

《真相壹》

图书基本信息

书名：《真相壹》

13位ISBN编号：9787506039109

10位ISBN编号：7506039109

出版时间：2010-6

出版社：东方出版社

作者：莉莲·里基

页数：175

译者：张永杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《真相壹》

前言

怀着复杂的心情，我写了这篇前言。母亲们为她们的孩子所做的事情，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。

《真相壹》

内容概要

《真相(1):食物及日常用品中隐藏的危险》内容简介：当今儿童，非常普遍地被打上的标签包括：注意力缺陷障碍、注意力缺陷多动障碍、学习困难、对立违抗障碍等。我们的儿子凯莱布生下来就暴躁和多动，但是我们不准备沿着“常规的”药物治疗的道路走下去。我们愿意与您分享我们发现的一切，这些确实对我们起到了很大的作用，主要包括以下几个方面：食品添加剂，个人护理产品和日常用品，营养学方法，积极的自我形象。为了让每一个想要为他们的家庭做出更好的选择的人，我们写了这《真相(1):食物及日常用品中隐藏的危险》。

《真相壹》

作者简介

书籍目录

前言...

作者的信息...

引言

第一章

还需要多少孩子死去，我们才能醒悟

营养学治疗方法好过药物治疗方法

两种治疗方法的对照

揭露：利他林类似于可卡因...

百忧解可能产生100多种不良反应

调整饮食结构，增加营养摄入

第二章

药物使用的增加是场谋杀

第三章

不要将带有农药和杀虫剂的食物给家人食用

为什么要买有机食物

辨认真假有机食物

第四章 隐藏在食物中的添加剂...

教你甄别食品添加剂

应该熟知的食品添加剂清单...

第五章 谨防食物中天然的化学制品...

水杨酸会阻止前列腺素的形成...

胺来自于蛋白质损坏或发酵

谷氨酸钠会引起内分泌失调和视网膜病变...

第六章 花时间在超市里检查所购物品的标签

第七章 介绍一些常见的食品及其成分

第八章 食品添加剂的“内幕”

可怕的冰欺凌制作过程

害人的味精

添加剂的过敏症地狱

第九章

牛奶和面包也会有危险...

真正的“偷钙贼”

当心面包中的防腐剂

第十章 甜味剂的好与坏

糖精——致癌物...

阿斯巴甜——损坏儿童神经的毒素

三氯蔗糖——安全且不致癌

甜叶菊——无害的替代糖

木糖醇——不仅只对牙齿好...

第十一章 隐藏在护理用品及日用品中的有毒物质

化妆品中的致癌源...

所有的化妆品、护理品、日用品都不安全...

第十二章 揭露一些常见的个人护理用品及其成分

有毒的牙膏

牙膏中的氟化物是潜在毒药

牙膏中的其他致癌化学物质

牙膏的成分可以选用更加健康的替代品...

伤人的头发护理产品...
洗发水对男胎儿的伤害
头发护理品的配料分析...
没有一种染发剂不含毒性
第十三章 你身边被忽视的十大有毒物质...
漱口水中的酒精
止汗剂中的铝
洗护产品中的DEA
牙膏中的氟化物
指甲油产品中的甲醛
牙膏中的聚乙二醇
湿巾中的丙二醇
婴儿护理产品中的十二烷基硫酸钠
彩妆中的滑石粉
香水中的甲苯
第十四章 我们的孩子需要安全有营养的食物
胶体矿物质——治疗多动症
多种维生素和矿物质——帮助糖类代谢
抗氧化剂——对抗自由基
其他重要的营养物质
第十五章 一个积极地自我形象
CD《年轻的心，健康的自我形象》
CD《将你最好的一面展现出来》
CD《战胜它》
CD《新的你》
《我可以做到的最好的我》
结 论
见证分享——转载几封有面对共同问题的父母来信

