

BALAKONG

Taman Dutamas (with Be Lohas Healthy Cuisine)
D1-30-G, Jalan Dutamas 1 ☎ 012-932 2418

BATU CAVES

Prima Sri Gombak G-07, Jalan Prima SG 1 ☎ 03-6185 3871

KLANG

Bukit Tinggi (with Be Lohas Healthy Cuisine)
22A-0, Lrg Batu Nilam 3D ☎ 03-3324 3960
AEON Shopping Centre Bukit Tinggi G13 ☎ 03-3324 0680
Klang Centre 21, Lrg Gudang Nanas 2 ☎ 03-3343 2377
Taman Eng Ann 4, Jalan Kawasari 5 ☎ 03-3342 0250

KUALA LUMPUR

Kepong-Metro Prima (with Be Lohas Healthy Cuisine)
E-30, Vista Magna, Jln Prima 1 ☎ 03-6250 8164
Ampang-Great Eastern Mall Lot 4B, LG Floor ☎ 03-4253 4808
Bukit Jalil 8, Block 2, Jalil Link, Jalan Jalil Jaya 2 ☎ 03-8994 0563
Cheras-Alam Damai 22, Damai 23, Jalan Alam Damai 1 ☎ 03-9105 5720
Cheras Taman Segar 24, Jln Manis 4 ☎ 03-9132 4740

PETALING JAYA

Damansara Utama (with Be Lohas Healthy Cuisine)
37, Jln SS 21/60 ☎ 03-7722 5686
1 Utama Shopping Centre LG 310 (New Wing) ☎ 03-7725 0828
SS3 31-A, Jalan SS3/29 ☎ 03-7873 7536
SS 2 32, SS 2/10 ☎ 03-7875 4777

PUCHONG

Bandar Puteri (with Be Lohas Healthy Cuisine)
71, Jln Puteri 5/3 ☎ 03-8062 6571
Pusat Bandar Puchong 8, Jln Bandar 3 ☎ 03-5880 6471
Puchong Jaya 39, Jln Kenari 21 ☎ 03-8070 8302
Puchong Utama 70, Jln BPU 1 ☎ 03-5891 0311
Setia Walk (with Be Lohas Healthy Cuisine) Coming soon

SHAH ALAM

Kota Kemuning (with Be Lohas Healthy Cuisine)
25, No.8, Jalan Anggerik Vanilla Be 31/BE ☎ 03-5131 5182

SUBANG JAYA

Taipan (USJ 10) (with Be Lohas Healthy Cuisine)
26, Jalan USJ 10/1E ☎ 03-5631 4482
Empire Shopping Gallery (ESG) LG 18, ESG, Jln 16/1, SS16 ☎ 03-5631 4158
USJ 9 44-1, Jln USJ 9/5P ☎ 03-8024 1476
SS 15 11, Jln SS 15/4G ☎ 03-5638 1596
SS19 95, Jln SS19/6 ☎ 03-5635 2184

IPOH

Seri Ampang 9, Jln Seri Ampang 1 ☎ 05-313 9849
Ipoh Garden South 29A, Jln Sultan Azlan Shah Utara ☎ 05-547 7349

思源身·心·灵 完全健康手册



感谢您支持环保, 当物不再需要这本册子时, 请将它转送给其他人或送回我们任何一间分店。



www.bmsorganics.com

✉ customerservice@bmsorganics.com

Retail Price: RM6.90
• 5th edition.ver.2

BMS Organics
Be Lohas Healthy Cuisine

思源
BMS Organics®
body · mind · soul

您健康饮食的咨询处

小小的麦草智慧， 大大的有机梦想

十几年前，从雪州梳邦再也一家店教人如何种植小麦草做起，直到今天拥有二十几家有机连锁店及五家有机素食餐馆，这一切缘起于那一份对有机健康生活的热诚与使命感。



思源有机连锁店提供一站式服务，货源充足及多样化，是您的有机健康饮食咨询处。



位于雪州梳邦再也Empire Shopping Gallery的思源有机连锁店。

1997年，适逢经济风暴来袭，大家都为生计而烦恼，有机健康生活在当时对大部份人而言，是遥不可及的梦想。然而，现实的困境却没有让我们却步。我们坚持最初的信念，秉持着推广有机事业的承诺，并教育群众有关环保与饮食息息相关的讯息。默默耕耘，思源有机就是我们努力的见证。

真诚的健康饮食咨询处

思源有机一直以真诚态度服务顾客，让顾客享受那份“宾至如归”的礼遇。思源有机从不吝惜于分享专业的健康饮食资讯，希望有机理念的种子得以散播得更广。思源有机的顾客几乎常常偕老扶幼，一家大小一起光临。除了添购有机产品之外，也不忘和我们分享有机生活的点点滴滴。

净化身、心、灵—最全面的健康

如何获得最全面的健康？生活除了配合正确的有机饮食习惯外，我们也非常着重心灵上的健康。思源有机讲求的是身、心、灵同时净化；所以，我们也给予顾客心灵方面的辅导，让每一位顾客都带着满满的正面能量回家，也把能量散发给家人朋友。

向基因改造及化学添加剂说不！

“崇尚自然，谢绝改造”是思源有机的原则！为了遏止基因改造成份与化学添加剂祸延自然界与下一代，我们坚持选择零污染的有机产品。所有在思源有机售卖的产品经严格挑选，以便顾客能安心使用，同时更确保能为环保进一份绵力。

国际及本土品质认证

在思源有机售卖的品牌及产品，均通过多个本地及海外有机组织认证。我们自家品牌更是通过马来西亚政府认证GMP（良好生产规范）和澳洲NASAA所颁发为有机食品重新包装厂家。

乐活·健康料理提供舒适的环境让顾客品尝有机美食。

我们的团队经过专业培训，能提供您专业的有机健康生活资讯。



产品多样化，价格合理

思源有机推出一站式服务，让顾客更轻而易举购买到各种所需的有机产品。思源有机更特别支持有机小企业和有机农场，并极力协助他们走向更专业及更高品质的道路。随着思源有机连锁店的蓬勃发展，我们将继续不遗余力地为广大的消费者提供更多高品质且价格合理的有机产品。

爱地球，爱父母，爱自己，
饮水思源！

这就是思源有机常常与大家共勉的一句话。我们提倡人类与自然和平共处的概念。同时，我们感恩所拥有的一切，保护它们，代代相传。

立即成为

思源人

sī yuán rén

乐活·健康料理—真正的健康素食

早在四年前开始，思源有机便极力推广健康有机素食。思源有机第一家的「乐活·健康料理」就设立在蒲种公主城。从事有机餐饮业并非一件容易的事，它需要非常坚毅的耐力，将这份理念传扬开去。为了推广真正的健康素食，我们坚守最初的信念，并承诺为每一位顾客精心准备色香味俱全的有机健康素食。欲知更多有关乐活·健康料理的资讯，请查阅本册第35页。



目录

如何享有健康?

生理健康 · 1

- 健康由饮食习惯开始
- 食物金字塔
- 什么是10谷?
- 健康的饮食程序
- 食物消化的时间
- 生理时钟
- 运动

心灵健康 · 4

- 情绪和疾病的关系
- 改变心情的3部曲
- 乐观思想的力量
- 正面思想的力量
- 慈善心与气的原理
- 瑜伽

何谓有机?

何谓「有机食物」 · 7

- 大多数食物的栽种方法
- 选择有机食物的十大原因

有机耕种 · 9

有机烘焙 · 12

有机水果酵素 · 12

有机健康厨房 · 15

- 选用健康的柴、米、油、盐、酱、醋
- 糙米的好处
- 选择好食油
- 海盐的好处
- 好酱好味道
- 好好吃醋
- 减少厨房油烟
- 谢绝微波炉
- 安全和健康的厨房电器

有机健康料理馆 · 21

- 乐活·健康料理
- 何谓乐活?
- 乐活·健康料理的宗旨
- 为什么选择乐活·健康料理?
- 豆奶咖喱面
- 香辣饭
- 兴化面线
- 五色生肌擂茶
- 味噌凉面
- 竹炭汉堡包

有机美容产品 · 28

身体大扫除

· 何谓体内酸毒 · 29

- 酸毒的来源
- 毒素累积程序

体外排毒 · 30

- 赤脚散步
- 海盐和苏打澡
- 泻盐澡

体内排毒 · 31

- 排肝毒 DIY
- 排胆结石 DIY
- 排肾结石 DIY

健康配方 · 33

- 健康瘦身配方
- 排大肠和肝毒配方
- 抗脱发配方
- 增强免疫系统配方
- 增强记忆力配方
- 治便秘配方
- 治咳嗽配方
- 治喉咙痛配方
- 治口腔溃瘍配方
- 美肤配方

- 高营养植物奶配方
- 选择植物奶的五大原因
- 孕妇的营养补充品
- 哺乳母亲的营养补充品

断食 · 42

- 一天断食的程序

捍卫地球

什么是全球暖化? · 45

什么是二氧化碳? · 45

地球暖化的5大后果 · 47

22个减碳抗暖化的步骤 · 48

环保垃圾酵素 · 53

- 制作方法
- 环保垃圾酵素的用途及稀释比率
- 环保垃圾酵素的优点

有机堆肥 · 55

- 制作方法

有机森林产品系列

Biogreen产品系列

Avalon 产品系列

意见表格

如何享有健康?

真正的健康不是只追求生理的健康，它除了包括身体上的健康，情绪、心理及灵性上的健康与平衡是非常重要的，只要其中失去平衡就会导致健康失衡。因此，身、心、灵都必须健康，才是真正的拥有健康。

应该减少吃白米、白面粉、白面包、白糖、白盐：被精制过含有不均衡营养的食物，也会造成酸性体质。

生理健康

健康由饮食习惯开始

• **饮食定时。**常常挨饿容易导致身体虚弱甚至受伤。因此，我们建议您将健康零食如：坚果类或葡萄干带在身边，当您感到肚子饿或错过了正餐时，不但可以暂时果腹，也可以维持正常血糖水平。

• **饮食均衡。**这必须含括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和纤维。这必须维持在正常的比率，过量摄取或缺乏任何一种成份都有可能导导致身体出现毛病。

碳水化合物：能量的主要来源

蛋白质：生长和修复的材料

脂肪：能量来源

维生素：只需非常小的数量，以保持身体健康

矿物质：维持牙齿、骨骼、肌肉的健康

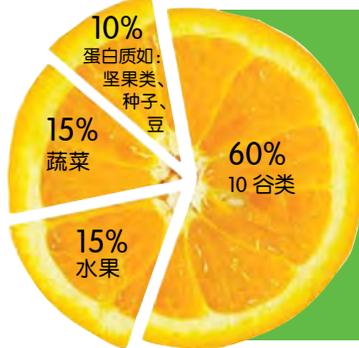
纤维：维持胃肠的正常功能

• **健康的饮食基础：5低,3高：**低蛋白质、低盐、低糖、低脂肪、低卡路里和高营养、高纤维、高能量。

• **只选择新鲜、天然、零污染、无人造 / 化学色素、无人造香精、无防腐剂、无基因改造及无添加任何化学成份的有机食品。**

• **应该减少吃肉类、牛奶和蛋：**难消化并且会造成酸性体质；

食物金字塔-吸取均衡的营养



什么是10谷?

