

<<怎么吃也毒不了我>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃也毒不了我>>

13位ISBN编号：9787807247708

10位ISBN编号：7807247703

出版时间：2009-12

出版时间：京华出版社

作者：陈俊旭

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怎么吃也毒不了我>>

前言

下面三则案例，是我书中所有“毒不了我”的真实案例中的一部分，它是我个人和门诊病患的亲身经验，也是我亲自确认过的安全性自然医学疗法，以此作为我之所以要写此书的前言。

The patient has to live with pain for life?

有一个年轻人在军中服役时中毒，被送往急诊，住院四天，出完后，连续数年，部分内脏发炎胀痛，小腹疼痛到仿佛随时都插着一把刀，影响工作。

每天按时吃西药，不见改善，反而引起掉发与指甲剥落。

医学教科书对此病的结语是“病人必须和疼痛相处一辈子”。

这个年轻人就是25岁的我。

如何从无望无助的深渊中，恢复健康，自然医学功不可没。

欲知我如何阻毒、解毒、排毒，请细读本书。

可能会一命呜呼的免疫疗法洁西卡是美国硅谷工程师，有一次和先生到国家公园露营，被蜜蜂叮到右手食指，起初不以为意，回到家以后手腕却开始发痒，起疹子。

第2天全身发痒、长红疹。

到健康食品店买杂牌的维生素C和同类疗法治剂，吃了之后依旧没有起色。

第5天，去看过敏专科医师，医生说这需要做皮下测试，测出是哪一种蜂毒，然后开始为期三年的“免疫疗法”。

刚开始每周两次注射低剂量蜂毒，几个月之后减为一个月一次、再减为三个月一次，最后六个月一次。

如此治疗三年之后可能会治好。

<<怎么吃也毒不了我>>

内容概要

体内毒素是一切疾病的根源！

但是，您知道自己的体内毒素有多少吗？

喝咖啡，轻松确认肝脏解毒功能；蔬果汁加姜黄粉，启动肠道排毒功能；苦茶油+冷泡茶，让肾脏毒素排光光；奶蓟，保肝草药第一名；蒲公英，增加胆汁排放量；春卷排毒疗法…… 陈俊旭博士的（阻毒、解毒、排毒）私房秘笈大公开！

9大阻毒招数，10大解毒、排毒方法，让健康自己找上门！

<<怎么吃也毒不了我>>

作者简介

陈博士旅美十多年，学贯中西，除了拥有完整医学训练外，还领有美国正式自然医学医师执照。因有感于现代人的健康每况愈下，慢性病泛滥，为了更有效率地帮助大众，目前暂停西雅图诊所一对一的看诊业务，倾全力撰写健康系列丛书：并做巡回演讲，以期能推广正确的自然医学知识，

<<怎么吃也毒不了我>>

书籍目录

前言 “毒不了我”的亲身经历作者序 怎么吃，也毒不了我！

阻毒篇 part 1 “毒”遍天下，你躲得掉吗？

道德持续的败坏，黑心食物防不胜防 中毒已是全民运动！

毒素加乘，安全标准等同虚设 罹患子宫肌瘤竟变“正常”？

你不知道的环境杀手 可怕的重金属残留物 祸延子孙的恐怖毒素——多氯联苯 健康的无形杀手——环境荷尔蒙 环境荷尔蒙无所不在 part 2 阻毒九大招，让你不再“毒”从口入 第一招 “食”在很恐怖，千万不能碰的黑心食物！

第二招 “食”在很危险，小心法规允许的问题食物！

第三招 认识无所不在的化学食品添加剂 第四招 不要完全信任食品标示 第五招 别再让氢化油及色素毒害你的小孩 第六招 别让白色粉末，破坏你的原始味觉 第七招 从吃“对的天然食物”下手 第八招 多吃“彩虹食物”最营养 第九招 选购食物前，请先停、看、听解毒篇 part 3 强化人体最大的解毒器官——肝脏，让毒素不停留 先从了解人体的解毒、排毒系统开始 肝脏，除了生小孩以外，什么都会！