章节摘录

插图：因为瑞安看起来总是没有什么活力，所以我认为这是值得尝试的，我所失去的不过是更多的钱而已。我还认为，我们从前从来没有使用过胶体矿物质，而且它们是天然的，那么为什么不试一试呢。在使用胶体矿物质之前，在很长一段时间里，瑞安都有注意力和行为问题。课业总让他不知所措，他很难集中注意力完成一项任务。对课业的不知所措和压力让瑞安有了行为问题，简明扼要地说，他的学习问题是由于缺乏注意力造成的，他在课堂外受罚的时间比他在教室里学习的时间都要长。老师说瑞安在整个班级里没有一点作用。在服用胶体矿物质的一个星期内，老师在瑞安的联系日记上写道“他今天的表现是一年中最为出色的”，考虑到那时已经是6月份了，一年的一半已经过去了，这真的是一个很大的成就。老师还说，瑞安一整天都很敏捷和热心，在各个方面都做得非常好。在家长会上，老师说：“他现在在班级里发挥着作用，他是个不错的男孩了，不再粗鲁和挑衅，他变得善良并且善于与他人合作了。”在这之后，瑞安还在不断地改变。瑞安曾被诊断为患有抑郁症，并且当时正在使用药物进行治疗。我们发现，比起来使用抗抑郁剂，服用矿物质让瑞安的抑郁症获得了更大的改善。在这一年中，我第一次想要说，他是真正变得开心起来，在使用胶体矿物质之前，我只能说他拥有一个被折磨的灵魂。过去，每一次看到他伤心和沮丧都会让我感到非常难过。他现在有了更多的精力和自信，在学校里参加体育活动，或者玩游戏时表现得更加积极。他在学校和童子军中与同学们的关系有了巨大的改善。我们曾经考虑过要让瑞安退出童子军，因为他感到被遗忘了，不能够作为一名成员融入这个团体中，这让他非常紧张。他现在热爱童子军，他喜欢去露营，也喜欢和其他男孩相处。

《真相壹》

编辑推荐

《真相(1):食物及日常用品中隐藏的危险》：揭露食物、日常服务器幕后真相，引起社会大众、企业、行业协会的集体反思。

精彩短评

- 1、值得看的好书,要是能更详细全面些更好~
- 2、看了这书感觉很多食物都不能吃了。
- 3、原来世间处处是陷阱。进超市大概只能买蔬菜了。
- 4、这本书名字起的好，真相看了这本书长知识啊。好书
- 5、在中国这是奢谈，但绝对有知道的必要。
- 6、建议你也读一读此书。
- 7、谁那么空拿这本书去超市一个一个对着看啊！？只适合非常有空的家庭主妇！
- 8、没有真相2好
- 9、超级实用啊！买晚了！
- 10、翻了翻，外国人的东西，看起来比较严谨，很重视数据。
- 11、看了吓一跳也学会不少知识
- 12、了解我们日常生活中潜在的危险
- 13、当当送货很快，书不错。继续支持！
- 14、还可以，收获没有另外两本多。不推荐
- 15、好书以后去买东西吃要小心了！！
- 16、被同事拿走了，还没给我呢，看来很不错。
- 17、我捧着这本书跑厨房去看调味料，还真找出好几样:(断然要和添加剂说掰掰的！
- 18、食品安全是当下的关注话题，以前的食品添加剂的问题也被提出来！日常的物品有很多都是不安全的！
- 19、不读不知道，身边全是毒啊。
- 20、不再活在愚昧中
- 21、基础常识
- 22、现在生活中充满着各种各样的小食品,饮料...等等这些高压力的食物。其实不是真的好吃只是因为我们的味觉被麻痹了,就像书中说到的七天时间就可恢复天然味觉,想要健康的朋友们不妨自己做个试验尝试一下...
- 23、真是来得太及时了，每次到超市，面对琳琅满目的食品，感觉无所适从，虽然深知现代的现代食品工业给人们带来的发达、方便的生活环境，但是我们也不得不重视每天吃进去的添加剂到底是些什么东西，我们不能避免食入添加剂，但是我们有权选择购买添加剂含量尽量少的食品。阅读了这本书，无疑购物时感觉多了份尚方宝剑。非常值得一读。不过前提是食品加工企业要有职业道德，要严格按照要求标注出所有使用的添加剂，那怕是合并标注也比偷偷加入、蒙骗消费者要好。
- 24、触目惊心，值得好好的看的一本书。
- 25、所有人都该看的一本书
- 26、最为一名食品专业的学生，不得不说这本书写的太烂了，根本就是以部分真相误导大众啊，量的重要性根本只字未提啊，每项食品添加剂都有其作用，并有严格的使用量限制，都是经过实验才能使用的，不是只要吃了一点就能得各种绝症啊，完全不能理解作者的想法。
- 27、书不错，对于认识食品和日常用品的真相有帮助
- 28、每个中国人都应该读下这两本书
- 29、就是老外的书有点看不懂，
- 30、看完这日子就没法过了
- 31、没看完，看了下介绍很不错的。
- 32、希望有更多的人阅读此类书籍，过上更加健康的生活，远离有毒物质，不要被砖家忽悠。
- 33、书是正版的，借给同事看了，不错的
- 34、内容一般 不够专业
- 35、看过这本书后我现在基本很少喝饮料吃零食了，真的对身体不好，买东西之前现在总习惯性的看下成分
- 36、买的中国式管理经典精品礼盒 礼盒破烂不堪 里面的书有的有塑料皮包装有的没有 赠送的光盘外壳有磨损 不知道书和光盘是否是正版 买了很久的当当 这次感觉特别不好 也许外包装不好并不代表里

