第一图书网, tushu007.com

# <<怎样排除体内毒素>>

## 图书基本信息

书名：<<怎样排除体内毒素>>

13位ISBN编号：9787506278324

10位ISBN编号：7506278324

出版时间：2006-4

出版时间：世界图书出版社

作者：西冈一

页数：163

译者：叶美莉

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

# <<怎样排除体内毒素>>

## 内容概要

生活在现代的我们，身体里面可以说是充满了毒素。
那么，要如何消除身体里面的毒素呢？
只要仔细地阅读《怎样排除体内毒素》就可以知道，但在这里可以先提一下。
根据研究，这些毒素的结构都和活性氧有关系。
活性氧的别名为氧气毒，是一种新型的毒素。
所以要消除身体里面的毒素，只要将这种氧气毒消除就可以了。
“真的有消除体内毒素的方法吗？
”看到《怎样排除体内毒素》的标题之后，你一定会有这样的疑问吧！
没错，的确有消除体内毒素的方法，只要阅读配上就可以了解了。
到目前为止，的确有很多毒素进入我们的身体里面，但这些毒素并不像沙林或氰酸气那样会马上致死。
有些东西即便不会马上致入于死地，但如果对健康有不良影响，仍然可以称为毒素。
那么，要如何消除身体里面的毒素呢？
只要仔细地阅读本书就可以知道，但在这里可以先提一下。
根据研究，这些毒素的结构都和活性氧有关系。
活性氧的别名为氧气毒，是一种新型的毒素。
所在要消除身体里面的毒素，只要将这种氧气毒消除就可以了。
接下来《怎样排除体内毒素》就要教各位消除毒素的方法了。

## 作者简介

作者：(日)西冈一 译者：叶美莉1934年出生。
东京大学医学院药学科毕业。
担任过东京工业大学助教、美国爱因斯坦研究所研究员、德州大学研究员、同志社大学教授、医学博士。
尤其以研究食品添加物、农药、化妆品等毒性而闻名。
作品包括《从食物了解癌症的秘密》《一目了然的食品添加物手册》《被侵蚀的生命》《怎样排除体内毒素》等。