认识肝脏的六大功能 五大检验法，检测一下你的肝脏健康吗？

解毒首选，发挥肝脏强效性的解毒作用 肝脏两大阶段的解毒作用 从扑热息痛&阿司匹林，认识肝脏解毒过程 喝咖啡，轻松确认你的肝脏解毒功能 如何强化肝脏解毒两大阶段？

第一次体验到排毒配方的威力 part 4 见证自然医学的解毒疗法 油漆工中毒的真实故事 杀虫剂诱发心绞痛 一个肝脏解毒功能不全的故事 大自然带给人体的绝佳防卫机制 决心是恢复健康的基本要件排毒篇 part 5 五大脏器排毒法，让身体不再受“毒”害 脏器排毒法1 肾脏 哪些毒素会让肾脏功能失灵？

苦茶油+冷泡茶，让肾脏毒素排光光 小分子水，肾脏排毒的最好帮手 脏器排毒法2 肠道 先天命门，后天脾胃，健康决定于肠胃道 肠道堆毒素，健康不上门 24小时内不排便，肠道成为坏菌大本营 传说宿便可达11公斤。

真的吗？

经济又实惠，玉米粒肠道排毒检测法 蔬果汁加姜黄粉，启动肠道排毒 树薯——解肠道毒素的最佳高手 肠道坏菌多，健康拉警报 要排毒，先让肠道里的好菌变多多 脏器排毒法3 皮肤 排汗不算数，排油才等于排毒 保养品是保护？

还是伤害？

食用油可以涂抹吗？

天然好油，不但可以食用，更是护肤圣品 科学排汗净化法，排毒好手段 脏器排毒法4 肺脏 腹式呼吸+有氧运动，有效排除肺脏之毒 寒冬吃麻辣锅，排出体内沉积废物 脏器排毒法5 其他 鼻子、前列腺、子宫、乳房 part 6 五大排毒秘笈，让健康自己来敲门 排毒秘笈1 如何保护肝脏免于毒素与病毒的伤害？

电击板下捡回一条命 奶蓟，保肝草药第一名 柴胡，中药保肝第一要药 儿茶素，保护肝肾一把罩 天然抗氧化剂，中和自由基的最佳妙招 硫辛酸，帮助抗氧化剂恢复战斗力 维生素C，避免身体发炎、老化 维生素E，负责保护细胞膜 类胡萝卜素，保护淋巴球中DNA免受破坏 多酚类，数量最庞大的抗氧化剂 硒，护肝不可少的微量元素 锌，帮助酵素维持活性

