

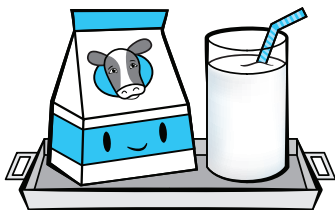
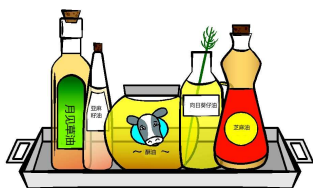
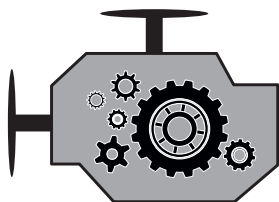
养生工坊



偏头痛、
鼻息肉和消化不良的解决方案

JORY ANICK

养生工坊



目录

介绍

- 成为自己身体的修理工

饮食和健康

- 科学饮食
- 蒸馏水
- 牛奶是几近完美的食物
- 了解矿物元素
- 了解矿物元素 II
- myMinerals 软件
- myMinerals 伴您左右
- 生命和矿物元素
- 每日所需微量元素
- 维生素B的重要性
- 换换食用油
- 油和认知
- 消化和循环
- 维护消化系统
- 夜晚和睡眠

身体和组织

- 鼻窦健康 – 清洗
- 鼻窦健康 – 精油修复
- 身体组织保养

血液毒素和排毒

- 重金属毒素
- 调理概览
- 调理养生

妙方

- 妙方介绍
- 食物的药用
- 调料中的矿物
- 豆类中的矿物元素
- 蔬菜中的矿物元素
- 豆类参考
- 调料参考
- 菌类参考
- 养生工坊妙方
 - - 复合物
 - - 主菜
 - - 面包
 - - 小菜
 - - 甜品
 - - 饮料

附录

- A: 每日记录表
- B: 我的案例表
- C: 产品和供货商
- D: 购物清单
- E: 接下来要做的

参考书目 版权

Jory Anick
养生工坊 (*bodygarage* 英语)
第二版修正和扩展

© 2013-14 Jory Anick

保留所有权利

本书材料受国际以及联邦版权法和条约的保护。禁止未经授权的翻印和未经授权使用书中的材料。未经作者明确的书面许可，不允许以任何电子或机械形式，包括复印、记录或其他任何的信息储存和获取系统进行复制和传播本书的任何内容。

bodygarage Press
231-6897 Chemin Cote St Luc
Montréal, Québec, Canada H4V 2Y4

ISBN 978-0-9937038-8-1 (Digital pdf)

Printed in Canada

警告



本书和其相配的软件不能用于替代专业的医疗建议

也不能替代专业的诊断和治疗

建议读者定期咨询医生，尤其是出现任何需要引起注意的症状时

读者因为本书中的任何信息所引起的危害负责

无担保

如果您不同意上述条款，请联系作者，获取全额退款信息

尽管作者和出版商已竭力保证本书中的信息在印刷时是正确的，但并不为因错误或遗漏而给任何一方造成的损失、伤害和破坏承担责任或负责，无论错误或遗漏是因为疏忽、偶然或其他任何原因引起的

介绍

2009年，我长久以来的偏头痛经常发作，日益加重，进而影响到我的视力和听觉。CT扫描没有发现器质性问题，神经内科医生也给不出真正的解决方案，于是我开始把全部心思放到这上面，探寻出路。



通过这次经历，我开始接触不同的文化、不同的食物以及对什么是健康这个问题的不同理解。我进行了广泛阅读，有些书购自海外，有些是绝版，涉及众多作者和不同专业。从这些书中，我看到了若干相互印证的原则，它们提供了一个全新视角，于是我把它应用在自己的日常生活之中。



这些年的定期实践和观察，给了我一个新的机会。让人衰弱的偏头痛完全好了，并且学会了如何治疗伴我多年的胃痛、胸部和鼻腔问题。我的身体状况从未像现在这么好。



本书是用于实践的实用工具书，里面的原理基于现代毒理学、印度草药学、以及中医的若干理念。

本书既是指南、验方集、又是软件和排毒计划，我希望每位读者都能从中受益。

Jory
2013年夏

如何开始:

如果您有偏头痛并想了解能否治愈

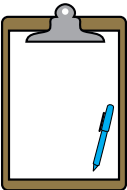
请翻到第 24 页

如果您想了解如何改善身体状况

请接着阅读

饮食和健康
成为自己身体的修理工

改善健康的第一步就是把自己变成一个尽职的修理工。成为自己身体的修理工意味着做出一些影响身体好坏的抉择。要取得最好的效果，您需要尽可能多的收集信息，次才能做出**好的选择**。您必须掌握好饮食，而且要让**好习惯**成为每天的一部分。



修理工用的是科学的方法，因此**做笔记并审阅笔记**是做出正确选择的方法。**知道什么对您不起作用，自己的知识也随之增加**，作为修理工的您，就可以充分利用这一知识，使身体恢复健康。通过积极的改变和计算，就可以使自己感受到健康状况有了很大改善。本书的附录A是一个记录页，专门用来记录过程。**笔记务必要清楚明了。**

养生工坊中展示的**要点是**：



重金属毒素很常见并会引起偏头痛和其他疾病。**检测毒素并清理血液和器官**，提高长期健康状况是可能的。



矿物质是人体必须的，现代**饮食不足以补充矿物质**。矿物元素不足导致头痛和疾病，这一问题**可以解决**。



油的品质和数量影响健康的诸多方面。**理解油并控制摄入量**就是合理饮食。



酶和细菌对食物消化至关重要，缺乏会导致疾病。要在**消化系统中增加酶和细菌**也很容易。



食物和其营养物质对人体有极大影响。不需要依赖现代技术，也可以**滋补身体并改善健康状况**。



头痛可能是由**重金属和血液毒素、矿物质缺乏和颅内脂肪阻塞**造成的。

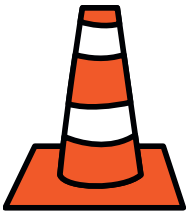


摄入好脂肪可以移除坏脂肪。



预防比治疗更好。

完美的修理工是通过密切观察所吃的食物所喝的水以及所处的环境来保持身体健康的。



饮食和健康

科学饮食



科学饮食是一种通过控制摄入何种饮食以及饮食时间来**改善自身感觉的方法**。食物的选择是根据您在进食后的感觉而决定的。



您吃的东西应该适合您，并且能够滋养您。真正需要什么食物，是由整体的身体状况、规律以及在没有头痛和身体紧张的情况下决定的。这些真正的食物需要，可以很容易地通过在饮食中添加**全面营养元素**而得到满足。这些要素是：



铁，纤维和蛋白质

豆类、面包、牛奶、调料、水果和蔬菜

维生素和矿物质

豆类、牛奶、调料、水果和蔬菜

脂肪

酥油 (提纯的黄油)、芝麻油



铁、纤维和蛋白质可以直接从**豆类**中获得。豆子的种类有很多种。



绿豆，产地为越南、印度、巴基斯坦和印尼，很容易消化，富含蛋白质、脂肪和铁。绿豆在印度医学中用来**保肝**。



扁豆和豌豆富含蛋白质、纤维、**铁**和矿物质。



坚果和种子中蛋白质、纤维和铁都很丰富。它们的矿物含量**高居营养品的榜首**。

维生素和矿物质，如果找对了食品，也是很丰富的



调料中含有大量的营养元素，在印度烹饪中是很给力的要素。这些调料包括**各种花椒、小茴香、姜、芫荽、阿魏、胡芦巴、茴香以及芥末子**。



蘑菇富含营养并有助于消化。**香菇、灵芝和各种舞菇**有助于免疫系统并能净化血液。

脂肪也很好办，只要知道哪种最适合自己



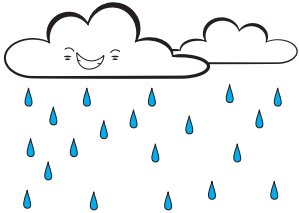
酥油 (提纯的黄油) 最为纯净，配什么都行。它能给食物提味，味道绝了。

芝麻油可以给任何菜调味，**富含的维生素足以药用**。

饮食和健康
蒸馏水

我们生来就应该引用降水。我们的湖泊、河流和海洋受到了严重污染，现代的供水系统主要依赖化学处理。这种经过处理的流经年代久远的管道，进入家庭。等到进入我们的水杯，里面已经包含了数量不等的不可见**溶解固体**。

我们的身体吸收这些固体，然后肾脏以**肾结石**的形式将其排除。



家用蒸馏水机

解决方法是**模仿云的作用**，清洁大气中的水分，带来降雨。

将水进化为漂浮的水蒸气并将水蒸气冷却变为水的过程称之为**蒸馏**。

这一过程可以清除水中的细菌、消除溶解固体（而烧水则做不到）并产出我们从云里获得的同样品质的水。

蒸馏水因其纯净和稳定性，被应用在医药工业中

为家用设计的蒸馏水设备价格各异，基本型号大约售价为150 美元，三小时内可制造两公升水。



蒸馏水机使用三个月后，从自来水中过滤出的固体

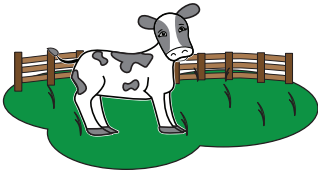


每个家庭都应该有一台蒸馏水机



饮食和健康

牛奶是几近完美的食物



摘自免费的维基百科

(牛奶) 是年幼的哺乳动物能够消化其他食物之前，最主要的营养来源

牛奶是蛋白质、维生素D、维生素B2、维生素B12、钙和磷的重要来源，这些元素都是生长所必须的。因其营养特别均衡，所以可在无法或不建议正常进食的情况下，用牛奶作为自然饮食替代品。



牛奶和水果可以丰富消化系统中好的脂肪和酶，有助于其他食物的消化。



一杯牛奶中含有：

| 营养成分 | |
|---------------------------------------------------|------------|
| 食用量 244 克 | |
| 每食用一次的含量 | |
| 热量 146 | 来自脂肪的热量 71 |
| % 每日数值 | |
| 脂肪 8 克 | 12% |
| 饱和脂肪 5 克 | 23% |
| 反式脂肪 0 克 | |
| 胆固醇 24 毫克 | 8% |
| 钠 98 毫克 | 4% |
| 碳水化合物 13 克 | 4% |
| 食用纤维 0 克 | 0% |
| 糖 13 克 | |
| 蛋白质 8 克 | |
| 维生素 A | 5% |
| 维生素 C | 0% |
| 铁 | 0% |
| 钙 | 28% |
| *每日数值的比例基于 2000 卡的饮食而定的。根据您自己对热量的需求，您的数值有可能更高或更低。 | |
| NutritionData.com | |

| 矿物 | | |
|----|---------|-------|
| | | % 日需量 |
| 铁 | 0.1 毫克 | 0% |
| 磷 | 222 毫克 | 10% |
| 钙 | 276 毫克 | 28% |
| 钾 | 349 毫克 | 10% |
| 锌 | 1.0 毫克 | 7% |
| 镁 | 24.4 毫克 | 22% |
| 硒 | 9.0 毫克 | 13% |

| 维生素 | | |
|---------|-----------|-------|
| | | % 日需量 |
| 维生素 A | 249 国际单位 | 5% |
| 维生素 B1 | 0.1 毫克 | 7% |
| 维生素 B2 | 0.4 毫克 | 26% |
| 维生素 B3 | 0.3 毫克 | 1% |
| 维生素 B5 | 0.9 毫克 | 9% |
| 维生素 B6 | 0.1 毫克 | 4% |
| 维生素 B9 | 12.2 微克 | 3% |
| 维生素 B12 | 1.1 微克 | 18% |
| 维生素 D | 97.6 国际单位 | 24% |
| 维生素 E | 0.1 毫克 | 1% |
| 维生素 K | 0.5 毫克 | 1% |
| 胆碱 | 34.9 毫克 | n/a |
| 甜菜碱 | 1.5 毫克 | n/a |

饮食和健康
了解矿物元素

“**必须营养元素**是指必须从饮食中获取的营养元素,因为人类的身体无法生成足够的、或者根本无法生成人体正常新陈代谢和再生所需的营养素。最常见的有:某些氨基酸、脂肪、维生素和矿物质”-《食物中矿物元素的缺失》



矿物质**所有**人体活动往往**不为认知，但却必不可少**。当身体的某些资源被调动起来时，身体活动背后的能量取自于血液中储存的一种或多种矿物元素。因为**矿物元素缺乏会有损健康**，因为免疫系统的反应会比正常情况下更快地耗尽矿物元素，我们应当用富含矿物元素的饮食和每天摄入补充剂来满足需要。



动物通过寻找特殊的植物来应对营养素的缺乏。通过一段时间的口尝和观察，它们学会了需要在什么时候吃何种植物。有家根据这个原理提供了混合好的制剂。想要测试是否缺乏矿物质很简单，喝入少量的测试液体，如果觉得甜，就证明缺乏矿物元素。根据每个矿物元素测试，可以在喝橙汁时配上纯矿物元素制剂。**应缺乏矿物质引起的头痛会在补充制剂后的一个小时内消失。**

| 矿物质和建议摄入量 | 所影响系统 / 功用 | 理想来源 |
|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 钾 每日4.7克 | 骨骼、心血管、神经、肾、消化健康细胞功能、细胞健康 | 土豆、菠菜、香菜、罗勒、姜黄、蘑菇、橘子、香蕉 |
| 2 锌 每日8毫克 | 免疫、生殖、发育、前列腺、主要酶辅因子 | 花生、大蒜、芝麻、蘑菇、小豆蔻、罗勒 |
| 3 镁 每日420毫克 | 新陈代谢、肌肉、心血管、神经、主要酶辅因子 | 花生、菠菜、土豆、罗勒、茴香籽、小茴香籽、芝麻、可可、巴西坚果、腰果、杏仁 |
| 4 铜 每日2毫克 | 维护结缔组织、骨骼、免疫、红血细胞的生产、对于铁的吸收、皮肤+毛发色素 | 香菇、可可、芝麻、花生、腰果、葵花子、土豆、蘑菇 |
| 5 铬 每日35微克 | 酶的辅因子、葡萄糖和脂肪的代谢 | 花椒、酵母、紫苏、葫芦巴、丁香、香菜 |
| 6 锰 每日2.3毫克 | 代谢、骨骼愈合、胶原蛋白的形成 | 速溶茶、丁香、肉桂、豆蔻、生姜、花生、大蒜、菠菜、榛子 |
| 7 钼 每日45微克 | 吸收铜所必须以及生产尿酸 | 葵花籽、小麦面粉、谷物、扁豆、青豆、紫苏、芝麻 |
| 8 硒 每日55微克 | 酶的辅因子、甲状腺激素的生产、皮肤、头发和指甲的发展 | 巴西坚果、芥菜籽、香菇、生姜、芜荑籽、花生、斑豆、大蒜、芦笋 |
| 9 碘 每日150微克 | 甲状腺激素的生产、能量代谢 | 海草、椰子 |

饮食和健康
了解矿物元素 II

“和需要大量摄入的像钙这样的主要矿物元素不同，**微量营养素和微量元素**所需的量极少——比如有的维生素和像硒（每日最多200微克）这样的矿物质。过量摄入硒会中毒。土壤中有大约90种必不可少的元素。” — 《食物中矿物元素的缺失》



| 矿物质和建议摄入量 | | 所影响系统 / 功用 | 理想来源 |
|-----------|--------------------------|--------------------|----------------------------------------------|
| A | 铁 每日8毫克 | 血液中的氧气输送 | 土豆、菠菜、西红柿、扁豆、蚕豆或豌豆汤、小茴香籽、姜黄、紫苏、糖蜜、无花果、红枣、葡萄干 |
| B | 磷 每日700毫克 | 新陈代谢、能量生产、骨骼和牙齿的发育 | 巴马奶酪、蘑菇、大蒜、西兰花、花生、扁豆、黑芝麻、小茴香籽、紫苏 |
| C | 钙 每日1克 | 骨骼发育、肌肉功能、凝血 | 巴马干酪、奶粉、牛奶、糖浆、杏仁 |
| D | 氧化钙（石灰） 每日17微克 | 骨骼发育、肌肉功能 | 黄豆、豌豆、全谷类、面包、生菜、白菜、橘子 |

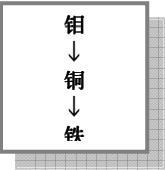


非更年期的妇女每个月都会矿物元素缺乏

巧克力是很好的选择，因为它含有数量较多的镁和铜，有助于新陈代谢、肌肉系统、心血管、**神经**，并能在很大程度上促进食物消化。相当不错。



缺铁和铜以及钼的关系



缺铁很常见，随着吸收的减弱，补充铁元素的剂量会不断加大。

对于很多人来说，补铁时还缺了一环。**铁的吸收部分依赖于铜，铜的吸收又部分依赖于钼。缺铜或者缺钼将会导致铁元素的吸收。**

最简单的解决方法就是使用矿物元素检测剂和补充剂来补充不足的元素。要从食物中摄入铜、钼和铁，可以吃**腰果、芝麻和扁豆**。



补充矿物元素可以让经前周期轻松很多



理想的矿物元素水平可以从快速生长的指甲和头发中开出来。这种加速再生的能力也会影响免疫系统。

饮食和健康 myMinerals 软件



myMinerals 的设计是为了方便管理BodyBio液态矿物制剂的使用。使用BodyBio 矿物测试工具 (MTK) 时,请在myMinerals软件中输入您的数值。接下来会出现补充液态矿物元素的配方,准备好一杯富含维生素C的果汁,并根据配方调制。概览界面和滑动图表会显示您的身体已有或缺乏何种矿物元素。



