

## 館員選讀



書封來源：博客來網路書店

書名：醫療靈媒·改變生命的食物  
作者：安東尼·威廉(Anthony William)著，鄧捷文譯



選書師推薦好書



館藏連結

《醫療靈媒·改變生命的食物》作者安東尼·威廉天生擁有與最高的靈對話的能力，並透過高靈深入介紹50種食物的療癒力量，告訴你麼吃才能完全發揮該食物的功效，及該食物在情緒、性靈上所帶來的好處。

有哪些食物是可以多吃的呢！安東尼提出了50項是可以多吃的，分為3類，計有水果、蔬菜及野生植物。在野生植物方面推薦了蘆薈、牛蒡、椰子、蒲公英、蜂蜜及野生藍莓。因野生藍莓生長於極端的環境下，是在壓力中成長茁壯的專家，吃下野生藍莓你就是把「無論多艱難都能生存下來」的特質帶進身體裡。

在生活上有哪是作者指出要逃離的呢！莫過於輻射、重金屬、殺蟲劑及病毒等四大破壞王。另列出可能阻礙生命發展的食物，列舉了玉米、號稱「天然風味」的食品添加劑、蛋、乳製品、小麥、芥花籽油。在乳製品方面指出，食用易增加肝臟的負擔、胰腺承受壓力，對乳製品敏感的人尤其不好。

有些宗教相信肉食是不潔的，蔬果素食相對而言是乾淨的。而採取多吃蔬果及營養均衡的飲食方式，避開輻射、重金屬汙染、殺蟲劑殘留問題及病毒危害等，也是一件不錯生活保健的提倡。

選書師 Lan