

「素療」 Be your own doctor!

前言：現今社會什麼事都講求效率，速度已經成為現今人類追求的目標。全球人口增加，食物短缺，食品需求大增，生活物質提升，科技進步，電子產品普及，烹調及飲食習慣也因現今文化而改變。人類使用大量抗生素及化學藥劑本想能有效提升產量速度，但實際是提升了人類患病速度，使社會帶來更多的慢性醫療問題。現在市場上有很多療法，例如：電療、化療、藥物治療、物理治療，但以上都是人類患病後選擇。為何不於患病前作出其他選擇！

一) 何謂「素療」？

素療是指自身透過長期更用「素」天然本質材料，不經加工、不經改造、未經添加之材料達至減少身體接收污染物質「毒品」達致痊癒或能延續健康生命的「療」養方法。

二) 「素療」的成本效益！

低成本，高效益是全部商人渴望營運成果，「素療」就是帶領大家自身使用低成本，產生高效益的方式去營運身體內的細胞，保養五臟六腑、眼耳口鼻、四肢、骨骼、皮膚及大腦健康快樂成長。

低成本：

- 1) 不需每月付教練費用。
- 2) 不受時間及地點限制。
- 3) 不需付手術及藥物費用。
- 4) 簡單方便易掌握。

高效益：

- 1) 提升身體自我保護機制，減低因生病見醫生的消費。
- 2) 能避免身體吸收不需要的毒素，減低因消化過程中產生的負荷，並加快營養的吸收。
- 3) 本人素食後皮膚確實有明顯的改善，不必用大量護膚產品護理皮膚（只用基本護理產品）但又能達至素顏效果。

其實「素療」每人都可以從日常生活中開始，飲水，食物及少去一些空氣受污染地方。若我們能夠控制以上三項就能有效減少身體受到污染，讀者可嘗試透過選擇「素食」減少身體吸收不必要的毒，為自己把關。

飲食及活動建議：

早餐：雜豆粟米粒一碗，豆漿或果汁一杯。

午餐：任何蔬菜一碗及五穀米一碗。

晚餐：番薯或地瓜粒一碗及生果 1 碗。

*每餐前可渴半杯溫水。

*餐後直立看電視/看書 30 分鐘。