

戴安娜王妃的御用健康医师、国际知名医学专家
尼什·乔什为你带来28天简单易行的健康计划
帮你打造健康快乐、幸福美丽的人生

英国
生活健康类
畅销书

改变 一生的 健康法则

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

Dr. Joshi's
Holistic
Life Plan

【英】尼什·乔什 著 杨舒怡 译

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的健康计划 / (英) 乔什著;
杨舒怡译. —北京: 中国纺织出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-5064-4643-3

I. 改… II. ①乔…②杨… III. ①食物养生②体育锻炼
IV. R459.3 6806

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第151197号

JOSHI'S HOLISTIC LIFE PLAN by NISH JOSHI
Copyright: © 2006 by NISH JOSHI
First published in Great Britain in 2006
by Hodder and Stoughton

著作权合同登记号: 图字: 01-2007-4614

编委会: 策划: 孙红梅 文字: 陈秀梅
设计: 姜柏含 营养顾问: 王永红
策划编辑: 李秀英 责任编辑: 李娟
责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
http: //www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京兰星球彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2007年12月第1版第1次印刷
开本: 880×1230 1/24 印张: 7.5
字数: 200千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

R247.1/30

2007

改变 一生的 健康法则

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

Dr. Joshi's
Holistic
Life Plan

【英】尼什·乔什 著 杨舒怡 译

 中国纺织出版社

目录

前 言	3
第一章 饮食平衡	8
第二章 健康的人生离不开运动	40
第三章 健康的精神等于健康的身体	64
第四章 用补充疗法防治疾病	84
第五章 整体美容	108
第六章 四周计划	132
第七章 整体健康	156
第八章 魔力食谱	160

单位换算

1杯 = 240毫升 1大汤匙 = 15毫升 1茶匙 = 5毫升

前言

你希望自己的生活状态是什么样的？每当有人找我求医问诊，我都会向他们提出这个问题。这些人的回答大同小异，无非是希望自己的身心更加健康、精力更加充沛、心情更加愉悦舒畅。不少人都感叹：如果能够再年轻10岁，能够再重新体验一番青春年华的生活乐趣，那该有多好啊！亲爱的读者，在这里我恰恰就是要告诉你，我可以让你梦想成真。我不但能够使你的生活状态得到有效的改善，而且还能够使之达到最佳状态。这可不是自吹自擂，也不是夸夸其谈，如果你对此有所怀疑，那么可以找我的病人了解一下情况，他们的亲身经历一定能够证实我所言非虚。

我在本书中将会传授给你各种养生之道以及健身之法，全面、彻底地帮你改善健康状况。我在行医生涯中曾经为很多病人提供过医疗服务，其中也不乏一些社会名流，例如萨迪·弗罗斯特、凯特·布兰切特、格温妮丝·帕特洛和帕齐·肯西特等人，我向他们推荐了不少养生策略、健康秘诀以及特色食谱，并将这些内容收录在本书中，以飨读者。要想让书本上的经验之谈转化为实实在在的健康快乐的生活方式，这当然需要你自己做出一定的努力，需要你调整 and 改变原来的某些生活方式，不过你也不用为此忧虑，因为我可以向你保证，我将会让这些转变尽可能轻松舒适、简单易行。

当然，我并不是手握神奇魔杖的巫师，也无法让人一夜之间就大变样。在这个转化过程中，你自己才是最重要的因素。你，也只有你才是做出这个重大决定、最终改变自己人生的人。你可以选择体重超标、体弱多病、闷闷不乐的人生，也可以一咬牙、一狠心，对自己进行一番全面大改造，在现实生活中创造一个“鲤鱼跃龙门”的神话。真的，一切都看你的了。“明天再做也不迟”这样的想法是绝对要不得的。我建议你给自己设立一个日期进度表。每天都是一个全新的开始，每天都有一个崭新的黎明。让崭新的人生从此刻开始吧！我会全程为你提供帮助。我会向你详细阐述种种要求以及具体步骤，帮你实现一个又一个的奇迹。记住，你并不是孤身一人。还有其他很多人也曾经向我求助，他们遵循我的建议，已经锻炼出健康的体魄、健美的体态，正有滋有味地享受着自己的人生呢。