面不好吧

37、不看不知道，一看许多东西都不敢吃了!

38、感觉评论太好，实际上此书仅是针对认识各种添加剂名称，还有作者是以儿童利益位出发点的，不关心儿童的事的人，看着觉得无聊。

39、正在看，跟日常食品相关，对一些常见添加剂有所认识。

40、有助提高生活质量

41、法定斯蒂芬斯蒂芬森的

42、看到了以前不知道的，触目惊心。今后要注意了。

43、去掉了对对多样化学名称的中文解释，真不知道这本书还有什么？严重注水版！被之前的评论骗了还以为此书真的有所披露。买了之后再认真看一下众评论的用户名，很多都是一串adfdf之类在键盘随意敲出的字母组成的。这些人真没什么良心！

44、增加了不少知识，就是什么都不敢吃了

45、真的是很不错的书,励志教育很好,发货很快

46、书的纸质还不错，但内容跟书名可以说有着很大的距离，作者的本意是通过此书来指导家长们治疗孩子注意力缺陷多动障碍症的，而且由于作者是美国人，所以在看开头前三章时，会有摸不着头的感觉，后面才是跟书名有些相符合的内容，但里面的内容看着可能会头晕，因为有大量的名词术语表格数据等等，还有一些由于国家环境不同，更是不易理解掌握，所以要买前还是三思，想想自己的孩子情况，想想自己的阅读记忆能力，想想自己能不能按书里面说的去做。