# <<怎样排除体内毒素>>

## 书籍目录

前言第一章 现代人的身体里面都有毒素 1为什么癌症、骨折、过敏症会增加　便利换来侵害身体的毒素　现代人体质变化的真正原因 2大人和小孩的骨骼都变脆了　食品添加物夺走了钙质 3钠会引起动脉硬化及心脏病 4过敏的原因不只有蛋和牛奶　灰尘已经减少了，为什么过敏还是不断增加呢　倒入杯中的最后一滴 5为什么年轻人也会得老年痴呆症　铝金属对脑部的不良影响 6化妆品会引起耳鸣、恶心　对极少量的化学物质产生反应的“化学物质过敏症” 7容易罹患癌症的现代人　无数的化学物质形成容易罹患癌症的体质第二章 潜藏在我们身体四周的各种毒素 1人类与毒素的关系　现代是化学毒素的时代　LD毒物评价法 2人类创造出来的最坏毒素　微量就可以杀死200只鸡的恐怖戴欧辛　摄取量和毒性的关系很明显的物质——一般毒性　微量但在长期作用下也有致癌的危险——特殊毒性 3现代人被散布的毒素　癌症是现代人的第一死因　辨别癌症物质并加以防范的方法 4伤害遗传因子的毒素　“DNA受伤”对人体的影响 5引起先天异常的毒素　政府认定安眠药祸害的重要性 6使人体转变成过敏性体质的毒素　何谓过敏原 7毒性相乘的毒素　分类进行的毒性试验之陷阱第三章 注意饮食，常保健康 1“好的食物”是什么　“好的食物”所具备的三个条件　“安全”是必要的新条件 2保持健康的“饮食”　保证“可以吃”，但是……　“食物”变成的“食品”危险性 3吃太饱的结果　对量产食品的不安与现实　在食品中加入大量化学物质的原因 4进口食品泛滥的危害　虽然不应该挑食…… 5懂得感谢食物的现代人　现在的饮食环境造成的情况第四章 在不知不觉中吃进去的食品添加物 1为什么使用食品添加物呢　使食物可以大量生产、长期保存的食品添加物　各式各样的食品添加物 2可疑的食品添加物第五章 日本人被下的毒药——食品添加物AF-2 1只有在日本认可的食品添加物AF-2　鱼肉火腿、香肠不可或缺的杀菌剂　豆腐内黄色水的真面目 2引起突变的AF一2毒性　贮藏在上锁的药品架上的“特殊物质” 3接下来才真正受到AF-2的伤害　在9年内每人1克的摄取量　遗传上的不良影响第六章 无法禁止的致癌性添加物的恐怖 1BHA——小鱼干、人造奶油、炸薯条、棕榈油等　粮食大都依赖外国的日本之弱点 2oPP——葡萄、柠檬、柳橙等　太平洋鸡尾酒事件的背景　OPP的禁止、解禁始末 3过氧化氢——面条、鱼片、鱼肉、山芋饼、干青鱼　子等　“充分说明”在食品行政上的重要性　漂白干青鱼子的问题 4溴化钾——面包等　使面包膨胀的致癌物质 5为什么不能禁止　致癌性所具有的意义和行政对策第七章 不只食品添加物是毒素 1天然添加物不是毒素吗　使用在所有食品中的天然添加物　天然添加物也需要进行毒素试验 2农药是很明显的毒素　农药是杀死病原菌、病虫害、杂草的“毒素”　不容疏忽的农药残留性问题 3从餐具溶解出来的毒素　从塑胶制品溶出致癌物质 4“食物相克”有医学根据吗　和食品添加物有关的“现代版食物相克”第八章 活性氧是新型的毒素 1氧气会变成毒素　生命中不可或缺的氧气和其毒性　三种活性氧 2活性氧是导致癌症与老化的元凶　食品添加物会促使氧气毒发生　消除活性氧的生物体功能 3环境与活性氧　清凉饮料中的维生素c是有害的　漂白剂、杀菌剂本身就是活性氧 4活性氧辨别法的开发　活性氧的消除系统和遗传因子的作用　对活性氧敏感的三种大肠杆菌菌株　酵素的有无对活性氧强弱的影响　“Kat—sod”快速扫描试验　快速扫描试验的各种应用例 5唾液、母乳的消毒作用　消除活性氧的换气作用 6补充体内缺乏的物质　负责扑减-OH的酒精、绿茶…… 7西冈假设　重新评估妈妈的味道　“自然”中隐藏着消除活性氧的力量第九章 你自己也可以做的消毒法 1真的有预防癌症的方法吗　癌症所发生的各种状况　致癌物质引起的恐怖 2在口中有什么变化　致癌物质和唾液的关系　唾液内的什么物质在起作用 3消除活性氧的唾液之谜　唾液到底是什么东西　有消毒作用的唾液的主要成分　过氧化物酶的消毒能力因人而异 4“一口嚼30次俱乐部”征募会员　食物不是用吞的总结 消除身体的毒素 1首先不要让毒素进入　确保阅读标示在商品上的物质名称 2在入口处将毒素消除　充分利用唾液的消除酵素 3用食物纤维消毒　非洲班图族的饮食生活启发 4用自然的恩惠消除毒素　“自然”打败活性氧附录　食品添加物一览表

# <<怎样排除体内毒素>>

## 章节摘录

书摘现代是化学毒素的时代 人类和毒素的关系已经有很长的一段历史，应该是在人类出现之后不久就在自然界发现了毒素。
　首先是砷、水银、铅、锑等物质。
也有像氰酸钠和氰酸钾这种毒性强烈的氰化物。
在气体方面则有硫化氢和一氧化碳等。
其次是植物，例如有毒的蘑菇以及制造鸦片、吗啡的原料罂粟也是有毒的植物。
还有动物性的毒，例如河豚的毒就是一种麻痹性毒素，蟾蜍也是有毒的，蛇的毒是一种磷酸脂酶，蝎子、蜘蛛和蜜蜂等也能分泌毒。
　这些毒素在古代就经常被用来害人，罗马时代就是一个毒杀政治时代。
当时使用的毒素都是属于植物性或矿物性的自然毒素。
　进入近代之后，随着合成化学的进步和化学工业的发展，人类不断地研发出新的化学物质。
虽然这是为人类幸福而研发的，但却产生了各种毒素。
　合成的化学物质以毒物的身份出现是在战争年代。
第一次世界大战中就使用了毒气、芥子气等。
海湾战争中，伊拉克就生产并使用了毒气。
　另外，在工厂也有工人受到毒害。
染料工厂的工人因偶氮染料而发生膀胱炎；塑胶工厂的工人因多氯联苯而患上肝癌；在矿山工作的矿工也因矿毒损害了健康。
　P20

# <<怎样排除体内毒素>>

## 编辑推荐

“ 真的有消除体内毒素的方法吗? ”看到本书的标题之后，你一定会有这样的疑问吧!没错，的确有消除体内毒素的方法，只要阅读本书就可以了解了。
有很多毒素进入我们的身体里面，但这些毒素不会马上致死。
生活在现代的我们，身体里面可以说是充满了毒素。
那么，要如何消除身体里面的毒素呢?

第一图书网, tushu007.com



## 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