

Hidden Dangers

真相

壹

食物及日常用品中隱藏的危險

[澳] 莉莲·里基(Lillian Reekie) 著 张永杰 译

A Guide to making your home a
safer, happier and healthier environment

揭露食物、日常用品幕后真相，
引起社会大众、企业、行业协会的集体反思。

東方出版社

Hidden Dangers



食物及日常用品中隱藏的危險

Food & Daily Use Hidden Dangers 2010 Edition

A guide to making your home a
safer, happier and healthier environment



香港食物安全中心

Hidden Dangers

真相

壹

食物及日常用品中隱藏的危險

[澳] 莉莲·里基(Lillian Reekie) 著 张永杰 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

真相查: 食物及日常用品中隐藏的危险 / (澳) 里基 著; 张永杰 译. —北京: 东方出版社, 2010

ISBN 978-7-5060-3910-9

I. ①真… II. ①里… ②张… III. ①食品卫生—基本知识 ②保健—基本知识
IV. ①R155 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 099064 号

Original Title: HIDDEN DANGERS

What every family needs to know! By Lillian Reekie

Copyright © 2006 by Lillian Reekie

All rights reserved.

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2010 by The Oriental Press.

本书版权由创新知识产权公司代理
中文简体字版版权属东方出版社所有
著作权合同登记号 图字: 01-2009-2488 号

真相查: 食物及日常用品中隐藏的危险

作 者: [澳] 莉莲·里基

译 者: 张永杰

责任编辑: 姬 利 曹晔晖

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 680 毫米 × 890 毫米 1/16

印 张: 12.25

字 数: 97 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3910-9

定 价: 27.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前 言

怀着复杂的心情，我写了这篇前言。母亲们为她们孩子所做的事情，让我情绪杂陈，同时感到挫败、羡慕与谦恭。为什么感到挫败呢？因为我曾经相信，医疗和卫生保健就包含了所有的答案。当然，对于生活中的一切事物而言，这既不真实，也不可能发生。感到失败，是因为在我一气将此书读完之后，我意识到我们这些从业者可以从中得到许多信息。我们中的那么多人都有这方面的知识，却没有一个人将其发表出来。我们利用我们的专业挽救生命，但是这里却还有一个受伤的世界需要帮助。

羡慕，是因为作为一名从业者，我看到许多的母亲所拥有的知识比我多很多。莉莲就是这样的一位母亲，她不只是为了她自己的儿子，同时还是为了无数由于缺乏相关知识而受到注意力缺陷障碍、注意力缺陷多动障碍症、诵读困难、慢性疲劳和发育期疼痛。

如果想要诠释“努力工作的澳洲人”的这种精神，那么没有什么比本书更合适的了。在本书里，不只是包含着希望和鼓舞人心的力量，同时也充满着一个母亲的爱——不只是对自己儿子的爱，还有对整个人类的关爱。在本书里，一位女士没有被怪异的、消极的医学报告吓倒；她

将一个问题看成一次冒险、一座将被翻越的山脉、一场终将胜利的战争。这场战争给了她不曾想象过的生活状态，这场战争发生在她所不擅长的领域，这场战争是她与丈夫为了别人的健康而进行的。

在最近一次到澳大利亚演讲的旅途中，我有幸见到了这一家人。在进行拜访前，莉莲（Lillian）曾将她的书邮寄给我，这本书让我感到非常惊讶，同时也让我充满了好奇。我对她说，这本书包含了注意力缺陷障碍解决方案中非常重要的部分（虽然并非全部的解决方案）。我的震惊在于，没有人给她提供其他的信息，因此她不得不十分努力地去拜访按摩医师、正骨大夫，或者保健医生，为此，还可能在途中超速行驶。我的好奇在于，是怎样的一个人愿意走这么漫长的路，将写这样的一本书摆在首位。她和她的儿子已经取得了成功，又为什么要这么麻烦地写这么一本书呢？见到里基（Reekie）一家时，你就会找到答案。他们是一支充满活力、能让周围的人更加健康的团队。

