

图书基本信息

书名：<<怎麼吃，也毒不了我！  
陳俊旭阻毒、解毒、排毒私房秘笈>>

13位ISBN编号：9789866446030

10位ISBN编号：9866446034

出版时间：東佑文化

作者：陳俊旭 著

页数：283

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>

## <<怎麼吃，也毒不了我！ 陳俊旭阻>

### 內容概要

陳俊旭博士的〔阻毒、解毒、排毒〕私房秘笈大公開！

· 喝咖啡，輕鬆確認肝臟解毒功能  
· 蔬果汁加薑黃粉，啟動腸道排毒功能  
· 苦茶油 + 冷泡茶，讓腎臟毒素排光光  
· 奶薊，保肝草藥第一名  
· 蒲公英，增加膽汁排放量  
· 春捲排毒療法 ..... 9大阻毒招數，10大解毒、排毒方法，讓健康自己找上門！

體內毒素是一切疾病的根源！

但是，您知道自己的體內毒素有多少嗎？

一分鐘毒素檢測法： 1身體出現大量粉刺。

2有便秘or大便臭。

3常有噁心、嘔吐的感覺。

4常心情不好or情緒不穩。

5吃到某些食物會身體不舒服。

6皮膚搔癢、暗沉粗糙。

7有口臭or體臭。

8吃大蒜，身體會出現不適。

9常感疲勞倦怠或關節容易酸痛。

10對有害化學物質特別敏感（如油漆、有機溶劑）。

11喝了含咖啡因的飲料後容易睡不著。

12有偏頭痛or慢性頭痛。

13濕疹、牛皮癬、異位性皮膚炎。

14常常覺得無精打采。

15腸胃道功能不好，有胃潰瘍、腸道發炎、消化不良的病史。

16肝功能指數在40以上or患有B型、C型、酒精性肝炎。

17患有自體免疫疾病（如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎）。

檢測結果只要有一項與您相符，就別再猶豫了，請立刻打開此書！

讓陳俊旭博士，告訴您 如何阻絕毒素上身？

如何提昇自體的解毒功能？

如何輕鬆有效排除體內毒素？

讓健康自己找上門！

## 作者簡介

陳俊旭醫師 美國巴斯帝爾大學 ( Bastyr University ) 自然醫學博士，為台灣第一位擁有美國自然醫學醫師執照的專家，並且執業多年，對於慢性病防治有豐富的臨床經驗。他認為，除了環境毒素和生活型態錯誤對健康的傷害之外，「飲食不當」其實是台灣人罹患慢性疾病的最主要原因。

