

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

蜂蜜加肉桂有妙用

(本文曾刊載於二零零九年五月六日大公報 A27 版)

原來蜂蜜加上肉桂粉可以治療大部份疾病！世界上大部份地方都出產蜂蜜。時至今日，科學家們依然認為蜂蜜的抗病效果很好，而且沒有任何副作用。

現代科學研究指出，蜂蜜的味道雖然很甜，若果依照處方適量食用，即使是糖尿病人也無需擔心不良後果。加拿大的「每週世界新聞 Weekly World News」在 1995 年 1 月 17 日刊登西方科學家們的研究成果，列出可用蜂蜜和肉桂粉治療的疾病。

心臟病

蜂蜜加肉桂粉攪勻，可代替果醬塗搽麵包，每天早餐時食用。有助減少動脈之內膽固醇的累積，降低心臟病發作的機會。另外，關於那些曾經病發的人們，如果每天進食蜂蜜加肉桂，將會大大降低復發機會。還有，如此經常食用能夠紓緩呼吸不暢順和強化心跳。有些美、加的療養院已經用此配方成功治療不少病患，亦發現隨著年齡老化，動脈和靜脈都會失去彈性和開始堵塞；而蜂蜜和肉桂可以恢復血管的生命力。

關節炎

患者可於每天早上和夜晚，每次喝一杯熱水加 2 湯匙蜂蜜及 1 茶匙肉桂粉。如果定期飲用，即使是慢性關節炎也會痊癒。哥本哈根大學近期進行一項研究：醫生要求病人在進食早餐前，先食用 1 湯匙蜂蜜加半茶匙肉桂粉。他們發現在一個星期之內，接受治療的 200 人當中，有 73 人的疼痛得到完全解除，並且在一個月之內，那些原本因為關節炎不能步行或移動的病人，幾乎全部都可以開始步行而無需忍受痛楚。

牙痛

把 1 茶匙肉桂粉和 5 茶匙蜂蜜攪勻成膏狀，塗在痛牙上面。每日用 3 次，直至牙痛消失為止。

膽固醇

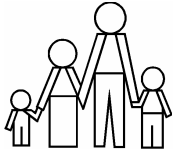
把 2 湯匙蜂蜜及 3 茶匙肉桂粉加入 2 杯茶水，給膽固醇過高的病人飲用，可在 2 小時內將血液膽固醇含量降低 10 %。如同上述的關節炎患者，如果每天飲用 3 次，任何慢性膽固醇病都可痊癒。根據有關刊物收到的資料，在每天的飲食中加入純蜂蜜，能緩解膽固醇問題。

傷風

患上普通或嚴重傷風時，應每天食用 1 湯匙溫熱蜂蜜加入 1/4 茶匙肉桂粉，連續 3 天。這樣可治癒大部份慢性咳嗽和感冒，並可清除鼻竇雜質。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

胃痛

蜂蜜加肉桂粉食用可治療胃痛，胃潰瘍也能根除。

胃氣

印度和日本的研究顯示，如果食用蜂蜜加肉桂粉，可減輕胃氣脹問題。

免疫系統

每天混和蜂蜜和肉桂粉食用可強化免疫系統，抵抗細菌病毒的攻擊來保護人體。科學家發現，蜂蜜含有多種維他命和大量鐵質。經常食用可加強白血球對付細菌和病毒的能力。

消化不良

進餐前服用 2 湯匙蜂蜜加肉桂粉，可緩和胃酸和幫助消化大量食物。

流感

一名西班牙科學家證實，蜂蜜含有一種天然成份，能夠殺死感冒病毒和幫助流感病人。

暗瘡

攪勻 3 湯匙蜂蜜和 1 茶匙肉桂粉成膏狀。睡前塗敷暗瘡，次日早上用溫水洗淨。如果持續 2 個星期天天這樣做，能夠徹底消除暗瘡。

皮膚感染

用同等份量的蜂蜜和肉桂粉攪勻成膏，塗在受影響的皮膚部位，可治療濕疹、金錢癬及各種皮膚感染。

減肥

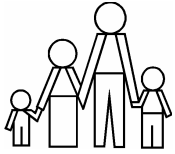
每天早上餐前半小時（空腹狀態）和晚上睡前，將蜂蜜混合肉桂粉加一杯水煮沸後飲用。經常飲用的話，即使最肥胖的人也能減輕體重。如果有人愛吃高熱量食物，經常飲用這飲料仍可防止體內脂肪積聚。

口臭

南美洲人民早上起床後的第一件事，就是用 1 湯匙蜂蜜和肉桂粉沖泡熱水來漱口，可以保持整天口氣清新。是否還記得我們小時候，吃烤麵包時塗抹真正的黃油和灑上肉桂粉？！

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy,
Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.