概览界面

这里您可以看到:

- 总测试次数
- 上次测试日期和时间
- 矿物元素缺乏状态

启用“排毒模式”

用于排毒或者所缺元素计算



矿物元素图

这里可以看到之前的结果。元素的图表每隔几秒就会切换。

点击图表停止或回复滚动。

从左向右滑动切换界面



矿物元素测试

从 1 号矿物质开始,把 7 毫升的测试液倒入盖中,在口中搅动,体会味道

选择最接近该味道的一幅图。

吞下或吐出液体。每种元素都依此重复。



定制配方

完成 9 种矿物元素测试后,这里显示您的定制配方

依照每种矿物的值,在富含维生素C的果汁中滴入相应的滴数,全部喝完。



管理数据

数据直接存储于设备。如果要重新开始,点击“删除所有数据”按钮。

后台提示

当启用“排毒模式”时,myMinerals 将会提醒您每隔三小时测试一次矿物元素。

为了保持提醒时间,应让 myMinerals 处于关闭状态



myMinerals 可在App Store免费获得,为 iPod Touch, iPhone和iPad专门设计

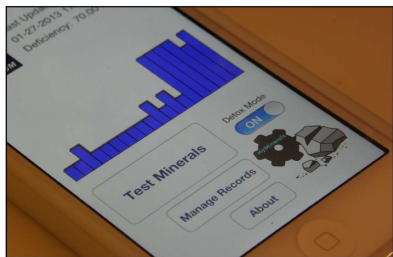
饮食和健康

myMinerals伴您左右



在理想的状态下，我们应从食物中获得所有的矿物元素。但由于我们的饮食和生活习惯，这一点很难做到。在**矿物元素缺乏治疗或重金属排毒**项目中，液态矿物元素产品和myMinerals软件成为非常有用的工具。

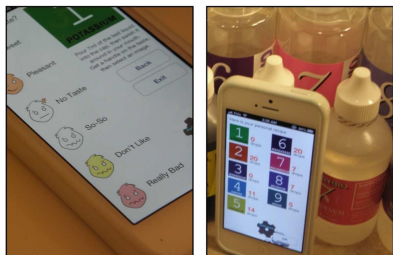
当**矿物质**尝起来有甜味，说明您的身体需要这种矿物。如果该**矿物质**味道不好（类似于硬水或不好的自来水）或没什么味道，那么您的身体就不缺这种**矿物质**。矿物元素的水平每天都在波动，但是真正的矿物元素缺乏会继续存在。



每次您**试尝**一种矿物元素，都会在软件中**创建**一个历史记录。

每种**矿物质**都将呈现一种模式，有可能是在低谷中出现几个峰值。

很快，您就会有液体**矿物质**的空瓶子——这就意味着您首先最缺乏这种元素。

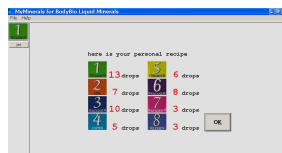
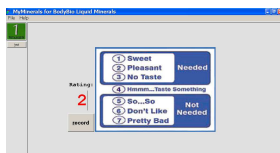
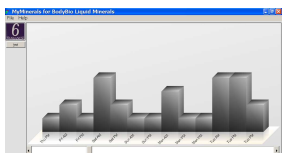


随着时间的推移，您可能会观察到**有些食物**是如何影响您的**矿物质**测试结果的——食物的价值就此体现。

随着空瓶子越来越多，到这个时候，您已收集了足够的资料，可以从全新的高度了解自己的身体了。

比如，您能够了解您的身体，在目前的饮食和生活方式下，几乎不需要镁。您也许会知道您基本上一一直缺钾和钼，亟需补充。了解了这些，就可以是您有充足的信心定制自己的饮食和每日的补充剂。在本例中，就是使用不含镁的安全适量的钾和钼的补充剂。注意：随着饮食和生活习惯的改变，您的需要也会变化。

当用于**矿物元素缺乏治疗或血液中重金属排毒项目**（此时**矿物含量**会快速变化）时，应把myMinerals软件的**排毒模式**设置为开启。排毒模式会增加每个配方中的矿物元素数量，便于比平时更快的速度补充血液中的存量。在这一模式下，myMinerals会每隔三小时提醒您测试和补充矿物元素。



myMinerals 软件也有适用于32位Windows操作系统的版本。

饮食和健康
生命和矿物元素



人体是超低电压机器。身体的运行随时都需要矿物元素，这一点可以通过液态金属测试工具的使用（MTK）而证实。



觉得味道很差的矿物质，可能在几个小时之后会觉得甜。我们的舌头是如此高效的反馈工具，真的很神奇。

只要花时间和用心，您就可以了解自己的“电属性”并且管理它们。

食物能量通常是马上转换为可用的能量，随着时间和经验的积累就会知道吃什么和何时吃。

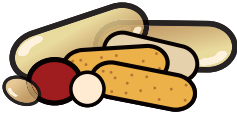
同时，可以参考以下贴士：

影响矿物元素使用的活动：

| 活动 | 矿物元素 | 缺乏程度 |
|-----------------|-----------|------|
| 性 | 钙、磷、锌、镁、铜 | 高 |
| 每日约4克的大芫荽叶口服螯合剂 | 各类 | 高 |
| 晒伤 | 钾 | 高 |
| 中暑 | 钾 | 高 |
| 体育锻炼 | 钾、锌、镁 | 中 |
| 精力集中 | 硒、铜 | 中 |
| 厌食/1天 | 各类 | 中 |

几项活动叠加会增加消耗速度。矿物元素的快速消耗可导致类似于头痛的症状，最好的弥补方法就是进食或者同时添加矿物元素制剂。

饮食和健康
每日所需微量元素



i 食物中的维生素和矿物质含量远低于五十年前，因此**现代的饮食是不足够的**。

一个良好的日常营养补充计划将会使得这些血液储藏得到补足，也让预先制作好的储存包简化每日制作的过程。

| 必要元素 | 建议 | 主要用途 |
|------------------------|-----------------|---------------|
| 铁 | 8毫克 | 血液中的氧气运输 |
| 磷 | 700毫克 | 新成代谢必要元素 + 能量 |
| 钙 | 1000 毫克 | 骨骼+牙齿的形成 |
| 钾 | 4.7克 | 健康细胞的性能 |
| 钾 | 8毫克 | 免疫系统+发展 |
| 锌 | 420毫克 | 神经+心血管系统 |
| 铜 | 2毫克 | 铁的新成代谢必要元素 |
| 铬 | 500微克 | 脂肪和糖的新成代谢 |
| 锰 | 2.3毫克 | 新成代谢+修复 |
| 钼 | 45微克 | 酶的创造 |
| 硒 | 55微克 | 酶控制，甲状腺 |
| 碘 | 150微克 | 甲状腺激素的必要元素 |
| 硼 | 3毫克 | 激素生产 |
| 维生素A | 2500 IU国际单位 | 视力，皮肤，骨骼 |
| 维生素B1, B2, B3, B6 | 各200毫克 | 能量生产，活力 |
| 维生素B5 (泛酸) | 20毫克 | 免疫系统 |
| 维生素B7 (生物素) | 2毫克 | 能量生产 |
| 维生素B9 (叶酸) | 4毫克 | 氨基酸同化 |
| 维生素B12 | 200微克 | 血液生产的必要元素 |
| 维生素C | 2000毫克 | 维修，肾上腺+甲状腺 |
| 维生素D | 2000 IU国际单位 | 骨骼形成+保养 |
| 维生素E | 400 IU国际单位 | 抗氧化剂 |
| 维生素K | 80微克 | 凝血，肝功能 |
| Omega-3/6/9基油 (通过毒性测试) | 1000-4000-500毫克 | 发展 + 认知力 |
| 月见草油 | 1000毫克(75毫克GLA) | 发展 + 认知力 |
| 辅酶Q10 | 60毫克 | 能量生产 |
| 银杏叶 | 60毫克 | 发展 + 认知力 |
| 大蒜 (大蒜素) | 1800 毫克 | 免疫系统 |

维生素 B 的重要性

正如矿物质血液储藏有需维护，也有维生素血液储藏需填补。尤其是**通过铁，钼和铜的维生素 B 族所负责的能量生产**。这些所有的元素携手把氧气运输到血液中，缺氧会导致**嗜睡，疲倦或难以集中**。这样的缺氧会影响整个机体。

每三小时服用 B-50 综合可以容易的促进维他命 B（每天最多 5 次 B-50）尿液的颜色是良好的维生素 B 储藏指标，并且当尿液变得清澈（对比偏浅黄色调），就意味着没有多余的维他命 B 被排除。

饮食和健康 换换食用油



油脂是人类健康的其中基础之一



其中用途之一，油脂可以调节发育系统。现代研究已表明人类的认知功能取决于各种油脂，油质，油量和油脂的比例。

油脂在**现代饮食**中大多来源于油炸食品，快餐及**垃圾食品**。最有争议性的是人造黄油和蛋黄酱。这些“油脂”是经过严重的精炼过程并经常被**氢化**，使得他们容易被包装和运输。此**氢化过程导致快速的硬化**，每当引入人体，就会**更容易形成堵塞和扭曲**。这样的食品工业化生产，已导致我们面临一些常见的健康问题，年轻人出入医院已变常态。这是上一代人闻所未闻的。

身为您自己的修理工，您应该**密切关注自己油脂系统的摄取种类，以及摄入量**。简单来说，我们的油脂需求可以简练的从这四大类 **omega-3**，**6**，**GLA** 和 **9** 组合。

Ω3, omega-3: 一般来源于鱼，但开放水域的汞含量已让此来源备受质疑。冷榨处理的**亚麻籽油**是一个 omega-3 来源建议，因为它自然，稳定，并且富含矿物质。

Ω6, omega-6: 一般来源于向日葵，葡萄籽，红花籽。
这里，我们推荐冷榨处理的**葵花籽油**。

GLA, 亚麻酸: 这是一种特别的 omega-6 脂肪酸，来源于植物食用油。经由冷榨处理的高浓度**月见草油**历年来有助于**应付免疫及细胞组织的疾病**。

Ω9, omega-9: 一般来源于橄榄油，虽然是微量。
冷榨处理的**葡萄籽油**是最理想的解决方案，因为它天然和稳定。.

油脂会互相吸引。所以，排除坏油脂的最佳办法是摄取好油脂。最简单的证明是把一汤匙香油放到嘴里，过一会儿您可以看到好它是如何去除油基所造成的牙渍。每当油脂被补充摄取，同样的**原则**也适用于您的血液。



针对此篇文章，我们只建议以下的**液态油**：

1. **酥油**（净化的牛油），为**烹饪与细胞组织修复**食谱，提供一种，非氢化的 omega-3 和 6 来源。

2. 香油，为**烹饪与细胞组织修复**食谱，提供一种，非氢化的 omega-6 来源。

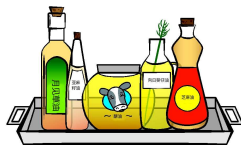
3. 四份葵花籽油（omega-6）兑一份亚麻籽油（omega-3），口服补充。研究显示这个比例的发现是对**认知治疗领域的一大步迈进**。更多信息，请参阅下页和食谱。.

4. 月见草油，为了补充亚麻酸的摄取。



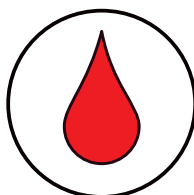
饮食和健康 油和认知

在我们的食物链中，大部分油脂是高 omega-6 和低 omega-3。科学家相信这不当的比例是造成认知力削弱的原因之一，也有证据显示调整这油脂比例可以导致记忆的进步，认知的增强和运动技能的适应。



引领这人类健康领域的是波士顿大学和以色列海法，巴伊兰大学的科学家们。从超过 90 项在 1993 年和 2005 年之间进行的研究总结，他们已经证明，口服 4 兑 1 的 omega-6 与 omega-3 油脂比例能显著提高被削弱认知力官能。

现代血液中含有反式脂肪，氢化和不规则脂肪。在怀孕期间，这些血脂是会被分摊。若严重失衡，幼儿发展系统有可能会被阻碍。对于显示出视觉敏锐度，认知力和理解能力问题的婴儿和儿童，最好是请专门的医生进行全面的血液分析。

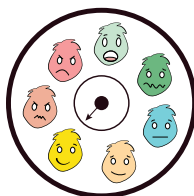


血液



据专门医生所记载的一些案例，每天补充 4 兑 1 的油脂比例能在短短几天内对病者起很大的正面效果。

此效果体现于积极的情绪，社交能力的提高和知觉和运动技能的增强。简单的认知力测试可以通过游戏进行，例如，形状的装配，接球，卸载洗碗机，或通过艺术的产出，如素描，绘画等，或弹奏乐器。



情绪

饮食和健康
消化和循环

所有的输入必有输出。正如烹调食物，对的材料，适量的水分，正确的温度和适当的时间会造就完美的成果。您的身体也一样，而**消化系统的健康可以按每天的输入与输出比例来测量**，显示一切正操作正常。



胃



有研究显示，**拖延如厕的时间会影响健康**
导致人体被迫使吸收它正试图卸掉的输出物。

其实消化系统犹如一台机器，您应经常关注不令其超载。比如当系统正在操作时，增加进食会使得此机器没法有休息的间隙。**消化系统休息时间是至关重要的。**

若您想让自己感觉好些，您可以断食，好让消化系统有机会完成消化任务。每周，放弃进食至少两顿或一天，**能提供身体所需的停机时间**。您的身体会感激这样的做法。



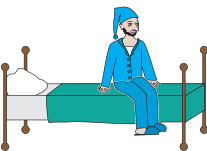
胃会大大的影响身心，反之亦然。

每当您承受压力，胃会出现胃酸的变化，所以，不要进食 - 多喝牛奶来抵消它。



spicemilk*的配方会促进消化系统，使其能自行净化和管理 - 经常习性服用**肯定会让您有不一样的感觉。**

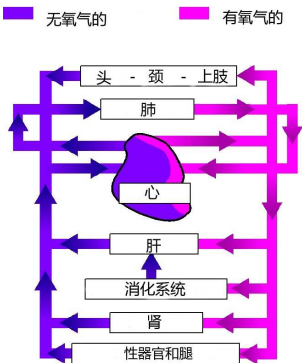
*见食谱章



您曾祖父一代很有可能**每晚是戴着睡帽，睡衣和厚袜子睡觉**的，以便保暖。这样可以**让身体更有效地循环**，也让您有不一样的感觉。

良好的循环能提高氧气在血液中流动，而四肢的保暖能有效的增进此循环。

尝试带上**睡帽和厚袜子**。



饮食和健康 维护消化系统

酶是在水果和蘑菇中的酸和碱成分。
其本性是为**分解其他称基材的物质**。
给予维护，**酶可以自行回收一段很很长时间**。



胃



乳制品能大大的促进消化系统的健康。
本性为碱，牛奶**能调和胃里的酸**。



发酵乳制品（益生菌）的**酸奶**中含有活菌，**能增强肠道蠕动**。这些活菌能减低肠胃的酸性并**可以对抗坏菌**。



水果类，如木瓜和菠萝能提供称为木瓜蛋白酶和菠萝蛋白酶的消化酶。这些酶居住在消化系统里，其功能是**分解其他食物**。



菌类，如舞茸，香菇和灵芝品种也提供消化酶，并在治疗血液疾病和癌症时，变得尤其活跃。



生姜，**阿魏**和**豆蔻**能帮助加大于消化系统的规律性。每样香料都有其独特的功能，**以刺激，净化和保护消化系统**。



香菜和**姜黄**中含有挥发油能对消化系统衬层起积极的作用，和提供血液里所需的矿物质。



各类胡椒，包括长胡椒（pippali），黑胡椒，红胡椒，青胡椒和白胡椒对消化有巨大的帮助，并提供必要的铬，血液中分解脂肪所需的元素。



乳香胶（玛蒂树脂）是一种生长在地中海的**超级碱性**树脂。千百年来，用于治疗胃病，其发泡作为能迅速带来缓解。



Chyawanprash 是一种含水果，蜂蜜和香料的古老配方。
每日口服两次，每次一汤匙，能提供**丰富的维生素 C，矿物质，酶和油脂**。此混合物在印度通常被称为“长生不老药”，尤其对胃，血液和神经有显著的作用。

饮食和健康

夜晚和睡眠



身体在自然的状态下会保持一定的**节奏**。

在**不被兴奋剂，药品，酒精和过多光线的影响下**，它能随着时间的推移，**自我调节**。

在现今的科技环境里，我们在**夜间会使用各种电子设备，因而增加了光线的暴露量，导致我们无法入睡**。为获得良好的睡眠，睡觉前必须从屏幕移开一段时间。另外，睡前喝一杯热饮是一个放松的好办法。

长久以来，好立克或阿华田饮料里都添加了麦芽。把它加入一杯热牛奶，会产生一个**非常放松的效果**，尤其是经过了漫长的一天。它们真的能把您安顿下来，有个良好的夜间休息。