排毒秘笈2 如何促进胆汁分泌？

抗脂肪肝因子，排放胆汁的特定营养素 蒲公英，增加胆汁排放量 排毒秘笈3 如何加强第二阶段排毒功能？

十字花科蔬菜，蔬菜界的排毒高手 谷胱甘肽，拦截毒素的重要功臣 天然综合维生素，参与肝脏解毒的小小螺丝钉 排毒秘笈4 如何维持肠道健康？

大蒜，只杀坏菌、不杀好菌 益生菌-益生质维持肠道健康，但你吃对了吗？

咖啡灌肠法 大肠水疗法 排毒秘笈5 如何进行全身性排毒？

油汗排毒法 春卷疗法 中医排毒法 断食疗法 断食启动四大保命机制

<<怎么吃也毒不了我>>

<<怎么吃也毒不了我>>

章节摘录

插图：阻毒篇part1 “毒”遍天下，你躲得掉吗？

首先持续的败坏，黑心食物防不胜防为何奶粉内要添加三聚氰胺呢？

因为业界检验奶制品的蛋白质浓度，是以含氮量作为依据，这个检验法不是直接检验蛋白质含量，而是用简便的方法取代。

这样的方法流传几十年，完全没有改变，却被聪明，但黑心的不肖商人有机可趁，在鲜奶的加工过程当中，添加含氮量超高的三聚氰胺鱼目混珠。

三聚氰胺在被检测时会被误认为蛋白质，使奶粉内蛋白质含量增加，说穿了，这就是典型的造假、作弊。

只要道德持续败坏，黑心食物仍旧会层出不穷，防不胜防。

无所不在的毒素，我的身体感应到据我所知，三聚氰胺的问题没有想像中的单纯。

2008年10月的新闻报导，台湾的鱼类已被验出三聚氰胺，为什么呢？

因为鱼饲料里面含三聚氰胺，所以台湾养殖的鱼肉也遭殃，真伤脑筋啊！

可见三聚氰胺的广泛使用率超出当初的预测，不只是奶制品而已。

某些蔬菜含有三聚氰胺，是因为某些农药被蔬菜吸收之后，会转变成三聚氰胺。

其实，我很早就知道许多食品当中的有毒物质含量不低，远超过一般人的认知，因为我的身体从小比较敏锐，可以闻到、尝出，或感觉到食物或空气中，一般人不容易察觉的成分。

这感觉曾经造成我生活上的一些小麻烦。

从小家人就认为我很“搞怪”（台语发音，很啰嗦的意思），我常常是第一个，甚至是唯一一个发现食物有问题或空气中有怪味的人，其他人根本没有察觉，但我却早已感受到，也因此常被家人念不停。

很庆幸这个小时候的缺点，现在变成优点，我借由这个特性，可以替很多人把关，筛选健康的食材或器材。

毒素不知不觉吃进肚子不论是从我的感官判断，或由客观数据分析，我都清楚地知道，大陆、台湾的一般食品当中，存在许多非天然的成分，每天成千上百，对健康不利的各种毒素不断被吃下肚里去，但大部分的人却浑然不知。

这是我一直都有整体感觉，所以不管我住哪里，每当身体累积毒素到一定程度时，我就感觉出需要做断食来启动身体的排毒机制，或是要吃一阵子我在美国诊所里面常用的排毒疏肝配方，来把毒素排出。

中毒已是全民运动！

大家吃毒已经很久了，不是最近才开始。

三聚氰胺早在十年前已经开始添加，2004年安徽阜阳就爆发劣质奶粉，引发百位婴儿成为所谓的“大头娃娃”。

三聚氰胺、三聚氰酸、戴奥辛、农药残留、化学溶剂、馊水油……等各式各样的毒素，早已充满在一般食物当中了，大家不要太大惊小怪，只是没有被爆料出来罢了。

即使是媒体知道了，也是每隔几年爆料一次，因为常常爆料同一类话题，就没有新鲜感了。

我常在想，如果“消基会”把所有食物中常见的毒素，列一个总表，然后请财团赞助，将市面上的所有食物都做详细检测，如此调查出来的结果一定叹为观止，看到这个报表的人，即使不会吓死，至少也会饿死，因为太多东西有毒了，太恐怖了，很多人会因为这样不敢再吃东西。

何谓安全标准？

台湾有关部门起初将三聚氰胺的安全标准，订在2.5 ppm以下，但是受到民众的抨击，后来又从严紧控标准，将三聚氰胺的安全标准订在0.05ppm以下。

对于这个新标准，我个人认为是严格了一些。

怎么说呢？

按这样标准来看，晒过太阳的矿泉水、用塑胶袋装的热食，或是用塑胶杯或纸杯泡的热茶，通通会把容器当中的塑胶成分溶解出来，如果去检验这些食物里面所含的三聚氰胺或其他塑胶成分，含量可能