终生健康

很多饮食类和健康类图书的关注点主要是各种短期的“速成法”，而本书走的却是一条完全不同的路线。我的健康法则讲究的是全面的健康、充满活力的健康、终生的健康，这是一项健康法则。我承认，你的生活总是忙忙碌碌，你要努力工作，有时候还不得不择手段，因此你希望能最大限度地享受人生。事实上，谁又不是如此呢！我可以向你保证，我一定会“以身作则”，对本书中的每一项内容都身体力行。凡是我能做到的，相信你也一定可以做到。我相信你也和我一样，喜欢出外游玩，喜欢休闲娱乐，喜欢去高级餐厅品尝美食，喜欢在家里招待朋友“吃喝玩乐”。从前如此，现在你仍然可以如此，只不过我会教你如何在享受人生的过程中不损害身体的健康。要知道，我可是一个实用主义者！我当然能够理解你的时间很宝贵，你承担了很多责任与义务，要忙的事情多得有一箩筐。我很清楚，你需要操心的事情太多了，不可能把心思都花在理性购物上面。没有人能把人生中大部分的精力都花在自己的健康上面，这样就太不切实际了。这项健康法则将会传授给你一些基本规则，也就是构成纯粹的、不打折扣的健康基石。一旦你将这些基本规则纳入自己的生活体系，那么良好的健康状况也就自然而然地成为了日常生活的一部分。我会向你展示如何逐周地适应与调整生活，今天在这里修正一点，明天在那里改进一下，以至于你甚至都意识不到自己的变化。这样一来，只需四周时间，你就可以描绘出终生健康的设计蓝图，毫不费力地改善自己的生活状态。一旦你养成了健康良好的生活习惯，也就为终生健康打下了坚实的基础，那么改善你的健康状况、你的精神状态、你的人生也就不再是镜中花、水中月，而是真真切切、指日可待的了。

令你快乐舒适的计划

这项健康法则的目的并不是要从身体中夺去什么，也不是要你放弃生活中的某些东西。贯彻这项计划并不需要钢铁般的意志，也不需要过度的自我压抑与约束。这项计划所关注的内容并不是发型、服饰之类。恰恰相反，我的健康法则旨在向读者展示如何细心呵护自己的身体和心灵，令个体获得最佳的成长与发展。这项计划的着眼点在于尽可能给自己提供最好的东西。试想一下，如果你要去度假，你总会在预算的范围内选择尽可能好的产品和服务；如果你要购房，你总会希望用自己有限的资金买到尽可能好的房子；养儿育女时，身为父母的你也总是尽量把最好的东西留给孩子们。既然如此，那么你在对待自己的身心健康时难道不该同样遵循这条准则，从现在开始也让自己获得“最好的”东西吗？外面的世界很残酷，如果你想要在这个世界上生存下来并茁壮成长，那么你最好留心照顾好最重要的因素，也就是你自己。

我在《改变一生的排毒计划》中讲的是如何给身体做个从头到脚的大扫除。成千上万的人从该书中学到了不少有用的东西，从而成功地改善了自己的身体状况。本书则更上一层楼，不但要改善你的身体状况，而且还要改善你的精神状态，让你的人生充满欢乐。我将在本书中与你分享一个又一个秘诀，正是这些秘诀使我的病人们过上了健康、快乐的生活。