作为一名医生和国际演讲家，我一直都在帮我的父母寻找信息。做一名初级保健医生的好处之一，就在于有能力搜集患者所需要的相关文献。在为父母进行治疗时，我注意了三个方面的内容：结构、化学药物或者营养品、情绪。这本书非常关注营养品及化学药物对注意力缺陷障碍或注意力缺陷多动障碍的作用。这些信息也同样适用于那些普通人，意识到这一点是非常重要的。

我曾经关注过压力对健康的作用。牙科医生埃尔雷德·福纳（Aelred Fonder）博士认为微小的刺激会影响人的身体和精神，合理的刺激和支持系统会使人的身体和精神保持平衡。医生韦斯顿·普赖斯（Weston Price）博士认为身体退化的主要原因是营养不足。医生汉斯·赛利亚（Hans Selye）认为要最大限度地提高患者的健康，必须涉及其感情方面的需求。

在本书中，莉莲在如何解决营养需要、清除毒素以获得健康的这条路上走了很远。她意识到添加剂对精神的影响；对于毒素对她儿子产生的毁灭性的作用，她有第一手的经验。当阅读本书时，这可能是你第一次接触此类信息。你可能会发现，相信政府允许如此大范围地使用毒素是一件很难的事情。你可能会发现，相信一个人可能会由于进食错误而由天使变成疯狂的动物，同样是件很难的事情。对于政府来说，有一天，他们必须为他们的举措作出解释；对于疯狂的动物，问一下你周围的人，你会发现这个问题是多么的普遍。

谢谢莉莲，是你花费了大量的时间，付出了足够的努力和关心，这本书才得以问世。因为你的行动、你的勇气和你的奉献，许多人才会得到幸福。

比尔·凯尔纳-里德（Bill Kellner-Read）医生

2004 年 6 月

作者的信息

本书的第一版于 2003 年 10 月出版之后，第二版于 2004 年 6 月问世。2006 年 8 月，我坐下来再次修订它的最新版本。

通过本书及相关的研讨班，我们得到了相当多积极的反馈，这些反馈都是非同凡响的。利用这些信息，我们影响和帮助了许多家庭，这让我感到十分幸福。通过研讨班，已经有超过 2 000 人听过我们的演讲，并且还有更多的人正在参与进来。

我的丈夫安德鲁（Andrew）和我意识到，我们绝不是在单独地面对儿子凯莱布（Caleb）所带来的困难和挑战，有许多家庭也在寻找着类似的解决方案。然而不幸的是，对于他们来说，解决方案并不容易获得。我知道，最近媒体在大量地报道我们所涉及的话题：食品、毒素以及营养需求。在媒体中也有一些信息，讲述用于治疗注意力缺陷多动障碍及其他疾病的药物是多么的有害。但是在我看来，这并不足以使家长们明白药物治疗的危险性。我研究得越多，也就感到越来越恐惧。在本书中，我会加入一些最近的研究成果（这些药物在本质上具有破坏性）。

我们通过 E-mail 和电话接收反馈信息，甚至接受美国范围内的小道

消息。我们不光倾听那些铤而走险的家的声音、那些试图寻找“答案”的老师的声音，同样，也在倾听那些观望者的声音，他们带着积极的态度为他们的家庭采取措施，预防类似问题的发生。一些社团，对我们的信息的回应是那么的强烈，以至于他们要求我们再一次回去进行演讲。这几百个人中还有一些是我们的读者，这意味着他们强烈地渴求这些信息，也确实需要这些信息。

我曾经亲自为很多人进行演讲，与他们分享我们为凯莱布所做的一切努力，告诉他们我们是如何使凯莱布一步步地变得更加健康，并且变得更加自信起来。

在本书的第一版中，我们所疏忽的内容以及为了让凯莱布得到承认而进行的初步讨论，已经在上一版中有所涉及，但是在这一版中，我们将会针对这些问题进行更加深入的讨论。

安德鲁一直都对“潜意识信息”（Subliminal Affirmations）（译者注：在知觉阈限以下的信息，运用特殊设备制作，将意识及潜意识所需的信息，以不同的频率混合在音乐中，以求达到启动内在潜力的效果）很感兴趣，作为一名该领域内合格的声音工程师和讲师，多年来，他享受着研究它的乐趣。在凯莱布醒着的时候，我们一直对他使用积极的暗示，当他睡觉时，我们也会整夜为他播放含有积极信息的 CD。我们发现，他的自信心有了很大的提升。

