

饮食拯救自身与地球

有机农耕讲求以最自然的方式对待土地，对待农作物以及昆虫等，不用现代的化学农药、杀虫剂、化学肥料等，尽量采取天人合一的方式，以达到永续耕耘的方式，让地球可以持续地适合人类及其它生命居住。

以有机或自然农耕栽种农作物的方式其实已存在几千年了，在工业革命之前，人们都以尊重自然及环境为首，不破坏大自然，这些都可以在一些古代文献里发现。而现代，尤其在中国与印度，我们还可以在一些僻远的乡村找到实行着自然农耕的踪影。这种以天地为首的生活模式让地球及居住在上面的生命能源源不绝地生存着。然而，在工业革命之后，地球开始被迅速污染进而遭到破坏，已经危及人类及其他生物的生命。

自救之道 用口救地球

2008年1月，诺贝尔和平奖得主帕乔里建议，其中最有效、能迅速解救的方法就是“少吃肉或不吃肉”。因为生产1公斤的肉会排放36.4公斤的二氧化碳；吃一客牛排，相等于开车3小时。养一头牛一年所排放的二氧化碳相当于开车7万公里；畜牧业二氧化碳的排放量比汽车还多；砍伐森林转为牧场每年产生5兆2千9百10亿磅的二氧化碳。

因此，如果改吃蔬菜不吃肉，每人每天就可以减少4.1公斤的二氧化碳，等于180至360棵树一天的二氧化碳吸收量，也就是说如果一个人吃肉，一天就砍掉了180至360棵树；反之，即使这个人偶尔参加植树活动，其意义也不大。

据统计，每一亩土地可以生产20000磅马铃薯，但只能生产165磅牛肉。原可供养20位素食者的资源，却只能供养1位肉食者；一个肉食者排放的二氧化碳一年是1500公斤，素食者只有一年430公斤。这说明了一个重点：20位素食者的食物消耗量相等于1位肉食者！而根据调查，美国80%以上的谷物都是拿来喂养经济动物，以供给人类的口腹之欲。

我的生命 不要生病

除了地球的环境遭到破坏，产生危机，人类的健康也受到很大的影响；再经由大量摄取化学加工的食物，包括色素、防腐剂、化学添加物、误用药物及煎炸等不健康食品，人们的健康逐渐亮起红灯！

有机健康食品的生产及制造对大自然有百益而无一害，不但可以康复地球，也能让人类重拾健康体魄。因此，饮食应尽量避免精制品，（如白糖、白盐、白米等）尤其病患更甚，尽量减少肉类、牛奶及蛋类的摄取。

对于初吃有机及健康食品者，可先从白米饭改吃糙米或五谷饭，牛奶可用五谷燕麦奶或有机豆奶代替。三餐的饮食均衡，尽量加上五色三宝粉。当身体需要急速调整时，可选用高抗氧化的食物，如有机大小麦苗粉、来自澳洲高能量的海洋元素等。此外，尽可能每一餐都加入一部分的生食（如番茄、黄瓜、沙拉菜等），这样有助改善体质。若持之以恒，一般上在120天后就可以察觉到体质的改善。

Biogreen有机健康食品服务热线：03-80708310或浏览www.biogreen2u.com

2012年灾难大预言 地球的未来还有希望吗？

根据美国行太总署（NASA）2007年12月最新预测，北极冰雪将于2012年夏天结束前完全融化。如果这项预测成真的话，那么人类只剩短短一年多的时间来拯救自己，拯救地球！

升温1℃，地球表面1/3的水资源将流失
升温2℃，有1/3的物种面临绝种
升温3℃，热带雨林将消失，全世界大闹饥荒
升温4℃，南北极的冰层快速溶解，发生大水灾
升温5℃，生命及食物减少，剩下的只能逐食物而定居，如动物一般
升温6℃，生物减迹，只有细菌

↓ 用口救地球，同时也让人类重拾健康体魄。



早餐植物奶

- ① 麦奶 - 整肠健胃、补钙
- ② 成长保健有机豆奶 - 易消化的蛋白质

- ③ 开心能量麦：令到食物充满能量及光鲜的色彩
- ④ 高抗氧化食物：含120种营养及海洋矿物质
- ⑤ 辅助食品

SMS健康咨询

Biogreen<空格>DCS<空格>姓名<空格>问题

例：

Biogreen DCS 林,孩子牛奶敏感,请建议,发送至33310

•发送SMS到33310, 免费开心能量麦一个, 只限首1000位。

•每周短信依靠电讯公司收费, eg. ABC电讯公司-RMB. 10/1000

成为Biogreen粉丝, 分享健康贴士:
<http://forum.biogreen2u.com>