生命吠陀医学的古老智慧——但是，我并不局限于此

本书渗透着生命吠陀医学的智慧。生命吠陀医学是流传于印度的一种古老的身心疗法，有着大约5000年的医疗历史。确切地说，生命吠陀医学不仅仅是一种医疗方法，它更是一种生活方式。我的家乡在印度西北部的古吉拉特邦，我从小就是伴着生命吠陀医学长大的。可以说，生命吠陀医学贯穿了我生活的各个部分。我的母亲总是自然而然地用上某几种香辛料，或是将几种食物搭配组合用于食疗。每当我问她为什么要这么做，她就会耸耸肩膀，然后回答道：“因为本来就应该这么做。”事实上，她是在创造能够治愈身体和心灵的平衡饮食。

尽管如此，我所采用的疗法并不局限于生命吠陀医学。可以说，我的方法是不折不扣的综合疗法。从根本上来说，它是一种整体的方法。我曾经游历各国，从意大利到印度，从埃及到东欧，我从不同的地方学到了许多不同的疗法，大大补充了我的生命吠陀医学知识。我在自己的诊所里也综合运用了针灸、按摩、草药及拔罐等多种疗法，还经常向病人推荐催眠疗法、精神疗法、瑜伽以及普拉提等。



健康法则将呈现给你哪些内容

本书第一章讨论的是日常饮食。之所以从这个角度入手，是因为合理饮食是我们迈向健康新生活的基础。在这部分内容中，我将向你讲述如何巧妙利用食物，从而使我们的精力更加充沛、思维更加冷静、注意力更加集中、肤色更加红润、头发更加富有光泽。现在有关饮食的意见和建议多得满天飞，其中不乏前后矛盾、自乱阵脚者，结果反而使听众一头雾水、莫衷一是，到头来又不免顾此失彼。有鉴于此，我在写作本章内容时尤其注意将观点表达得明确易懂，我给出了简明的列表，将大力推荐的食物与应该避开的一一列出。更重要的是，我还传授给你很多独门秘籍，以帮你建立适合自己的饮食模式及生活方式。

在第二章内容中，我会向你介绍一些体育运动。你一定会喜欢上这些运动项目，关于这一点我可以拍胸脯打保票，而且还能使之顺利地融入到你的生活中！为什么过去你老觉得体育锻炼很费劲呢？在本章内容中我会告诉你个中奥妙。我会鼓励你尝试一些具有神奇治愈力的精彩动作。什么？你是个大忙人，没时间做体育运动？还是别找借口了吧！见缝插针应该成为你的特长。只要掌握了本章所授机宜，哪怕是再忙的人也能够挤出充足的时间来进行体育锻炼。

第三章的关注点则从我们的身体转向精神。我会告诉你如何才能减轻抑郁，提高睡眠质量，让自己充满自信、沉着冷静。我的方法既不神秘，也不怪诞，这一点你大可放心。你可以从中学到很多神奇的诀窍，使自己的思维方式和行为方式都获得真正的改变，并学会如何应对压力。此外，我们还会讨论一下你的家庭环境以及工作环境，让你学会用新的眼光看待这些环境因素，使自己的生活更加美好。

如今，大多数人对各种慢性疾病都关注有加。我们周遭总是有人饱受心脏病、癌症、糖尿病或关节炎等慢性疾病的折磨。本书第四章旨在教你如何预防慢性疾病，尽人力之所及，增强免疫系统的各项功能，保护机体不受这类疾病的侵袭。除此之外，我还会教你自制一些家庭药物，用于防治常见病。你只需从家庭食橱里的现成材料中取材，三两下就可调配成简单的药物。这样一来，你就有了自己的“整体疗法急救箱”，它在关键时刻可是非常管用的呢。我从小就看着妈妈以及女性亲属自己制作各类美容药剂，那些神奇的汁水出奇地好用，令她们秀发光泽，容光焕发。在第五章里，我会与你分享这些美容秘诀。我的病人当中不乏名人，他们每天都要面对公众，因而必须时刻注意自己的形象。我的美容绝招可是帮过不少病人呢。用不了多久，你的朋友就会惊叹于你的皮肤和发质的变化，缠着你询问是哪位美容师、发型师如此了得。到时候要不要透露真相就看你的了！