合法證照： 通過美國四項國家考試 (自然醫學，針灸，中藥，復健)。

領有美國華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照。

美國國家針灸與東方醫學證照委員會(NCCAOM)中藥文憑。

美國國家針灸與東方醫學證照委員會(NCCAOM)針灸文憑

學歷： \*\*臺灣大學復健醫學系學士 (1990)。

美國巴斯帝爾大學(Bastyr University)自然醫學博士 (2002)。

經歷： 台北榮民總醫院精神部 治療師 (1992-1993)。

美國TSS、Marquis與Sunrise復健公司 治療師 (1993-1997)。

美國西雅圖西北無限健康診所 自然醫學醫師 兼針灸師(2003)。

美國西雅圖世貿中心聯合健康診所 主治醫師 兼針灸師(2002-2004)。

大西雅圖華語廣播「健康之音」節目主持人 (2003-2004)。

百略集團康適幸福股份有限公司 醫療長 (2004-2006)。

百略集團康適診所 副院長 (2005-2006)。

建國科技大學美容系 助理教授 (2006)。

正聲廣播公司 真善美時間 節目主持人 (2006)。

台灣整合醫學公司 赫尼曼診所 自然醫學顧問 (2006-2007)。

維爾康天然小舖 總顧問(2007)。

作者相關著作：《pH7.2 解開你的體質密碼》、《吃對了，永遠都健康！

百萬人都在實踐的健康餐飲法則》、《「吃錯了，當然會生病！

陳俊旭醫師的健康飲食寶典」書+CD回饋版》、《吃錯了，當然會生病！

2 發炎，並不是件壞事回饋版 (附CD)》、《過敏，原來可以根治！

陳俊旭博士的抗過敏寶典 (平裝書+1CD)》

書籍目錄

【阻毒篇】如何阻絕毒素上身？

Part1 「毒」遍天下，你躲得掉嗎？

Part2 阻毒九大招，讓你不再「毒」從口入！

【解毒篇】如何提昇自體的解毒功能？

Part3 強化人體最大的解毒器官 - 肝臟，讓毒素不停留Part4 見證自然醫學的解毒療法【排毒篇】如何輕鬆有效排除體內毒素？

Part5 五大臟器排毒法，讓身體不再受「毒」害Part6 五大排毒秘笈，讓健康自己來敲門

## <<怎麼吃，也毒不了我！ 陳俊旭阻>

### 章節摘錄

環境荷爾蒙無所不在 除了多氯聯苯、戴奧辛、DDT之外，常見的環境荷爾蒙還包括：壬基苯酚、塑化劑、雙酚甲烴A，目前還缺乏管制，是台灣環保三大令人堪憂的問題。

你吃到清潔劑了嗎？

壬基苯酚（Nonylphenol；NP），是一種非離子界面活性劑（占約市場八成），台灣每年使用3.3公噸在工業用和家庭用清潔劑當中。

市售洗碗精、洗衣精和浴廁清潔劑中，約有40%以上含有壬基苯酚，連工廠處理過、拿來澆花養魚的淨化汙水，都含有壬基苯酚。

任意排放的結果，導致台灣54%的河川都受到汙染，濃度是美國的83倍、日本的16倍、歐洲的10倍，汙染的情況相當嚴重。

壬基苯酚與女性荷爾蒙「雌二醇」結構類似，濫用的結果除了過敏、肝腎傷害之外，更會減少男性精子的數目，使雄性動物雌性化。

陽明大學陳美蓮教授分析超市販賣的魚、肉、蛋、牡蠣、蔬菜等25種、100多件生鮮食物，發現98%都含有這種環境荷爾蒙。

她比較598名國中小青春學生，發現尿液中壬基酚濃度越高的男生，越不易出現低沈的雄性聲音。

分析100位不孕症門診的男性病患，發現他們尿液中的壬基酚濃度越高，精子數量越低。

你還在吃塑膠嗎？

塑膠是不能吃的，任何人都知道，但是，塑膠裡面有塑化劑，卻常常被吃下肚而不自知。

常用塑化劑（鄰苯二甲酸酯類）有9種，例如鄰苯二甲酸二酯（DEHP）和及鄰苯二甲酸二辛酯（DOP），此兩類物質廣泛使用在聚氯乙烯（PVC）、聚丙烯（PP）及聚乙烯（PE）的生產。

塑膠因為添加了這類鄰苯二甲酸鹽（Phthalates）塑化劑，而具有良好的延展性與穩定的物理化學特性，所以被廣泛使用，例如食品保鮮膜、PVC塑膠袋、微波食品容器、塑膠餐具、冷凍食品包裝、注射筒、玩具，甚至油漆、橡皮水管、印表機的墨水、殺蟲劑、化妝品、香水等等。

食品中的塑化劑除了加熱時，會從容器中溶出，例如用塑膠杯泡咖啡或泡麵，微波加熱盒裝食品，甚至連免洗杯盛裝冷水、冷凍食品的作業員所戴的塑膠手套，也會釋放塑化劑污染食物。

誤食之後，會干擾腦下垂體運作，導致孕婦甲狀腺素分泌過低，影響胎兒中樞神經發展。

台灣孕婦體內的塑化劑鄰苯二甲酸二丁酯（DBP）平均濃度為美國孕婦的4倍，鄰苯二甲酸二酯（DEHP）更高達12倍，都是濫用塑膠的結果。

嬰兒還在使用毒奶瓶、毒玩具嗎？

另外，加拿大政府在2008年10月18日宣佈，正式將雙酚A列入有毒化學品名單。

雙酚A又名酚甲烴，全名為雙酚甲烴A（Bisphenol A，BPA），是製造氯乙烯（PVC）、環氧樹脂（EP）和聚碳酸酯（PC）的重要原料。

在製造塑膠的過程中，添加雙酚A可以使產品具有質輕且不易破碎的特性。

從1923年由德國ALBERT公司開始生產至今，已廣泛運用於製造嬰兒奶瓶、兒童玩具、塑膠水壺水杯、微波食品容器、罐頭內層附膜（環氧樹脂）、補牙填充劑等生活日用品，甚至連手機、iPod中都含有雙酚A。

