

<<解毒高手>>

图书基本信息

书名：<<解毒高手>>

13位ISBN编号：9789578037694

10位ISBN编号：9578037694

出版时间：平安文化有限公司

作者：陳立川 著

页数：208

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>

<<解毒高手>>

前言

自序在上本書《跟著博士養生就對了》中，主要談到了如何保健人體的腸胃道，是「裡」的無毒概念，這本書接著要談談生活環境中的毒，是「表」的無毒概念。

撰寫本書時，我希望由務實角度出發，而不是彰顯毒素清單；我從啟發觀念開始，教導大家如何避毒與享受健康生活。

我相信，天與地、人與物之間存在著一種無形的吸引力，而且是息息相關。

從齒相上來看，口腔牙材金屬多的人，常常很「鐵齒」，心性比較急躁、耐心差，即使很會賺錢，也留不太住，這些人排除身上的重金屬毒之後，反而比較容易留住錢。

當口中有金屬牙材時，代表血液中有重金屬毒，必須經由腎臟排出，而腎臟在排除重金屬毒素時，身體所需的微量元素及電解質也會跟著流失，由於元氣耗損嚴重，身體偏虛，很容易變得疲憊、沒有耐心。

倘若此時手中有一筆閒錢購屋，買到電磁場高的住家的機率非常高，這和他們的個性及頻率偏高的腦波有關，往往會挑選跟他們腦波頻率相共振的住家。

根據我長期的觀察，心性急躁者、慢性病患者的飲食習慣，和他們的行為一樣不均衡。

人通常都會吃符合自己心性傾向的食物，年輕氣旺者，喜歡喝甜的飲料、咖啡，因此刺激腎上腺素狂飆；思慮過度者，喜歡吃甜食來緩和情緒，卻讓頭腦更為焦躁不安；有危機意識或不安全感者，喜好油脂性高的甜食，才有滿足與愉悅感；腎上腺過度耗損者，喜歡吃高蛋白質的食物；體內有重金屬毒者，喜歡吃大魚大肉，但是，在今日環境污染嚴重之下所飼養或捕捉的魚肉品，常夾雜著戴奧辛、抗生素、腸道壞菌毒素、重金屬；而經常外食者，則偏好食品添加物及色素高的精緻食物，真假美味分不清楚，往往將食物的原味視為難吃。

很多人不知道所謂的「慢性食物過敏原食物」，火腿蛋三明治、麵包、起司都是食物過敏來源，受到食物過敏原影響，許多人一到下午就開始精神不濟，只有靠香菸、咖啡或濃茶來提神，結果精神反而更差。

甜食與慢性食物過敏原食物，不但影響人的心智，也會讓人莫名上癮。

隨著醫學科技的進步發展，許多傳染病不再無藥可治，卻也衍生出各種後遺症；而在我們的周遭環境之中，更充斥了各式各樣的污染物，讓健康出現了不自覺的慢性危機。

近幾十年來，台灣為了拚經濟，讓這片美麗島嶼淪為污染島。

河川污染的現象嚴重，許多河川末端出海口的魚產也吃不得，因為這些魚肉中含有太多來自食物鏈上游的污染物；另外，多處的土壤重金屬濃度也偏高，不利耕種。

中國有句名言：「物極必反」。

生活越方便，物質享受越多，人們回歸與崇尚自然的聲浪也越高。

許多全球各地的人，不忍心看見地球被多元毒素所傷害，開始認真思考，如何善待我們的土地，還有每天吃進肚裡的食物以及各種生活中使用的物品是否含有毒素。

身心是一體兩面的，內在與外在的毒素相互呼應。

我自己也曾經有一段「中毒很深」的過去，經常作一些遙不可及的白日夢，逃避現實。

但是，現在遇到挫折或身體不適時，我會反求諸己，排毒淨身、禱告淨心，而不是怨天尤人或鑽牛角尖。

我也常勸大家，每天要吃飽飽、裝笨笨，努力排毒靜心，心想事就成，連旁人看來像是遙不可及的理想國計畫，都會一小步一小步的落實，這就是「吸引力法則」的最佳表現。

好的能量會吸引更好的能量，壞的能量只會吸引更壞的能量，矛盾的心智會相互吸引，好壞能量會相互抵消掉。

多年來，我一直呼籲排除體內的重金屬毒，以整合醫學的觀點來提醒大家，不要「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，而是要深入了解身體機制。

