/document/d/129wW3CK_UBGB167q7ZjEpJoGa6CB2uA8HxWL0d-aiQM/edit?usp=sharing

蔬果泥熱熱喝 溫暖身體營養加分

<https://docs.google.com/document/d/1v2G2UCqm0V50xNzi04A3OFwsdeu0E51mkOGDg6XDMTM/edit?usp=sharing>

痛風 與 糖尿病 之 檸檬+醋+鈣 之 食療法

https://docs.google.com/document/d/1kg-GlNsR_zgeHyiVbIzsY6kKagx22fIsiV04WjHMTuw/edit?usp=sharing

喝醋 助鈣多吸收 少流失

https://docs.google.com/document/d/1XP9BDw7B_N4GO2Yyqfrg_90PJUBtoiyBtfAA2tDHe7I/edit?usp=sharing

吃醋學問大

<https://docs.google.com/document/d/1i9yiPztRDqn8BeZHVbgZaAOrrLcpmAfzXU8HApC6B6s/edit?usp=sharing>

健康與保健 之 五大營養素

<https://docs.google.com/document/d/145riObgFaPdF301tDLotjiAU-9bmlym0hOiZurWuLz0/edit?usp=sharing>

細胞 與 油脂 之 結合 與 影響

<https://docs.google.com/document/d/1HeplaMlftALz34621RYNDjlpVc3fKRfqvVVbudx3cHQ/edit?usp=sharing>

益生菌 - 細胞 之 健康因子

https://docs.google.com/document/d/1Xr_9Q0tlL4Tv9mDBqy3q9sFrgSfO9_r-fX34_eHUDt4/edit?usp=sharing

File #20150714-1908 - 糖尿病 與 Oligo 寡糖 與 乳糖

https://docs.google.com/document/d/1HQmZKom_HLh06t-glKJb5j8HxIZbNWtq7aZqqQXSVx4