早休息的提示概括：



疲惫的眼睛在少光的情况下能更好地工作，所以应该把屏幕的光线减弱到一个舒适的设置。



在过了某一时刻，应该把刺激减少。这包括音乐，游戏和食物。

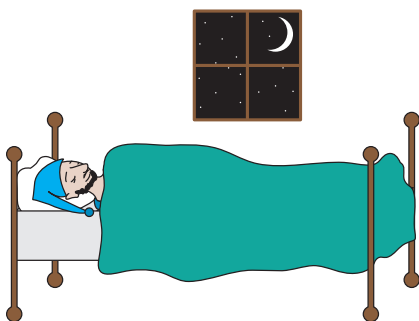
您若有困难入睡，请尝试以下就寝步骤。



1. 关闭屏幕：把所有设备关闭。无刺激。

2. 热麦芽牛奶：您若有意愿，可以淋浴或洗澡。

3. 在床上阅读一本真正的书时间（没有光线的投射！）：不刺激的。



身体和组织
鼻窦健康 – 清洗



“洗鼻壶”是古印度阿育吠陀草药的发明，使您能轻松地清洗您的鼻窦。把温无菌水和纯非碘盐倒入此类似水瓶的壶，然后放入鼻孔。把头稍微倾斜一侧，举起洗鼻壶，好让地心吸力自然的把水通过您的鼻窦流出来。这时，您可以通过嘴呼吸。当水从鼻孔流出来，它会把任何杂质清理。每次使用能让您的鼻子越来越干净。以下是配方。

| 基本洗鼻壶配方 |
|---------------------------------------------------------|
| ¼茶匙 碳酸氢钠（小苏打，牛品牌，等等） 1 杯 温纯蒸馏水（不是自来水） ¼茶匙 粗盐（非碘盐） |

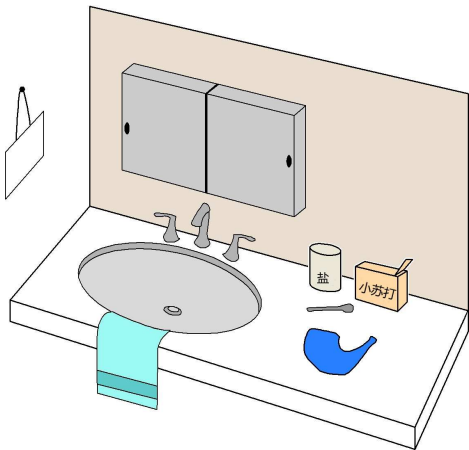
使用后，轻轻但彻底地擤鼻涕即可。把洗鼻壶清洗和放干，远离肥皂和洗涤剂。只用清水洗净。另外，把洗鼻盐储藏在一定的容器，避免与厨房公用。

针对感冒引起的鼻窦问题，基本洗鼻壶配方加上姜黄可以改善症状。

| 升级后的洗鼻壶配方 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¼茶匙 碳酸氢钠（小苏打，牛品牌，等等） 1 杯 温纯蒸馏水（不是自来水） ¼茶匙 粉末或整片的姜黄 ¼茶匙 粗盐（非碘盐） |
| 1. 用一个小平底锅，把半杯的水烧开，加入盐和姜黄 1 分钟时间。 2. 一团的姜黄应会沉淀到锅底 – 慢慢的将水（而不是姜黄团）倒入到一个加了另半杯水容器里。中包含其他半杯水。 3. 玻璃容器中的水应该是温的，否则放在冰箱冷却 2 分钟。 4. 将完成配方倒入到洗鼻壶里。 |



您的鼻窦健康是让您在家中添置一个蒸馏水机另一个很好的理由。



身体和组织
鼻窦健康 – 精油修复



“Nasya”，是阿育吠陀的术语，意思是“涉及鼻子的事宜”。

Nasya 配方是用于修复鼻细胞组织的药油。

组织



使用时，可以躺着坐垫上，头往后倾斜，把配方直接应用在鼻子和鼻窦。
通过滴管瓶，将 15-20 滴的药油置放在每个鼻孔，然后固定五到十分钟，好让药油随着地心吸力移动深入鼻窦。

| 养生工坊润滑药油配方 |
|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 茶匙香油 2 汤匙酥油 |
| 用一个小平底锅，小火，把酥油和香油加热，直到两者形成一致的液体。把火关上，将液体倒入一个干净滴管瓶里。 |
| 剩余的液体可以在室温内储存一或两周。每当您要使用滴管瓶时，里面的油会固化，所以把瓶放在流动的热水里，直到还原液体状态，然后摇匀，便可使用。 |

“**菖蒲根**” (*calamus acorus*)，在阿育吠陀医学里，是其在粘膜上的收敛作用上著称的。作为一个药油配方，它可以**减清或去除鼻窦里的某些霉和息肉**。

| 养生工坊慢性鼻窦炎的药油配方 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 汤匙干菖蒲根 (<i>calamus acorus</i>) 3 汤匙酥油（提纯的黄油） 1 茶匙姜黄粉 ¼ 杯蒸馏水 1 茶匙香油 |
| 将菖蒲根研磨成细粉，在¼杯的蒸馏水里浸泡过夜。 |
| 用一个小平底锅里，小火把酥油，香油，姜黄和浸泡过的菖蒲根（以及水）加热约一个小时。把煮好的液体虑好，倒入一个宽口的容器，放进冰箱冷藏。一旦固化，就可以把固体块状取出，重回到一个洗净的平底锅里，再用小火加热。剩余没固化的水分可以扔掉。锅里的块状加热后，会还原液体状态，然后便可滤过，放入干净滴管瓶里。 |



应用时，**任何流入嘴里的药油，应该吐出，而不是吞入肚子。**为此，您可以准备一个伸手可及的碗。

应用结束站立时，不擤鼻涕 – 反而“**抽鼻子**”，就像您感冒的样子 – 这能引导药油到鼻窦里的**海绵肿和息肉，因而非常有效的缓解疼痛**。

为确保其有效性，使用者必须每 4 个小时应用一次，长达 10 天。**海绵肿会不断的出现，直到它们被有效地治疗，**所以您必须坚持经常的应用 – 最好是在您觉得要引发之前。可能基于食品或环境问题或过敏，虽然已摘除息肉，海绵肿仍有可能再次出现。关于这主题，研究仍在继续。

身体和组织
身体组织保养

人体皮肤就像是一个高弹性的海绵。与其他身体系统一样，**皮肤组织能被激发，自我代谢和更新。**



组织

富含嘌呤的食物（发酵食品和各种肉类）经代谢，会产生尿酸，并在便秘时聚集在血液中。这会演化成软骨和人体皮肤，因而引发最轻微的**关节炎，风湿病**或最糟糕的**痛风**症状。**经常使用加热过的香油混合印楝种子油**，直接敷在发炎处和软骨阻塞的区域，**将会分解尿酸和尿酸痛风石（晶体）**，并从组织中去除。

经常吃此书的食谱和立即响应身体如厕的提示，可以避免尿酸毒血症。

以下是一个实用和滋养**一般组织保养**的解决方案。



| 养生工坊 组织食品 |
|---------------------------------------------------------------|
| 10 汤匙纯香油 10汤匙酥油 |
| 1. 用一个小平底锅，小火把两种油加热，直到形成一体。 2. 存放在一个小玻璃容器里 3. 必要时，随时使用。 |

楝树种子油是一种非常有效的防腐杀菌和抗霉剂，是治疗许多外部皮肤疾病的理想选择。



| 养生工坊 组织更新 |
|----------------------------------|
| 10 汤匙纯香油 10 汤匙纯印楝种子油 |
| 1. 混合配料，放入一个玻璃瓶。 2. 必要时，随时使用。 |

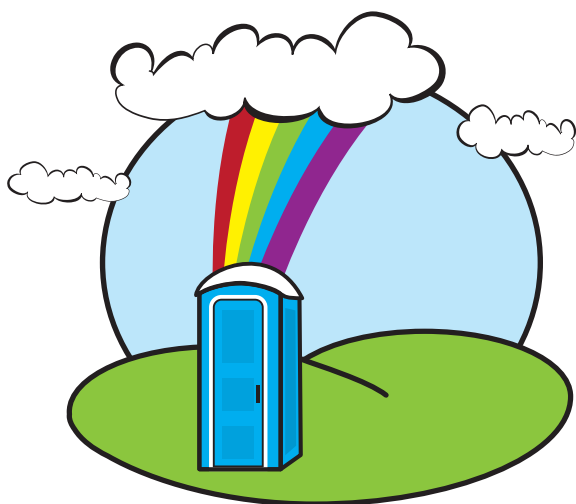
以上的食谱最好在睡前应用在手上，并套上一双干净的棉手套。新手套应预先用热水洗过，因为它们可能仍存有在生产过程中遗留的化学物质。

以印度楝树制造的皂类产品也可日常使用。



牙龈和牙齿也可以受益于楝的防腐杀菌作用。有几个牙膏品牌含有高浓度的印度楝树油，能有效地清洗您的口腔，以及长期收信赖的天然抗菌方案。





养生工坊

血液毒素和排毒

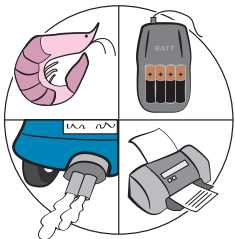


血液毒素和排毒
重金属毒素



现代化过程对人类的健康有着很可怕的影响。现在，**重金属**随处可见，而其毒性已成为常见的危害。当血液里有过多的毒素，就会引发各种反应，包括头疼，偏头痛，视觉扭曲，并且可能产生各种心理影响。

血液中的重金属毒素来源于**牙科金属汞合金**（在 2009 年，已被 FDA 升级为第 2 级有毒物质），**长期暴露在含铅油漆或霉菌**，经常性吸入飘扬在空气中的**激光打印机碳粉**，经常性吸入汽车的一氧化碳废气，可充电电池的气体（如何识别 - 快速充电器发出的气味？），抽烟，经常性吃/喝过滤不良的水或用此水制成的产品，来自肮脏水域的鱼，海鲜和海盐，从事矿工，暴露于金属生产的过程（锻等）和坏或假的药品。
这清单并未完整。



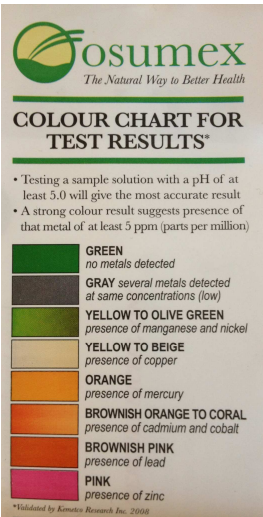
整合过程是一个运用磁性（的正电荷和负电荷）来萃取液体中的金属和矿物质。同样的过程也能成功地将血液中的有毒重金属去除去，而且大自然提供了一个可口的解决方案。只使用一些天然的材料，就能在两至三周内清除血液里的毒素。



血液重金属毒素的**测试**完全可以在家里完成的方案，犹如**验孕棒测试怀孕与否** - 您会被测出是否有毒。倘若测试结果是阳性的，那就提供了一个重新评估现有的各种病症的机会。

测试重金属毒素

一种**重金属尿液检测试剂盒**可在线购买，或者在您当地的药店买到。价格约 \$ 15 - \$ 25 （请查阅附录C所提供的供应商清单。）



请准确地遵照测试指示，并时刻用一个定时器。



测试前 24 小时，请避免服用任何药或补品，医生开的处方药除外。



为得到最准确的结果，请在测试前至少 48 小时，避免服用维生素 B。



早晨是测试的最佳时间，在未吃或喝任何液体，食物或药物前。



如果您的重金属毒素测试结果是阴性，为确保安全，请在 6 个月内再次进行测试。

血液毒素和排毒
调理概览



此调理计划是为了得到重金属排毒以及增进消化系统和血液脂肪功能双重目标而设计的。



香菜

重金属排毒和矿物质补充

香菜是从血液中去除重金属最有效的天然解决方案。它能在服用其他药物的同时，被安全使用。但是，因食用香菜而失去的矿物质，必须被重新替代。在这种情况下，“BodyBio”矿物质液是一完美的解决方案，并且可以应用免费的 *myMinerals* 软件来得知与管理每天所面临的欠缺。



大蒜

去凝血/普遍血液的净化

在这调理养生方案，指定应用大蒜的原因很多。大蒜能增进血液循环，帮助脂肪的新陈代谢，携带抗传染病的性能进入血液，并也提高消化功能。大蒜应是您最佳的好友。



脂肪转换

这调理养生方案与修车厂维修有点相似。血脂肪与它相对应的脂肪比例对于发展，记忆，认知和运动技能有重要的意义。这方案会指定适当的油脂的种类和比例，以便起到理想的“换油”维护的功能。



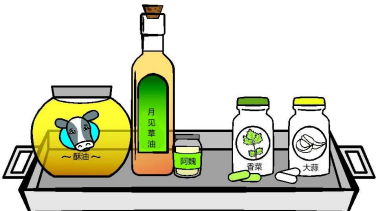
脂肪排毒和薄膜修复

磷脂酰胆碱是本世纪的一种神奇的药物。动脉硬化，脂肪酸和毒理学的专科医生写过很多关于此磷脂有疏通堵塞和修复细胞组织扭曲的功能。可以看出，这调理养生方案具有独特的功效，能解除导致头痛的血脑屏障堵塞。我个人的经历是积极的。



抗氧化剂

正如金属物理的特点，一旦体内的金属物质接触到氧气，锈蚀或氧化物会产生。生物氧化物被称为“自由基”，它们犹如小镜子穿梭在血液里，偏转电信息，把生物过程复杂化，并且扰乱交通。来自大自然的救援方案有丁香，深色蔬菜，深绿叶菜，深色莓果和谷物壳。抗氧化剂能大大地加强体内去除毒性物质的功能。



血液毒素和排毒 调理概览



在未开始前，请务必阅读整个调理计划和所有的养生方案。

所有必要的事项应事先取得。
一旦启动，请密切按照计划进行，直到完成。

此调理养生方案共有 21 天

14 天 调理
7 天 维护

i 在进行调理方案部分，请规划取得至少 14 天的休息。

i 把笔记放在您准备食物的地方。
这包括一枝笔和：

- 打印 **21** 页附录 A （每日记录），每天一页。
- 打印 **1** 页附录 B （案例研究），为第 1 和第 22 天。
- 一本养生工坊，仅供参考。

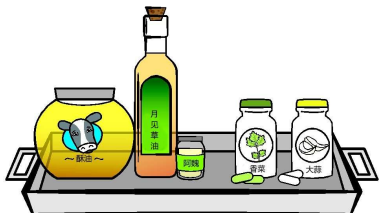
i 请密切跟进您的进程，应用 **每日纪录** 的表格记下每日的纪录，并且每周进行检阅。等方案结束后，您会完好的纪录下所有的经历以及任何幸福感的变化。

i 此养生方案的设计简单。
这包括食谱以及讲述一个高矿物质的食疗方案。您越多尝试食谱，效果会越好。



在进行排毒方案时，请您**避免酒精**。

i 若您觉得不舒服，乏力，或头痛，请进行矿物质检测！



血液毒素和排毒 调理概览



副作用



其实，这调理的过程并不是全程都愉快的！

一个经常生病的身体会变得安于生病状态中。 从而，要**调整到一个更健康的状态**就意味着要打破现状，这可能会引起一些暂时性的副作用，如头痛，全身酸痛，身体紧张，畏寒，出汗，发热和恶心。

这些副作用将持续几天或几周，取决于您的血液里需要被卸载的重金属量。

重要的一点是，**这些症状都是积极的转变的表率** - 您正有效地把“锈蚀”从血液里清除。



为了减轻这些副作用：



- 每当您的身体提示如厕，就必须马上进行。

倘若您有拖延如厕的习惯，那么这个调理计划并不适合您。**每当有机会清除累计在体内的金属，您必须抓紧。**基于这个原因，请您在排毒期间，留在家里。



- 饮用足够的蒸馏水。

您必须保持体内的水分。每天，所有的活性成分都在日夜的工作着。因此，经常饮水将增加杂质分布和去除的速度。

- 喝牛奶和果汁。
- 每天坚持一定的运动量，以保持良好循环。伸展运动可以起到很大的帮助。
- 保持规律。每天饮用spicemilk*并将trikatu*加入您的膳食。
- 睡觉时，请戴上睡帽和保暖的袜子，以便保暖，增进血液循环。

*见食谱章

每当您察觉有头痛症状，请喝满满一杯的蒸馏水，并且进行矿物质检测，然后针对所缺的矿物质进行补充。倘若在排毒过程中出现不典型的头痛症状，那必须给予额外的关注。把一袋的速冻玉米包裹在薄毛巾里，可以直接敷在头痛处，能有效地控制疼痛。

停止调理过程的种种原因



如果您在连续三天的“一般的感受”评级都给予小于 3 的评分（10 为最好），那我们建议您暂停此疗程。在排毒的过程，感觉不舒服是难免的，但是倘若此不良感觉一直低于 3，那表示您的状态很糟。等您回到一个更舒适的状态，再继续进行此疗程。