除了重金屬毒、化學毒素以外，我們的生活中還受到電磁波、環境荷爾蒙的侵擾，不僅會讓我們的身體受到影響，連心智都會受到蒙蔽。

一旦住進有問題的房子，電磁場會讓腎上腺過度刺激，情緒也會跟著起起伏伏，與家人的感情常因此

<<解毒高手>>

陷入緊張狀態，嚴重者還會有慢性病上身！

這五年來，我選擇住在毒素超濃的都會區，目的就是要「苦人所苦」，找出實踐無毒生活的方法。

我也創立了「養生三環」課程，親身實踐，來維持身心靈健康。

現在，有越來越多的學員一起為無毒生活而努力，我相信透過大家的力量，一定可以在污染嚴重的都會區，創造出一片人間淨土。

無毒生活不只是為了自己，也是為了後代子孫謀福利，我深深相信「天助自助者」，希望更多有志之士，能加入利人又利己的無毒生活推廣行列。

推薦序—正觀身心靈整合醫學診所院長中華民國能量醫學學會常務監事／張文韜醫師從事整合醫學多年來，遇過各類形形色色的疑難雜症。

從營養醫學、結構醫學、身心醫學和能量醫學的角度為患者擬定治療方針時，總是會遇到一個共通性的困擾，就是不論我為一個人花了多少時間諮詢，其餘的非看診時間當中，患者到底吃了些甚麼、情緒受到哪些刺激而波動、睡覺時姿勢是否正確、有無能力充分配合醫囑等，幾乎都無法獲得整體確切的掌握。

即使是實踐全人醫學，似乎仍止步於民眾的生活圈之外，不斷地格物致知、甚至瞎子摸象地研發新療法；至於生活中與生命運作最切身的健康問題，如吃錯甚麼或穿錯甚麼，卻毫無機會與患者共同參與，也經常難以相互討論。

有一位工廠老闆頭痛、脖子緊，明明為他測出來是新型隱球菌感染，卻始終否認接觸鴿糞，直到五天後，他才突然察覺到每週去港口釣魚時，旁邊滿是鴿子排泄物，這樣的生活持續了十幾年，自己卻絲毫未能察覺，周遭竟有著致病的毒素來源；另一位剛被診斷乳癌的少女為了外貌堅拒開刀，來找我詢問替代療法時，我只順口問她白齒是否補銀粉，確認後立即建議她至牙醫診所除汞，就這樣連我的號都還沒掛，四公分的腫瘤就在兩週內未花分文、未費吹灰之力之下消失無蹤。

聽過陳立川博士兩場演講，在醫學會議中亦碰過幾次面，但是僅僅應用他所傳遞的觀念，卻已讓我在近幾年的診療中，意外解救了不少芸芸眾生，亦參悟出不少難治雜病之療癒機制，此皆歸功於博士的殷殷啟發，及對健康生活方式的深刻洞見。

雖然陳博士一再謙稱他並非醫師，僅是就毒理學觀念倡導養生三環觀念，但我相信博士擁有的尖端資訊與課程教導，在此閻浮世界中歷年來已活人無數，對健康的倡導與實踐亦早已凌駕眾多醫者之上，功德誠屬無量矣。

欣見博士新書出版，能著眼於日常生活中各種由家庭至辦公室，攸關食、衣、住、行、育、樂各層面所可能接觸到的毒素，並非常有系統地提供讀者專業的檢測方式，與實用簡便的解決方案，相信必能補充上述身為醫者無能陪同民眾生活，去瞭解病家生活的缺憾。