凯莱布现在是一个 13 岁的青少年了（对任何一个男孩和女孩来讲，这都是一个尴尬的年龄）。我为他不再表现出多动、反叛、侵略性而感到非常的高兴和骄傲。我想他只是个典型的 13 岁的孩子，在试图弄清楚发生在他身体上的事情，了解自己现在变得更成熟的思考方法。我看到了别的家庭面临的挑战，他们也一样有这样年龄的孩子，于是想：“感谢上帝，在过去 10 年中，在我们的努力帮助下，凯莱布摆脱了他曾

有的对立违抗障碍（儿童发育过程中出现反复的抗拒、公然反抗、不服从及敌视权威的一种行为模式。——译者注）和注意力缺陷多动障碍的症状。”值得注意的是，如果我们不曾经历过这些挑战和困难，那么他可能就不会像今天这样健康了。你可能想知道我的意思，我相信如果他仅仅是“一帆风顺”，那么我们可能就不会为开发他思考的方式而付出更多的努力。现在的孩子并不是患有注意力缺陷障碍或其他类似病症才会“思维混乱”或表现出不自信的。

不幸的是，当孩子们在学习和行为方面出现问题时，他们的自信心和自我接纳水平也都普遍变差——尤其是在学校范围内。在与许多教师和家长交流之后，我更加认识到了这一点，并且为那么多深受折磨的年轻灵魂而感到悲哀。同样有意思的是，我们家长中的大多数人也有一个破碎的自我形象，我猜想这是因为我们感觉我们“无力应对”（我知道，这是我个人感觉的，但它有时确实存在）。

现在，在我看来，面对孩子时，我们遇到的不仅仅是物质上的困难，我们不仅需要关注他们的身体，同样也要关注他们的“思想”。2005年，我写了一本书，名为《我可以成为的最好的我》（*The Best Me I can be*），这是一本帮助儿童提升自信和自我形象的图书。不只是从大人那里，而且从孩子们那里我们也得到了非常积极的反馈。就在昨天晚上，我接到了本（Ben）——一个可爱的8岁小男孩的电话，他正与他的父母为了他的问题而努力。他打电话告诉我，他真的很喜欢那本书。他还告诉我，他对食品那一章十分感兴趣，并希望我能够帮他设计他的小点心，这样他就能带到学校里享用健康的午餐了。这真是一次美妙的讨论，我能感受到这个小男孩是那么的喜欢那本书，以至于在旅行中上也要带着它。他甚至还和我分享了他的梦想及他的愿望（成为著名的足球运动员），这是那本书中前面某一章里提到的一项活动。

能够影响到那么多生命，让我感到十分幸福，我不像比尔·凯尔纳-里德，他是一名专业医师；我所做的这些仅仅是出于一个妈妈的愿望——在那个时候，我是那么的绝望，却愿意“不顾一切”。

我要感谢比尔对本书作出的反馈，作为一位在健康卫生领域经验丰富、值得信赖的国际演讲家，他认为此书值得推荐，对此，我感到十分骄傲。我要感谢比尔，他更加深入地教育了我们，向我们推荐了别的治疗方法。在与比尔交谈之后，我们就开始让凯莱布接受一位专攻头颅领域的按摩医师的治疗，我们感到在“真正的健康与幸福”的整体拼图上，这是另外一个方面。

我鼓励你——就像已经鼓励过的许多人一样，接受这些信息，并且尽可能地享用它。记住，即使说你足够幸运，不必去处理这些明确存在的难题……然而有把握的预防能够击败很多困扰。

祝大家健康好运！

2006年8月

引言 这一切是如何开始的

祝贺你作出了这个明智的决定——选择阅读本书，这将对你的家庭成员的健康更加有益。对于我们中的大多数人来说，都是直到不幸来临时才会寻求改变。我们好像在一个牢固的体系中，不善于选择开展预防措施。在大多数情况下，我们只有在健康出现问题时，才会去寻求“治疗”。

在我的第二个儿子凯莱布于1993年6月出生前，我被偏头疼困扰了很多年，曾在各个领域寻求帮助，采取各种常规医疗方法及替代方法进行治疗。几年中，我尝试过许多治疗偏头疼的“魔药”，却始终没有收到成效；甚至还从自然疗法师那里“求”来草药配方，也没有得到我渴望得到的效果。