47、了解食品的真相，活得自在点。

我们都在吃些啥！

48、写的挺好，稍有夸张但是还是值得看的~

49、挺好的书，可以查到自己想要的知识

50、看了触动好大

51、这本书不看还好，看了怎么觉得什么都有毒，都不敢用了，所以我也不想看了。还有其内容很多关于专业名词，不是很有耐心的人，不介绍看！

52、虽然没有深度和广度，但可以当作这方面书籍的补充读物

53、书中列举了各种食品添加剂和日用品添加剂的成份以及副作用，我看得触目惊心。

买的加工类食品中的添加剂、日用品中的化学成分.....话说，我平时还是比较注意的，诸如棒棒糖、薯片之类的小食品是绝对不买的，可是，仍旧无孔不入。

作者是澳大利亚人，我相信，在澳大利亚，添加剂管理要比中国严格的多。那么，是否能够这样推理，在中国，对于再加工食品和日用品的选择要慎重慎重再慎重。

里面的品名太多没听过、也没见过，比较抽象，能结合中国的实际来解说的话就更好了，可惜中国很少这方面的书，就算有也只是表明皮毛而已，毕竟涉及太多商人的利益了。

为了家人，为了自己，多学习，起码不能无知无畏！

54、这本书让人开始警惕化学品的陷阱。

55、学校图书馆，仅供参考

56、这个书写得太好了，现如今食品真是太多的不如意了，书中的介绍给我们在日常生活的购物中增加了航向。

57、了解了很多食品添加剂，也更能认识回归自然的益处和迫切。

现在更多在家自制健康食品

58、没劲。西式的恐慌。对于我家来说没多大意义。如果想看有关食品安全的书，推荐范志红的书。不是托。

59、书的内容不错。。。。推荐值得一看。。

但是书的印刷质量却不好。。有几页的字看的头晕。

60、很好，感谢当当和快递，快递很快，标准五星

61、多看看了解下吧

62、翻译得不好！！

63、書中所述均為眾所周知的知識，看書名買，結果上當。

64、这本书基本上以写一个家庭的经历为主。比较有用的内容较少，比起安部司的那本只能算是个补

《真相壹》

充。不过我觉得还行。只是不习惯看译本的人会比较头痛里面英文名字又多又长。

65、没包装的，感觉怪怪的

66、看完之后，我一度不敢吃那么多甜的东西。（虽然我能接受的甜度比一般人低）

67、买了那么久还没看几页，不过是本值得买的书

68、这方面看书已经不管用了！！

69、看了发觉好像周围什么都不能吃不能用了，很少有食品不添加食品添加剂的。当天就把化妆品扔掉一半，也停止了涂指甲油，仔细对照了里面的添加剂列表，发现家里用的洗护产品也大多含有有害的物质~这么下去，什么都不能用了，唉~

70、生活中处处有毒啊

71、很真实的详细介绍了我们食品化学添加剂

72、减少或消除食物中所有不好的食品添加剂。将个人护理用品和日用品换成更加安全的替代品。

73、书基本完好，正版，质量挺好。

74、不过看了这书就感觉超市的东西没有什么是可以吃的了，呵呵

75、原来生活中那么多东西是危险的，看完很受益

76、整本书1小时就看完了，内容很少，而且都知道在说什么，内容跟书名不搭配。一页纸才那么几百个自，

77、很好的书，同事都问我来借，对我们在天朝的生活大有用处

78、现在中国的食品危机，这书给了一个很好的解答

79、确切的说不知道要怎么评论这本书，书中讲的道理是很多，可是作为一般的人，不可能时时刻刻去注意着，就连蔬菜都需要去研究。理论性的东西不少，部分内容可做参考，只能说还不错，因为本身我们每天都在和添加剂、各种有毒物质打交道。看个人喜好吧！

80、速度质量好

81、资料的堆积。没什么可读性。

82、书很新，快递很给力

83、如题，应当向家人推广读一下~了解现在的生活~

84、更适合家中有多动症儿童的家长看

85、有点骇人听闻

86、关注食品安全问题

87、买到这本书纯属巧合，看过这本书却是受益匪浅。

书中列举了各种食品添加剂和日用品添加剂的成份以及副作用，我看得触目惊心。

给女儿买的面包中的添加剂、给女儿上学带的湿巾中的添加剂、牙膏洗发水中的添加剂.....话说，我平时还是比较注意的，诸如棒棒糖、薯片之类的小食品是绝对不买的，可是，仍旧无孔不入。