10谷是混合10种不同的谷类，例如：糙米、小米、荞麦、小小米、薏米和黑麦等等。谷类含有丰富的营养，提供身体均衡的营养。谷类是低脂肪（不含动物脂肪），高纤维及不含胆固醇的食物。许多人不知道谷类的好处，在日常饮食中加入谷类可以降低患上心脏病、癌症及肥胖的风险。10谷米并没有特定的配方，只要发挥您的创意，就可以搭配出属于您自己配方的10谷米了。

健康的饮食程序

• **在用餐之前先吃水果：**如果在用餐之后才吃水果，当食物被消化后，水果早已被氧化了。

• **在用餐之前或用餐之后半小时喝汤，饮品或水：**因为液体会冲淡胃里的胃酸，影响消化系统，久而久之就会造成胃痛或其它关于胃的问题。

• **在用餐之前吃一些生的蔬菜：**因为生的蔬菜含有丰富的酵素，可以帮助消化。

3 食物消化的时间

- 水果 - ½ 至 1小时
 - 碳水化合物 - 2至3小时
 - 蛋白质 - 4至6小时
 - 脂肪和油 - 6至8小时
- 蛋白质、脂肪和油需要比较长的时间来消化。



生理时钟

- **凌晨4点至中午12点**
排毒时间,身体正在排毒。
- **中午12点至晚上8点**
营养吸收时间:最好在这段时间进食,因为身体可以很好的吸收营养,所以不要超过晚上8点吃晚餐。
- **晚上11点至凌晨1点**
细胞修补时间:身体休息的时间,身体用这段时间来进行细胞修补和促进新陈代谢,所以不要超过晚上11点睡觉。

运动



运动小贴士

在日常生活中也可以做一些简单的运动。在上下楼时,不要乘坐电梯,改走楼梯。

运动对健康素质影响甚深。我们往往因为生活忙碌,而忽略了运动的重要性,导致健康受影响。其实,运动可以帮助我们保持头脑清醒,让身体处于最佳状态及健康。运动也可以预防疾病,提高身体器官机能,提升生活品质。

每天运动30分钟是非常重要的。您无需到健身房或借助健身器材来运动,只需要简单的运动如:步行、跑步或骑脚踏车等等,就足以让您神清气爽、健康。(运动前,请记得先做一些伸展运动好让身体肌肉放松。)

心灵健康 情绪和疾病的关系

心灵上的不平衡与负面情绪也是导致肉体产生疾病的主要因素之一。

当情绪不稳定,例如:生气动怒时,我们会满脸通红,胃也会涨红;害怕时面如死灰,胃也会变成灰色;兴奋紧张时,胃会激烈收缩,胃液分泌增加三倍以上;焦虑不安时,肌肉蠕动几乎完全停止,胃液分泌也减少。

长期如此,将会引发胃部的各种疾病。对于健康与情绪的密切关系,其实已经有很好的科学根据。

有一个新的科学领域叫做心理神经免疫学(psychoneuroimmunology),专门研究神经系统跟免疫系统的密切关系。他们收集了很多这方面的资料,根据这些资料。患癌症的人一般都是属于压抑型的,比较不能把情绪发泄出来。

根据美国的统计,一般得乳腺癌的女人,很多都是脾气发不出来的。外人看来,一切都很好,都是所谓的好好人,因为他们什么事情都忍气吞声。同样的,得肺癌的人,则发现他们情感上属于比较不会表露,什么事情都闷在心中,很少跟家人谈自己的烦恼。

德国一位医生Dr.Hamer的统计更仔细。他收集了总共一万个病例,说明不同的情绪会引起不同的癌症。他之所以发现,是因为在他儿子遭杀害后,他跟太太两个人在很短的时间内,同时得了癌症。在他知道这是情绪上的刺激引起的,所以他想办法去疏导自己的情绪,如此一来,他的病很快就好了。他的太太就没有他那么幸运。情绪上一直不能疏解,最后死于癌症。有了这次的经历,Dr.Hamer才开始观察病人这方面的问题。结果发现每一个病人在病发之前三个月至六个月,情绪上一定受到某种刺激或矛盾。同样的,如果他们把情绪上的结解开,病情则立刻明显好转。



根据他的分析,不同情绪会引起不同癌症,其实这跟中医几千年前的发现是不谋而合的。中医认为七情六欲是引起各种疾病的原因,比如说过分的恐惧会伤肾;发脾气、生气会伤肝;忧





改变心情的3部曲

认识自己和察觉什么是对我们有利或有害的。实行积极的态度及想法有益于我们及他人。例如,当我们被批评时,我们应该鼓励其他人;当我们身体不适时,我们应该拯救生命及放生。

采用不同忏悔的方法去除我们脑里污秽的思想。人若能反省,污秽的思想减少了,心境就会变得更好了,办起事情来也特别顺心,而且我们的运气也将改善。

深深地冥想我们生活的宗旨,寻找我们的志向和目标。我们会发现,当我们为有需要的人提供服务,我们是最愉快的。这个目标不是短期的,而是长期不间断的为他人恳切的服务。

伤会伤肺;过分的喜悦,过分的快乐会伤心;如对一件事总是念念不忘,左想右想,想来想去,多思虑则伤脾。同样的,Dr. Hamer也发现一个人受欺负之后,气愤的情绪容易引起肝癌。

因此,健康之道必需(身、心、灵)三方面着手,这理念近年来亦日益受到西方人士所注重。这原本是东方固有的文化,但因为东方深受西方「特效药」文化的影响,现在却反过来向西方去重新认识自己的传统。

乐观思想的力量

无论在什么情况之下,常常保持心境开朗和乐观思想是可以驱走悲观的心情及想法。很多事情都有它多面的看法与角度,事情的好与坏视乎本身站在什么角度去面对它。无论身处在什么地方,什么时候,都应该常常保持乐观的心态。人的生命能量场会因为好的念头而获得提升。这也会直接增强整个生命体、生命修补与重建的力量,那是无法以人的思考所想像得到的。我们身边的朋友当中,自认很幸运的人通常都是乐观思想的人;相反的,常常自认倒霉,运气不好的人通常都是悲观思想的人。

正面思想的力量

思想是非常抽象而无法被捉摸的,但是它却足以影响一个人的生理健康。例如:如果一个常常情绪有变动,尤其是悲、恐、惊、哀及怒等,比较容易生病,身体感觉比较虚弱。一个有正面思想和念头的人会有比较强的免疫系统。

人体是一个小宇宙。在这个小宇宙里还有更小的宇宙(你的细胞等)。每个宇宙都是一个完整体,互相的连系。在这宇宙里,存在的不只是人类,还包括了多种动物植物、微生物与非动性的物体等。人的每个念头,除了会直接影响你的身体内每一个细胞之外,也会影响你身边的人及万事万物。因此,不要小看自己的力量,身体本来就是一个能量场,那会使到你的能量场转变而破坏了生命的生生不息及自我修补的力量。

慈善心与气的原理

有人说每个人的脸会显示你心里的念头。当你在做善事的当儿,你的心就会开,身体的气就会通畅,免疫系统就会增强,排毒就加快,在中医来说,气能生血。除了气之外,起慈悲心,能量就越强;能量越强,免疫力也就越强。

瑜伽

现代人所称的瑜伽主要是一系列的修身养心方法,包括调身的体位法,调息的呼吸法,调心的冥想法等,以至身心的合一。

抽出15分钟,尝试一下以下简单的瑜伽招式:

山式: 站立,双脚微张,双臂放于体侧,站立15分钟。这个姿势可以提高身体的能量,帮助放松身体和锻炼意志力。

双腿抬起: 将身体平躺在瑜伽毯子上,脸朝上双肩放松,双腿伸直,之后慢慢的升到半空中。

挺尸式: 舒服地躺下,像一个大字般打开,腿和手臂打开的大小都根据你的喜欢来决定,以舒适为宜;双眼温和的闭起,自然地呼吸。

备注:图中的瑜伽姿势只供参考作用,正确的瑜伽姿势应该咨询合格的瑜伽导师询问。



何谓有机?

更红的番茄、更绿的蔬菜、更多汁的苹果。有机食物不含杀虫剂和化学物质,让您身体享受更健康、更好、更天然及更新鲜的蔬果。

何谓「有机食物」

有机食物是零污染的食物,在种植过程中完全没有使用农药和化学肥料,不含基因改造成份,而且肥料必须采用自然堆肥,凡是任何加害土壤的添加物,都不可以使用。在加工成瓶或罐装食品的过程中,也不加入任何的化学色素、化学防腐剂和任何的有害成份。

有机耕种所采用的方法:

- 保持土壤的肥沃度,定期增加土壤里的腐殖质,平衡土壤里的有机物和矿物质让土质更肥沃。
- 轮耕法:在同一块田地上有顺序地在季节间和年度间轮换种植不同作物或复种组合的种植方式。是用地养地相结合的一种生物学措施。有利于均衡利用土壤养分和防治病、虫、草害;能有效地改善土壤的理化性状,调节土壤肥力。
- 避免使用化学杀虫剂、农药、其他的有害化学物质、荷尔蒙和抗生素。

大多数食物的栽种方法

一般的食物为了满足市场需求量及降低成本而舍弃了食物的品质;农夫为了增加市场的竞争力而大量使用土地和不同的方法来栽种,这些方法都是破坏环境及危害我们健康的。

- 使用高度可溶解肥料破坏土壤的构造及有机物
- 依赖除草剂、杀虫剂和农药来控制虫害,导致环境污染和危害健康。

- 短期常规农业的盈利比长期农业高,因为短期内就会有收成了,但是就导致土质赤贫,营养失衡。

选择有机食物的十大原因

• 保护下一代的健康

研究显示,平均一名小孩在食物中会比成人接触高出4倍之多的致癌物。因此,您为您的小孩所选择的食物绝对会影响他们的健康。

• 使地球自然生态环境得以重修
有机耕种因为不能使用农药和杀虫剂,因此不会污染土壤,所以可以使地球自然生态环境得以重修。

• 保护水源免受污染

有机耕种里没有农药和杀虫剂,因此不会污染水源。

• 节省能源

化学肥料需要较多能源来制造,有机耕种则没有处理及销毁化学农药及杀虫剂的问题。

• 提高生活品质与价值

有机耕种需要人类对大自然尊重和保存所有环境资源,以提高人类对大自然的价值观。



- 可享有最新鲜及最富营养的食物

有机食物比一般的食物含有更高的矿物质和维他命价值。美国罗格斯大学的研究报告显示，非有机食物的营养成份比有机食物低25%。

- 确保化学药品及农药远离我们的餐桌

有机食物不含化学杀虫剂、农药及其他的有害化学物质。

- 味道更清甜美味

越来越多的厨师在烹饪时，特别选用有机食材作为他们的食谱。有机食物让我们尝到食物的原汁原味。

- 有机食物并不特别贵

表面看来有机食物比一般食物的价格高，可是一般食物背后所隐藏带给身体似乎健康危害及环境威胁的问题，将令我们付出更高代价。

- 减低地球生态环境恶化，预防土质赤贫

有机耕种可以保护自然生态。在1950年至1970年，单一种植可以让农地增产，但却令泥土容易缺失养分及矿物质，需要用更多的化学肥料来补充。在1947至1974年，由于病虫害有增无减，而且有严重的趋势，所以必需依靠化学农药来控制。这样却又会导致害虫产生抗药性，然后农夫则要用更多的农药来处理害虫。就这样对环境造成更严重的破坏。