如果您在启动疗程后，整整两天没有定时排便，那您应该中止，因为毒素可能被重新吸收了。

启动排毒疗程

请把重金属检测结果记录在附录C的表格中。
并完成表格，保留第22天的部分除外。

血液毒素和排毒
调理养生

主要排毒调理养生（前 14 天）

- 唤醒

- 1 盒多种维生素（见第 15 页的指引）
 - 1 粒 100 毫克辅酶 Q10 胶囊或咀嚼片
 - 2 粒 600 毫克 Kyolic 大蒜
 - 2 粒 600 毫克香菜胶囊
 - 1 杯牛奶
- 早餐

- 从食谱章 *早餐主菜* 部分，选择一个食谱当早餐
 - 在咖啡或茶里，加入 1 茶匙豆蔻粉
 - 1 杯牛奶
 - 1 汤匙 Chyawanprash
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
- 午餐

- 2 粒 600 毫克 Kyolic 大蒜
 - 2 粒 600 毫克香菜胶囊
 - 1 粒 900 毫克磷脂酰胆碱胶囊
 - 从食谱章 *汤或主菜* 和可选 *配菜* 部分，选择食谱当午餐
 - 可选 Trail mix 作为甜点
 - 2 杯牛奶
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
 - 1 克 维生素 C 咀嚼片
- 晚餐

- 2 粒 600 毫克 Kyolic 大蒜
 - 2 粒 600 毫克香菜胶囊
 - 2 汤匙养生工坊 4:1 油（见食谱章）
 - 1500 毫克的月见草油
 - 60 毫克的银杏叶胶囊
 - 从食谱章 *汤或主菜* 和可选 *配菜* 部分，选择食谱当晚餐
 - 可选 Trail mix 作为甜点
 - 2 杯牛奶
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
- 睡前

- ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
 - 1 汤匙 Chyawanprash
 - 1 杯牛奶

每 3 小时：

- 进行矿物质检测，然后按 *myMinerals* 软件的指示，针对性的补充所缺的矿物质，并且启动软件的排毒模式设置。请把仪器随身携带，它会按时通知您。
- 补充维生素 B。综合维他命高单位 B 群（B-50）是理想的选择。

每日不要超过五片B-50。

血液毒素和排毒
调理养生

排毒维护调理养生（后 7 天）




- 唤醒
 - 1 盒多种维生素（见第 15 页的指引）
 - 1 粒 100 毫克辅酶 Q10 胶囊或咀嚼片
 - 2 粒 600 毫克 Kyolic 大蒜
 - 1 粒 600 毫克香茶胶囊
 - 1 杯牛奶
- 早餐
 - 从食谱章 早餐主菜部分，选择一个食谱当早餐
 - 在咖啡或茶里，加入 1 茶匙豆蔻粉
 - 1 杯牛奶
 - 1 汤匙 Chyawanprash
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
- 午餐
 - 从食谱章 汤或主菜和可选配菜部分，选择食谱当午餐
 - 可选 Trail mix 作为甜点
 - 2 杯牛奶
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
 - 1 克 维生素C咀嚼片
- 晚餐
 - 2 汤匙养生工坊 4:1 油（见食谱章）
 - 1500 毫克的月见草油
 - 60 毫克的银杏叶胶囊
 - 从食谱章 汤或主菜和可选配菜部分，选择食谱当晚餐
 - 可选 Trail mix 作为甜点
 - 2 杯牛奶
 - ¼ 瓶 Bio-K 益生菌
- 睡前
 - 1 汤匙 Chyawanprash
 - 1 杯牛奶

- 每 3 小时：
- 进行矿物质检测，然后按 *myMinerals* 软件的指示，针对性的补充所缺的矿物质，并且启动软件的排毒模式设置。请把仪器随身携带，它会按时通知您。
 - 补充维生素 B。综合维他命高单位 B 群（B-50）是理想的选择。
- 每日不要超过五片B-50。

当调理养生方案完成时：

- 早晨第一件事是进行重金属检测。
- 将结果记录在录附录 B（我的案例研究）的表格，完成第 22 天的部分。

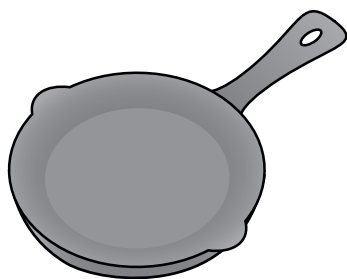
如果测试结果没有毒素，祝贺您！
如果测试结果仍有毒素，那您还需重复此调理养生方案。

-  完成排毒计划后，建议您进行一次完整的验血检测。
-  完成排毒计划后，您可能会对加工和精制食品更加敏感。为保持您的幸福感，尽量避免这类食品。
-  每半年，请进行重金属检测。



养生工坊

妙方



养生工坊 妙方

妙方介绍

这里介绍的食谱，有着很高的营养价值，适于常规体内维护。

常规性的为**购物清单附录**里的物品备货能让您的厨房充满生活气息，也随时为您在**一小时内**准备有益健康的一餐。学习烹调令人鼓舞的美味是无比的愉快过程！

这类食品的注意事项

这里的饮食**全权提倡自然和自制**，没有任何罐头或精制产品，也没有一些会引起健康问题的人造食物或材料。以各种方式使用这些材料来尝试烹调这些食谱，应该会让您的消化系统更加健全。

汤的注意事项

这里的汤料理是按照**高天然铁质和矿物质**的原则要求来创建的，甚至能起到导电作用。这些料理需要给予一定时间来准备，但是其回报是**萃取到良好的营养**，可直接转化成幸福感。

工具

适当的工具能助您一臂之力。为此，我建议装置一套臼和杵，两个中型平底锅，两个搅拌碗，一个铸铁回锅，一组测量匙和一个手持箬篱。按您所需，适当的添置工具。

清洗和浸泡谷物及豆类

谷物和豆类应要经过反复的冲洗和在冷水沥干，直到所排泄的水干净为止。如果浸泡过夜，请使用一个大的碗和蒸馏水。烹饪前，把水沥干和轻轻的漂洗。

烹饪谷物

不时地撇去聚集在表层的泡沫（淀粉）。

烹饪时间

各类谷物和豆类的干燥程度不一，因此出列的时间也会略有不同。

香料



比起预先磨碎的香料，**现磨碎的香料能够给予更高的效力**。
一套臼和杵或一个小型的粉碎机可以带来很多方便，也将经常被使用。

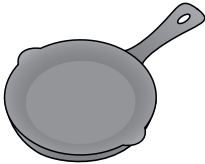
测量

Tbsp = 汤匙，15 克

Tsp = 茶匙，5 克

1 杯= 250 毫升

养生工坊 妙方
食物的药用



材料成分



这书中许多的食谱大量的应用**豆类**和**扁豆**，因为它们能提供丰富的**铁，蛋白质，纤维，维生素和矿物质**。



大蒜

这书中许多的食谱也大量的应用了**大蒜**，并强烈推荐每天服用一或两颗丁香，以达到逐步**净化血液，从而得到预防各种传染病的作用**。



这书中许多的食谱也应用了**胡椒**，它提供了往往人体所缺的**铬**，而**此矿物质就是人体代谢脂肪的关键要素**。



这书中有些食谱使用了**香菜（芫荽叶），香菜籽和姜黄**。这些食材能够起到**血液和细胞组织排毒的作用，也是含有丰富铁质的来源之一**。



这书中也有些食谱指定使用**海藻**，作为**碘**的来源。



这书中所指定的盐是**Kosher盐**，因为它不含任何防腐添加剂。

由于应用了以下**原则**，每道菜肴都能提供修复的功能。



血液

血液净化
大蒜，香菜，姜黄，苦楝，灵芝，罗勒



组织

组织净化
姜黄，苦楝，生姜



组织

组织和认知营养
酥油，香油，坚果，籽



胃

消化系统净化
生姜，胡椒，阿魏，茴香，豆蔻，葫芦巴，薄荷



情绪

情绪改良
丁香，肉桂，八角，薄荷，粗糖或红糖



香油是一种含高营养的食用油。



只要用酥油腌制和清炒，含在**香料里的挥发性化合物**就能轻易被均匀的分布和吸收。



倘若过于烹调，大蒜和香菜将失去其效力。



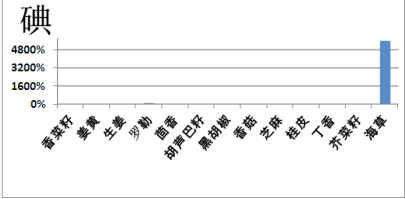
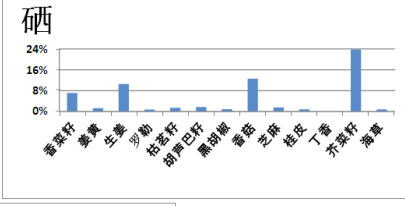
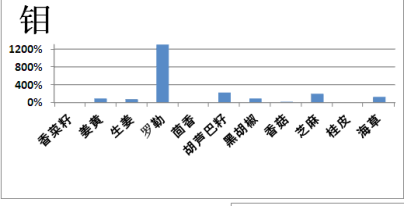
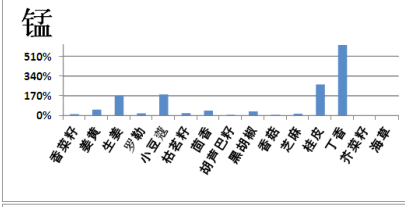
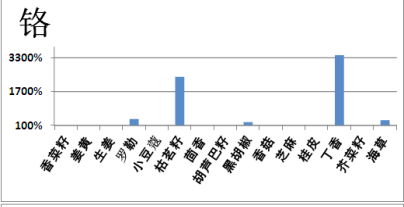
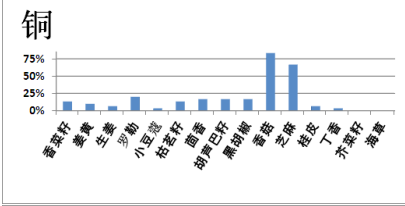
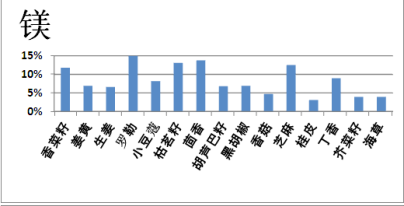
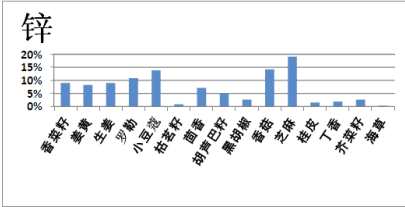
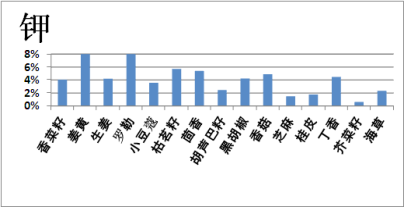
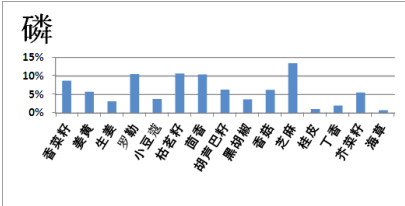
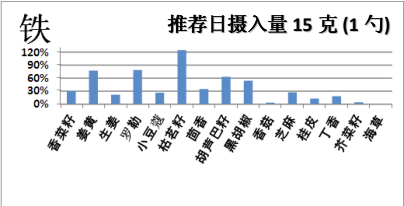
阿魏中含有小麦，患有腹腔的病者不宜服用。



“食品内化学组合物的知识是治疗饮食疾病或任何人类营养的量化研究的第一要素。”

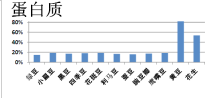
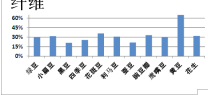
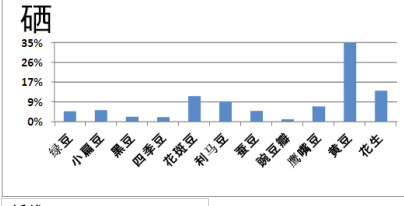
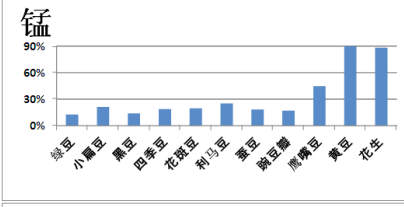
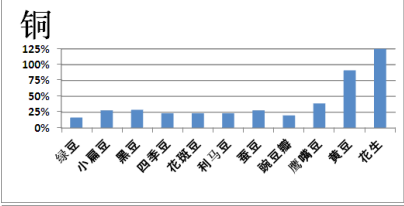
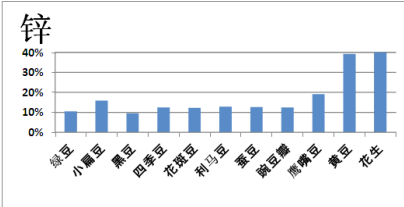
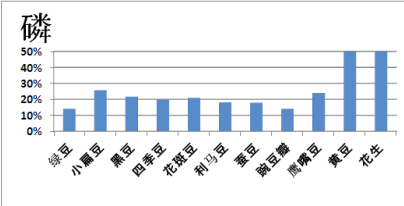
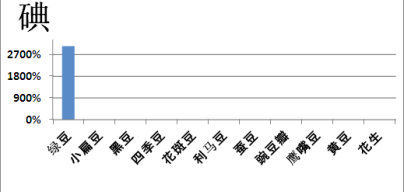
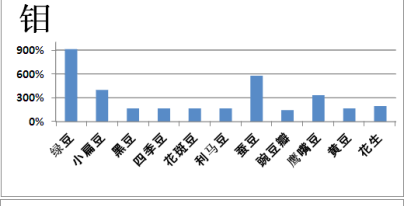
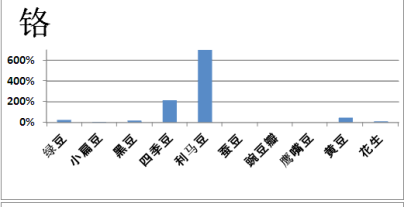
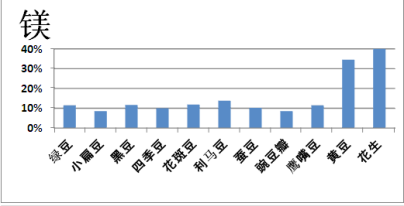
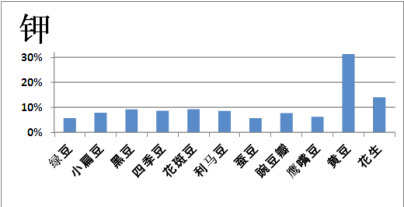
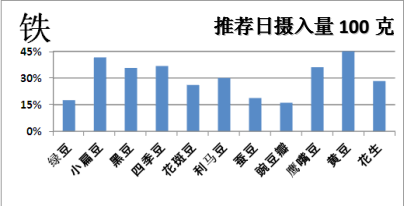
— 《食物中矿物元素的缺失》

养生工坊妙方
调料中的矿物

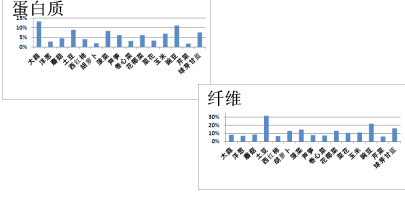
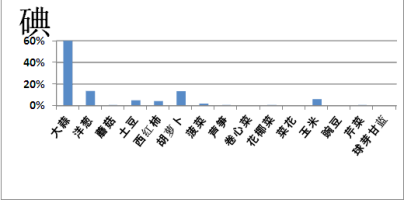
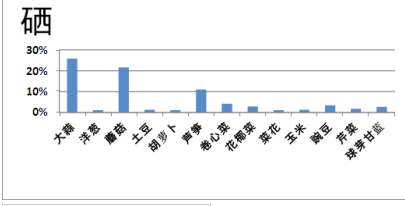
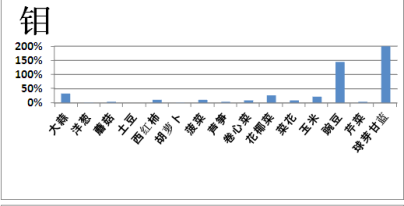
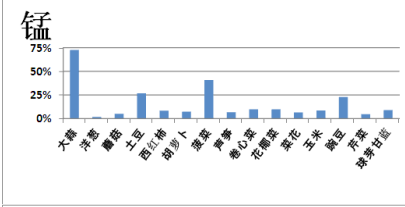
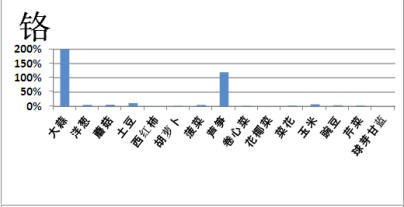
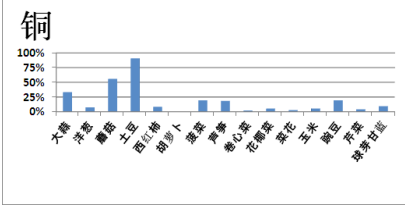
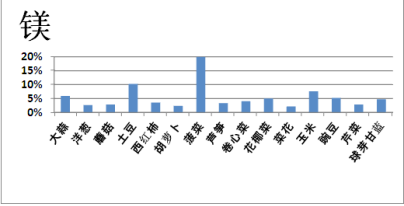
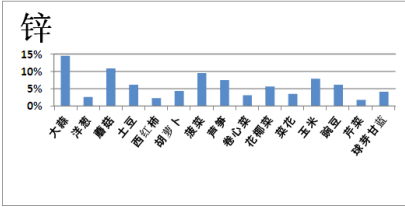
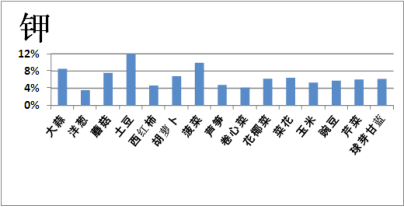
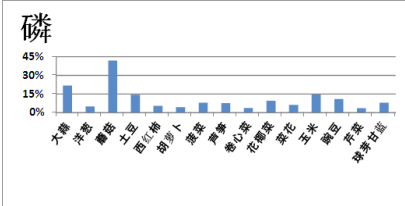
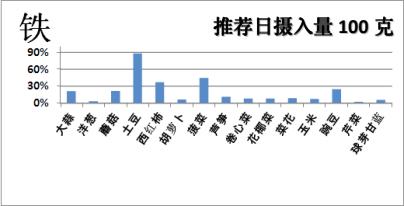