大约在我怀凯莱布的中期，曾有几次的偏头疼发作，头部和腹部同时反应，这让我疼痛难忍，并且感到十分恐慌，由于偏头疼如此严重，所以我不得不到医生的诊所接受治疗。虽然我十分反对在怀孕期间使用药物，但是在此时，我好像别无他法。

不幸的是，那是一个错误，当我意识到时，我感到非常的后悔。

从凯莱布出生起，他的性格就非常的苛责，不断尖叫、不愿睡觉、疝痛，并且需要不断喂食母乳才能获得安慰。他让我精疲力竭。

作为一个小孩，很明显，他比别的孩子要“忙”。

他一直在做各种事情，尤其是问我问题。他会突然发怒扔东西，并且日益显示出易发脾气和攻击他人的倾向。真正值得关心的是，他很难与其他孩子相处，他经常只是呆在家里，对于他来说，拜访他人、加入游戏小组、购物等都是十分有压力的事。这时，凯莱布已经是3、4岁了，很明显，凯莱布的行为不正常。

他的看护向健康顾问和心理学家寻求帮助，这些人初步诊断他患有儿童抑郁症，并建议他采用药物进行治疗。然后，在向一位儿科医生进行咨询之后，凯莱布被送到了当地一家医院的青少年精神健康机构。在那里，他第一次被诊断出患有对立违抗障碍。所以我们的旅程开始了……

在这一问题上，我们认为，常规的治疗方法不是我们欣赏的那条路，药物也不会成为我们应对这一难题的最佳选择。我们给自己设置了一个任务，那就是找出凯莱布出现这些问题的原因以及怎样能够在不使用药物的情况下解决这些问题。

开始时，我们使用自然疗法，做了过敏测试，并让凯莱布禁食某些食物，最初是糖、小麦、奶制品、酵母等。我们一心一意地寻找任何能够帮助我们和凯莱布的信息。我们走遍美国拜访各种替代治疗专家，包括运动治疗师、自然疗法师、巫师、莫拉治疗师和其他的专家。在远行几百公里，花费数千美元之后，我们仍然没有找到我们渴求的答案。

在凯莱布上学的前一年，我们多次拜访一位穆拉治疗师，他发现药物的痕迹依然存在于凯莱布的身体中，这些药物是在我怀孕（大概5年以前）经历那次可怕的偏头疼时，被注入我的体内的。这让我们感到十

分震惊，也让我们感到非常愤怒。我相信，这可能是造成我们正在处理的难题的重要原因。

在限制食物、坚持不懈地使用各种不同疗法的作用下，我们收到一些效果，但是问题还是没有得到彻底的解决。

在凯莱布 5 岁半开始上学之前，在凯莱布上学前的两个月，我非常紧张。我怀疑老师不会照看凯莱布，同时，我也害怕凯莱布不会适应学校的环境。

大约是因为他身上有许多的毛病，所以在之前的两年中，他已经更换了好几家日间护理中心和学前班。我为了我们需要的答案而祈祷，并且开始研究任何我们认为可能会起到帮助作用的信息。

有人向我们介绍了一些情况，这些情况改变了我们的生活。我们发现了一系列的产品，这些产品不包含“潜在的有害成分”。在这之前，我还不知道在我们使用的很多日常用品中都含有“有害成分”，因此，我再次感到非常愤怒。我们知道凯莱布对食物中的化学成分非常敏感，还发现他的衣服上的某些染料也会影响到他。不管你是否相信，事实上我们不得不扔掉他衣柜里一半的衣服！

在这方面我们做了大量的功课，但仍没有一个人告诉我们关于个人护理和日常用品的问题，这成为一个难题（我们现在才知道，对于我们所有人来说这都是一个难题）。

我们的探索之旅还在继续，学习的内容也开始逐步扩大。仅仅为了“安全意识”的准则，我们改变了我们整个的家。我们清空了清洁用品、灭蚊剂、除味剂、所有的喷雾罐，扔掉了我们所有的个人护理和卫浴产品，甚至是我的化妆品。我们都感觉好多了。