有机耕种

您是否有在新鲜蔬菜里看到昆虫出没的经验？一般人都会认为，只要有昆虫出现的蔬菜，就表示蔬菜是肮脏或坏的。这是错误的观点，其实这种情况是表示蔬菜是不含农药或对人体有害的化学物质。如果农作物喷过农药，虫子肯定没有了，但是农药已经残留在蔬菜上；看上去好，但是实际上对身体不好！

在有机农场里，由于没有使用化学农药和杀虫剂，因此我们可以看到各种不同的昆虫。这里所采用的肥料是由腐化的蔬菜和水果来发酵的有机堆肥。有机农场所推崇的是完全100%纯天然耕种及施肥方法。有机耕种对年轻一代具有很好的教育意义，因为他们能亲身体会参与有机耕种的过程，并且了解有机耕种对大自然的重要性。

有機 [Organic]

Bakeries · 烘焙類

· 不含鸡蛋 · 不含化学色素 · 不含漂白剂
· 不含化学防腐剂 · 不含化学改良剂 · 乳化剂



Walnut Muesli



Bamboo Charcoal Loaf



Black Sesame Bun



Burger Buns



Cocoa Bun



Black Sesame Loaf



Rye Loaf



Wholemeal Loaf



Multigrain & Seed Loaf



Scone Raisin



Banana Cake



Fruit Cake



Green Tea Cake



Pink Lady Cake

有机烘焙

很多人的生活似乎离不开面包，尤其很多人早餐是吃面包的，所以在选择面包上我们应该选择较为健康的有机面包，原因是：

- 不含化学色素、蛋、漂白剂和化学防腐剂，因此建议购买有机面包后必须储存在冰箱里。要吃时可以拿出来蒸一蒸。
- 无糖系列：没有添加糖份，所以特别推荐给糖尿病患者。
- 不含麸质系列：不会给我们的小肠带来负担，适合对麸质敏感者，癌症患者，消化不良者和过动儿食用。
- 不含化学改良剂、乳化剂等人工添加剂。虽然有机面包口感较为粗糙，但是却含有很好的营养价值。
- 选择使用最好的原料来制作，如有机无漂白面粉及有机全麦面粉、矿物盐、有机黄糖和葡萄种子油（一般面包使用氢化油）。



有机水果酵素

酵素是在所有活的动，植物体内均可发现的物质，它是维持身体正常功能、消化食物、修复组织等必需的。酵素是由蛋白质构成的，它们参与几乎所有的身体活动。目前已知的酵素有数千种。事实上，尽管有足量的维他命、矿物质、水分及蛋白质，但如果没有酵素，仍无法维持生命，所以酵素是生命健康的源泉。酵素可以帮助血液循环、帮助消化、维持身体器官功能、提高活力、改善皮肤光泽等等。水果酵素是以天然的方式发酵，因此不含任何色素、人造调味料和化学防腐剂。

如果选择有机水果酵素，那么好处更胜一筹，原因是有机水果不含化学农药和化学杀虫剂。而且有机水果酵素口感更加香醇，营养价值更好，因此是最佳选择。





Think Different Think Biogreen
www.biogreen2u.com



睡前一杯消脂酵素，
愛自己的身体，消脂从酵素開始



Biogreen 黑枣酵素

- 由有机黑枣和活性蜂蜜发酵而成
- 有助补血、润肺和解决便秘问题

Biogreen 酵素醋

- 由有机苹果醋和活性蜂蜜特别配制
- 增强免疫系统、帮助消化、消暑、燃烧脂肪和润肺

Organic Forest 有机综合酵素

- 由有机 & DEMETER 蔬果制成
- 富含多种酵素
- 可增强免疫系统、消暑、提神和帮助消化

忠源
BMS Organics
body • mind • soul
Your Healthy Diet Consultation Centre

叶剑峰

Owen Yap
Newscaster, TV Host
Biogreen Ambassador



A Healthy Day starts with
Plant-based Milk
早晨一杯植物奶，
健康由此開始



Biogreen plant-based oatmilk and soya milk series for everyone in your family

BIOGREEN HEALTH LINE (健康服务热线) 03-8070 8310

有机健康厨房

健康生活从健康的厨房开始。厨房不但是女人的天地，更是一家大小健康的起源地。要打造一个健康的厨房，从食材选择开始，调味品、烹饪器皿、厨房设计、家电选用等都要特别讲求，以到符合有益健康环保的原则。

选用健康的柴、米、油、盐、酱、醋

• 糙米的好处

碾米时，约有20%的蛋白质和脂肪转入米糠中。因此，大米碾得越精白，其营养价值就越低。糙米是将稻谷只剥去粗糠而保留胚芽和内皮的“浅黄米”。糙米有8种氨基酸、16种矿物质、21种维生素，它给人类的营养是即完整又天然的。糙米除了营养更均衡，它也很具有生命力，经浸水后还会发芽。长期食用糙米有助于改善肠胃机能，净化血液，降低胆固醇，促进血液循环，改善贫血，预防大肠癌，有健脑的功能，对糖尿病患者和肥胖者也有帮助。除了糙米，红米，五谷米或是十谷米的营养价值也很高。

• 选择好食油

食油是日常生活中不可缺少的食品之一。如果不想身体有负担，我们可以选择好油，如葡萄籽油，它可以耐高温到480华氏度（200摄氏度以上），适合用来煎炸，可以阻止身体产生过多的自由基而致癌；有机椰子油，采用有机新鲜椰子以冷压方式提取，它含有丰富的MCT脂肪酸（中链脂肪酸），可以直接分解并输送到肝脏，有排毒和提高免疫力，改善消化系统，提高新陈代谢来燃烧更多的热量而达到瘦身的效果。冷压椰子油在高温下非常稳定，是极佳的烹调煎炸油；有机橄榄油也有助控制坏的胆固醇，同时提高好的



酵素·氧气·友善菌·维生素·矿物质·细胞及免疫力强化

全在一杯純正蔬果汁

Green Power 特点

- ★ 双齿轮挤压方式，保存更多天然营养成份
- ★ 把蔬果汁离子化，保存酵素
- ★ 减低营养流失，果汁更新鲜
- ★ 分离化学药物及重金属

8合1搅拌机

- ✓ 果汁机 ✓ 蔬菜机 ✓ 小麦草机 ✓ 食物搅拌机
- ✓ 碾磨机 ✓ 面条机 ✓ 水果冰淇淋 / 果泥机 ✓ 豆浆机



营养价值比较表

	原有含量	营养抽取所得含量		Green Power比一般果汁机 营养抽取所得比率高：(%)
		Green Power	一般果汁机	
菠菜 所含酵素	140微克(mcg)	130微克(mcg) 93%	36微克(mcg) 26%	3.6倍
欧芹 所含维他命C	115微克(mcg)	98微克(mcg) 85%	18微克(mcg) 16%	5.4倍

实践生机饮食，迈向健康与乐活人生，就从饮用Green Power 蔬果汁开始。

Green Image Organic Enterprise Sdn. Bhd. | www.greenimage.com.my
03-80708310

胆固醇，它含有丰富的单原不饱和脂肪酸，较为适用于快炒和当沙拉油使用。

· 海盐的好处

一般的加工食盐缺少营养之余，其采用了氯气、漂白粉、烧碱等化学原料，如过量摄入会引起心脏病、高血压和肾脏疾病等病症。而活性海盐是采用人工采收和自然风干的方法提取，其包含钙、钾和镁等矿物质；品质好的还可以含有超过84种丰富的矿物质和微量矿物质。镁可以帮助身体把多余的钠通过肾排出体外，对人体和患有高血压的人士非常好。

· 好酱好味道

酱料在烹调上扮演着非常重要的角色，它有着调味、增香味、添色泽的作用。酱料选择有如有机素G粉、有机黑黄豆浆膏有机黄豆味噌、有机糙米味噌和经540天所发酵的有机大麦味噌，都采用传统的方法来发酵，营养丰富，适合调味、煲汤或炒菜。现代人每天都在看电视或电脑，如果能够在一个星期内最少吃一至两次的味噌，有助抗辐射；采用Shiitake香菇、昆布、营养酵母和海盐所制成的Biogreen素G粉，能让食物更美味，是健康的调味料，可以安心食用。

· 好好吃醋

醋酸具有促进新陈代谢的功效，可帮助消化、消除疲劳、预防动脉硬化，如日常生活中有技巧地使用醋作为调味料或饮料，绝对有益健康。如苹果醋，可以增加身体的活力、帮助消化、减轻关节炎和痛风等症状，也能促进新陈代谢来达到减轻体重；红梅醋属碱性，可以中和身体的酸性之余，也有助消化、增加食欲和降低身体的热气；有机糙米醋，无防腐剂、无化学添加物，采用井水和有机糙米经



传统制作过程，存放于半淹埋的陶瓷瓦罐长达12个月，食用糙米醋对高血压和糖尿病患者会有帮助，也可帮助减低脂肪或减轻胃胀风。

减少厨房油烟

据专家验证，厨房油烟与炒菜时油的温度有直接的关系。高温煎炸不但会破坏食物原有的营养价值，一般的油加热超过200℃，会产生成油烟的主要成分丙烯醛，它具有强烈的辛辣味，对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病；当油烧到超过300℃时，丙烯醛会产生凝聚体，导致慢性中毒。因此，安装排油烟系统及减少高温煎炸爆炒来维持一个健康的厨房是必须的。

谢绝微波炉

随着人们生活水平不断提高，微波炉已进入越来越多的人的家中，给人们快节奏生活带来了很大的方便。微波炉虽然快捷，但它也有一定的危害性。例如微波食品会产生新的有毒甚至致癌的化合物；食物的营养价值流失；长期食用微波食品，健康会暗中产生变化。这些食物容易导致癌症、荷尔蒙失调、淋巴和消化系统紊乱，血液和免疫力异常、情绪低落、永久性脑损伤和心脏病。所以，我们应该尽量减少使用微波炉、或谢绝微波炉！

安全和健康的厨房电器

厨房聚集水、电、燃气于一地，所以需要格外小心。家电产品日益增加，购买厨房电器时，主要是以安全和健康作为考量。注意器具质量的可靠性，这样才能让我们煮得安心，吃得开心。



千年

紫砂煲

系列

拥有几千年历史,紫砂煲能把食物煮得更健康,更美味和更高能量



烹饪时释放远红外线,不但可激发食物的深层美味,并可分解食物的脂肪,因而减低人体对胆固醇和脂肪的吸收,有益于高胆固醇的人和好食肉类者。

烹饪时也可释放矿物质,尤其是铁质,可助于补血



已被检验烹饪时可将食物或水变成碱,并中和酸性体质。



紫砂快速煲(汤煲)



紫砂饭煲



紫砂煎药煲



紫砂炖煲



紫砂爱煲

21 有机健康料理馆

提起有机料理餐馆,大部份人都会想起难以下咽的糙米饭、淡而无味的食物及家庭成员不能接受等问题。其实有机食物是十分美味的,当您及家人来到乐活料理馆,肯定会对有机食物有所改观。

乐活·健康料理 Be Lohas Healthy Cuisine

所属思源·有机旗下的乐活·健康料理(Be Lohas Healthy Cuisine)于2007年10月1日开设在蒲种的公主城。在三年多时间内,分别在白沙罗Uptown商业区、梳邦的Taipan、巴生Bukit Tinggi、甲洞Metro Prima、无拉港的Taman Dutamas、Kota Kemuning各开设了分店,在不久的将来将会开设更多的分店,提倡乐活健康饮食理念。

何为乐活?

