



我们的身体具有低密度的天然电磁场以帮助我们体内的气（能量）循环，神经系统功能和新陈代谢。而外来的电磁场不仅高密度而且极可能对我们的免疫系统健康有害。

当您触摸手机、电脑的键盘或滑鼠等，是否觉得一阵刺痛感？这可能是电磁辐射问题的征兆！如果您的工作需要接触电脑、电气设备或机器，您需要保护自己免受因外来电磁辐射所引起的负面影响。因为从长远来看，它们极可能会导致健康问题如抑郁症、免疫系统较差、记忆力差、睡眠问题和压力等。运用10至20分钟的午餐时间来帮助减低其负面影响，它也有助于缓解疲劳和压力。一些预防措施如下：

- (1) 每当您洗完手时，使用烘干机完全烘干双手。因为电磁辐射可通过手指或手渗透到您的身体。如果没有烘干机，搓热双手直到你能感受到一种暖和的感觉。如果手指经常有刺痛感，建议戴上布手套以减轻此感觉。
- (2) 如果您有手掌出汗的习惯，戴上布手套，因为电磁辐射可能会通过汗掌渗透到您的身体。

(3) 用温水浸泡双手10分钟可帮助改善更好的气（能量）循环和减低电磁辐射。

(4) 不要把您的手放在电气设备或机器的顶部，因为电磁辐射可能会通过您的手渗透到您的身体。

(5) 采用10分钟的手指压或按摩可帮助改善更好的气（能量）循环和减低电磁辐射。



最重要的是，摄取更多的碱性食物以减少电磁辐射。一些碱性的食物有：

#### 推荐食物来源为电磁辐射排毒

- 嗜酸乳杆菌、芦荟、苹果醋、大麦草、黄瓜、发酵蔬菜、新鲜椰子、绿豆、青豆、蘑菇、海带、小麦草及酸奶等。
- 50%的饮食来自于水果和蔬菜特别是绿色的蔬果。
- 每天喝8至10杯的水（如：蒸馏水或矿泉水）

#### 避免或减少摄取量为电磁辐射排毒

- 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、生冷或生食的食物（如：冰镇饮料、沙拉或棕色/棕褐色和白色的蔬果）和乳制品，酸奶除外、油炸或油腻食物、加工食品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。
- 避免吸烟。

#### 补助品为电磁辐射排毒

- 草药和天然提取物：嗜酸乳杆菌、苜蓿芽、芦荟、苹果醋、大麦草、小球藻、蒲公英、海带、卵磷脂、舞茸、多酶、益生菌，小麦草及柳树皮等。
- 氨基酸、维生素和矿物质：钙、镁、磷、钾、S-腺苷、SAME、维生素A及维生素B群等。

试试我们的茶配方及疗法：（1）[苹果醋姜茶（针对寒性体质）](#)

2 [苹果醋薄荷茶（针对燥热性体质）](#) 3 [手浴：苹果醋姜排毒（针对寒性体质）](#) 及

4 [手浴：苹果醋薄荷叶排毒（针对燥热性体质）](#)。结合应用以达到更快和更好的效果。