<<怎么吃也毒不了我>>

都超过安全标准了！

大多数市售的矿泉水，我喝起来都有塑胶味，就是这个原因，可惜大多数人都喝不出塑胶味，因为感官退化了。

回到我们所吃的各种蔬菜的议题上，大量喷洒的农药，除了会转变成三聚氰胺之外，还会转变成其他哪些毒素？

有关部门，是不是该趁这个机会来全面检讨一下呢？

以下，我们来谈谈所谓的安全标准。

三聚氰胺的安全标准如果订在2.5 ppm以下，只要通过标准的食物，就都可以吃，这是真的吗？

防腐剂己二烯酸的安全标准是千分之零点五，但是这表示你可以每天吃合法添加的防腐剂吗？

除了防腐剂，你可能还会吃到戴奥辛、农药、反式脂肪……甚至其他上百种，自然界原本不存在的有毒成分，通通吃下去，会不会有加乘作用？

这样的安全标准真的安全吗？

毒素加乘，安全标准等同虚设有许多现代化加工产物，是不允许在食品里面被检验出来的。

不过，许多现代化国家，都会允许各式各样的食品添加物，或是允许一些毒物的残留，所以，都有一个法定的安全标准。

但是，有谁可以告诉我，当每种人工添加物或毒物，每天都是一点一滴被吃下肚时，毒素的“总量”还在安全范围内吗？

日本政府实验证明，老鼠吃下界面活性剂（洗碗精、洗衣粉的主要成分），可以在72小时内排出97%，但是剩下的3%在哪里？

答案是留在身体里。

这个毒物残留3%，那个1%，另一个又2%，累积在体内的毒物总量就很可观。

毒素 $1+1>3$ 毒素在体内常常会有所谓的“加乘作用”，简单来说就是 $1+1>3$ 。

我们可以拿三聚氰胺来举例，三聚氰胺其实不毒，水溶性很高，多喝水就可以把它排出体外，一个体重60公斤的成年人，若每天摄取三聚氰胺在37.8毫克以下，只要多喝水，暂时不会有问题。

三聚氰酸也是不太毒的东西，但是如果同时把三聚氰胺和三聚氰酸吃下体内，两者就会结晶，形成无法溶解的氰尿酸三聚氰胺，造成严重的肾结石，我个人认为有可能是毒奶事件最可怕的结果。

简单来说，三聚氰胺并不毒，但是三聚氰胺加上三聚氰酸，就变成真正的毒！

美国陆续有许多研究证实，现代人血液当中，随时有一两百种有毒物质，到处乱窜，彼此难免会互相干扰，而这些毒素通通是从食物或环境中来的。

看来除非你住在人烟罕至的原始森林里面（如台湾的中央山脉），过着原始生活，否则我们对自己体内有没有毒素存在，是无法保证的，充其量也只能说毒素的“总含量”是多，还是少罢了！

罹患子宫肌瘤竟变“正常”？

我在《吃错了，当然会生病！

》一书中大力疾呼反式脂肪对人体的坏处，结果有一则新闻报导摘录我书中的内文，并且在文末引用营养师的论点，建议反式脂肪只要每天摄取量在2.5毫克以下，就属安全范围，这个观念对吗？