LOHAS是“Lifestyle of Health and Sustainability”的缩写,指的是一种健康永续的生活态度,并被绝妙的中文音译为“乐活”两个简单的字面解释为“快乐的生活”。

乐活·健康料理的宗旨

- 让每个人以最实惠的价格享受乐活有机健康素食。
- 分享乐活每一天。
- 提倡“爱自己,爱家人,爱地球”的理念。

为什么选择乐活·健康料理?

- 乐活·健康料理是用爱心、耐心、细心来烹调食物。
- 乐活·健康料理是低盐、低糖、少油的方式来烹调食物。
- 乐活·健康料理只选用高能量、有机及天然的食材作为原料。
- 乐活·健康料理只选用天然(无基因改造)、不含化学色素、防腐剂及味精的调味料和素料来烹调食物。

豆奶咖喱面

爱上那香辣的咖喱面,可是又担心胆固醇爱上自己?很多乐活·健康料理的顾客吃了有机豆奶来烹调的咖喱面,都不敢相信用豆奶来煮的咖喱面,一点也不比用椰浆煮的咖喱面逊色。它健康又美味,你完全不用担心高胆固醇及肚子胀风的问题!

乐活·健康料理的厨师说:“一碗顶级的豆奶咖喱面,一定要选用新鲜的自磨香料。”

为了煮出一碗香喷喷的有机豆奶咖喱面让顾客享用,乐活·健康料理的厨师和助理们每天都忙着切新鲜的蓝姜(这是很难切的食材)、黄姜、辣椒、洋葱及大蒜等等。

当香料准备好后,厨师就要把香料磨碎,这个过程非常耗力及耗时间。很多人都问:“现在市面上有那么多已经磨好了的香料,为何不去买现成的香料呢?还需要自磨那么麻烦吗?”这就是乐活有机豆奶咖喱面好吃的秘诀!用传统的方式及用心来烹调的食物,味道肯定会不一样。



位于吉隆坡甲洞的乐活·健康料理分店

香辣饭



香辣饭是马来西亚家喻户晓的佳肴，也是在国际上代表马来西亚的美食。乐活·健康料理的香辣饭是采用香滑的有机豆奶，加上新鲜的香料来煮干咖喱素羊肉，火辣辣的特色辣椒，配上软硬适中的美味糙米饭组成，必定会让您食指大动，回味无穷！

兴化面线



兴化面线是兴化人在大节日时，一定会出现在桌上的菜肴。它的外表不华丽，食材也非常简单，但是它拥有一种能让人“一试难忘”的特殊口味。正宗的兴化面线所采用的材料都一定要用兴化人传统制作的材料，如：纯手工拉的兴化面线、兴化特色豆腐卜和香脆的紫菜。这道面线可以说是“外行人吃味道，内行人吃感觉”，小小的一碗面线就能让兴华人回味老祖宗的味道！

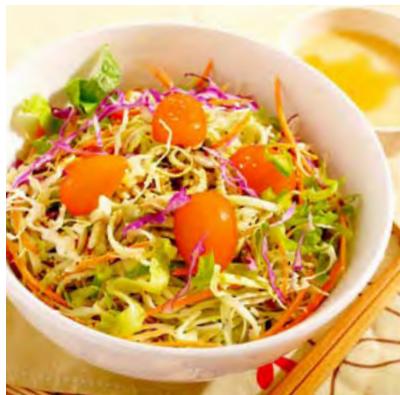
五色生机擂茶



采用有机的烹调法来呈献这一道传统的客家佳肴，的确能给顾客带来另一番风味！五色生机擂茶采用5种不同颜色的有机蔬菜作为基本配料，明显突出它的口感及多彩颜色，配搭上特别酿造的汤、豆类、谷类、香料、茶叶及糙米饭，绝对让你吃了回味无穷。这色香味俱全的五色生机擂茶不但美味，而且营养丰富，尤其是维他命C及酵素！

味噌凉面

很多人都觉得健康食品必然是清单一味的。乐活·健康料理特别推荐日本人的健康智慧——味噌凉面！这道佳肴也证明了厨师的创造力能带来惊喜。味噌对于许多日本食品的喜好者来说并不陌生。它即能减低体内辐射，也减低你体内的毒素及抗癌。得知我们的顾客喜好，我们的厨师决定采用健康的有机菠菜面搭配上5种不同新鲜有机蔬菜和苹果醋，想出这道吃得健康的味噌凉面。



竹炭汉堡包

竹炭含有很强的吸收力，它可以帮助大肠排毒和蠕动。竹炭汉堡包含有大量新鲜香脆的有机蔬菜，它富含丰富的纤维、维他命及能量。自制的黄豆汉堡肉除了口感棒之外，它也提供我们好的植物性蛋白质。竹炭汉堡包必定让您吃了还想再吃，吃了一大份的竹炭汉堡包也不必担心体重往上飙升，真的是美味又健康！您一定不能错过。



真正的健康素食!

樂活
Be Lohas
healthy cuisine · 健康料理
A Cafe by BMS Organics

有机!
素食

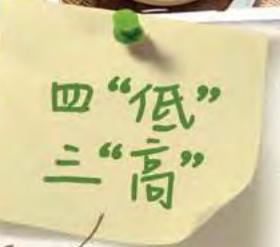
采用有机蔬菜 and 天然香料, 健康的葡萄籽油和橄榄油及含丰富矿物质的海盐或岩盐。

“吃素就能吃出健康”无疑是正确的概念,可惜一般市场上的素食却可能含有味精,基因改造的成份,化学防腐剂,化学色素,杀虫剂,并主要以高温煎炸的方式烹调。当我们把这些素食吃进嘴里,意味着也将那些有害成份统统吃进肚内,那我们还能如愿吃得健康吗?

因此对于整个素食烹饪的过程,乐活·健康料理都十分讲究,宗旨就是要为每一位顾客精心准备最健康美味的一餐。我们提倡:

不含化学味精,不采用基因改造的原料,不含人造色素,不含化学防腐剂,不用微波炉烹饪,不高盐煎炸(主要采用蒸和炖为烹调法)

六“绝不”



四“低”
三“高”

低盐,低糖,低油,低卡路里
高能量,高纤维,高营养

采用安全健康的
紫砂
烹饪器皿



烹饪过程中释放的远红外线可分解食物内的脂肪,从而降低人体对胆固醇的吸收。其烹饪过程中释放的矿物质可把食物或水变成碱性,而铁质则有补血的功效。

乐活·健康料理 各分店

- BALAKONG Taman Dutamas D1-30-G, Jalan Dutamas 1 ☎ 012-932 2418
- KUALA LUMPUR Kepong Metro Prima E-30, Vista Magna, Jln Prima 1 ☎ 03-6250 8164
- PETALING JAYA Damansara Utama 37, Jalan SS21/60 ☎ 03-6250 8164
- KLANG Bukit Tinggi! 22a, Lorong Batu Nilam 3D ☎ 03-3324 3960
- PUCHONG Bandar Puteri 71, Jalan Puteri 5/3 ☎ 03-8062 6571
- SETIA WALK Coming Soon!!
- SHAH ALAM Kota Kemuning 25, No.8, Jalan Anggerik Vanilla B31/BE ☎ 03-5131 5182
- SUBANG JAYA Taipan 26, Jalan USJ 10/1E ☎ 03-5631 4482

想来面子料与我们分享更多的乐活好康



*Honour Your Body
with Consciousness*



有机美容产品

有机护肤产品除了所含的植物成份，必须要由获得有机认证的有机植物所组成外，产品中不能添加人工香料、色素及石油化学产品等对皮肤不利的成份，其中所添加的防腐剂及表面活性剂都须受到严格限制，而且制作过程不能使用动物实验及利用放射线杀菌，其配方和工艺非常复杂。皮肤是我们身体最大的器官，人体吸收的最大面积，若给皮肤吸收的物质来自天然有机植物，则能够避免皮肤吸收毒素和有害物质，避免过敏反应，如此才能唤醒肌肤本身自然运作的功能，同为天然的人体及肌肤才能保持最自然健康的功能和最佳的平衡状态。有机护肤产品散发出迷人的天然植物、花草香味，它们的香味来自于有机天然植物和花草的复合精油和新鲜的有机花水。宜人的香气镇静、舒缓肌肤的同时，使人身心放松，同时提供给肌肤最天然、纯净、有效的活性成份，使肌肤更细致、幼滑、光泽。

头发是一个人外表的重要组成部分，一个好的发质能给人更多的自信。有机洗发护发系列产品不含刺激性化学成份，氨摩尼亚和化学防腐剂等等，让您的秀发健康亮泽。有机草本染发剂不含刺激性化学成份、氨摩尼亚和化学防腐剂。让您享受染发乐趣的同时又无需担心一般染发剂里的化学成份所带给头皮及头发的负担，为您的秀发增加色彩，也让您看起来更美丽动人。



身体大扫除

身体的健康是要配合很多的元素，包括身体必须做外在及内在的排毒，帮助减少身体的毒素，让我们感觉身体轻松，没有压力及更健康。



何谓体内毒素？

有句话「万病由酸起」，与Hippocrates所说的「当人体的体液、血液调和，还原时，人体才能无病」。这就是阴阳调和的道理。

酸毒的来源

- 蛋白质过高（肉、奶、蛋）
- 化学物或西药（人造色素、化学防腐剂等）
- 情绪污染（压力、发脾气、妒嫉等）
- 空气与水源污染
- 食物污染（农药、化肥等）
- 烹调上的失误（煎、炸、炒、油温太高）
- 高油、高糖、高盐等等
- 生活与工作环境遭受污染

