

怎么吃也毒不了我

陈俊旭 博士的
阻毒、解毒、排毒
私房秘籍大公开!

Total
Detoxification

体内毒素是一切疾病的根源!

- 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
- 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……

109 大阻毒招数，
大解毒、排毒方法，
让健康自己找上门!



自然医学博士
陈俊旭 著

京华出版社

怎么吃 也毒不了我

陈俊旭 主任医师

中国·香港·美国
国际癌症中心



Total

Primary Education

1982年毕业于
香港中文大学
医学系，获
医学学士学位
1985年毕业于
美国加州大学
圣地亚哥分校
医学系，获
医学博士学位

1985年至1987年
在美国加州大学
圣地亚哥分校
肿瘤中心任
住院医师



图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃也毒不了我 / 陈俊旭著. —北京:京华出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-80724-770-8

I. 怎… II. 陈… III. 食品卫生—基本知识 IV. R155
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第193285号

原著作名:《怎么吃,也毒不了我!》

原出版社:东佑文化事业有限公司

作 者:美国自然医学博士 陈俊旭

本书经东佑文化事业有限公司正式授权,同意经由北京京华出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

怎么吃也毒不了我

作 者 陈俊旭

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 700mm×920mm 1/16

字 数 180千字

印 张 15印张

印 数 1—10000

出版日期 2009年12月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-770-8

定 价 29.80元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

怎么吃也毒不了我

陈俊旭_{博士的}
阻毒、解毒、排毒
私房秘籍大公开!

Total
Detoxification



京华出版社

【前言】

“毒不了我”的亲身经历

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历，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，但是不保证治好（No Guarantee）。在治疗期间，随身要携带肾上腺素急救针筒（Epi-

Pen），万一有全身过敏症状，要赶紧往大腿上注射，以免休克。医师警告，有一位病人就是因为来不及注射，打高尔夫球时，又被蜜蜂叮到，就一命呜呼了。

洁西卡一听就慌了，连续打三年的针剂，却不保证治好，而且还可能会一命呜呼！不知该如何是好的她感到相当沮丧，而且这时手脚上的红疹已经相当严重，晚上又痒又浮肿，越抓越痒无法睡觉，怕抓破皮改用拍打，整个晚上痛苦不堪，吃西药虽然可以入睡，但是隔天中午又复发。

第7天，洁西卡哭着打电话给在外地工作的哥哥，哥哥刚好是正牌的自然医学医师，听完来龙去脉之后，觉得这是毒素积太多，免疫系统混乱所引起，但由于两地相隔万里，无法越洋亲自替妹妹诊疗。

第10天，哥哥认为再这样下去不是办法，决定在电话中传授“清水断食”的诀窍，并且叮咛妹妹一定要请假在家做断食，不可上班，而且一有问题，必须马上打电话通知哥哥。

第13天，星期四的晚餐，洁西卡开始断食。

第14天，这天最难受，全身的痒还没消，肚子又饿。

第15天，奇怪，已经不太痒了，全身凸起的红疹也变平。

第16天，更奇怪，全身已经完全不痒，扁平的疹子已由鲜红色褪为咖啡色。晚上，吃了一颗有机苹果，但是喉咙有一点不舒服（注：应该是喝苹果汁才对，复食一开始吃纤维质负担太大）。

第17天，星期一，开始恢复上班。咖啡色痕迹继续消退，一周之后，皮肤完全恢复白皙正常，看不出曾经长过疹子的样子。从此，红疹问题未再复发。

洁西卡只做了三天清水断食，全身红肿就彻底消退，不肿、不痛、不红、不痒，完全恢复正常，而且从此不再复发。洁西卡真是不敢相信，这种远距离看诊，加上断食，居然比老经验的免疫专家还厉害，逢人便宣扬自然医学的神奇。

