



了解营养补充品

■ 梅·博士 Dr. Mitchell May

生活在目前的大环境中，大部的人都可受益于额外的营养滋补。但是选择一个安全、干净和有效的补充品是溜滑的坡，因为绝大部份的营养补充品仅是单一的化学元素的组合，虽然它们标示「自然」但它们与塑胶一样的不自然。因为它们是单一提炼合成的。任何水果、蔬果、谷类、草药或其他植物是由100%的植物元素成份形成，它的形体和作用，譬如房子，我们看到是「一间房子」。实际上这间房子是许多要素组成的架构，墙板、电线、钉子、屋顶、水管、地板、樑、绝缘材料、窗户、门等等。我们不会看到一包钉子而说「房子」，并期待它能提供房子所给予的好处。但许多补充品的生产者就如此做将植物中单一营养提炼出来。如此，植物或「房子」的完整和价值就被破坏了。