作者是澳大利亚人，我相信，在澳大利亚，添加剂管理要比中国严格的多。那么，是否能够这样推理，在中国，对于再加工食品和日用品的选择要慎重慎重再慎重。

这本书，我连读了两遍。然后，扔了一筒没有开封的牙膏。因为牙膏中的氟化物和另外四种成份，致癌！

为了家人，为了自己，多学习，起码不能无知无畏！

88、买给父母说是很不错

89、自己想买的是科普读物，不想买来的却是大学或大专的理论教材。内容还行，只是不是本人所想的那样

90、在食品问题日益严重的当下值得一看的书

91、太专业，有些脱离实际。

92、食物问题越来越触目惊心

93、如果我们连吃的都不能够解决好,还能干什么?

94、很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。

95、这本书给我带来的震撼非常大，我依此改掉了许多不好的习惯，好书！

96、书的质量很好，比别的地方要便宜

《真相壹》

1、就我目光所及的健康书大致分两类：一类是医学专业人士操刀的医学健康书，一类则是病人本人或者亲属生病自己熬成医生的人，所谓久病成医。这本书是后者。两类书里面都有不少好书，也有不少坏书，这本书我大致翻了翻，基本算是前者。作者是一位从业十七年的小学教师，因儿子生病，走上了健康这个“不归路”。【评价】作者蛮真诚的，但这类久病成医的大师往往都太过自信，然后又太过于排斥“正统医学”，毕竟健康是一个立体的概念，应该多方位整体的讨论和改善。另外，国内出版商麻痹的你不煽情会死么？【观点】健康要积极生活健康要补充身体需要但食物不能提供的营养减少接触食物里的化学物质消除个人护理和日常用品中的有毒物质药物有毒【知识点】书中罗列了各种健康不健康的食品添加剂清单告诫你花时间阅读超市标签作者认为的不健康食物：味精、冰激凌、牛奶、面包（这几样我都吃的，争议太大，你可以选择相信或不信）作者拒绝的危险甜味剂：糖精-致癌物，阿巴斯舔-损害儿童神经，作者接受的健康甜味剂：三氯蔗糖-安全且不致癌，甜叶菊-无害的替代糖，木糖醇-安全的天然甜味剂，不仅仅是对牙齿好护理用品和日用品中的毒：所有的化妆品、护理用品、日用品都不安全。“请记住，在个人护理用品中至少含有884种需要避免的成分”常见的几种：牙膏里面的致癌物质：氟化物，聚乙二醇，十二烷基硫酸钠，糖精钠，FD&C蓝色更安全的替代物：二氧化氯-抗菌剂，可替代酒精，甘油磷酸钙-替代氟化物，抗龋齿，山梨糖醇-替代糖精，铈基硫酸钠-无害发泡剂，叶绿素铜化合物伤人洗发水，有害配料：聚山梨醇酯20-皮肤刺激物，十二烷基硫酸钠-致癌，聚乙二醇-致畸，甘油-使皮肤表面湿润的同时，从内而外抽取水分，更干燥，红4号-致癌，香精染色剂都有毒你身边容易被忽视的十大有毒物质：漱口水里的酒精止汗剂里的铝-神经毒素洗护产品里的DEA-产生亚硝胺、TEA-三乙醇胺、MEA-单乙醇胺牙膏里的氟化物指甲油里的甲醛湿巾里的丙二醇-婴儿湿巾里也常见，是保湿剂婴儿护理产品里的十二烷基硫酸钠，十二烷基聚醚硫酸酯钠（SLES）彩妆里的滑石粉-致癌香水里的甲苯-神经毒素有营养的食物：胶体矿物质-治疗多动症（人体确实需要许多种之前不知道的矿物质，一般是植物素和动物素，本地的当季的食物就是你的选择）多种维生素和矿物质-帮助糖代谢抗氧化剂-对抗自由基必须脂肪酸（EFA'S）omega3, omega6, 月见草油, 天然鱼油, 红花油, 亚麻仁油DHA/ EPA、GLA一个积极的自我形象作者夫妇在心理学家的帮助下为他们的爱子录制了几张催眠cd帮助他树立健康积极的自我形象：如下：（是哥我手打的）《年轻的心，健康的自我形象》cd脚本：你很高兴，人们喜欢你，你是一个不错的人，你喜欢学校，你善意地对待每一个人，你有责任心，在与他人分享时，你很有趣，你总是在改善。