透過本書的指引，民眾可以開始自我檢視並留意周遭的環境，朝向減毒無毒的生活目標輕鬆實踐。

我只能說，本書對於識貨者價值無限。

在醫療上，最近發現越來越多重症患者肇因於重金屬與化學毒素的誘發，許多難下診斷的症狀也都找到與環境荷爾蒙及電磁波的關聯。

傳統醫學或主流醫療目前卻仍忽視這塊重要領域，導致實驗室檢查屢屢找不到病因，號稱先進的治療也始終達不到顯著療效。

運用博士的無毒觀念，我們可以讓細胞內酵素恢復活性，過去無效或囤積體內的健康食品終於可以代謝了，外來的營養也開始可以被虛弱的癌末患者吸收；致癌因子或促癌因素的排除，連帶地使癌細胞有機會逆轉成正常細胞，我的許多患者從未經癌細胞殺滅，僅經歷幾個月毒素營養調理，就能在短短幾週內令之前的病灶消失；針對許多種急慢性過敏疾患，單純建議過敏原的迴避是不能斷根的消極方式，配合飲食輪替法與腸道益菌的重建，反而能讓各類過敏產生大幅的改善。

在保健上，博士長期的觀察發現人的飲食習慣、行為、心性、地磁風水、髒電和疾病型態之間都有緊密的關連性，環境醫學和現代醫學在未來勢必要更密切地跨領域合作，方能讓民眾實踐無毒生活。

這幾年在門診中經常可以在過敏或重症的小孩身上測到來自洗髮精、玩具和電動遊樂器等，和垃圾食品一樣有害健康的毒素，往往讓家長花上大筆錢看醫生卻查不出病因...在此願意追隨作者共同向各位讀者呼籲，希望有志的專家們皆能加入淨化地球與人心的行列，這不僅僅是為了自己和家人的健康，而是為謀求後代子子孫孫之福。