养生工坊妙方

豆类中的矿物元素



养生工坊妙方
蔬菜中的矿物元素





全谷粒绿豆



黑豆



碎粒黄色绿豆



花豆



杜扁豆



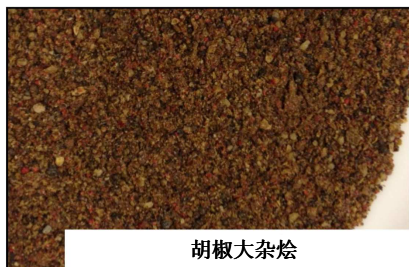
碎绿豌豆



棕色小扁豆



利马豆



胡椒大杂烩



小豆蔻



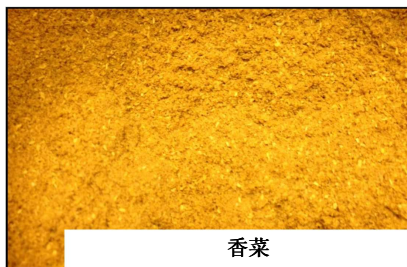
垂卡图



小茴香



生姜



香菜



桂皮



孜然芹



芥菜籽



芝麻



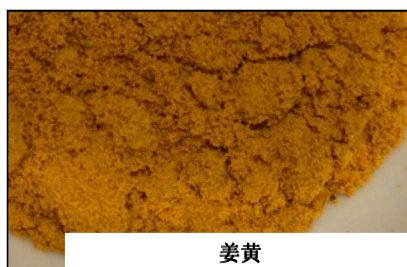
黑芥菜籽



黑芝麻



香菜籽



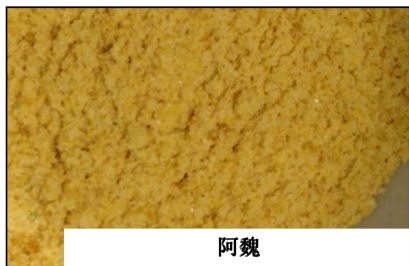
姜黄



枯茗籽



香菜叶



阿魏



丁香



葫芦巴



茴芹



红辣椒



蚝蘑



灵芝

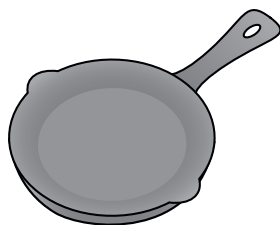


香菇



舞茸





妙方



化合物

创造强大的效果



汤

应用豆类和蔬菜来提升营养



主菜

应用豆类和蔬菜的实质和充实



配菜

新增品类和体积



面包

倘若使用有益健康的材料成分，便是一种营养食品，



甜点

按古早的手法，制作出有营养的零食



益生菌小吃

酸奶和水果有助于消化系统维护



饮料

其功能犹如汤一样，提供营养

酥油



容易
45 分钟

- 优质的食用油
- 适于高温烹饪

材料:

- 1 杯原味无盐黄油



用于日常烹饪与细胞组织治疗

准备工作：

1. 把黄油在中高温下加热，直到煮沸。把温度调低，好让牛奶固体和纯油分开。随时刮掉形成的浮沫。
2. 关火并冷却20分钟。
3. 用奶酪布过滤两次或多次，直到没有牛奶固体为止。

把油倒到干净的玻璃容器中，让其在室温中凝固。

室温保存，避免光线。
三月后弃置。

| 脂肪和脂肪酸 | |
|-------------|---------|
| 食谱妙方的量 | |
| 总脂肪 | 224 克 |
| 饱和脂肪 | 144 克 |
| Omega-3 脂肪酸 | 715 毫克 |
| Omega-6 脂肪酸 | 6193 毫克 |

4:1 油



容易
5 分钟



- 含丰富的维生素 E
- 理想的 $\Omega 6$ 兑 $\Omega 3$ 比例

材料:

- $\frac{1}{4}$ 杯冷榨亚麻籽油
- 0.8 杯冷榨葵花籽油

一群在美国波士顿大学和海法，以色列巴伊兰大学的科学家连贯性的显示**这个特定的 $\omega 3$ 兑 $\omega 6$ 的 4:1 比例能调整血脂的失衡，有助于提高认知和运动技能。**其他不相关的专业毒理学医生在应用此研究上，取得了令人鼓舞的的结果。

准备工作:

1. 精确地测量各别的油。
2. 把油倒入一个玻璃容器，进行混合。

室温保存，避免光线。
三月后弃置。

睡前，可以服用一或两汤匙，或者可以在自制的沙拉酱和面包里加入此油。

这是一种低温油，不适用于烹饪。

脂肪和脂肪酸

食谱妙方的量

| | |
|-------------|-----------|
| 总脂肪 | 227 克 |
| 饱和脂肪 | 22.9 克 |
| Omega-3 脂肪酸 | 29051 毫克 |
| Omega-6 脂肪酸 | 120074 毫克 |

胡椒大杂烩



容易
10 分钟

- 含丰富的维生素 A, B6, C, E , 钾, 铁, 铬和锰
- 刺激脂肪代谢
- 分解粘液
- 对消化特有效

材料:

- 10 克, 红胡椒
- 10 克, 白胡椒
- 10 克, 黑胡椒
- 10 克, 青胡椒
- 10 克, pippali (长胡椒)

准备工作:

1. 把所有的材料磨碎并混合一起, 然后收入一个玻璃容器。

室温保存, 避免光线。

放¼茶匙沏茶, 可加或不加牛奶, 或者用于烹调调料。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 172 毫克 | | 17% |
| 铁 | 10.9 毫克 | | 60% |
| 磷 | 98.8 毫克 | | 10% |
| 钾 | 586 毫克 | | 17% |
| 锌 | 0.8 毫克 | | 5% |
| 镁 | 82.4 毫克 | | 21% |
| 铜 | 0.5 毫克 | | 23% |
| 铬 | 15 微克 | | 42% |
| 锰 | 2.3 毫克 | | 116% |
| 钼 | 7 微克 | | 15% |
| 硒 | 2.1 微克 | | 3% |
| | 2.5 微克 | | 1% |

垂卡图 (trikatu)



容易
5 分钟



- 含丰富的维生素 E，钾，铁，铬和锰
- 是一个古老的配方
- 烹饪必备
- 具有补品功能

材料:

- 10 克，姜粉
- 10 克，胡椒混合粉

在梵文，Trikatu 的意思是“3 种香料”。它是阿育吠陀草药中的一种基本刺激物，能有效地平息胃不适，帮助消除废物，并分解脂肪。
 此复合物会应用在其他食谱妙方。

准备工作:

1. 将粉状的材料混合一起，然后收入一个玻璃容器。
 室温保存，避免光线。
 放¼茶匙沏茶，可加或不加牛奶，或者用于烹调调料。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 55.3 毫克 | | 6% |
| 铁 | 4 毫克 | | 22% |
| 磷 | 32.1 毫克 | | 3% |
| 钾 | 260 毫克 | | 7% |
| 锌 | 0.6 毫克 | | 4% |
| 镁 | 37.8 毫克 | | 9% |
| 铜 | 0.2 毫克 | | 8% |
| 铬 | 3.6 微克 | | 10% |
| 锰 | 3.2 毫克 | | 116% |
| 钼 | 2.5 微克 | | 5% |
| 硒 | 4.2 毫克 | | 6% |
| 碘 | 1.85 微克 | | 1% |

为你煲汤



容易
1.5 – 2 小时

- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 E，钾，铁，磷，镁，铜，铬，锰
- 有强大和恢复生机的作用

- 材料:
- 1½汤匙 芫荽籽粉
 - 1 杯 均分黄色绿豆
 - ¼茶匙 胡芦巴籽粉
 - 7-12 杯 蒸馏水
 - 1 汤匙 芥末籽
 - ¼ 茶匙 胡椒混合粉*
 - 1 茶匙 茴香籽
 - 1 茶匙 孜然籽
 - 1 茶匙粗盐
 - 1 汤匙 酥油
 - ¼茶匙 阿魏

* 请参阅复合物部分

** 取决于干燥程度

这是本书最重要的食谱妙方。它含有非常高的矿物质，所以有巨大的修复功能。请准备两个平底锅，和在料理过程中，小心翼翼地使混合油互相移动。

准备工作:

1. 把水和绿豆放入一个大型平底锅里，用大火煮沸，然后转中火。
2. 烹煮 1-1.5 个小时，直到绿豆变柔软。每隔 10-15 分钟，刮掉所形成的白色浆沫。若水份变干，可以加入一杯热蒸馏水，再轻轻搅拌。当绿豆变软，散开而且浆沫已停止形成，那么这部分就已大功告成。熄火，整体保留放在边上待用。
3. 另外，把酥油加入一个小型平底锅里，用中火加热，直到它熔化并变得微热。加入芥菜籽，孜然籽和茴香籽在锅里爆香，马上盖上锅盖。3-4 秒后，芥菜籽停止弹跳，就可以把锅里的混合物倒入另一个大的平底锅。注意：小心 - 因为很烫，请使用锅盖来充当防溅罩！
4. 从新用小火把大平底锅加热。最后，加入香菜，盐，胡椒混合粉，阿魏和胡芦巴籽粉，并搅匀。用文火再煮至少 20 分钟。
让其冷却几分钟。
可构成 3 份主菜的份量。剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | 建议摄取量 |
|-----|---------|-------|
| 钙 | 499 毫克 | 50% |
| 铁 | 18.4 毫克 | 102% |
| 磷 | 909 毫克 | 91% |
| 钾 | 2835 毫克 | 81% |
| 锌 | 7 毫克 | 46% |
| 镁 | 488 毫克 | 122% |
| 铜 | 2.3 毫克 | 117% |
| 铬 | 109 微克 | 311% |
| 锰 | 2.7 毫克 | 136% |
| 钼 | 13.9 微克 | 30% |
| 硒 | 34 微克 | 49% |
| 碘 | 4 微克 | 2% |

绿豆汤



容易
2 – 3 小时

- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B1，维生素 B9，铁，磷，钾，镁，铜，铬和锰
- 美味

- 材料:
- 1 杯 均分黄色绿豆
 - 1 茶匙 香菜籽
 - 1 杯 绿豆
 - 2 瓣 大蒜，切碎
 - 9 杯 蒸馏水
 - ¼茶匙 胡椒混合粉*
 - ¼茶匙粗盐
 - 半茶匙 酥油

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把洗过的均分黄色绿豆和 4 杯蒸馏水放入一个有盖的中型平底锅，用大火煮沸，然后转中火。
2. 烹煮 45 分钟至 1 个小时，直到绿豆变柔软，然后，把水沥干，再把黄色绿豆放回锅里。
3. 添加酥油，盐，蒜，胡椒混合粉和香菜，然后拌匀。再用中火烹煮 15 分钟。
4. 最后，加入 3 杯蒸馏水和洗过的绿豆，然后盖上锅盖再烹煮 45 分钟到 1 个小时。一旦绿豆变软，此汤就大功告成了。

让其冷却几分钟。

可构成 3 份主菜的份量。
剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|------------|--|-------|
| | | | 建议摄入量 |
| 钙 | 407 毫克 | | 41% |
| 铁 | 17.5 毫克 | | 97% |
| 磷 | 978 毫克 | | 98% |
| 钾 | 3176 毫克 | | 91% |
| 锌 | 7.6 毫克 | | 51% |
| 镁 | 514 毫克 | | 129% |
| 铜 | 2.5 毫克 | | 124% |
| 铬 | 86.6 微克 | | 247% |
| 锰 | 2.9 毫克 | | 147% |
| 钼 | 981.6 微克 | | 2181% |
| 硒 | 23.4 微克 | | 33% |
| 碘 | 10798.7 微克 | | 7199% |

碎绿豌豆汤



容易
 1 – 1.5 小时

- 含丰富的蛋白质，纤维，铬和锰
- 一个完全平衡的蛋白质
- 美味

- 材料:
- 1 汤匙 酥油
 - 1 粒 大土豆
 - 1 粒 中等大小的洋葱
 - 1 茶匙 胡椒混合粉*
 - ¼ 茶匙粗盐
 - 1 茶匙 姜粉
 - 1 汤匙 芝麻
 - 7 杯 蒸馏水
 - 1 杯 绿豌豆
 - 3 瓣 大蒜，切碎
 - ¼ 杯 被压碎的西红柿/番茄
 - 1 汤匙 孜然籽

* 请参阅复合物部分

准备工作：

1. 把酥油加入一个大型平底锅里，用大火爆香孜然籽，芝麻，切碎的洋葱，大蒜，姜粉，西红柿和土豆，一到两分钟，或直到洋葱变成棕色。
 2. 加入水，豌豆，胡椒混合粉和盐，用大火煮沸，然后转中火。
 3. 烹煮一小时，定时搅拌。等豌豆充分溶解后，便可灭火。
- 让其冷却几分钟。

可构成 3 份主菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 350 毫克 | | 35% |
| 铁 | 12.6 毫克 | | 70% |
| 磷 | 576 毫克 | | 58% |
| 钾 | 2881 毫克 | | 82% |
| 锌 | 4.8 毫克 | | 32% |
| 镁 | 261 毫克 | | 65% |
| 铜 | 1.6 毫克 | | 78% |
| 铬 | 6.2 微克 | | 17% |
| 锰 | 2.8 毫克 | | 140% |
| 钼 | 154.5 微克 | | 343% |
| 硒 | 6.4 微克 | | 9% |
| | 3.7 微克 | | 2% |

海味扁豆汤



容易
45 分钟

- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B1，B9，铁，磷，铬，锰和碘
- 可口，并不昂贵

材料:

- 1 片 中等大小的海藻
- 4 杯 蒸馏水
- 1 杯 dupuy 扁豆
- 半茶匙 胡椒混合粉*
- 半茶匙粗盐

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把水，盐，海藻和扁豆放入一个中型平底锅，用大火煮沸，然后转中火。
 2. 烹煮 40 分钟，直到扁豆变柔软。
- 剩余的水份含有丰富的铁和矿物质，可以被当成含药效的饮料饮用。

可构成 2 份主菜的份量。
剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|----------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 143 毫克 | | 14% |
| 铁 | 14.8 毫克 | | 82% |
| 磷 | 868 毫克 | | 87% |
| 钾 | 1847 毫克 | | 53% |
| 锌 | 9.3 毫克 | | 62% |
| 镁 | 247 毫克 | | 62% |
| 铜 | 1.1 毫克 | | 55% |
| 铬 | 6.1 微克 | | 17% |
| 锰 | 2.6 毫克 | | 131% |
| 钼 | 425.3 微克 | | 945% |
| 硒 | 16 微克 | | 23% |
| | 29.6 微克 | | 19% |

黄豆煲



容易
 1 个小时

- 含丰富的蛋白质，维生素 K， B1， B9， 铁， 磷， 钾， 镁， 铜， 铬和锰
- 一个完全平衡的蛋白质
- 富有满足感和可口

材料:

- 1 杯 绿豌豆
- 1½杯 热蒸馏水
- ¼杯 压碎的西红柿
- 1 杯 大块豆干
- 1 茶匙 芝麻
- ¼茶匙 辣椒
- 半茶匙粗盐
- 1 茶匙 孜然籽
- 半茶匙 trikatu*
- 1 茶匙 酥油

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把大块豆干放入一个可密封的容器中，加入 1 杯蒸馏水，搁置待用。
2. 浸泡 30 分钟后，沥干豆干并把剩余的水分挤干为止。
3. 把香料和酥油放入一个大型平底锅，用中/大火爆香，直到香料均变棕色。
4. 加入豆干搅拌，烹煮 10 分钟。
5. 然后，加入西红柿和半杯热水。拌匀，再烹煮了几分钟。
6. 最后添加绿豌豆，盖上锅盖，用小火焖煮 10-15 分钟。

上菜时，撒上芝麻。

可构成 2 份主菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄入量 |
| 钙 | 413 毫克 | | 41% |
| 铁 | 21.3 毫克 | | 118% |
| 磷 | 1019 毫克 | | 102% |
| 钾 | 3389 毫克 | | 97% |
| 锌 | 7.8 毫克 | | 52% |
| 镁 | 435 毫克 | | 109% |
| 铜 | 2.9 毫克 | | 144% |
| 铬 | 89.6 微克 | | 256% |
| 锰 | 5.4 毫克 | | 268% |
| 钼 | 335.6 微克 | | 745% |
| 硒 | 7.7 微克 | | 11% |
| | 4.9 微克 | | 3% |