雙酚A，也是一種環境荷爾蒙，有致癌性，會影響嬰幼兒生殖系統與免疫系統，使精子數目減少，腦神經受損與攝護腺異常，很可惜，我們居然拿含有雙酚A的塑膠奶瓶，從小餵食我們的下一代，甚至幼兒啃食塑膠玩具，也會溶出雙酚A。

這些塑膠容器，如果使用氧化鈉、氫氧化鈉和其他高效鹼性清潔劑來清洗，就會釋出雙酚A，如果容器表面刮傷，雙酚A很容易就溶進食物裡。

所以，很多奶瓶反覆用熱水洗滌，甚至用毛刷用力刮洗，釋出的毒素實在很可觀。

據估計，目前93%的美國人在尿液中可以檢測出雙酚A，美國醫學會（American Medical Association, AMA）在2008年9月的調查顯示，尿中雙酚A濃度高的人，罹患心血管疾病的機率是濃度低者的3倍，罹患糖尿病的機率也將近2.5倍。

目前，歐盟規定塑膠容器（如奶瓶）釋出雙酚A的標準為30ppb，每人每天可接受的攝入量為50

## <<怎麼吃，也毒不了我！ 陳俊旭阻>

μg/kg/day。

阻毒、解毒、排毒，免於環境污染 幾乎到一九九〇年代，科學界才陸續證實，很多人造化學物質，由於對人體沒有立即性的傷害，所以長期以來被廣為使用。

但因為性質穩定、不易分解，因此造成在食物鏈當中，毒素不斷累積、轉移與濃縮，被攝取並長期潛伏在人體內，最後終究導致腫瘤、畸胎、不孕、遺傳基因突變等慢性傷害。

多氯聯苯、戴奧辛、殺蟲劑、壬基苯酚、塑化劑、雙酚A、多溴聯苯、三丁基錫，都是現代環境中廣泛殘留的內分泌干擾物質。

因此，環境荷爾蒙對生態與人類的長期危害，實在遠超過我們當前的想像，這是人類接下來幾十年所必須面對的嚴肅問題之一。

如何保護環境免於污染？

如何減少這些毒物的傷害？

從日常生活的食、衣、住、行、育、樂當中，除了全面展開阻毒措施，拿出良知，拒絕繼續毒害自己、毒害下一代、毒害我們的生活環境之外，我們還要搭配積極解毒、排毒計畫，才是正確、徹底的做法，才能夠使人類繼續健康存活在地球之上。

如何慎選塑膠製品？

台灣是塑膠王國，塑膠的使用量遠高於歐洲，日常生活中放棄塑膠幾乎是不可能的，在此建議目前比較安全的塑膠種類為1號PET（聚乙烯對苯二甲酸酯）、2號HDPE（高密度聚乙烯）、4號LDPE（低密度聚乙烯）。

其中1號耐熱度70℃，4號80℃，2號最耐熱，達120℃。

要辨別塑膠種類很簡單，例如塑膠容器的底部會印一個三角形，三角形裡面的數字就代表它是哪一種塑膠。

未來的趨勢，是使用聚乳酸（PLA）塑膠，可以被微生物所分解，在產品上會貼上「Compostable」標籤。

聚乳酸塑膠的成分是玉米澱粉、聚乳酸及纖維蛋白質。

聚乳酸也是由澱粉發酵成乳酸為原料。

聚乳酸塑膠在自然界可被分解為水、二氧化碳、甲烷。

這類的可分解塑膠，在日本與台灣稱為「綠色塑膠」，其實這種概念，也不算新鮮事，因為早在1850年，科學家早就由木材和棉花製成賽璐珞（Celluloid），用於撞球、桌球、人偶、領口襯料。

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>