毒素累积程序

第一阶段：不平衡之指标（警报系统）

例如：容易疲倦、精神紧张、健忘、身体发痒、咳嗽、畏寒等。

第二阶段：废物堆积与不正常分泌

例如：身体及呼吸有异味、经常伤风感冒、皮肤过敏、手足潮湿、便秘、经痛、反复头痛、尿频等。

第三阶段：疾病形成

例如：关节炎、痛风、偏头痛、白内障、失眠、不孕症、癌症、高血压、糖尿病、肾脏病等。

体外排毒

皮肤是排毒主要器官、属肺经，因为肺和大肠互为表里，所以皮肤能反映出大肠的健康与清洁状况。大肠清洁之后，皮肤自然透明有光泽。皮肤出现毛病，显示身体正在排除肺和大肠所无法排除的毒素。不仅是皮肤，我们的「气场」，需要加以清洁。

以下是各种清洁身体的方式：

赤脚散步

失眠或其他病症可能和身体积存的静电有关。若能每天赤脚十五至十五分钟，将静电排出，对身心会起着极大的帮助。赤脚和大地接触时，身体的能量比穿鞋子时高出两倍左右。



海盐和苏打澡

这有益于去除体内辐射，乘坐飞机或是做放射治疗后，可以在热水中，混合一磅海盐（Sea Salt）和一磅苏打粉（Baking Soda），泡20分钟。接受放射治疗者，可以每星期泡一次，持续几个月。



泻盐澡

澡盘内放3至4磅泻盐(Epsom Salt), 泡20分钟。这有助于将毒素从皮肤排出。

体内排毒

大肠是排泄系统的主要器官, 如果不通畅, 会造成慢性中毒的现象。以熟食为主的人, 往往肠子积存了5至25磅之多的废物, 这些毒素在肠内一再被吸收而影响身体的健康。新鲜、没有加热的蔬菜水果以及运动, 对保持大肠清洁与健康是很重要的。

排肝毒DIY

营养师推荐

- Organic Forest Demeter 柠檬汁 • Biogreen 有机黑金糖蜜
- Organic Forest 有机橄榄油 • 少许红椒粉

以下是Jack Schwartz提供的排肝毒法:

连续10天早上空腹喝下

半杯温水 + 柠檬汁(2汤匙) + 黑金糖蜜(1汤匙)
+ 橄榄油(1茶匙) + 少许红椒粉

温馨叮咛

在排肝毒期间, 身体及肠胃可能会感到不适, 或许会头痛、疲倦等反应。这显示体内已经进入调理的状态, 是绝佳的排毒现象。一般上这些反应将逐渐在短期内消失, 身体也会感觉比以前更佳。



排胆结石DIY

肝与胆互相牵连。肝不好的人可以受益于排胆结石。很多人虽没有症状, 但一般胆都有结石。以下的配方可让您自行在家轻松排胆结石。

营养师推荐

- Organic Forest Demeter 苹果汁 • Organic Forest Demeter 柠檬汁
- Organic Forest 有机橄榄油 • 泻盐

前五天

每天喝4杯(1公升)苹果汁, 鼓励生机饮食, 并减少油腻食物。

第六天晚上不吃, 傍晚六点及八点(共两次)

一杯温水 + 泻盐(1茶匙)

晚上十点

半杯柠檬汁 + 半杯橄榄油



苹果帮助软化结石; 柠檬帮助软化胆管; 橄榄油促进大量胆汁分泌以冲出结石。第七天排出浮在水面的绿色油状圆形物质就是结石, 大如草莓, 小如沙粒。如果第一次排出很多结石(有些人甚至排出一百多粒), 过几个月后再重复一次, 一般人一年可重复做一次。

排肾结石DIY

营养师推荐

- Organic Forest Demeter 柠檬汁 • Biogreen活性蜂蜜

连续十天, 每日

喝十二汤匙柠檬汁(每两汤匙相等于一颗柠檬)
可分数次饮用, 亦可稀释或加入蜂蜜让柠檬汁更容易入口)

温馨叮咛

结石是由于肾功能减弱。因此, 除了排石之外, 还必须加强肾的功能, 才不致于再结石。

柠檬酸会慢慢地将石溶解, 排出的石头像细沙般, 由尿道排出。石头从尿道排出时会有少许不舒服, 特别是结石多者。

您也可以选择方法2: 一汤匙蒲公英根(干的)和四杯(200ml)苹果汁煮十分钟过滤。一天喝三次, 每次三分之二杯。

健康配方

以下配方都是经过长时间及经验累积所得的，是由本公司的医生及营养师团深入研究与考察的结果。



健康瘦身配方

营养师推荐

- Biogreen Phyto-Essence 纤体物语 • Biogreen 有机大小麦苗粉
- Organic Forest 有机综合酵素 • Biogreen Omega 211有机混合油

早上用餐前1个小时

Phyto-Essence (2汤匙) + 大小麦苗粉 (2茶匙) + 综合酵素 (2汤匙)
+ Omega 211有机混合油 (2茶匙) + 300ml水 (室温)
(然后再喝一杯300ml温水)

晚餐前1个小时

Phyto-Essence (2汤匙) + 大小麦苗粉 (2茶匙) + 综合酵素 (2汤匙)
+ Omega 211有机混合油 (2茶匙) + 300ml水 (室温)
(然后再喝一杯300ml温水)

尽量避免

乳酪(脂肪)、动物蛋白质、牛奶、蛋、精制白盐、精制白糖和精制油

温馨叮咛

如加上常常运动效果更佳，而且身体会更健康，精神更佳。

排大肠和肝毒配方

营养师推荐

- Biogreen Phyto-Essence 纤体物语 • Organic Forest 有机芦荟排肝毒配方

早上和晚上用餐前

Phyto-Essence (2汤匙) + 芦荟排肝毒配方 (4汤匙) + 300ml水(室温)
(然后再喝一杯300ml温水)

尽量避免

咖啡因、乳酪(脂肪)、动物蛋白质、牛奶、蛋、精制白盐、精制白糖、精制油、巧克力

抗脱发配方

营养师推荐

- Avalon-Rosemary洗发水 • Avalon Biotin-B洗发水
- Biogreen 有机大小麦苗粉 • Biogreen Omega 211有机混合油

洗发水请使用

Avalon-Rosemary洗发水 + Avalon Biotin-B洗发水

早上用餐前及晚上睡前1个小时

大小麦苗粉(2茶匙)+ Omega 211有机混合油(2茶匙) + 150ml水(室温)

增强免疫系统配方

营养师推荐

- Biogreen 有机大小麦草粉 • Organic Forest Demeter 柠檬/橘子汁
- Biogreen 蜂胶 • Organic Forest 有机 Manuka 蜂蜜 15+

基本保护网

每天至少服用一次

Manuka 蜂蜜 15+ (2茶匙) + 蜂胶 (体重每10公斤=两滴)
+ 200ml 水 (室温)

强力保护网

一天最少服用三次

大小麦草粉(1汤匙) + 柠檬汁 (100ml) + 蜂胶(体重每10公斤=两滴)
+ Manuka 蜂蜜 15+ (2茶匙) + 200ml 水 (室温)

备注:一到五岁的孩童可服用一半的份量。





给宝贝的 天然保护网

除了关爱, 给孩子最可贵的莫过于最天然的保护网。孩子健康快乐成长家长乐在心里。



维他命C,
加强免疫力

抗氧化,
加强免疫力,
含有70%叶绿素,
净化血液、抗菌

极高的UMF指数
抗菌、抗病毒的
天然抗生素

天然抗生素

思源
BMS Organics
body • mind • soul
Your Healthy Diet Consultation Centre

增强记忆力配方

营养师推荐

- Biogreen 有机大小麦苗粉 • Biogreen Omega 211有机混合油
• Organic Forest 卵磷脂

早上用餐前

大小麦苗粉 (2茶匙) + Omega 211有机混合油 (2茶匙)
+ 卵磷脂 (1汤匙) + 150ml水 (室温)

睡前1个小时

大小麦苗粉 (2茶匙) + Omega 211 有机混合油 (2茶匙)
+ 卵磷脂 (1汤匙) + 150ml 水 (室温)

治便秘配方

营养师推荐

- Biogreen Phyto-Essence 纤体物语 • Organic Forest 有机综合酵素

早上及晚上用餐前

Phyto-Essence (2汤匙) + 综合酵素 (2汤匙) + 300ml温水
(然后再喝一杯300ml温水)

治咳嗽配方

营养师推荐

- Organic Forest 有机 Manuka 蜂蜜 15+ • Biogreen 蜂胶
• Organic Forest Demeter 柠檬汁 • Organic Forest Demeter 梨汁

每4个小时服1次

Manuka Honey 15+ (1汤匙) + 蜂胶 (体重每10公斤 = 两滴)
+ 柠檬汁 (30ml) + 梨汁 (30ml) + 100ml 温水,

备注: 如果情况没有改善, 请马上咨询医生

治喉咙痛配方

营养师推荐

- Biogreen 有机大小麦苗粉 • Organic Forest 有机 Manuka 蜂蜜 15+
• Biogreen 蜂胶

最少一天喝四次

大小麦草粉 (1 汤匙) + 柠檬汁 (100ml) + 蜂胶 (体重每10公斤 = 两滴)
+ Manuka蜂蜜15+ (2 茶匙) + 200ml 水 (室温)



Think Different Think Biogreen
www.biogreen2u.com

魅力，
由内至外



叶金锋
新闻主播/节目主持/
Biogreen产品代言人



只留下青春，
不留下岁月痕迹

O'Young Collagen

植物性多元抗氧化剂胶原蛋白

BIOGREEN O' YOUNG植物性天然胶原蛋白饮料，采用20种有机及无污染的天然食材，以生机饮食法将原料发酵而成，变成小分子，大大提升其营养与吸收力，以及对皮肤再造与修复的能力。

BIOGREEN O' YOUNG属植物性胶原蛋白，配合植物酵素、维生素 and 微量元素、矿物质等成份制成。早晚一杯，让身体自我发挥青春效果，魅力由内散发至外。

BIOGREEN
美丽秘笈

BIOGREEN HEALTH LINE(健康服务热线) 03-8070 8310

治口腔溃疡配方

营养师推荐

- Biogreen有机大小麦苗粉 • Organic Forest Demeter 柠檬汁
- Organic Forest 有机 Manuka 蜂蜜 15+

一天最少服三次

大小麦草粉(1 汤匙) + 柠檬汁(100ml)
+ Manuka 蜂蜜15+(2茶匙) + 200ml 水 (室温)

更佳效果：

滴几滴蜂胶在口腔溃疡的部位上

美肤配方

营养师推荐

- Biogreen O'Young 植物性胶原蛋白
- Biogreen Phyto-Essence 纤体物语
- Organic Forest 有机芦荟排肝毒配方
- Biogreen Omega 211有机混合油 • Biogreen 有机黑枣精