酸香黑豆



容易
2 个小时

- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B1，维生素 B9，铁，磷，钾，镁，铜，锰和碘
- 一个完全平衡的蛋白质
- 营养丰富

材料:

- 1 汤匙 酥油
- 2 茶匙 孜然籽
- ¼茶匙粗盐
- 8 杯 蒸馏水
- 1 杯 干黑豆
- 6 个 蒜瓣，剁碎
- 1½汤匙 芫荽籽粉
- 1 片 中等大小的海藻

准备工作:

1. 把水，盐和海藻放入一个有盖的中型平底锅，用大火煮沸。然后加入黑豆，并转中火。
2. 一个半小时后，加入孜然，芫荽籽粉和大蒜，搅拌均匀。
3. 继续用中火烹煮约 30 分钟。

让其冷却几分钟。

可构成 3 份主菜的份量。
剩菜可以冷冻。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 425 毫克 | | 42% |
| 铁 | 14 毫克 | | 78% |
| 磷 | 765 毫克 | | 76% |
| 钾 | 3120 毫克 | | 89% |
| 锌 | 8.1 毫克 | | 54% |
| 镁 | 396 毫克 | | 99% |
| 铜 | 2 毫克 | | 99% |
| 铬 | 60.2 微克 | | 172% |
| 锰 | 2.6 毫克 | | 132% |
| 钼 | 183 微克 | | 406% |
| 硒 | 11.1 微克 | | 16% |
| | 107.8 微克 | | 71% |

西部辣味炖



容易
 2个小时

• 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B1，维生素 B9，铁，磷，钾，锌，镁，铜，铬，锰和碘

- 材料:
- 1 汤匙 酥油
 - ¼茶匙 姜黄
 - 1 茶匙粗盐
 - 1 茶匙 孜然籽
 - 1 杯 块状豆干
 - ¼茶匙 辣椒
 - ¼茶匙 胡椒粉混合粉*
 - ¼茶匙 姜粉
 - 5 杯 蒸馏水
 - 1 杯 红色芸豆
 - 半杯 磨碎的西红柿
 - 1 茶匙 黑芥菜籽
 - 1 茶匙 芫荽籽粉
 - ¼茶匙 胡芦巴籽粉
 - 1 片中等大小的海藻

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把香料和酥油放入一个中型平底锅，用中/大火爆香，直到香料均变棕色。
2. 小心地加入西红柿，盐，洗净的芸豆和一杯热蒸馏水。用中火烹煮 10 分钟，并经常搅拌。
3. 然后，再加入 4 杯热蒸馏水，并盖上锅盖。用中火再烹煮 45 分钟，直到芸豆变柔软。
4. 最后，加入豆干，并再盖上锅盖焖煮 20 分钟，经常搅拌。

让其冷却。

可构成 2 份主菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | 建议摄入量 |
|-----|----------|-------|
| 钙 | 571 毫克 | 57% |
| 铁 | 32.9 毫克 | 183% |
| 磷 | 1681 毫克 | 168% |
| 钾 | 5883 毫克 | 168% |
| 锌 | 12.1 毫克 | 81% |
| 镁 | 684 毫克 | 171% |
| 铜 | 4.1 毫克 | 203% |
| 铬 | 262.8 微克 | 751% |
| 锰 | 7.4 毫克 | 372% |
| 钼 | 363.6 微克 | 807% |
| 硒 | 16 微克 | 23% |
| 碘 | 83.5 微克 | 55% |

辣味腰果斑豆



容易

2个小时

- 含丰富的维生素 C，铁，磷，钾，锌，镁，铜，铬，锰和硒

- 材料:
- 1 汤匙 酥油
 - ¼杯 腰果
 - 1 个 中等大小的洋葱
 - 1 茶匙 孜然籽
 - ¼茶匙粗盐
 - 1 杯 斑豆
 - ¼茶匙 胡椒混合粉*
 - 2 粒 中等大小的马铃薯/土豆
 - 5 杯 蒸馏水
 - 半茶匙 芫荽籽
 - 2 瓣 大蒜，剁碎
 - 1 茶匙 黑芥菜籽
 - ¼茶匙 芫荽籽粉

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把洗净的斑豆和 5 杯蒸馏水放入一个有盖的中型平底锅，用大火煮沸，然后转中火。
2. 烹煮 45 分钟到 1 个小时，直到斑豆变柔软。然后熄火，盖上锅盖，整体保留放在边上待用。
3. 在另一个中型平底锅，加入酥油，孜然籽和黑芥菜籽，用中火爆香。等黑芥菜籽完全爆开，再加入切碎的洋葱，腰果和大蒜。
- 4 。翻炒洋葱和腰果 5 至 10 分钟，变成棕色，然后加入盐，胡椒混合粉，芫荽籽粉，土豆块和之前煮熟的斑豆，另外再加半杯蒸馏水。盖上锅盖，用中火焖煮 30 分钟。

让其冷却。

可构成 3 份主菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 308 毫克 | | 31% |
| 铁 | 13.4 毫克 | | 75% |
| 磷 | 906 毫克 | | 91% |
| 钾 | 3053 毫克 | | 87% |
| 锌 | 7.1 毫克 | | 47% |
| 镁 | 386 毫克 | | 96% |
| 铜 | 2.3 毫克 | | 117% |
| 铬 | 109.8 微克 | | 313% |
| 锰 | 2.6 毫克 | | 132% |
| 钼 | 196.6 微克 | | 436% |
| 硒 | 36.7 微克 | | 52% |
| | 100.1 微克 | | 66% |

印巴美味豆



容易
 1 - 1.5个小时

- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B1，维生素 B9，铁，磷，钾，锌，镁，铜，铬，锰和硒

- 一个完全平衡的蛋白质

材料:

- 1 片 中等大小的海藻
- 5 朵 新鲜香菇
- 1 杯 新鲜或冷冻豌豆
- ¼茶匙 豆蔻粉
- 1 杯 利马豆
- 1 瓣 大蒜，剁碎
- 7 杯 蒸馏水
- 1 杯 黑豆
- ¼茶匙 胡椒混合粉*
- ¼茶匙 辣椒
- 半茶匙粗盐
- ¼茶匙 姜黄
- 半茶匙 酥油

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把水，盐和海藻放入一个有盖的中型平底锅，用大火煮沸。
2. 然后加入洗净的豆子和蘑菇，转中火，盖上锅盖焖煮 45 分钟，直到豆子变软。熄火后把水沥干。
3. 在另一个中型平底锅，加入酥油，姜黄，豆蔻粉，胡椒混合粉，蒜末，辣椒和豌豆，用中/大火翻炒，直到豌豆完全粘涂上香料。再加入¼杯蒸馏水，搅拌均匀，并烹煮 5 分钟。
4. 最后加入之前煮好沥干的材料，并搅拌均匀。盖上锅盖，再焖煮 10 分钟，不时地搅拌。

让其冷却几分钟。

可构成 4 份主菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | 建议摄入量 |
|-----|---------|-------|
| 钙 | 510 毫克 | 51% |
| 铁 | 25.8 毫克 | 144% |
| 磷 | 1626 毫克 | 163% |
| 钾 | 6247 毫克 | 178% |
| 锌 | 15.7 毫克 | 105% |
| 镁 | 798 毫克 | 200% |
| 铜 | 4.2 毫克 | 212% |
| 铬 | 24.2 微克 | 69% |
| 锰 | 6.9 毫克 | 343% |
| 钼 | 351 微克 | 780% |
| 硒 | 45.8 微克 | 65% |
| 碘 | 79.6 微克 | 53% |

健力早餐



容易
45 分钟

- 含丰富的维生素 B1，铁，磷，钙，钾，锌，镁，铜，锰和硒
- 将让您感觉更好
- 美味

材料:

- 1 茶匙 纯未焙制的杏仁
- 1 茶匙 纯葵花籽
- 1 杯 生燕麦
- 1 茶匙 原味有机酸奶
- 1 茶匙 纯南瓜籽
- 1 茶匙 纯混合葡萄干
- 1 杯 有机牛奶
- 1 茶匙 纯枸杞
- 1 茶匙 纯巴西坚果
- 1 茶匙 纯腰果
- 1 茶匙 亚麻籽

准备工作:

1. 把牛奶加入一个中型的锅子，用大火加热。至近沸腾时，再加入生燕麦。
2. 根据燕麦的种类，烹煮 10-40 分钟不等，直到燕麦变得蓬松。
3. 起锅，倒入您最喜爱的碗。

加入葡萄干，枸杞，坚果，酸奶和亚麻籽。

可构成 1 份早餐主菜的份量。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|----------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 434 毫克 | | 43% |
| 铁 | 9.6 毫克 | | 54% |
| 磷 | 1340 毫克 | | 134% |
| 钾 | 1326 毫克 | | 38% |
| 锌 | 9.2 毫克 | | 61% |
| 镁 | 450 毫克 | | 113% |
| 铜 | 1.7 毫克 | | 83% |
| 铬 | 22.4 微克 | | 64% |
| 锰 | 8.4 毫克 | | 422% |
| 钼 | 275.8 微克 | | 612% |
| 硒 | 302 微克 | | 432% |
| | 58 微克 | | 38% |

乡村早饭



容易
45 分钟

- 含丰富的蛋白质，铁，磷，钙，钾，锌，镁，铜，锰和硒
- 天然营养的早餐
- 美味

- 材料:
- 2½杯 有机牛奶
 - 1 杯 生燕麦
 - 半茶匙 红糖
 - 一撮 葡萄干
 - 半茶匙粗盐
 - ¼茶匙 肉桂

准备工作：

1. 把牛奶, 燕麦和盐加入一个中型的锅子，用中/大火煮沸，然后转中火。
2. 根据燕麦的种类，烹煮 10-40 分钟不等，直到燕麦变得蓬松。

加入葡萄干，桂皮和红糖。

可构成 3 份早餐主菜的份量。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|----------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 784 毫克 | | 78% |
| 铁 | 7.8 毫克 | | 43% |
| 磷 | 1375 毫克 | | 138% |
| 钾 | 1589 毫克 | | 45% |
| 锌 | 8.7 毫克 | | 58% |
| 镁 | 339 毫克 | | 85% |
| 铜 | 1.1 毫克 | | 53% |
| 铬 | 7.1 微克 | | 20% |
| 锰 | 7.8 毫克 | | 391% |
| 钼 | 283.4 微克 | | 629% |
| 硒 | 22.7 微克 | | 32% |
| | 96 微克 | | 64% |

恰巴提饼



容易
30 分钟

- 美味和富有满足感
- 配汤最理想

- 材料:
- 1 杯 原色面粉
 - ¼杯 温蒸馏水
 - 1 茶匙粗盐
 - 2 汤匙 酥油

准备工作:

1. 把酥油放入一个小型平底锅里，用小火融化，然后加入盐和水，搅拌均匀。
2. 另外准备一个大碗，加入面粉和以上锅里的材料，搓揉几分钟。
3. 在平板上，用擀面杖把切成 2 英寸直径大小的面团压扁。
4. 同时用大火将铸铁锅加热，把压扁的面团放在锅上，直到气泡在表面上出现，然后用叉子或铲子翻转 chapati。当 chapati 的边缘变得酥硬，便大功告成。可以把 chapati 移到盘子，并重复此过程。

备注: 经过几回，铸铁锅可能需要清洗，可以用叉子把灰烬挂到边上。

面团足够制成 10 个 chapatis。
 剩下的面团可以被冻结

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 30.5 毫克 | | 3% |
| 铁 | 5.8 毫克 | | 32% |
| 磷 | 142 毫克 | | 14% |
| 钾 | 141 毫克 | | 4% |
| 锌 | 0.9 毫克 | | 6% |
| 镁 | 29.3 毫克 | | 7% |
| 铜 | 0.2 毫克 | | 10% |
| 铬 | 51.8 微克 | | 148% |
| 锰 | 0.9 毫克 | | 43% |
| 钼 | 100 微克 | | 222% |
| 硒 | 42.7 微克 | | 61% |
| | 15.2 微克 | | 10% |

自制面包



容易
 3 个小时

- 含丰富的维生素 E，B1，B2，B3，B9，铁，磷，铜，锰和硒

- 材料:
- 2 汤匙 蜂蜜
 - ¼ 杯 4:1 油*
 - 1 茶匙粗盐
 - 2 汤匙 芝麻
 - ¼ 茶匙 干酵母
 - 1 杯 温蒸馏水
 - 2 杯 原色面粉

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把水，蜂蜜和酵母放入面包机的锅子，搁置 10 分钟好让酵母被激活。
2. 随后，添加油，盐，面粉和芝麻。设置面包机，运行其标准的 3 小时程序。

换成另一个标准的面包食谱，4:1 油可以被酥油代替。

让其冷却几分钟。

剩余的面包可以被冻结。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|----------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 226 毫克 | | 23% |
| 铁 | 14.9 毫克 | | 83% |
| 磷 | 424 毫克 | | 42% |
| 钾 | 434 毫克 | | 12% |
| 锌 | 3.5 毫克 | | 23% |
| 镁 | 124 毫克 | | 31% |
| 铜 | 1.2 毫克 | | 58% |
| 铬 | 103.5 微克 | | 295% |
| 锰 | 2.2 毫克 | | 110% |
| 钼 | 208.9 微克 | | 464% |
| 硒 | 86.8 微克 | | 124% |
| | 26.7 微克 | | 17% |

排毒菌菇汤



容易
30 分钟

- 可口
- 有效的帮助血液排毒

材料:

- 1 汤匙 酥油
- 半汤匙 罗勒
- ¼茶匙粗盐
- 半茶匙 胡椒混合粉*
- 3 瓣 大蒜，剁碎
- 1½杯 蒸馏水
- 1 杯 各类菌菇：香菇，舞茸菇，平菇，白蘑菇，褐色蘑菇
- 半杯 新鲜香菜，切碎


* 请参阅复合物部分

此食谱具有磁铁般的功能,能把血液中的重金属捆绑一起。我们的身体会自然地清除这些积累。或许，有些副作用会产生，例如头痛或恶心。相关详情，请查阅血液毒素和排毒章。

准备工作:

1. 把菌菇和酥油放入一个中型的平底锅中，用中/大火煸炒，直到酥油完全被菌菇吸收并显略焦。
2. 加入 1 杯水，盖上锅盖，转中火焖煮 15 分钟。
3. 然后，加入盐，胡椒混合粉，罗勒，香菜和其余的半杯水。搅匀，用小火再煮 5 分钟。
4. 最后，加入蒜末后搅匀。熄火并盖上锅盖继续焖 10 分钟。

可构成 3 份配菜的份量。
剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | 建议摄取量 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|-----|
|  | 钙 | 40.3 毫克 | 4% |
| | 铁 | 0.8 毫克 | 4% |
| | 磷 | 64.4 毫克 | 6% |
| | 钾 | 215 毫克 | 6% |
| | 锌 | 0.6 毫克 | 4% |
| | 镁 | 15.1 毫克 | 4% |
| | 铜 | 0.3 毫克 | 15% |
| | 铬 | 31 微克 | 88% |
| | 锰 | 0.3 毫克 | 14% |
| | 钼 | 29.3 微克 | 65% |
| | 锰 | 8.4 微克 | 12% |
| | 硒 | 21.8 微克 | 14% |

辣味爽口素菜



容易

20 分钟

- 含丰富的纤维，维生素 C，铁，磷，锌，铜，锰和硒
- 可口的配菜

- 材料:
- ¼杯 蒸馏水
 - ¼茶匙 辣椒
 - ¼茶匙粗盐
 - 1 茶匙 茴香籽
 - 1 茶匙 孜然籽
 - 2 瓣 大蒜
 - 1 杯 碗豆
 - 1 杯 玉米
 - 1 茶匙 酥油

准备工作:

1. 把酥油，蒜和香料放入一个中型平底锅，用中/大火爆香，直到材料变成褐色。
2. 然后，加入玉米，豌豆，盐和水。翻炒均匀。
3. 再烹煮 5 分钟，或者直到玉米变软后便可起锅。

可构成 2 份配菜的份量。

剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 105 毫克 | | 10% |
| 铁 | 8.5 毫克 | | 47% |
| 磷 | 535 毫克 | | 54% |
| 钾 | 927 毫克 | | 26% |
| 锌 | 5.7 毫克 | | 38% |
| 镁 | 276 毫克 | | 69% |
| 铜 | 0.8 毫克 | | 42% |
| 铬 | 52 微克 | | 148% |
| 锰 | 1.7 毫克 | | 85% |
| 钼 | 179.7 微克 | | 399% |
| 硒 | 29.3 微克 | | 42% |
| | 33.8 微克 | | 22% |

酥油薯片



- 容易
 30 分钟
- 含丰富的蛋白质，纤维，维生素 B6，维生素 C，铁，磷，钾，铜和锰
 - 一个完全平衡的蛋白质

- 材料:
- 4 粒 中等大小的马铃薯/土豆，切片
 - 1 杯 蒸馏水
 - 半茶匙粗盐
 - 2 汤匙 酥油

准备工作:

1. 把土豆片，水和¼茶匙的盐放入一个中等大小的碗。搅拌均匀并腌制几分钟。
2. 然后把水份沥干，再加入酥油和其余¼茶匙的盐。搅拌均匀，好让土豆片涂上酥油和盐。
3. 放入烤箱，设置在 350 度高温烘烤 25 分钟或至金黄色。

让其冷却几分钟。

可构成 2 份配菜的份量。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|---------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 117 毫克 | | 12% |
| 铁 | 6.7 毫克 | | 37% |
| 磷 | 492 毫克 | | 49% |
| 钾 | 3594 毫克 | | 103% |
| 锌 | 2.5 毫克 | | 17% |
| 镁 | 199 毫克 | | 50% |
| 铜 | 0.9 毫克 | | 47% |
| 铬 | 36.1 微克 | | 103% |
| 锰 | 1.3 毫克 | | 65% |
| 钼 | 0.9 微克 | | 2% |
| 硒 | 2.8 微克 | | 4% |
| 碘 | 64.9 微克 | | 43% |

蒜味酥油饭



容易
45分钟

- 含丰富的锰
- 可口！

材料:

- 3 瓣 大蒜，剁碎
- 3 ½杯 蒸馏水
- 1 杯 basmati 大米
- 半茶匙粗盐
- 1 汤匙 酥油

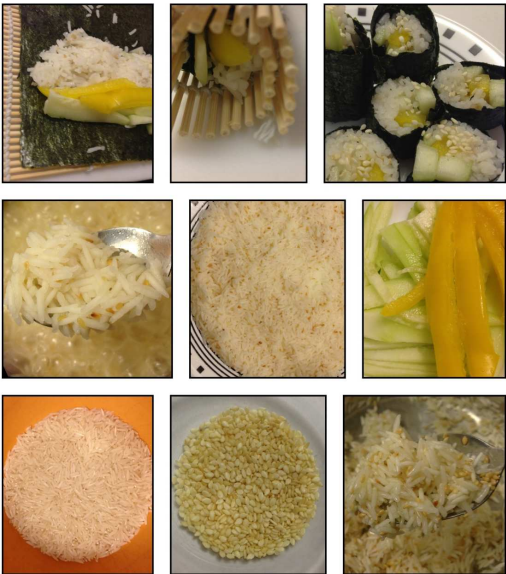
准备工作:

1. 把酥油和蒜末放入一个中型平底锅，用中/大火爆香，直到蒜变得稍微焦黄。
2. 然后，加入洗净的大米，搅拌均匀。
3. 翻炒至大米开始略变焦黄，再小心翼翼地加入水和盐。
4. 用大火煮沸，然后转中火。
5. 焖煮 30 分钟或直到米饭把所有的水吸收。

可构成 4 份配菜的份量。
剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 61.1 毫克 | | 6% |
| 铁 | 2.1 毫克 | | 11% |
| 磷 | 85.1 毫克 | | 9% |
| 钾 | 95 毫克 | | 3% |
| 锌 | 1 毫克 | | 7% |
| 镁 | 29.8 毫克 | | 7% |
| 铜 | 0.2 毫克 | | 11% |
| 铬 | 1.2 微克 | | 3% |
| 锰 | 0.9 毫克 | | 45% |
| 钼 | 20.3 微克 | | 45% |
| 硒 | 13.3 微克 | | 19% |
| 碘 | 21.3 微克 | | 14% |

芝麻寿司卷



容易
 1 个小时

- 含丰富的维生素 K， C， 铁， 磷， 钙， 钾， 镁， 铜， 锰和碘
- 可口， 有乐趣

材料:

- 1 汤匙 酥油
- ¼茶匙粗盐
- 1 茶匙 红糖
- 1 茶匙 白醋
- ¼杯 basmati 大米
- 3 汤匙 芝麻
- 1 个 中等大小的黄瓜
- 2 杯 蒸馏水
- 3 片 海藻（寿司皮）
- 1 颗 中等大小的黄色甜椒

准备工作:

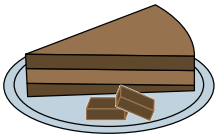
1. 把酥油和芝麻放入一个中型平底锅，用中/大火翻炒直到芝麻变得稍微焦黄。然后，加入洗净并沥干的大米，并搅拌均匀。将大米和芝麻在锅里翻炒炒一，两分钟。
2. 转中火，加入蒸馏水，盐和醋。盖上锅盖，焖煮 30 分钟或直所有的水被吸收为止。
3. 将煮熟的饭铺垫在一个餐盘中，形成一片薄层。放入冰箱冷却 15 分钟。另外，在寿司垫（竹帘卷）上，铺上一片海藻（寿司皮）。
4. 将黄瓜和甜椒洗净，去皮和切成细条。
5. 把 6-7 汤匙的米饭铺垫在寿司皮上，放上黄瓜和甜椒，再随意添加一些芝麻或香料。

6. 开始卷寿司，用手推动竹帘卷，顺势将寿司皮卷起。在结尾的部分，沾上一些水使得寿司可以完整的粘紧。然后，切块（刀口要沾点水，方便切块）。

可制作 3 卷或构成 3 份配菜的份量。
 准备酱油，可以蘸着吃。
 剩菜可以被冻结。

| 矿物质 | | | |
|-----|----------|--|-------|
| | | | 建议摄取量 |
| 钙 | 373 毫克 | | 37% |
| 铁 | 7.2 毫克 | | 40% |
| 磷 | 343 毫克 | | 34% |
| 钾 | 1016 毫克 | | 29% |
| 锌 | 3.7 毫克 | | 25% |
| 镁 | 181 毫克 | | 45% |
| 铜 | 1.6 毫克 | | 78% |
| 铬 | 8.6 微克 | | 24% |
| 锰 | 1.7 毫克 | | 85% |
| 钼 | 35.3 微克 | | 78% |
| 硒 | 12.1 微克 | | 17% |
| 碘 | 175.7 微克 | | 117% |

葡萄干燕麦甜点



容易
 45 分钟

- 含丰富的磷，镁，锰和硒
- 富有满足感和可口

材料:

- 1 杯 粗糖（或红糖或糖蜜）
- ¼杯 葡萄干，葵花籽，巴西坚果粉，杏仁粉和南瓜组合
- 1 杯 生燕麦
- 1 杯 全麦面粉
- 1 茶匙 肉桂粉
- ⅛茶匙 姜粉
- ⅛茶匙 丁香粉
- 半茶匙粗盐
- 半杯 酥油
- 1 颗 鸡蛋

准备工作:

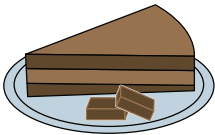
1. 首先，把烤箱预热至 375 度。把酥油和糖放入一个中型碗，搅拌均匀。然后，再加入姜粉，丁香粉，肉桂粉，鸡蛋，面粉，燕麦，葡萄干/坚果组合和盐，进行搅拌，形成面团。
2. 用餐巾纸，在饼干纸上均匀地涂上一层酥油。
3. 把面团分成 2 英寸成大小球状，分开的摆在饼干纸上。
4. 然后，放入烤箱，在 375 度高温烘烤 15 分钟。
5. 使用微波炉手套，取出饼干。请注意，它会很烫！
6. 利用一把铲子，把饼干刮出，然后摆盘。

让其冷却至少 5 分钟。
 （如果您可以等那么久的话）

可制作 10-12 个饼干。

| 矿物质 | | | |
|-----|---------|--|-------|
| | | | 建议摄入量 |
| 钙 | 405 毫克 | | 41% |
| 铁 | 15.9 毫克 | | 88% |
| 磷 | 1486 毫克 | | 149% |
| 钾 | 1757 毫克 | | 50% |
| 锌 | 11.3 毫克 | | 76% |
| 镁 | 578 毫克 | | 144% |
| 铜 | 2 毫克 | | 100% |
| 铬 | 70.1 微克 | | 200% |
| 锰 | 13.9 毫克 | | 697% |
| 钼 | 297 微克 | | 660% |
| 硒 | 227 微克 | | 325% |
| | 60.6 微克 | | 40% |

助消化甜点



容易
 1.5 个小时

- 含丰富的维生素 K，铁，铬和锰
- 促进消化
- 减轻腹胀
- 可口

材料:

- 25 克 姜粉
- 15G 胡椒混合粉*
- 50 克 粗糖
- 2 汤匙 酥油

* 请参阅复合物部分

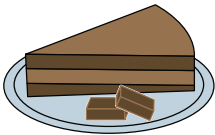
准备工作:

1. 把酥油和姜粉放入一个中型平底锅，用中/小火，轻轻炒拌。
 2. 然后，加入粗糖，利用勺子的背面，用力抚平，均匀地混合一起。
 3. 最后，将混合物放在一个盘子里，将其压平。
- 让其放入冰箱冷却一个小时。

切块或撕成碎片。
 可制作多餐的份量。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 147 毫克 | | 15% |
| 铁 | 7.9 毫克 | | 44% |
| 磷 | 74.6 毫克 | | 7% |
| 钾 | 623 毫克 | | 18% |
| 锌 | 1.5 毫克 | | 10% |
| 镁 | 83.7 毫克 | | 21% |
| 铜 | 0.3 毫克 | | 17% |
| 铬 | 14.3 微克 | | 40% |
| 锰 | 7.9 毫克 | | 393% |
| 钼 | 10.2 微克 | | 22% |
| 硒 | 11.5 微克 | | 16% |
| | 12 微克 | | 8% |

旅行什锦干果



容易
 30 分钟

- 含丰富的铁，磷，钾，锌，镁，铜，锰和硒
- 营养有益植物油的天然源泉

材料:

- 1 杯 葡萄干
- 1 杯 花生
- 1 杯 腰果
- 半茶匙粗盐



准备工作:

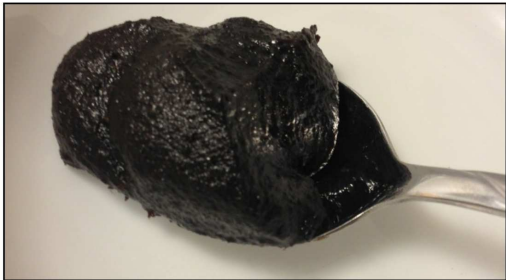
1. 把花生，腰果和盐倒在一张饼干纸上。
2. 放入烤箱，在 350 度高温烘烤 5-10 分钟。
3. 完成后把托盘取出，并让其冷却 15 分钟。

最后，加入葡萄干。

可制作多餐的分量。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|----------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 188 毫克 | | 19% |
| 铁 | 17.9 毫克 | | 100% |
| 磷 | 1511 毫克 | | 151% |
| 钾 | 2912 毫克 | | 83% |
| 锌 | 13.3 毫克 | | 89% |
| 镁 | 749 毫克 | | 187% |
| 铜 | 5.2 毫克 | | 259% |
| 铬 | 32.8 微克 | | 93% |
| 锰 | 5.3 毫克 | | 265% |
| 钼 | 278.4 微克 | | 618% |
| 硒 | 27.9 微克 | | 40% |
| | 8.5 微克 | | 5% |

消化酶增强剂



容易
5 分钟

- 含丰富的磷，钙，镁，铜，锰和硒
- 能降低胃酸
- 让胃感觉更饱和

材料:

- 1 杯 原味无糖酸奶
- 1 汤匙 Chyawanprash

或:

- 1 粒 苹果

和:

- ¼茶匙 红糖
- ¼杯 巴西坚果
- ¼杯 腰果
- ¼杯 花生

准备工作:

1. 把所有材料混在一起，放入搅拌机，高速搅拌 30 秒或直到冒泡。

可制作 1 餐的分量。
冷却后，用勺服食。

| 矿物质 | | 建议摄取量 | |
|-----|---------|-------|------|
| 钙 | 334 毫克 | | 33% |
| 铁 | 1.7 毫克 | | 9% |
| 磷 | 442 毫克 | | 44% |
| 钾 | 738 毫克 | | 21% |
| 锌 | 3 毫克 | | 20% |
| 镁 | 133 毫克 | | 33% |
| 铜 | 0.6 毫克 | | 32% |
| 铬 | 63.2 微克 | | 180% |
| 锰 | 0.6 毫克 | | 31% |
| 钼 | 79 微克 | | 175% |
| 硒 | 199 微克 | | 284% |
| 碘 | 75.3 微克 | | 50% |



这些简单的组合可以帮助缓解头痛和消化不良，起到增进循环的规律性从而帮助净化血液和胃。由于食物摄取的缘故所引起的胀气，腹胀，或一般身体的不适，仅饮用香茶就能有效地解决，直到肠胃清空为止。



热水瓶是最适合用来萃取香料里的挥发性化合物成分。

印度香茶 (chai spicemilk)



- 容易
 10 分钟
- 含丰富的维生素 D，维生素 B2，磷，钙和锰
 - 对胃和神经有良好的帮助
 - 营养并可口

- 材料:
- ¼茶匙 豆蔻粉
 - ¾杯 有机牛奶
 - ¼茶匙 肉桂粉
 - ¼茶匙 炼乳
 - 1¼杯 蒸馏水
 - 1 茶匙 姜粉
 - ¼茶匙 茴香粉
 - ¼茶匙 丁香粉
 - ¼茶匙 胡椒混合粉*

* 请参阅复合物部分

通常，这个妙方被称为 Chai 茶，然而，它实际上并不含有任何茶。

准备工作:

1. 把水和香料放入一个小锅，用大火加热 10 分钟，直到沸腾。
2. 然后，加入牛奶。当牛奶烫伤时，便可熄火。根据个人喜好，可以添加炼乳。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

可制作一餐分量。
 趁热喝。

| 矿物质 | | | |
|-----|---------|--|-------|
| | | | 建议摄入量 |
| 钙 | 256 毫克 | | 26% |
| 铁 | 1.2 毫克 | | 7% |
| 磷 | 189 毫克 | | 19% |
| 钾 | 353 毫克 | | 10% |
| 锌 | 1.1 毫克 | | 7% |
| 镁 | 34.6 毫克 | | 9% |
| 铜 | 0.1 毫克 | | 4% |
| 铬 | 6.8 微克 | | 19% |
| 锰 | 1.2 毫克 | | 62% |
| 钼 | 8.7 微克 | | 19% |
| 硒 | 8.2 微克 | | 12% |
| 碘 | 26.1 微克 | | 17% |

排毒香茶 (detox spicemilk)



容易
10 分钟

- 是维生素 D，维生素 B2，磷，钙和锰, 很好的来源
- 可口

材料:

- ¼茶匙 干香菜叶
- ¼茶匙 豆蔻粉
- 1 杯 有机牛奶
- ¼茶匙 丁香粉
- ⅛茶匙 肉桂
- ⅛茶匙 姜黄
- 1 茶匙 trikatu *
- 1 茶匙 酥油

* 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把所有的材料放入一个小锅，用中火加热直到牛奶烫伤，便可熄火。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

可制作一餐分量。
趁热喝。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 303 毫克 | | 30% |
| 铁 | 1.1 毫克 | | 6% |
| 磷 | 232 毫克 | | 23% |
| 钾 | 419 毫克 | | 12% |
| 锌 | 1.2 毫克 | | 8% |
| 镁 | 33.9 毫克 | | 8% |
| 铜 | 0.1 毫克 | | 3% |
| 铬 | 6.2 微克 | | 17% |
| 锰 | 1 毫克 | | 51% |
| 钼 | 10.6 微克 | | 23% |
| 硒 | 9.4 微克 | | 13% |
| 碘 | 33.9 微克 | | 22% |

远东增强免疫茶



容易
 10 分钟

● 含丰富的维生素 K
 ● 对肝脏有良好的作用
 ● 可口

- 材料:

 - 5-6 朵 干菊花
 - 2 杯 蒸馏水
 - 4-5 粒 枸杞
 - 1 茶匙 干薄荷

准备工作:

1. 把所有材料放入一个中型平底锅，用中/大火煮沸，便可熄火。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

可制作两餐分量。
趁热喝。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 | |
|-----|---------|--|-------|--|
| | | | | |
| 钙 | 49.9 毫克 | | 5% | |
| 铁 | 2.4 毫克 | | 13% | |
| 磷 | 4.1 毫克 | | 0% | |
| 钾 | 206 毫克 | | 6% | |
| 锌 | 0.5 毫克 | | 3% | |
| 镁 | 9.4 毫克 | | 2% | |
| 铜 | 0.1 毫克 | | 3% | |
| 铬 | 0 微克 | | 0% | |
| 锰 | 0.1 毫克 | | 5% | |
| 钼 | 0 微克 | | 0% | |
| 硒 | 10 微克 | | 14% | |
| 碘 | 0.4 微克 | | 0% | |

减肥茶



容易
5 分钟

- 含丰富的铬
- 促进消化
- 能有效缓解头痛

材料:

- 1 杯 热蒸馏水
- 半茶匙 胡椒混合粉*

* 请参阅复合物部分

准备工作:

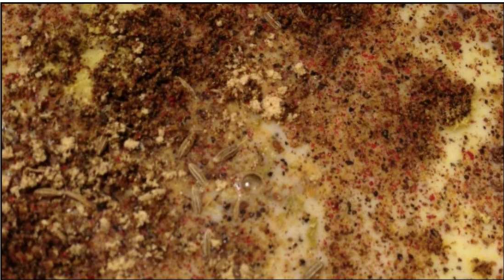
1. 把胡椒混合粉放入一杯热水。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