【前言】

半年后有一天，哥哥出差来到加州，暂住洁西卡家，鼻子灵敏的哥哥仔细检查室内装潢，发现墙壁与地毯持续散发化学溶剂的味道。原来半年多前，洁西卡搬入新家，为了省钱，自己粉刷油漆，屋子里里外外每天下班回家刷油漆四个小时。另外也找工人把旧地毯换成新的，每天回到家就开始吸入化学溶剂，逐渐累积，干扰免疫系统。为了庆祝新居落成，到野外露营时被蜜蜂叮到，就一发不可收拾。如果不是断食疗法，洁西卡至今还在做免疫治疗。

欲知“断食疗法”，请见本书第260页。

电击板下捡回一条命

1991年多雨的夏天，苏珊家的庭院草地上冒出了许多野菇，苏珊随手摘了一个乳白色的蕈帽，吃了两小口，每一口大概小指指甲般大。三个小时后，苏珊觉得她好像感冒了：全身畏寒、发烧、关节发痛。再半小时之后，剧烈腹痛、恶心呕吐、黑便腹泻。苏珊觉得事态不妙，知道自己中毒了，赶紧打电话给毒物科，毒物专员建议送急诊，但苏珊知道医院没有解药，所以先打电话给好友马修伍德。伍德是一位草药师，曾经在和苏珊闲聊时，说过吃到毒菇可以用奶蓟子解毒。

伍德赶到时，苏珊已经躺在浴室地板上，眼睛半睁半开，属于半昏迷状态。伍德看了一眼野菇，二话不说，就拿出口袋里随身准备的奶蓟子，虽然只有1/4盎司（约7克），但告诉苏珊尽力把这些种子咬碎，然后吞下。

接着立即将苏珊送医急救，到达医院时，苏珊已经全身僵直，心电图乱跳一通。医师护士都围过来，双手拿着电击板，准备心跳停止时，做心脏电击。突然间，怪事发生了！心电图由乱跳状态，竟然无缘无故安定下来，心跳也恢复正常。床边三位医师与护士，你看我，

我看你，从来没遇过这种怪事。眼尖的护士小姐，看到苏珊的嘴里、手里、衣服上有一些奇怪的种子。

苏珊在医院观察了几天之后，一切恢复正常就回家了。这家医院每年都会处理几件野菇中毒事件，几乎都是以死亡做结尾，这是第一次，病人神奇康复了。

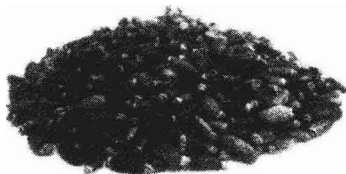
医师护士知道是奶蓟子救了苏珊的命之后，从此在急诊室的秘柜里，随时放着一罐奶蓟子。为何要放在“秘柜”？因为如果让院方知道医护人员使用草药，轻者警告，重者吊销执照。这几位医师护士因为身经其境，深受感动，而且以救人为怀，他们决定，救人比救执照重要，宁愿冒着执照被吊销的风险，也要藏一罐奶蓟子，以备不时之需。

苏珊所吃下的“野菇”，是全世界最毒的蕈类之一，俗名“死亡帽”，误食之后会迅速破坏肝脏。还好苏珊即时吃下顾肝草药奶蓟子，把她从鬼门关拉回来。

欲知“奶蓟子”的功效，请见本书第202页。

其余还有不少“毒不了我”的案例，请细读本书，就会发现。

奶蓟子 ▶



怎么吃，也毒不了我！

大陆毒奶粉与美国连动债，是2008年底，两件震撼全球的黑心商品，也是促使我写这本书的原因。这本书原本不在计划之中，是半路插队的，我本来正在写过敏一书，但黑心食物的泛滥，实在太过嚣张，我稍作调查，就发觉事态严重，决定要把黑心食物做个总整理，并且告诉大家不要怕，要如何把吃下去的毒，解掉、排掉！

我常说，Take It Easy！大家不要紧张，因为黑心食物已经存在很久了！毒奶粉至少已经吃了10年，头发酱油至少20年，有毒食品添加物的历史更加悠久，剧毒农药和DDT在禁止之前，不也是广泛使用吗？