早上用餐前

Phyto-Essence (2汤匙) + 芦荟排肝毒配方 (4汤匙)
+ Omega 211 有机混合油 (2茶匙) + 有机黑枣精 (2茶匙)
+ 300ml温水 (然后再喝一杯300ml温水)

中午用餐前

O'Young 植物性胶原蛋白 (4汤匙) + 200ml水 (室温)

晚上用餐前

Phyto-Essence (2汤匙) + 芦荟排肝毒配方 (4汤匙)
+ Omega 211 有机混合油 (2茶匙) + 有机黑枣精 (2茶匙)
+ 300ml温水 (然后再喝一杯300ml温水)





Think Different Think Biogreen
www.biogreen2u.com



A Healthy Day starts with
Plant-based Milk
早晨一杯植物奶，
健康由此開始

O'Kid 燕麦奶



O'Kid
高蛋白质有机豆奶



Biogreen plant-based oatmilk and soya milk series for everyone in your family

BIOGREEN HEALTH LINE (健康服务热线) 03-8070 8310

高营养植物奶配方

营养师推荐

- Biogreen 燕麦奶 • Biogreen 豆奶 • Biogreen 有机大小麦苗粉
- Biogreen 五色三宝粉 • Biogreen 紫黑糙米粉

成人配方

随个人喜好选择其中一种燕麦奶 / 豆奶 (2汤匙)
+ 大小麦苗粉 (½茶匙) + 五色三宝粉 (½茶匙) + 150ml 温水

乐龄人士高钙配方

加拿大全有机燕麦奶 / 无糖豆奶 (2汤匙)
+ 大小麦苗粉 (½茶匙) + 五色三宝粉 (½茶匙)
+ 黑芝麻粉 (1茶匙) + 150ml 温水

孩童配方 (适合一岁以上的孩童)

O'Kids燕麦奶 (2汤匙) + DHA豆奶 (1汤匙)
+ 大小麦苗粉 (½茶匙) + 150 ml温水

选择植物奶的五大原因

1. 更高及更容易被人体吸收的钙质

相较于动物奶，植物奶具有较高的钙与磷比率 (2:1)，因此更容易被人体吸收。

2. 更高及更容易被人体吸收的植物性蛋白质

黄豆又称为“植物肉”，含约30%的蛋白质，是牛肉的两倍。它也包含所有人体必需的氨基酸和蛋白质，而且更容易被人体吸收。

3. 高水溶性纤维

水溶性纤维帮助运送在我们体内的葡萄糖，尤其是输送到我们的脑，这能加强我们的理解能力、记忆力和集中度，并降低胆固醇、脏病和高血压的风险。

4. 富含更多的营养

植物奶也含有或添加其他的营养如大豆卵磷脂、果寡糖、奥美加3等，所以有益于人体。

5. 减低温室气体排放，成为爱护地球的一份子!

全球暖化造成气候变迁威胁，百分之十八的温室气体是来自畜牧业，其中牛的贡献最大，因为牛粪与牛屁排放甲烷，占地球的甲烷约三分之一，甲烷是比二氧化碳强二十多倍的温室气体。因此爱地球也可以从选择植物奶开始。

断食

断食是一种即有效又安全的排毒方法，早在几世纪前已被人类用来医治疾病。经常断食可修补体内所有的器官而达到强健人体的自愈能力。断食还有防老的功效。透过适当的断食还可延年益寿，活出开朗的人生。每次断食后，您会感觉精力充沛；而定期的断食更可修补及提升整体的免疫系统以抵抗因化学污染所造成的文明病及可抑制遗传病的蔓延。当您感染伤风或任何疾病甚至沮丧时，断食便是最好的特效药。

摘自James Balch, M.D., *Prescription For Nutritional Healing*

1天断食的程续

第一天(减食日)

早餐

1杯植物奶

(有机无糖豆奶:2汤匙 + 五谷燕麦奶:2汤匙 + 幼燕麦片:2汤匙 + 200ml温水)

午餐

1颗苹果 + 1杯植物奶

(有机无糖豆奶:2汤匙 + 五谷燕麦奶:2汤匙 + 幼燕麦片:2汤匙 + 200ml温水)

晚餐

1颗苹果

第二天(断食日)

全日只饮用有机蔬果汁、苹果萝卜汁和清水

第三天(复食日)

早餐

1颗苹果

午餐

1颗苹果 + 1杯植物奶

(有机无糖豆奶:2汤匙 + 五谷燕麦奶:2汤匙 + 幼燕麦片:2汤匙 + 200ml温水)

晚餐

稀粥 或 1杯植物奶

(有机无糖豆奶:2汤匙 + 五谷燕麦奶:2汤匙 + 幼燕麦片:2汤匙 + 200ml温水)

第四天

恢复往常饮食

温馨叮咛

您可以选择在方便的范围内如在家里、办公室或其它地方进行断食，唯断食者必需满18岁以上，身体状况佳。糖尿病患者、胃痛、慢性病患者及孕妇不可断食。

孕妇的营养补充品

营养师推荐

- Biogreen 燕麦奶 • Biogreen 豆奶 • Biogreen 有机黄金亚麻籽油
- Biogreen 有机大小麦苗粉 • Biogreen 黑芝麻粉
- Organic Forest 卵磷脂 • Biogreen 有机黑枣精
- Biogreen 有机螺旋藻元素7

早上用餐前

大小麦苗粉(2茶匙) + 黄金亚麻籽油(2茶匙) + 黑枣精(1茶匙)
+ 有机螺旋藻(5-10颗) + 200ml水(室温)

早餐高营养饮品

燕麦奶(2汤匙) + 豆奶(2汤匙) + 卵磷脂(1茶匙) + 黑芝麻粉(1汤匙) + 200ml温水或热水(可以搭配面包或面条一起吃)

睡前1小时

大小麦苗粉(2茶匙) + 黄金亚麻籽油(2茶匙) + 黑枣精(1茶匙)
+ 200ml水(室温)

哺乳母亲的营养补充品

营养师推荐

- Biogreen 有机螺旋藻元素7
- Biogreen 燕麦奶 • Biogreen 豆奶 • Biogreen 黄金亚麻籽油
- Biogreen 有机大小麦苗粉 • Biogreen 黑芝麻粉
- Biogreen 有机黑枣精

早上用餐前

大小麦苗粉(2茶匙) + 黄金亚麻籽油(2茶匙) + 黑枣精(2茶匙)
+ 50ml水(室温) + 有机螺旋藻(10-15颗)

早餐高营养饮品

燕麦奶(2汤匙) + 豆奶(2汤匙) + 黑芝麻粉(1汤匙)
+ 150ml温水或热水(可以搭配面包或面条一起吃)

睡前1小时

大小麦苗粉(2茶匙) + 黄金亚麻籽油(2茶匙) + 黑枣精(2茶匙)
+ 50ml水(室温) + 有机螺旋藻(10-15颗)



Organic & Demeter Juice 活性高能量蔬果汁

·100% 纯果菜汁·无添加糖份·不含浓缩成份

有机森林果菜汁是榨自Demeter 等级的蔬果。通过结晶测试，证实有机森林果菜汁充满生命力，并含有非常高的能量、酵素和维生素，因此被欧洲国家誉为治疗性的蔬果汁。它的味道也非常的美味和新鲜，就好比新鲜搅出来的果菜汁一样。它也采用有益细菌来保鲜，所以当我们在喝有机森林果菜汁的同时，也能增加体内的有益细菌。

何为Demeter?

Demeter等级意味着采用完全符合大自然生态的方法来耕种水果和蔬菜，以保持水果和蔬菜的最高营养和能量。这包括把蔬果种植在还未被开辟的土地如森林内或大河边，然后选择在蔬果最高能量的时期收割，比如蔬果成熟时或月圆时。

demeter



特别推荐断食期间饮用



德国产品

思源
BMS Organics
body • mind • soul

Your Healthy Diet Consultation Centre

捍卫地球

清新空气，温和气候的愿望是可以实现的。为了我们的下一代及地球生物的生存，从今天开始我们就必须爱护及保护地球。

什么是全球暖化？

全球暖化指的是在一段时间中，地球的大气层和海洋温度上升的现象。全球暖化是二氧化碳及其他温室气体增加排放到地球大气层所造成的。全球暖化将会导致天气的变化进而影响农业、疾病传播和生物存亡。

什么是二氧化碳？

二氧化碳是地球臭氧层重要的气体。二氧化碳和其他气体锁住地球表层温度，以提供适当温度的环境让地球的生物生长。过量的二氧化碳是全球性变暖的起因，因为二氧化碳和甲烷气（甲烷气是从下水道、沼泽和其他潮湿的区域所释放出来的）吸收太阳的热能，导致地球“温室效应”的另一个碳副产物。由于矿物燃料的使用，如：煤炭和石油、人类对家畜养殖的需求日益上升所导致二氧化碳（二氧化碳是从动物、土壤里腐化过程中释放出来的）排放量增加，导致地球臭氧层的二氧化碳增加。

在2001年，国际气候小组预计全球性的气温将会在这个世纪尾提升1.4°C至6.4°C。

上升1°C

美国西部将会遇到干旱，大部分的陆地会变成沙漠。

上升2°C

格陵兰岛的冰川会融化，造成全球性海水平上升七公尺。

上升3°C

全球性变暖已经到达了无法被控制的地步，因地球温度上升，地球将有几亿人面临死亡的威胁。而首先亚马逊森林容易发生火灾。

上升4°C

由于地球的温度过度热，因此南欧将成为不宜居住的地区。西方南极冰川将溶化并且全球性海平面上升5公尺。居住在南极的北极熊和其他种类的动物完全绝种。

上升5°C

北极200公里以内的冰川将会完全溶化，水温达到20°C。海底可燃冰（甲烷水合物）将会导致地球灾害，因为气温的上升使可燃冰中的气体分解出来，未燃烧的是有毒的，导致北极生物死亡。

上升6°C

地球上的生物会在末世狂风、山洪爆发、硫化氢毒气及带着原子弹般威力的甲烷火球流窜地表时，完全灭迹；唯一存活下来的只有霉菌。

地球暖化的5大后果

世界卫生组织(WHO)列出全球性气候变化所导致的5大后果:

第1后果

农业将会是首先被受影响。全球性气温不断的持续上升，旱灾和洪水不断的发生影响了粮食的收成。大多数依赖雨水来灌溉农作物的国家遇到旱季时，大大的影响农作物的收成而导致营养不良。每年估计3.5百万死亡人数死于营养不良，营养不良的问题是因为周期性干旱所导致的。

第2后果

气候不断变化所带来的风暴和洪水，造成更多的伤害和死亡。另外，大水灾带来的水源污染和卫生问题，导致疾病爆发，如霍乱等问题。大风暴及洪水是最常导致严重死亡人数的自然灾害。