人们喜欢听你说话，生命是伟大的，你经历的每一天都是幸福的，你喜欢这个世界，你可以在很长一段时期内集中精神。你总是与他人合作，你的注意力在不断地提高，你可以清楚地思考，你很冷静，你放松，与你相处是非常有趣的。你应该得到良好的待遇，你喜欢吃健康食品、维生素和矿物质，这让你感到非常棒。你是成功的，你总在改善，你有信心很好地完成任务，你非常自信，你有很多朋友，你喜欢你自己，你很善良。《将你最好的一面展现出来》cd脚本：你很平静，你很容易放松，想一想你正在改善的经济状况，这让你感到兴奋。你是一个金钱磁铁，你总是会挣更多钱，你对未来感到兴奋。人们很尊重你，人们珍视你的意见，你非常成功，你做的每一件事都很成功，你总会立即完成你的任务。你总能按时完成你的任务，你是一位伟大的领袖，人们希望能够跟随你，你的领导才能每天都在成长，与你相处能让人感到幸福和开心，人们喜欢你，你的生活太棒了！你总会冷静明智的思考。你应该得到爱。你非常平静，并且充满了信心，你有很多朋友，你爱你自己，你只吃营养食品、维生素和矿物质，这些给你充满活力的健康，你感觉到非常好！你是非常特殊的，你拥有一个温暖，充满爱的家庭。《战胜它》cd脚本：你喜欢干净的新鲜空气，你可以深呼吸，你可以控制你的想法，你有一个完美的嗅觉。你的健康很重要，你喜欢运动，你喜欢仅仅在合适的时候吃健康的食物，你关注健康的身体和长久的寿命，你能控制自己的生活，你的潜在不断地扩展，你在不断地改善你的健康，你的生活习惯在改善着你的健康并增加着你的财富。你是自由的，你是轻松的，你能控制自己的欲望，你拥有健康和活力。《新的你》cd脚本：你很高兴，你是一个漂亮的人，你能实现每一个设定的目标，你超级自信，你能自由地控制自己的生活，每个人都很尊重你。你能量充沛，你经常锻炼，你总是保持理想体重，你只喜欢吃健康食物，你看起来非常出色，你总是尊重你的身体，通过良好的饮食和锻炼，你让你的生活得到平衡。你非常有吸引力，你喜欢锻炼，你是苗条的，你非常出色，你感觉棒极了。哈哈，没有了，这个跟在教堂在礼拜效果差不多。

2、看后很失望，说是揭露食品、日常用品幕后真相，我是没看出真相，有的都是很肤浅的知识。小

《真相壹》

学教师和大学教授还是有点差别的。《真相》引用的《健康战争》中的话“白种人导致人类成为唯一一种----在断了母乳后的人生中，还要继续喝牛奶的哺乳动物。。。。。。没有动物会在能够站立和走路之后还喝牛奶的，除了人类。关于牛奶是否应该喝还有争论，各方也可提出各自的观点和论据。但以以上的论据说明人类不应该喝牛奶，真的毫无逻辑。人类是唯一一种吃熟的食物哺乳动物人类是唯一一种说话的动物人类是唯一一种使用工具的动物人类是唯一一种直立行走的动物人类是唯一一种生火的动物人类是唯一一种穿衣服的动物。。。。。。这么一想，文中的不该喝牛奶的论据就是没有道理的了。还是中国的古语有哲理——尽信书不如无书。

章节试读

1、《真相壹》的笔记-第37页

應該熟知的食品添加劑清單。

《真相壹》

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:www.tushu000.com