写序的此时，台湾又爆出剧毒农药三苯醋锡，目前有200吨流窜市面，喷洒在蔬菜与花卉之上，由于花店女老板长年接触因而诱发癌症，先生刚好是检察事务官，才把事件追查出来。如果没人去追查呢？是不是一直都被蒙在鼓里？究竟黑心商品还有多少，到底有完没完呢？

不要再当鸵鸟了！

黑心商品的泛滥，是道德的沦丧，而不是单纯的食物事件！所以，只要社会上少数人继续贪婪，缺乏约束，大多数人苟且偷安，得过且过，黑心商品就不会终止。我想，在读者看书的此时，很多人已经听到毒奶粉三个字就厌烦了。但是，厌烦并不是解决问题的办法，而是要追根究底、面对现实，并且拟出解决之道。把头埋进沙堆的鸵鸟心态，广存于华人社会，政府与民众都自我安慰，粉饰太平，只会助长黑心商品重现江湖，继续泛滥，没有结束的一天。

本书的重点在解毒与排毒

本书的重点，并不只是告诉你市面上的黑心食物有哪些，而是要教你如何阻毒、解毒、排毒，而且要用最科学的方法，是真凭实据的，并不是瞎掰。想要追根究底的人，可以到第三、四章里挖宝。如果不想花脑筋弄清楚事实真相的人，只想快速得知吃什么、买什么，就可以恢复健康的话，我在第五章、第六章，公开了许多私房秘笈，所以直接跳到最后两章阅读也可以。

有一个比喻说，面对饥饿的人，与其给他鱼吃，不如给他钓竿。而这一本书，就是钓竿。我希望聪明的读者，善用这支钓竿。当然细心的读者，也会发现书里有很多鱼。

如何阅读本书？

请注意，这是一本厚实的书，读者千万不要一口气把它读完，以免消化不良。书中不少章节，知识密度颇高，值得放慢脚步。例如，可以把书带在身边，茶余饭后，每次挑一个小章节慢慢读，仔细思考。如果发现有些地方偏深，不要卡在那里，直接跳过去，继续读。把看不懂的地方，到我的博客留言告诉我，我才知道读者哪里看不懂，或是写得不够清楚。以后若有机会，我想再出一本简易版的，像我的处女作理论版的《吃错了，当然会生病！》热卖之后，我又出了一本实用版的《吃对了，永远都健康！》一样。

这本《怎么吃，也毒不了我》的架构很明显，分为阻毒、解毒、排毒三部曲。生物体的运作，简言之，不外乎一进一出。要让身体清爽，就是要阻挡毒素进入体内，如果进来了，赶快解掉，解掉之后赶紧排掉。这个三部曲，是本书行文的脉络，也是人体运作的机制。