我们也知道了人体需要矿物质、维生素、抗氧化剂、必需脂肪酸等

营养，我们接受了所有的这些信息，并将它应用到我们的生活中。慢慢地，但可以确定的是，我们得到了越来越积极的效果。

我们在凯莱布的身上看到的攻击性少了、过度活跃与侵犯行为也减少了很多，他变得更集中精神也更乐于与人合作了。我们开始看到了成功的希望。

6个月中，我们在三个方面作出了巨大的改变，这三个方面是：减少家庭中的毒素、消除不良的食品添加剂、注意补充营养。我们学到了更多关于有害食品添加剂、颜料、防腐剂、香料等的知识。当我们把这一切执行得越彻底，情况就变得越来越好。

我们继续奉行“安全意识”的准则和增补内容，凯莱布对此欣然接受。他知道它们让他感觉更好。他的身体需要这些，为此，他也作出了积极回应。我们开始明白，所有人的身体都有这些需求，但这是另一回事。对我个人来说有一个额外的收获，那就是在我们家有了这些变化之后，在经历了20多年的痛苦之后，我不再有偏头疼的症状。

现在，我们一家人非常非常的幸福。凯莱布做的真的很好，现在他13岁了，并且愉快地就读于布里斯本（Brisbane）的私人学院。

由于这次十分美妙的经历，现在我们正影响着许多人的生活，并且我们非常乐于分享这些经历和历程。

显然，这些年来，随着许多健康难题的增加，我们的社会不能很好地应付这些难题。我们甚至遇到了许多在多年前根本不存在的健康难题。

癌症、心脏病、糖尿病、老年痴呆症、哮喘、慢性疲劳综合征、注意力缺陷障碍、注意力缺陷多动障碍、自闭症、阿斯伯格综合征（一种类似自闭症的精神障碍，程度较轻）等疾病的患者都在持续增长。那些

给我们的孩子打上标签的疾病令人十分担忧。我的问题是，为什么会发生这样的事情，许多家长尤其是那些孩子遭受这些困难的家长也正在寻找答案。

我们希望我们在研讨班及本书中呈现出的信息，能够对你及更多的人有所帮助。

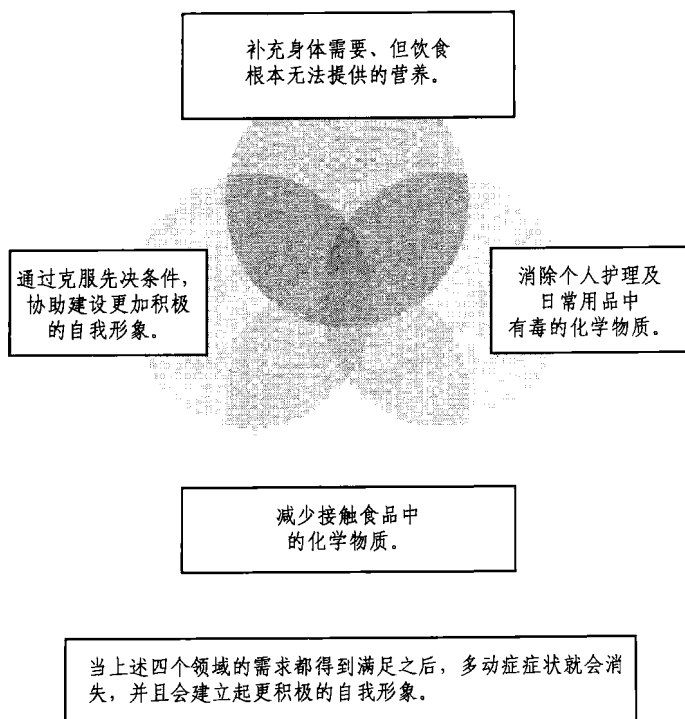


图1 我们治疗凯莱布的途径

在我们的“隐藏的危险”研讨会上，我们讨论了以上四个领域，我认为这四点对于身体健康而言是非常重要的，不只是对那些有问题的孩子，同时，对我们每一个人也是如此。

另一个具有综合性和整体性的解决方法是——在每个领域，赞美他人。

我们发现，制定目标比在一个领域内一次性追求完美更加有效。现在，我们仍然在学习和作出改变，并且持续得到我们所期望的结果。