第3后果

腹泻是通过饮水和食物污染被传播的。每年大约有1.8百万死亡人数，腹泻疾病是第二主导孩童死亡率的疾病。

第4后果

热浪常发生在城市地区，直接地增加生病率和死亡率，尤其是老年人最容易得到心血管或呼吸道疾病。除热浪之外，更高的温度可能增加基层臭氧的厚度和催促花粉季节，造成哮喘病发作。

第5后果

气温和降雨量的改变，促使蚊虫及其他虫害的生长和传播的地方。疟疾和蚊症的肆虐，危害人民的健康。

22个减碳抗暖化的步骤

Recycle (回收再生)、**Reduce** (减量消费)、**Reuse** (重复使用)、**Rethink** (慎重考虑)、**Respect** (尊重环境) 在日常生活中，我们可以为环境作出贡献。绿化环境不但可以利己，也可以帮助我们所居住的地球。回收再生、减量消费、重复使用、购买或抛弃任何一样物品前应慎重考虑及尊重大自然是每个人的责任，让地球多一些绿色空间。

二氧化碳和电之间的链接关系

当矿物燃料如煤炭、石油、天然气被使用来发电时，碳就被释放到空气中。当没有在使用电灯和其他电器时，关上电灯或切断电源，这不但可以减少电源的使用，也可以为您节省金钱。



节能省水

确保每次洗衣时，洗衣机的容量满了才启动使用洗衣机。使用没有烘干功能的洗碗机，确保每一次洗碗机放满了碗碟后才启动机器洗涤。

煮水器

根据家里或公司的人数设定煮水的份量及选择适合的煮水容器。

不要浪费水源

当您正在刷牙时，请把水龙头关紧。缩短冲澡的时间，并且在擦洗身体时，把水关掉，要冲洗时再次把水打开。

节能电灯泡

将普通的电灯泡换上节能电灯泡。虽然节能电灯泡的价格比一般的电灯泡来得贵，可是节能电灯泡的使用寿命比一般的电灯泡高出10倍，并且节省三分之二的能源。

减少使用冷气机

使用风扇能够驱散室内热气，每调高冷气机温度1度高达8小时，就能为您节省1%的一年电费。





根据一项家庭用水调查报告，比起新加坡人及泰国人平均每天使用155公升和90公升水量，马来西亚人平均每天使用的水量高达226公升，居东南亚区域之冠！

该调查报告官员也表示，消费者每天只需要80升的水，其中包括3升作为饮用水，以维持合理的生活质量。因此每天每个马来西亚人可以节省大约135公升的水。

至今，全球仍有8.84亿人无法获得安全饮水的供应每年也有3575000人因与食水安全有关的疾病而死亡。

身为马来西亚人和地球人，我们是时候号召思源人的精神“节约水源，由我做起”！



BMS Organics
body • mind • soul
思源
Your Healthy Diet Consultation Centre.

节能冰箱

将冰箱的温度调在2°C (37°F), 4°C (40°F)用于储藏新鲜食物, 18°C (0°F)用于储藏冰冻食物。每年定期清洗冰箱的旋管冷却器, 能够确保冰箱运作得更顺畅。

多步行或骑脚踏车

多步行或骑脚踏车不但对健康好, 而且还可以帮地球节能减碳。如果停车超过5分钟, 请将汽车引擎熄火。如果一直发动汽车引擎来停车的话, 这不但浪费汽油, 浪费金钱, 同时也增加废气的排放量。每天停车10分钟将会制造出四分之一吨的二氧化碳。

使用环保袋

每当您到外处去购物时, 请记得使用环保袋。甚至一个小提示在家里或车里来提醒自己, 每当外出时记得携带环保袋出门; 这样选购自己所需要的物品, 不做无畏的浪费。

减少塑料瓶使用

使用随身水壶来装过滤饮用水, 以减少对塑料瓶的使用量。

购买有机食品

购买有机蔬果(一般的苹果和马铃薯已经被列为含高农药的食物)和不含农药和化学肥料的农作物。有机耕种不但可以提升土地的肥沃度, 防止侵蚀, 而且有效为农夫控制成本。

不浪费食物

为您的家人和朋友准备适量的食物不要浪费食物。

成为素食者

素食是最直接而有效帮助舒缓地球资源耗竭的问题, 减少污染、抑止全球暖化、护濒临绝种的动物。根据Dr. David Brubaker, PhD, 在Johns Hopkins University's Center演讲 Livable Future 主题时曾有提到: “人类为了食物而养殖动物, 为地球带来了威胁。这不但污染了我们的环境, 同时也消耗水源, 谷粮, 石油, 杀虫剂及药物, 后果是带来世界灾难, 代价实在是太大了。”



使用环保清洁剂

市面上已经推出了许多不会破坏环境的“绿色产品”，任君选择。您也可以自己制作环保清洁剂，如垃圾酵素等，来清洁家里的污垢。

使用回收餐具

购买和使用可回收餐具。使用可以洗涤餐具更佳，以减少垃圾。



种植树木

将种植树木变成家庭休闲活动之一。绿色的树木吸掉造成温室效应和全球暖化的二氧化碳，通过光合作用呼出氧气给予地球的生物。每种植一棵树，在一年里就可以吸入26磅的二氧化碳，并且呼出足以提供一家四口所需的氧气。

弃用纸巾

使用有机棉手绢，使用旧布块或毛巾来擦拭，脏了可以拿去洗干净，重新再用。

使用回收纸张

完全废除纸张的使用或许是很艰难，但是我们可以减少不必要的消耗。我们应该循环使用纸，不妨试试一纸两面用，文件可以一纸两面印刷。

使用电子贺卡

电子贺卡除了绝对环保外，还有许多纸质贺卡无法比拟的优点——经济、迅速、效率高，减短邮寄的时间和纸张的使用。您可以随时为亲友选设计独特的电子贺卡。

捐赠未曾使用的物品

把一些自己没有用到的家庭物品或衣服转送给其他有需要的人。这样不但可以减少家中的杂物，此举还能将您不要的物品垃圾变黄金。

参与志工活动

参与您住家社区所举办的大扫除和种植树木等绿化环境的活动，美化您居住的环境。

我行我素, MEAT FREE MONDAY 星期一无肉日!

为什么说吃素环保？因为吃肉不环保！为什么说吃肉不环保？因为我们为满足肉食消费而饲养了太多的禽畜，而大量禽畜生产造成的环境污染和生态破坏日益严重。联合国FAO报告称：牛排放的废气是导致全球变暖的最大元凶。全球10.5亿头牛排放的甲烷占全球温室气体总排放量的18%，占全球甲烷排放量的1/3。

在美国，每生产1公斤牛肉约需5公斤的谷物，生产1公斤猪肉约需7公斤的谷物，生产1公斤鸡肉约需2.6公斤的谷物。这个数字是非常惊人的！如果我们每星期吃素一天，可省下高达1200万吨粮食，使6000万人免于饿死；如果我们把饲养家畜的粮食都省下来，救济饥民，全球就能至少有5亿人免遭饥馑。为了世界大同，至少，可以从我做起选择一种经济的、俭约的生活方式，那就是素食。

改变自己，改变世界，唯你开始！现在就赶快加入我们我行我素，星期一无肉日的行列吧！



环保垃圾酵素



保护与关心我们的环境是非常重要的任务,它影响着我们居住的地方,而我们生活方式正是影响着我们的地球。例如,我们在产品上的选择间接影响我们所带给地球的垃圾,也考验人类处理这些垃圾的能力与方法。就举有机食品为例子,购买有机食品不但可以推广有机耕种,减少化学农药所带给大自然的破坏与污染,也帮助维持大自然的旋律与规律。

我们必须正视如何处理我们每天所制造的垃圾,因为这些垃圾之中有被归类为有害废料。这些有害废料和错误的丢弃方式会引起大自然生态与环境的问题。

我们该如何保护环境?其中一个方法就是利用垃圾酵素。垃圾酵素可以帮助恢复臭氧层,抵抗温室

效应。垃圾酵素制作过程也可以帮助减低气温。制作垃圾酵素十分简单,有多种好处及功用。

制作方法:

材料	比例	例子1	例子2
黄糖/黑糖	1	1公斤	2公斤
菜叶和果皮	3	3公斤	6公斤
水	10	10公升	20公升

步骤1

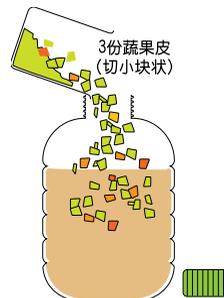
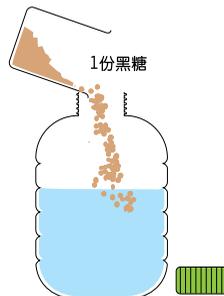
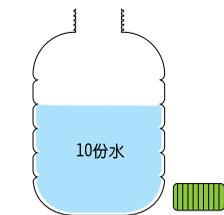
准备一个有密封盖口的塑胶容器,加入10份的水。

步骤2

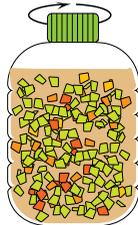
加入1份的黄糖,稍微搅拌。

步骤3

随后将3份的菜叶和果皮倒入容器里。(建议先把材料切成小块状)



锁紧瓶盖
 储放3个月。每天
 将瓶口稍微打开,
 以泄放气体



步骤4

容器内留一些空间,以防止酵素发酵时溢出容器外。将容器盖紧。制作过程中会产生气体,如果使用窄口的容器(如矿泉水瓶),切记每天将瓶口稍微打开,以泄放气体,避免瓶子被撑破。不时把浮在液面上的菜叶和果皮按下去,使其浸泡在液体中。

步骤5

环保垃圾酵素应该置放于空气流通、阴凉处,避免阳光直照。发酵3个月后即可使用。

步骤6

3个月后将残渣过滤掉,垃圾酵素就完成了。可以将过滤的残渣埋在土里作为堆肥。

注意事项

只使用菜叶、水果皮等准备丢掉的蔬菜或植物,避免使用肉类或油腻的厨余。

避免选用玻璃或金属等无法膨胀的容器。

成功的环保垃圾酵素应该呈棕黄色,且有橘子般的刺激气味,将制好的酵素过滤到瓶子中待用。若酵素呈现黑色,即腐败,不成功了;只需再加入同样分量的糖,重新发酵三个月即可。

若发现液体表面产生白色、黑色或棕色的漂浮物,不必多加理会,让它继续发酵。若制作过程中发现苍蝇卵,不必担心,发酵过程会将它们分解掉,这也说明了环保酵素不会对生物带来危害。

若一时无法收集够份量的菜叶和果皮,可陆续地加入容器内,3个月的期限由最后一次加入当天算起。

环保垃圾酵素的用途及稀释比率

家居清洁剂 (地板洗涤剂或洗碗剂)	1:500
去除车子、厕所和厨房的污垢, 霉菌和异味	1:200-500
除虫剂	1:500-1000
汽车保养剂	1:10-50
有机肥料	1:1000
洗衣剂	加入20-50 cc
清洗蔬菜和水果	将20-30cc的酵素加入1公升的水来浸泡蔬菜和水果