可制作一餐分量。
趁热喝。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 11.5 毫克 | | 1% |
| 铁 | 0.3 毫克 | | 2% |
| 磷 | 1.7 毫克 | | 0% |
| 钾 | 12.6 毫克 | | 0% |
| 锌 | 0 毫克 | | 0% |
| 镁 | 4.3 毫克 | | 1% |
| 铜 | 0 毫克 | | 2% |
| 铬 | 0.7 微克 | | 2% |
| 锰 | 0.1 毫克 | | 3% |
| 钼 | 0.3 微克 | | 0% |
| 硒 | 0 微克 | | 0% |
| | 0.1 微克 | | 0% |

养胃茶



容易
10 分钟

- 含丰富的维生素 D，B2，B12，磷，钙，铬和锰
- 解决过度饮食和胀气问题
- 快速地促进消化

- 材料:
- ¼茶匙 阿魏
 - ¼茶匙 孜然籽
 - ¼茶匙 胡椒混合粉*
 - 半茶匙 姜粉
 - 1 杯 有机牛奶
 - ¼茶匙 豆蔻粉
- * 请参阅复合物部分

准备工作:

1. 把所有材料放入一个中型平底锅，加热直到牛奶烫伤，便可熄火。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

可制作一餐分量。
趁热喝。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 294 毫克 | | 29% |
| 铁 | 1.1 毫克 | | 6% |
| 磷 | 231 毫克 | | 23% |
| 钾 | 405 毫克 | | 12% |
| 锌 | 1.2 毫克 | | 8% |
| 镁 | 34.2 毫克 | | 9% |
| 铜 | 0.1 毫克 | | 3% |
| 铬 | 11.8 微克 | | 33% |
| 锰 | 0.8 毫克 | | 38% |
| 钼 | 10.2 微克 | | 22% |
| 锰 | 9.4 微克 | | 13% |
| 硒 | 33.5 微克 | | 22% |

增强咖啡



容易
5分钟

- 含丰富的维生素 B2，B5 和锰
- 增进消化功能
- 可口

材料:

- ¼茶匙 豆蔻粉
- 1 杯 咖啡

准备工作:

1. 把豆蔻粉放入您最喜爱的咖啡里，然后搅拌。

浸泡几分钟，然后过滤，便可饮用。

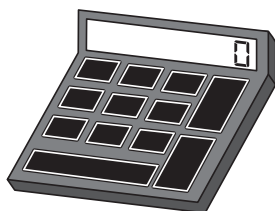
可制作一餐分量。
趁热喝。

| 矿物质 | | | 建议摄取量 |
|-----|---------|--|-------|
| | | | |
| 钙 | 10.5 毫克 | | 1% |
| 铁 | 0.2 毫克 | | 1% |
| 磷 | 9.8 毫克 | | 1% |
| 钾 | 133 毫克 | | 4% |
| 锌 | 0.2 毫克 | | 1% |
| 镁 | 10.5 毫克 | | 3% |
| 铜 | 0 毫克 | | 1% |
| 铬 | 0.6 微克 | | 1% |
| 锰 | 0.5 毫克 | | 24% |
| 钼 | 7.8 微克 | | 17% |
| 硒 | 0 微克 | | 0% |
| 碘 | 5.4 微克 | | 3% |



养生工坊

附录



附录 A: 每日记录表



养身工坊

每日记录

____年____月____日

早餐

- ☐ 平常
☐ 特制

| | |
|-----|------------------|
| 附注: | <u>矿物质及维生素 B</u> |
|-----|------------------|

午餐

- ☐ 平常
☐ 特制

| | |
|-----|------------------|
| 附注: | <u>矿物质及维生素 B</u> |
|-----|------------------|

晚餐

- ☐ 平常
☐ 特制

| | |
|-----|------------------|
| 附注: | <u>矿物质及维生素 B</u> |
|-----|------------------|

评分 1-10 (1 = 感觉最差, 10 = 感觉最好)

| 身体的感觉 | | 头疼: |
|--------|----|-----|
| 时间 | 评分 | |
| | | 附注: |
| AM (早) | | |
| | | |
| | | |
| PM (午) | | |
| | | |
| | | |

这一天的整体评分: _____



养身工坊

我的案例

_____年_____月_____日

| 状况：（勾所适用的） | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 记忆/专注问题 <input type="checkbox"/> 头疼/偏头痛 <input type="checkbox"/> 消化问题 <input type="checkbox"/> 身体紧张 <input type="checkbox"/> 视力问题 <input type="checkbox"/> 抑郁症状 | <input type="checkbox"/> 变色或脚标记 <input type="checkbox"/> 含高鱼/海鲜的饮食 <input type="checkbox"/> 金属补牙 <input type="checkbox"/> 高糖的饮食 <input type="checkbox"/> 高脂肪的饮食 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 药品/补品： | |
| 名称 | 剂量（毫克/天） |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 免疫/疫苗/输血（过去 5 年） | |
| 类型 | 日期 |
| | |
| | |
| | |

评分 1-10（1 = 感觉最差， 10 = 感觉最好）

启动时的整体评分： _____

平均每周头痛次数： _____

| 第1天金属检测 | |
|----------|--|
| 测试颜色： | |
| pH值（可选）： | |

| 第22天金属检测 | |
|----------|--|
| 测试颜色： | |
| pH值（可选）： | |

结束时第 22 天的整体评分： _____

平均每周头痛次数： _____

这是您第 1 天和第 22 天的调理养生记录

附录 B: 我的案例和表

为本书提供资料

我想要根据用户提供的案例来更新 *养生工坊*。

如果你的结果对其他人有用，请用以下格式提交您的资料：

1. *我的案例表*，请用.jpg 或 .gif格式。可接收清晰的数码相机照片
2. *每日报告表*，所有排毒期间的记录，请用.jpg 或 .gif 格式
3. *myMinerals* 数据文件 (m1.dat – m9.dat)，请用.zip 或 .rar 格式

把所有这些文件打包为.zip 文件。

用自己的名字命名文件，比如：‘张三.zip’

把资料发至：jory@joryanick.com，邮件标题使用“*养生工坊* 资料”

谢谢您的配合。

附录 C: 产品和供应商



重金属尿液检测试剂盒
<http://www.osumex.com>



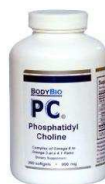
矿物质检测试剂盒 (MTK)
<http://www.bodybio.com>



矿物质液体
<http://www.bodybio.com>



矿物质片剂
<http://www.nowfoods.com>



磷脂酰胆碱
<http://www.bodybio.com>



迷你 2 家居水蒸馏器
<http://www.purewaterinc.com>



北极熊品牌水蒸馏器
<http://www.polarbearwater.com>

附录 D: 购物清单

血液重金属排毒



- ☐ 600 毫克香菜胶囊
- ☐ 600 毫克 Kyolic 大蒜
- ☐ Osumex 重金属尿液检测试剂盒



额外补充



- ☐ BodyBio 矿物质液体矿物质检测试剂盒 #1-9 套和矿物质液体 #1-9 套
- ☐ 综合维生素或维生素组合，请按第 15 页“每日补充”建议的剂量准备
- ☐ 月见草油（一般是 500 毫克的软胶囊）
- ☐ Now Products 矿物质片剂
- ☐ 有机冷榨葵花籽油
- ☐ 有机冷榨亚麻籽油
- ☐ BodyBio 磷脂酰胆碱

胃修复，酶和植物群



- ☐ 100 毫克辅酶 Q10
- ☐ Dabur 品牌 Chyawanprash
- ☐ Bio-K 益生菌

食品



☐ **谷物和豆类：**绿色绿豆，均分黄色绿豆，均分绿色豌豆，黑豆，芸豆，斑豆，蚕豆，dupuy 扁豆，褐色扁豆，basmati 大米，花生，腰果，杏仁，巴西坚果，黑芝麻籽，白芝麻籽，葵花籽，南瓜籽



☐ **草本植物和香料：**kosher 盐，黑胡椒，pippali（长胡椒），青胡椒，红胡椒，白胡椒，豆蔻籽，芫荽籽，小茴香/茴香籽，茴香籽，黑芥菜籽，黄芥菜籽，葫芦巴籽，新鲜大蒜，干姜，干姜黄，阿魏，辣椒，干罗勒，干紫菜片（海苔），肉桂，丁香，八角



蔬菜

☐ **蔬菜：**胡萝卜，土豆，洋葱，西红柿（番茄），黄瓜，白色蘑菇，褐色蘑菇，纽扣菇，香菇，舞茸蘑菇，豌豆，玉米

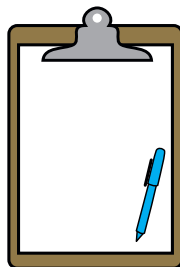
- ☐ **其他食品项目：**
- ☐ 制作酥油（澄清黄油）的原味无盐黄油
- ☐ 有机蜂蜜，糖蜜，粗糖或红糖
- ☐ 葡萄干，枸杞，腰果，花生
- ☐ 有机牛奶，全脂或 3.25%
- ☐ 有机冷榨香油
- ☐ 原味有机酸奶
- ☐ 生燕麦

推荐工具



- ☐ 家居水蒸馏器，越大的沸腾/存储容量，再次装满的次数就越少
- ☐ 2 中型平底锅（别用不粘锅）
- ☐ 2 个中等大小的搅拌机
- ☐ 测量匙
- ☐ 蔬菜削皮刀
- ☐ 白及杵
- ☐ 大蒜粉碎器
- ☐ 粗棉布/干酪包布
- ☐ 汤勺
- ☐ 寿司垫
- ☐ 热水瓶

附录 E: 接下来要做的



1. **每半年，请测试自己血液的重金属毒素。**若检测结果是阳性，便启动此书建议的调理养生方案。

2. **了解您体内的矿物质。**投资于一盒矿物质液体检测试剂（MTK）和一套矿物质液体（矿物质#1-9）。请使用免费的 *myMinerals* 软件查看和管理矿物质不足之处。矿物质水平很大程度上影响幸福感，而这些工具能帮助我们观察和管理体内的矿物质。

3. **矿物质的知识可以被应用到膳食和头痛方面。**

每当您头痛，请您使用矿物质液体检测试剂进行检测和补充矿物质或服用矿物质片剂并等待一个小时，以确定头痛是否因为矿物质缺乏而引起。此书中的汤和主菜食谱含有丰富豆类 and 香料的营养，是对这类型的头痛有治疗效果。

4. **您可以在家中安置一台水蒸馏器，用于饮水，烹饪和清洁鼻窦。**请务必定期把锅炉里的水排空，并每半年彻底地清洗一次。

5. **请您针对烹饪使用的盐，进行重金属毒素检测。**在未出台制造商的认证前，这会是一项值得的投资。

6. 请拜访您附近的印度或巴基斯坦杂货店，并带上以上的购物清单，准备备货。起码，您应该把这些带回家：绿色绿豆，均分黄色绿豆，阿魏，小茴香/莳萝籽，芥菜籽，芫荽籽，茴香籽，豆蔻荚，pippali（长胡椒），姜黄，干蒜末，干姜，辣椒，丁香和肉桂。有了这些材料，您就能扎实地烹调出有营养和可口的菜肴。

7. **把食谱章所介绍的化合物妙方准备好，随时使用。**

8. **请在烹饪实践中不断的学习。**投资装置适用的工具，能使这过程更愉快。

9. **请考虑投资装置一台面包机。**每周，自制两条面包，并切片后冻结储藏。

10. **把每一餐都变得很营养和滋补，请参考食品数据表。**

最后提醒

1. **促进血液里矿物质和维生素 B 的存储量。多吃含丰富铁质的食物。**养成这些良好的习惯会帮助增进您血液里的含氧量。

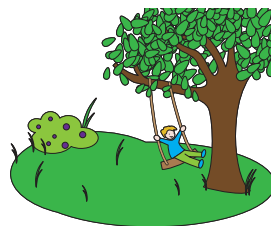
2. **服用食谱章 4:1 油化合物妙方配，补充您的血脂。**

3. **经常食用大蒜和香菜，**它们会逐步地清理您的血液。

4. **豆蔻和阿魏**都是优秀的消化促进剂。

5. **用生姜，胡椒混合和豆蔻**沏在热牛奶便是非常愉悦的一餐。

6. **牛奶**是食品中的极品，多喝少吃可让消化系统得到休息。



参考文献

重金属血液毒素

"Mercury Toxicity and Systemic Elimination Agents"

Mercola, Joseph, D.O., Klinghardt, Dietrich, M.D., Ph.D.

Journal of Nutritional & Environmental Medicine, 2001, pp. 11, 53-62

"The Detox Book Physicians Guide"

Kane, Edward, Dr. Kane, Patricia, 2007, ISBN TBD

矿物元素

"Review: Relationships of copper and molybdenum to iron metabolism"

Seelig, Mildred S., M.D., M.P.H.

The American Journal of Clinical Nutrition 25: October 1972, pp. 1022-1037

"THE MINERAL DEPLETION OF FOODS AVAILABLE TO US AS A NATION (1940-2002) –

A Review of the 6th Edition of McCance and Widdowson"

Thomas, David, 2007, Nutrition and Health, July 2007, Vol. 19, pp. 21-55

A B Academic Publishers, Great Britain

脂肪酸

"Dr. Morrison's Heart Saver Program",

Morrison, Dr. Lester, Nugent, Nancy, ISBN 0-312-21495-2

"Essential Fatty Acid Ratio: The Scientific Evidence

omega-6/omega-3 Ratio and Brain-Related Functions"

Yehuda, Shlomo, 2003, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel

食物资料

"Danish Food Composition Databank, version 7"

http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_default.asp

"Database of the Iodine Content of Food and Diets Populated with Data From Published Literature"

British Geological Survey, Natural Environment Research Council

DfID KAR Project R7411, Commissioned Report CR/03/84N

"Food.vegtalk.org"

<http://food.vegtalk.org>

"Nutrient and Antinutrient Composition of Mungbean (*Vigna radiata*), Acha (*Digitaria exilis*) and Crayfish (*Astacus fluviatilis*) Flours"

Oburuoga, A.C., Anyika, J.U., Department of Human Nutrition and Dietetics, Michael Okpara University of Agriculture, Umudike, P.M.B. 7267, Umuahia, Abia State, Nigeria

Pakistan Journal of Nutrition 11 (9): 743-746, 2012, ISSN 1680-5194

© Asian Network for Scientific Information, 2012

"Nutritiondata.self.com"

<http://nutritiondata.self.com>

Condé Nast Websites

"Spices Board of India"

<http://www.indianspices.com/html/s062mv11.htm>

"The European Food Information Council (EUFIC)"

<http://www.eufic.org>

"USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 18"

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data>

Now Located at <http://ndb.nal.usda.gov/>

参考文献 (接上页)

"Whole food catalog"

<http://wholefoodcatalog.info>

每日参考 / 推荐的每日摄入量

"Health Canada Food and Nutrition Dietary Reference Intakes"

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl-eng.php

印度草医学和食物

"Ayurvedic Healing, 2nd Revised and Enlarged Edition"

Frawley, Dr. David, 2000, Lotus Press, ISBN 978-0-9149-5597-9

"Bazaar Drugs"

Sivananda, Sri Swami, 1953, The Divine Life Trust Society, ISBN 81-7052-054-1

"Food As Medicine"

Khalsa, Dr. Dharma Singh, 2003, ISBN 13:978-0-7434-4226-8

"The Ayurvedic Cookbook"

Morningstar, Amadea, Desai, Urmila, 1990, ISBN 0-914955-06-3

"The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine"

Frawley, Dr. David, Lad, Dr. Vasant, 1986, ISBN 81-208-2034-7

消化和健康

"Auto-Intoxication"

Boeker, Dr. H. H., September 19, 1928, Medical Journal and Record 128

"Evidence for Intestinal Toxemia—An Inescapable Clinical Phenomenon"

Immerman, Alan, April 1979, The ACA Journal of Chiropractic

"Health Via Food" – Chapter 19, Constipation A Secondary Cause Of. Disease

New York University School of Medicine, 1891

Hay, William Howard, 1929, Sun-Diet Health Service

<http://chestofbooks.com/health/nutrition/Health-via-Food>

"The Indian Household Medicine Guide"

Lighthall, J. I., 1883

<http://chestofbooks.com/health/herbs/J-I-Lighthall/The-Indian-Household-Medicine-Guide/index.html>

图片版权

© Neem Oil, © Dabur Inc., © Margo Inc., © Vakita Inc.,

© BodyBio Inc., © Osumex Inc., © Medimix Inc., © Pure Water Inc.,

© Now Foods Inc., © NeemActive Inc., © Polar Bear Water Group Ltd.

商标

Kyolic™ is a trademark of Wakunaga of America Co., Ltd.

iOS™, iPhone™ and iPad™ are trademarks of Apple Inc.

Bio-K™ is a trademark of Bio-K Plus International Inc.

Windows™ is a trademark of Microsoft Corporation

bodygarage™ is a trademark of Jory Anick

补遗

第二版，初冬2014

- 在香料矿物质缺少几个钼，碘的来源
- 在豆类矿产缺少几个钼，碘的来源
- 蔬菜中矿物质缺少几个钼，碘的来源
- 配方食品数据丢失一些铬，钼和碘源。

这是一个进展中的工作。

#

勘误:

请把输入错误和用词错误提交到 jory@joryanick.com