<<解毒高手>>

推薦序二 台北市立聯合醫院仁愛院區過敏免疫風濕科主任 / 劉玲伶 醫師健康生活講求的是綠色環保，一切回歸到最自然，最無污染，無毒害的狀態。

在過敏免疫風濕科門診時，我最常告訴病患的話是：「你要相信我們身體是很棒的，只要你不要干擾它，給它適合的空間與時間，它會負責讓你健健康康。」

免疫力就是人體免疫系統的防禦能力，就像我們的軍警系統，可以防衛身體，避免病毒、細菌與過敏原等的入侵，以及內部細胞的辨識與修復功能。

如果能提供我們人體內組織器官細胞良好的生存環境與空間，注意「內在與外在的綠色環保」，人體器官細胞就能進行自我調整與激發其潛能。

當我們人體細胞啟動「自我修復」的功能，就能促使器官的功能自行恢復，這就是所謂的「自癒力」。

陳立川博士這本書主要是強調外在綠色環保的重要性，因為它會影響到我們內在身體的平衡，造成身體的許多慢性疾病，包括免疫疾病與慢性過敏性疾

他是正面的態度，而非恐嚇的方式來強調這些影響。

就如同在他自序中說：由務實角度出發來看待生活環境中的毒，而不是彰顯毒素清單；從啟發觀念開始，教導大家如何避毒與享受健康生活。

的確如此。

為什麼我會說他是如此呢？

因為，帶著挑戰與踢館的心態，我已經完成陳博士養生三環一百一十五小時的課程。

在上課時，陳太太方怡博士是我們「吐槽」大隊的隊長，大家一起挑毛病，但是可以如願的機會實在很少，所謂「真金不怕火煉」。

陳博士依照其十多年來學習與收集的資料，加上親自體會實施後的心得，在此書中用最貼心的方式來教導大家，輕鬆享受健康生活。

在每一章節最後，有一教導生活小撇步的「陳博士教你享受無毒生活」單元，很簡單又實用。

《遠見》雜誌曾在二〇一七年六月公布一項國人的外食習慣調查報告，結果顯示，外食人口比例高達百分之七十點二，也就是說，外食已經成為國人主要的飲食型態。

外食族最常遇到的毒素不是只有食材、調味料，連餐具的？

生問題，都是一大隱憂。

在門診許多外食族病人會問我該注意什麼？

該吃些什麼最健康？

坊間許多養生的書很少提到外食族該如何吃？

在此書中，陳博士提醒外食族需要注意的七大隱憂毒素，包括：壞油毒素，氫化油反式脂肪毒素，高溫油脂毒素，食品添加物毒素，塑化毒素，細菌、病毒毒素，慢性食物過敏原。

感謝陳博士在此書中給予外食族很好的飲食建議，包括：選擇強調衛生安全、不使用食品添加物、口味清淡，有「衛生優良自主管理認證」的餐廳進食。

外食時，盡量以蒸、煮、涼拌、汆燙、快炒的食物為主，避免油炸、油煎、高油脂食物。

精製或半加工製成品、口味重的食物，常會添加各種調味料與防腐劑，應盡量少吃，並選擇食用粗食。

不要購買沒有標示的散裝商品，而且要詳閱包裝上的食品標示。

進食時，要細嚼慢嚥，咀嚼有減輕毒素毒性的作用等等，還有許多更好的建議，值得大家來一探究竟。

推薦序三 中華民國能量醫學學會理事長 / 楊奇峰 醫師認識陳立川博士是在幾年前學會舉辦的一次研討會，當時陳博士受邀與會擔任演講者，會中不但闡明重金屬毒素對人體的危害，並且當場以精準的測試儀器立即印證口腔的汞蒸氣來自補牙材料 銀粉，也就是「汞齊」。

演講中陳博士展現出優秀學者的特質，實事求是的研究態度，引經據典，信手拈來，仗義直言，言無不盡，這就是我對陳博士的第一印象。

從事傳統西醫內科臨床工作數年後，首先面臨醫者的無力感，因為發現大部分慢性病都只能以西藥控制。

<<解毒高手>>

接著面對更大的衝擊是自己生病的現實，為了根治自己罹患的自體免疫疾病 類風濕性關節炎，毅然決然遠赴歐美學習各種輔助及替代療法。

整合數種療法後病情果然得到大幅改善，並且深切的理解到「只要找到病因就可能根治疾病」；由醫生成為患者經歷病痛的过程中也更加體驗到病人的真正需求，他／她們的共同需求是被「根治」而不僅僅是病情受到控制。

過去十多年來我已放棄使用西藥及傳統西醫的其他方法，轉而以疾病的五大因素（毒素、結構、營養、情緒、基因）為主軸的思考模式和各種處理對策應用於臨床，果然在治療結果上得到相當大的突破，由於我自己是重金屬毒素的受害者，過去我的牙齒中有九個汞齊，因此教導病人時一向把毒素的確認及排除列為重點。