【作者序】

阻 毒	Prt1	本书的开始，我不厌其烦详细介绍毒奶粉的始末。如果你不想花时间在 这里，可以快速跳过。但是，除了三聚氰胺、三聚氰酸之外，接下来所 提到的重金属污染、戴奥辛、多氯联苯、DDT、壬基苯酚、塑化剂等， 请您多加留意，尤其是最后几种环境荷尔蒙，影响非常广泛，但大多数 的人还不清楚它们的严重性。
	Prt2	你想知道的、不想知道的黑心食物，通通在这一章里。看了别大惊小 怪，这是世界上很多人每天在吃的东西。我把食物分为黑心食物、问题 食物、天然食物三大类，你以为先进国家允许的食品就安全吗？本章里 也钜细靡遗列举出各种合法与非合法的食品添加物，这些都是现代人大 吃特吃的化合物。人类该吃的是天然食物，而所谓的彩虹食物、完整食 物、有机食物，都属于这个范围。书中还有食品添加物的检测方法与免 费试剂的索取资讯。
解 毒	Part3	肝是任劳任怨的媳妇，她不会主动向你诉苦，需要额外呵护。本章中我 尽力解释肝脏两大解毒阶段与七大解毒作用，如果看不懂，就先跳过 吧。但其中的“烫手山芋”观念最为重要，是本书中最关键的学理根 据，也是一般人最陌生的，由于牵扯到容不容易罹患癌症与肝病，所以 还是尽可能去弄清楚吧！此外，我提到所有主流、非流的检测方法， 从把脉、基因检测、抽血检查，到喝一杯咖啡，就能轻松确认肝脏解毒 功能，如果再加上扑热息痛、阿司匹林，就可以一目了然看清两大阶 段、七大作用的全貌。如果您对肠道毒素想做进一步的了解，书中也 首度披露了小肠渗透力分析、肠道微生物综合分析、肠道菌丛平衡性 分析。
	Par4	本章和其他章节中，有很多真实故事，每一个故事，都是活生生的奋斗 史，从疾病、毒素与自愈力的混战当中，印证出自然医学的正确性，指 引出未来医学的发展方向。我的校长与我的临床实务上，都不约而同举 出为油漆工和类风湿关节炎排毒的故事，这些案例几乎可纳入排毒的基 本教材了。
排 毒	Part5	除了肝脏以外，这一章还介绍其他器官如何排毒。也提到许多秘方，例 如苦茶油、冷泡有机茶、小分子水、玉米粒肠道排毒检测法、蔬果汁加 姜黄粉、树薯、麻辣锅……。
	Par6	所谓好酒沉瓮底，最后一章依据生理机制，详细解释我的私房秘笈。如 何排毒：奶蓿、柴胡、儿茶素、硫辛酸、维生素C、维生素E、南非国 宝茶、蒲公英、十字花科蔬菜、大蒜、益生菌、咖啡灌肠、大肠水疗、 油汗排毒法、吞卷疗法、中医排毒法、断食疗法……。

拒绝黑心食物，鼓励有机消费

有人抽烟到一百岁也没事，有人抽到三十岁就得肺癌，这是为什么？RCA桃园厂的女工，每天喝污染的地下水，很多人得癌症了，但是就是有人不生病，这又是为什么？答案很简单，每个人解毒与排毒的能力不同。所以，虽然毒素无所不在，但是，只要弄清楚书中的原理，照做，就可以免于毒素的侵袭，健康活到老。

有人说，景气不好，应该省吃俭用，买便宜的东西吃，这一点我不认同。我认为景气越不好，越要做到“三好”——吃好、睡好、想好。如果每天吃泡面，或是专买廉价食品，就容易吃到劣质的原料，等到景气复苏时，身体已经坏了，无法打拼。所以景气越不好，消费者越不该贪小便宜，这样只会刺激不肖商人制造黑心食物。所以，我们应该睁大眼睛，慎选食物。把以前买垃圾食物、大吃大喝、抽烟喝酒的钱省下来，仔细挑选优良食材与营养品，吃少一点、吃好一点，总开销不变，但身体反而更健康。

虽然黑心泛滥，但社会上有许多人，为了理想不计名利，默默在做有意义的事，例如有机与环保产业，就是社会的光明面，值得鼓动，也需要消费者的支持。有机商店所贩卖的食物，至少经过层层筛选，比较不会有问题。所以，我呼吁大家要支持有机与环保产业。我在本书末，邀请几家台湾最大的有机连锁店，共襄盛举，印制有机消费折债券，目的就在于“拒绝黑心食物，鼓励有机消费”，希望借此可以导正民众的饮食习惯，远离黑心食物，振兴有机产业，拨乱反正，有朝一日，让台湾成为一个洁净的宝岛。