环保垃圾酵素的优点

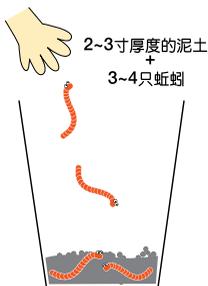
多用途的环保垃圾酵素的的确是值得被推广的。它带来的好处包括:

- 适用于自制的家居用品, 既天然又省钱。
- 保护环境。它既不造成污染, 又是天然杀虫剂, 还能净化水源。
- 由于它含有抗菌成份, 所以可以作为天然防腐剂。
- 可以释放残留在排水管的杂物及防止排水管堵塞。

有机堆肥



土壤是植物营养来源的地方。有机堆肥让土质变得肥沃, 所种植的植物更加茂盛及肥美。堆肥是通过泥土里的微生物来分解泥土里的有机物, 然后释放出养份予植物利用。其实, 制作堆肥一点也不难, 将原本被称为垃圾而又能被生物降解的有机物(如落叶、枯草、食物渣和厚板等等)变为有用又环保的堆肥。堆肥延续了许多生物的生命, 土壤里的蚯蚓所释放的排泄物可以丰富土质的矿物质。把这些有机物堆放在一起, 提供一合的环境, 让各类动



物及微生物以较高的速度把它们分解。过程中, 被分解的有机物质会释放出热量、二氧化碳, 最后转化成深咖啡色、泥土气味并含有养分的腐殖质, 称为「堆肥」。若将堆肥与泥土混合, 它可改良泥土的结构, 调较泥土的酸碱度, 又能把原本松散的沙质结构变得紧密, 改善保水力、疏气性、排水力和保肥力等等, 亦能提供均衡的基本养份予植物, 是一种上佳的土壤改良剂。

制作堆肥需要一个较大的密封容器或垃圾桶, 具备阴凉的位置或庭院、泥土及少许的蚯蚓。

制作方法:

步骤1

把泥土加入桶内的底部, 约2-3寸的厚度, 然后加入3到4只的蚯蚓。

步骤2

在泥土的表层加入食物残渣、果皮等等, 然后盖上1-2寸的泥土。

步骤3

每天重复以上的步骤, 不断利用泥土及有机物一层一层的铺上。

步骤4

利用木棍插入桶内的泥土内, 使空气流通而降低温度, 一星期重复3-4次。将容器的盖放松, 好让桶内的泥土透气。填满容器后, 发酵8-12个星期后的堆肥就可以使用了。

资料搜集来自:

<http://webecoist.com/2008/08/18/a-beginners-guide-to-going-green/>

<http://www.modernecohomes.com/blog/organic/eco-friendly-thanksgiving/>

http://www.sciencedaily.com/news/plants_animals/agriculture_and_food/

<http://www.newscientist.com/article/mg119926731.700-what-is-your-dinner>

<http://www.greenpeace.org/china/ch/campaigns/stop-climate-change/take-action>



- 1 Organic Premium Japanese Green Tea
- 2 Organic Raw Pumpkin Seed
- 3 Organic Raw Sunflower Seed
- 4 Organic Raw Wheat Germ

- 5 Brewer Yeast Flakes
- 6 Lecithin Granules
- 7 Demeter Organic Juices
- 8 Organic Raw Honey
- 9 Organic Manuka Honey 15+
- 10 Organic Manuka Honey 10+
- 11 Comb Honey
- 12 Organic Aloe Vera Herbal Stomach Formula
- 13 Organic Aloe Vera Liver Detox Formula
- 14 Organic Aloe Vera Gel
- 15 Organic Aloe Vera Juice
- 16 Organic Brown Rice Vinegar
- 17 Organic Zi Enzymes

- 18 Organic Apple Cider Vinegar
- 19 Organic Extra Virgin Olive Oil
- 20 Organic Light Black Soya Sauce
- 21 Organic Thick Black Soya Sauce
- 22 Toasted Black Sesame Oil
- 23 Organic Tamari Soy Sauce
- 24 Shoyu Soy Sauce
- 25 Grape Seed Oil
- 26 Organic Soy Miso
- 27 Organic Brown Miso
- 28 Organic Barley Miso
- 29 Organic Black Bean Taucu
- 30 Organic Preserved Beancurd Spicy

- 31 Organic Instant Baby Oat
- 32 VQ 5 Grain Rice
- 33 Organic Brown Rice Meal
- 34 Organic Multi Grain Meal
- 35 Prebiotic Morning Cereal
- 36 Fiber Morning Cereal
- 37 Organic Goat Milk Powder
- 38 Multi Grain Paste
- 39 Black Sesame Paste
- 40 Wheat Germ Crackers
- 41 Vege Chips
- 42 Seaweed Soy Floss





Think Different Think **BIOGREEN**
www.biogreen2u.com



- 1 Dream Coffee Oatmilk
- 2 Travel Pack (4in1)
- 3 Travel Pack (2in1)
- 4 DHA Gold Organic Soya Milk Powder
- 5 Organic Soya Milk Powder (Low Sugar)
- 5a Organic Soya Milk Powder (Low Sugar)(Sachet Pack)
- 6 Organic Soya Milk Powder (Cane Sugar Free)
- 6a Organic Soya Milk Powder (Cane Sugar Free)(Sachet Pack)
- 7 Enrich Oatmilk Energy
- 7a Enrich Oatmilk Energy (Sachet Pack)
- 8 Five Grain Oatmilk Energy
- 8a Five Grain Oatmilk Energy (Sachet Pack)
- 9 Pink Lady Oatmilk
- 10 Oates' Cocoa Oatmilk
- 11 O'Kid Oatmilk
- 11a O'Kid High Protein Soya Milk
- 12 Organic Beta Oatmilk Energy
- 13 O'Tigres Organic Black Bean Powder (Cane Sugar Free)
- 14 O'Tigres Organic Black Bean Powder (Low Cane Sugar)
- 15 O'Young Collagen Drink
- 16 Organic Green Balance Powder
- 17 100% Pure Black Sesame Powder
- 18 PreBalance Powder
- 19 Organic Spirulina Vita 7
- 20 Energy Tumbler



BIOGREEN HEALTH LINE(健康服务热线) KL 03-8070 8310•Penang 04-229 0522•Johor 07-351 8310



Think Different Think **BIOGREEN**
www.biogreen2u.com



- | | | | |
|--|--|--------------------------------------|------------------------------|
| 21 Ocean Derived Sea Minerals | 34 Organic Oligo Answer Liquid | 42 Sliced Young Shiitake Mushrooms | 48 Organic Raisins |
| 22 Red Plum Vineger | 35 Organic Oligo Answer Powder | 43 Sesame Vege Mix | 49a O' Candy Propolis Honey |
| 23 Bio-Enzymes Vineger | 36 O' Blue Organic Agave Nectar | 44 Chili Miso | 49b O' Candy Apple Sour |
| 24 Prune Enzymes | 37 O' Kid Instant Noodles | 45 G-Seasoning Powder | 50a O' Lollli Propolis Honey |
| 25 100% Organic Prune Paste | 38 Organic Omega Rice | 46 NutriSoy Crackers | 50b O' Lollli Apple Sour |
| 26 Organic Virgin Coconut Oil | 39 84 Live Sea Salt - Coarse | 47 PreBalance Crackers | 51 O' Tasty Candies |
| 27 Organic Extra Virgin Golden Flax Seed Oil | 40 84 Live Sea Salt - Fine | 47a PreBalance Crackers (small pack) | 52 5 Grain Nutrient Bars |
| 28 211 Omega Nutritional Oil | 41 Shiitake Mushrooms & Beancurd Paste | | |





即刻就成为思源有机会员，
即可在购买产品时享有
10%折扣，并累积分数以
兑换丰富的产品 *附带条款



附带条款。思源有机保留在不另行通知的情况下更改分数及条款的权利。

亲临思源有机各分店
以查询更多补品兑换详情

思源
BMS Organics
body • mind • soul
Your Healthy Diet Consultation Centre

BMS Organics
body • mind • soul
思源

意见表格

您的提议, 有助我们成长及改进。您的评论, 能让我们反省及避免犯错。您的赞美, 是鼓励我们继续前进的动力。我们愿意聆听, 务求不断提升我们的服务。

1. 我们的顾客关怀员(实习生除外)能够回答您大部份的产品及健康问题吗?
 能 不能
2. 您满意我们顾客关怀员的服务水平吗?
 满意 不满意
3. 您满意我们店所提供的购物环境如整齐, 干净及亮度吗?
 满意 不满意
4. 您满意我们的产品品质吗?
 满意 不满意
5. 您满意我们多样化的产品吗?
 满意 不满意

您对于我们的建议与评语

请填写您的资料：

姓名：

会员编号(如有)：

联络电话：

光顾分行：

请把此意见表格寄至

Customer Service Affairs - Headquarter of BMS Organics
18, Jalan BP 5/11, Bandar Bukit Puchong, 47100 Puchong,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

或您可以电邮至 customerservice@bmsorganics.com



FEEDBACK FORM

It is pleasure to have you shopping at **BMS Organics** and we hope that you have enjoyed your day. To make your next visit a more pleasant one, we would appreciate if you could kindly complete this form. We believe your valuable feedback will help us to serve you better.

1. Is our qualified staffs except trainees able to answer most of your product and health queries?

Yes No

2. Are you satisfied with the level of service provided by our staff?

Yes No

3. Are you satisfied with shopping environment that our shop provides to you such as tidiness, cleanliness and brightness?

Yes No

4. Are you satisfied with the quality of our products?

Yes No

5. Are you satisfied with the variety of our products?

Yes No

Your suggesstions and comments for us to improve:

Please leave the following particulars to us:

Name: _____

VIP Member No (if you have): _____

Contact Number: _____

Branch Visited: _____

Kindly mail this feedback form to

Customer Service Affairs - Headquarter of BMS Organics
18, Jalan BP 5/11, Bandar Bukit Puchong, 47100 Puchong,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

or you email us at customerservice@bmsorganics.com



金瓜馒头



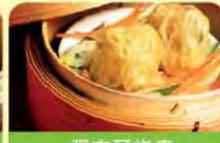
黑芝麻包



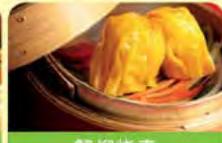
蔬菜包



红豆包



黑木耳烧卖



蟹柳烧卖

思源健康冷冻食品&素料

· 无基因改造 · 不含化学色素 · 不含化学防腐剂

即刻享有 **20%** 折扣, 每逢农历初一十五
* 优惠只限于健康素料, 不包括馒头, 包及点心类



竹炭云吞面



玉米烧卖



香菇烧卖



香脆豆卷



豆素肉块



素香肠



豆谷类素火锅



素鱼片



素汉堡包肉片



香菇素肉块



素肉丸



豆腐博