後來拜讀陳博士幾本大作後發現，其著作不但是從業人員必讀，生病的人必讀，更是一般人應用於預防保健的最佳教材。

陳博士自學成歸國後，除了在學術領域孜孜不倦，整理完成足以教上數百小時的課程教材，更致力於推廣各種根治疾病之知識與觀念，在我心目中一直是一位可敬可佩的大師級人物。

今年有幸邀請他到學會裡擔任理事一職，不只是他個人服務貢獻於學術界觸角的延伸，更是學會裡所有成員及社會大眾的福氣。

這一本陳博士的新作推出之後，和前述著作相互輝映，並且為陳博士想要闡述之主軸觀念增添許多具體性及完整性。

在感念其用心之餘，也預祝本書暢銷，一圓陳博士分享眾生的心願。

<<解毒高手>>

内容概要

許多莫名病痛找不出原因也治不好？
小心，你可能住到「有毒的房子」了！
請立即翻開本書，檢測你的居家安全！
人和住家之間也存在著「吸引力法則」！
一旦住進「磁場」不佳的房子，身體長期受到干擾，罹患癌症的機會就會大增！
想要住得安心、活得健康，跟著陳博士這樣一起「解毒」就對了！
看房子不只看地理上的風水，更要看「健康風水」！
裝潢越豪華、設備越高級的「豪宅」，毒素就越多？
老闆脾氣不好，是因為老闆的辦公室往往「高處不勝毒」？
號稱「環保」的各種省電裝置，其實也隱藏著對健康的威脅？
家有慢性病患，家裡的電磁波通常也很高？
性情平和的人通常會挑選低電磁波的住家，性情急躁的人則喜歡電磁波高的住家？
家庭主婦罹患癌症的機會比外出工作的女性高出近一倍？
搭乘高鐵，靠窗邊的位置電磁波較高，只有第五節車廂最安全？
全美有25%的殺蟲劑被噴灑在棉花田裡，棉花其實一點也不天然？
沿著台17號濱海公路一路南下，是死亡率最高的台灣「癌症公路」？
不論在美國還是台灣，毒理專家陳立川博士都遇過許多因為居家環境不健康而受害的人。
他經常受邀到學生家的豪宅做實地勘察，到目前為止，還沒有測到真正健康的豪宅！
根據統計，住家環境中大約隱藏了一千五百種有害物質，但往往卻被我們忽視了。
其實日常生活無論食衣住行都可能「染毒」，長期接觸下來，嚴重的話甚至會致癌！
但只要多花一點時間檢測自己居住的環境，善用各種方法「驅毒避凶」，就能輕輕鬆鬆地為自己和家人打造更安心、更健康的生活！

<<解毒高手>>

作者简介

陳立川，身為毒理學博士，多年來我一直呼籲排除體內的重金屬毒，以整合醫學的觀點提醒大家，不要「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，而是要深入了解身體的機制。

除了重金屬毒、化學毒素之外，我們的生活中還受到電磁波、環境荷爾蒙的侵擾，不僅會讓我們的身體受到影響，連心智都會受到蒙蔽。

這一次要跟大家談的就是生活環境中的毒，是「外在」的無毒概念。

在撰寫這本書時，我希望由務實的角度出發，而不是彰顯毒素清單；從啟發觀念開始，教導大家如何避毒與享受健康生活。

因為無毒的健康生活不只是為了自己，也是為後代子孫謀福利，希望更多有志之士能加入利人又利己的無毒生活推廣行列！

美國肯塔基大學毒理學哲學博士。

曾在美國國家健康研究院癌症中心從事博士後研究五年，專精癌症預防與細胞分化療法，並在美國國家健康研究院另類醫學辦公室評估癌症的另類療法一年。

曾主編關於整合醫學、另類醫學的英文健康雜誌《整合健康與自癒》，並任教於美國華府首都整合醫學大學。

自美返台後，致力於整合醫學的教育與推廣，開辦「養生三環」系列課程，曾受邀至市立聯合醫院仁愛院區演講養生三環與介紹歐美整合醫學，並至中華牙醫公會、中華牙醫學會、新光、國泰、長庚、市立聯合、耕莘、三總、台大等大型醫院以及高雄醫學大學、長庚大學，做汞齊與重金屬毒危害相關主題演講。

現任高雄醫學大學口腔衛生研究院兼任助理教授。

<<解毒高手>>

章节摘录

逐無毒環境而居身處在物質文明發達的現代社會，我們不必為了維持三餐溫飽逐水草而居，卻常因此忽略了「逐健康而居」的重要性。

住在都會的現代人，經常喝著含氯或氟的自來水、吃著用化學肥料栽種或含有食品添加物的食物、呼吸著大量由汽機車排放出來的混濁空氣、長期處在充滿電磁波及有機溶劑的房子或辦公室環境之中，以致健康飽受威脅，卻不自知。

實踐無毒生活首先要有「小毒不避、大毒傷身」的觀念，防毒之道必須要從日常生活的細節做起，像是外食時自備衛生碗筷、每天勤於打掃及保持屋內的清潔、不填補含重金屬的牙材……只要隨時隨地注意，與毒素劃清界限，保持安全距離，就能降低小毒累積成大毒的機會。

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>