陈俊旭

2009年2月写于美国硅谷

CONTENTS

《怎么吃，也毒不了我》

前言 “毒不了我”的亲身经历 2

作者序 怎么吃，也毒不了我！ 6

part 1

page 17

“毒”遍天下，你躲得掉吗？

道德持续的败坏，黑心食物防不胜防 18

中毒已是全民运动！ 20

毒素加乘，安全标准等同虚设 22

罹患子宫肌瘤竟变“正常”？ 23

你不知道的环境杀手 25

可怕的重金属残留物 27

祸延子孙的恐怖毒素——多氯联苯 29

健康的无形杀手——环境荷尔蒙 31

环境荷尔蒙无所不在 33

阻

毒

part 2

page 37

阻毒九大招， 让你不再“毒”从口入

篇

第一招 “食”在很恐怖，千万不能碰的黑心食物！ 38

第二招 “食”在很危险，小心法规允许的问题食物！ 47

- 第三招 认识无所不在的化学食品添加剂 52
- 第四招 不要完全信任食品标示 58
- 第五招 别再让氢化油及色素毒害你的小孩 60
- 第六招 别让白色粉末，破坏你的原始味觉 62
- 第七招 从吃“对的天然食物”下手 65
- 第八招 多吃“彩虹食物”最营养 67
- 第九招 选购食物前，请先停、看、听 69

part 3

page 75

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 76
- 肝脏，除了生小孩以外，什么都会！ 79
- 认识肝脏的六大功能 82
- 五大检验法，检测一下你的肝脏健康吗？ 85
- 解毒首选，发挥肝脏强效性的解毒作用 94
- 肝脏两大阶段的解毒作用 96
- 从扑热息痛 & 阿司匹林，认识肝脏解毒过程 103
- 喝咖啡，轻松确认你的肝脏解毒功能 105
- 如何强化肝脏解毒两大阶段？ 108
- 第一次体验到排毒配方的威力 111

CONTENTS

《怎么吃，也毒不了我》*

解
毒
篇

part 4

page 113

见证自然医学的解毒疗法

油漆工中毒的真实故事 114

杀虫剂诱发心绞痛 116

一个肝脏解毒功能不全的故事 119

大自然带给人体的绝佳防卫机制 121

决心是恢复健康的基本要件 124

排
毒
篇

part 5

page 125

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？ 126

苦茶油+冷泡茶，让肾脏毒素排光光 128

小分子水，肾脏排毒的最好帮手 131

脏器排毒法② 肠道

先天命门，后天脾胃，健康决定于肠胃道 133

- 肠道堆毒素，健康不上门 135
- 24小时内不排便，肠道成为坏菌大本营 137
- 传说宿便可达11公斤，真的吗？ 139
- 经济又实惠，玉米粒肠道排毒检测法 141
- 蔬果汁加姜黄粉，启动肠道排毒 143
- 树薯——解肠道毒素的最佳高手 145
- 肠道坏菌多，健康拉警报 147
- 要排毒，先让肠道里的好菌变多多 150

脏器排毒法③ 皮肤

- 排汗不算数，排油才等于排毒 152
- 保养品是保护？还是伤害？ 155
- 食用油可以涂抹吗？ 156
- 天然好油，不但可以食用，更是护肤圣品 157
- 科学排汗净化法，排毒好手段 158

脏器排毒法④ 肺脏

- 腹式呼吸+有氧运动，有效排除肺脏之毒 160
- 寒冬吃麻辣锅，排出体内沉积废物 162

脏器排毒法⑤ 其他

- 鼻子、前列腺、子宫、乳房 163

CONTENTS

《怎么吃，也毒不了我》

part 6

page 165

五大排毒秘笈， 让健康自己来敲门

排
毒
篇

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 166

奶蓟，保肝草药第一名 167

柴胡，中药保肝第一要药 171

儿茶素，保护肝肾一把罩 174

天然抗氧化剂，中和自由基的最佳妙招 176

硫辛酸，帮助抗氧化剂恢复战斗力 179

维生素C，避免身体发炎、老化 181

维生素E，负责保护细胞膜 183

类胡萝卜素，保护淋巴球中DNA免受破坏 185

多酚类，数量最庞大的抗氧化剂 186

硒，护肝不可少的微量元素 188

锌，帮助酵素维持活性 190