我在书中强调，反式脂肪是绝对不能吃的，我可没建议一天可以吃2.5毫克，或暗示任何安全范围。

这篇报道在网络上广为流传，未经同意，一字不漏转载我的文章，未注明出处，再冠以反式脂肪的安全标准做结论，我觉得这样不太好，不是我的原意。

“以妄为常”的怪异社会台湾妇女罹患子宫肌瘤的现象已经非常普遍，台北市上班族女性健康检查统计发现，超过三分之二的女性有子宫肌瘤、卵巢肿瘤、乳房肿块。

所以，如果妇科超音波检查结果出来，妇女的子宫肌瘤在2公分以内，很多医师就会说“正常”，因为2公分太普遍了，大家都有，所以算正常，不必大惊小怪！

真的是正常吗？

当然不是，我认为子宫肌瘤最好不要有，它不是正常子宫该有的结构。

在这个“以妄为常”的现代化社会，异常被视为正常，正常被视为异常，已经不稀奇了！

如果说大家都吸毒，你会吸毒吗？

如果大家都杀人，你会杀人吗？

<<怎么吃也毒不了我>>

如果大家都说谎，你会说谎吗？

添加三聚氰胺其实是大陆奶业一个半公开的秘密，大家都这么做，内行人一点都不稀奇。

据台湾《自由时报》在2008年11月报导台湾许多工厂是用工业用酒精在制作米酒或其他酒类，有一瓶米酒里面居然化验出10%的成分是正己烷，也就是汽油。

被检举的工厂老板第一个反应是：很多工厂都这么做，为什么只抓我，而且我是合法的工厂！

简单几句话，道出许多不合理的现象。

人类不觉醒，毒素水存在由于三聚氰胺太普遍，反式脂肪太普遍，子宫肌瘤太普遍，大家都在做假酒，所以就可以允许存在吗？

世风日下、人心败坏、道德低落、环境污染、黑心泛滥，我们就必须随波逐流吗？

我们可不可以保有基本的尊严，坚持我们心目中的理想？

追求一个能让我们身、心、灵都能活得干净健康的无毒环境，这个要求并不高，但是却需要大家的觉醒，才有可能达成，因为人是群居的动物，尤其在分工合作非常密切的现代化社会，更是无法隔绝于世。

有一次在路上开车，看到台北盆地的上空，是厚压压、黑蒙蒙一层灰雾，分不清楚天与地，能见度很低。

我突然很感慨地问一旁的内人：“如果我们每天在水族箱里面，滴一滴盐酸，或是滴一滴三聚氰胺，会怎样？”

”内人露出不可思议的表情，回应我：“我们怎么可以这么残忍？”

”但是我说：“我们现代化人类，就是这么在对待自己！”

”眼前的空气污染就是证据，台北盆地就是一个受污染的大水族箱。

三聚氰胺、反式脂肪、戴奥辛、多氯联苯、盐酸，这些有毒的东西，是不能吃的，基本上也是万万不能存在于食品里面的。

想想看你会在泡果汁饮料的时候，加一点盐酸或硫酸，来增加它的酸度吗？

当然不会。

如果不会，那为何允许在食品中，添加更剧毒的物质呢？

<<怎么吃也毒不了我>>

编辑推荐

《怎么吃也毒不了我》内容简介：体内毒素是一切疾病的根源！

但是，你知道自己的体内毒素有多少吗？

陈俊旭医师继《吃错了，当然会生病！

》之后，告诉大家阻毒、解毒、排毒的私房秘笈，让你不再身受毒害。

1分钟毒素检测法：体内毒素是一切疾病的根源!但是，您知道自己的体内毒素有多少吗?1身体出现大量粉刺。

2有便秘or大便臭。

3常有恶心、呕吐的感觉。

4常心情不好or情绪不稳。

5吃到某些食物会身体不舒服。

6皮肤搔痒、暗沉粗糙。

7有口苦or口臭or体臭。

8吃大蒜，身体会出现不适。

9常感疲劳倦怠or关节容易酸痛。

10对有害化学物质特别敏感(如油漆、有机溶剂)。

11喝了含咖啡因的饮料后容易睡不着。

12有偏头痛or慢性头痛。

13湿疹、牛皮癣、异位性皮炎。

14肠胃道功能不好。

有胃溃疡，肠道发炎、消化不良的病史。

15肝功能指数在40以上or患有B型、C型，酒精性肝炎。

16患有自体免疫疾病(如类风湿性关节炎、红斑性狼疮、僵直性脊椎炎)。

17常觉得无精打采。

检测结果只要有一项与您相符，就别再犹豫了，请立刻打开此书!让陈俊旭博士，告诉您如何阻绝毒素上身?如何提升自体的解毒功能?如何轻松有效排除体内毒素?让健康自己找上门!9大阻毒招数，10大解毒、排毒方法，让健康自己找上门！

喝咖啡，轻松确认肝脏解毒功能蔬果汁加姜黄粉，启动肠道排毒功能苦茶油+冷泡茶，让肾脏毒素排光光奶蓟，保肝草药第一名蒲公英，增加胆汁排放量春卷排毒疗法.....陈俊旭博士的阻毒、解毒、排毒私房秘籍大公开!

<<怎么吃也毒不了我>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>