这样一来，通过前五章的内容，你就可以掌握构成健康快乐的精彩人生所必需的基本要素。在第六章里，我会把这些基本要素组合在一起，形成一项能够改变人生的四周计划。

一开始的时候，你只需做一些令人难以察觉的微调。我会教你如何一点一点地改变自己的饮食，逐步深入地进行体育锻炼，训练自己的思维，使周遭的环境变得纯净晴朗。随着时间的推移，你对这一整套计划日益如鱼得水，我也会逐步加深难度，引导你进行更为有效的体育运动，开拓思维，进一步伸展肌肉。整个过程都是简单易行的，到时候你准会觉得这套计划既轻松又有趣。我们的身体和精神理应发挥各自的功用，而不是整天歇着睡大觉。你的身体还有精神都会爱上这项健康法则！

在本书的结尾部分，我特地为你奉献了一组美味食谱，相信一定可以使你食指大动、热情高涨。这可不是单调乏味的沙拉，也不是没滋没味的减肥餐。我所介绍的全都是源自全球各地的美味佳肴，保证既好吃又有营养。

如何使用本书

我强烈建议你一章一章地通读全书，而不是一下子直奔主题，直接从四周计划开始看起。如果你能够明白自己为什么要吃某种食品，为什么要做某项特定的运动，那么你对这项健康法则的积极性也会更加高涨。我们都是理性的个体，总是希望弄明白每一件事背后的原因和目的。此外，只有当你对这项健康法则的各项要素的前因后果都了解了，你才能够对自己的健康承担完全的责任，而这一点恰恰是整个改造过程中不可或缺的一环。我并非你的精神导师，也不是从高处俯视你，对你的人生指手画脚。我所做的只不过是为你提供一些工具，而决策权则完全在于你自己。借助这些工具，你可以做出个人的最佳选择。自己的人生自己做主，明白这一点是非常重要的。我为病人提供建议，提供工具，而最终能够有所行动的则完全是病人自己。

选择对自己负责，想想你要如何对待自己的身体。这是你的选择，任何人都无法替代你。书中也提供了很多范例，向你介绍那些参与了我的健康法则的人如何创造出精彩的人生。他们的事迹真是鼓舞人心，我希望你阅读之后也有同感。

好了，闲话就聊到这里，是时候开始干活了。欢迎你继续阅读后面的内容，阅读你后面的人生。让我们把生活的意义发挥到极致吧！

第一章 饮食平衡



食物能够治病养生，食物也能够毒害身心。我之所以把有关饮食的内容放在本书的第一章讨论，原因实在是再简单不过了：一个人的饮食会对他本人产生深远的影响。如果你希望自己变得神采奕奕、欢快雀跃、精力充沛，那么你对于自己吃什么、不吃什么就应该多花点儿心思慎重决定，绝不可草草了事。食物和水是我们的燃料，可不要小看了你食用的东西，它们会影响到你体内的每个器官、每块肌肉、每根骨骼甚至每个细胞。如果你没有给自己补充足够的燃料，那么又怎能指望自己有出色的成绩呢？无论是身体上还是精神上，你的表现顶多也只能达到及格水平。记住，大脑中的化学物质同样需要“食物”。如果你能保证自己的饮食食理均衡，那么你就像一台最具水准的涡轮增压器，跟什么样的汽缸都能全力配合，令你感觉酷炫无比。

除此之外，我还要告诉你一个更深层的、心理学方面的因素。你的饮食方式以及饮食品种从深层次上反映了你对自己的看法。比如，如果你总是边走边吃、边干活边吃，那么这就相当于是你在大声宣布：我没有对间爱惜自己。如果你总是留出充足的时间，好好享受那些健康美味的食物，那么这无疑是在向自己的潜意识传递一个强有力的信号：我承认自己的价值，我应享受如此礼遇。

我们将会在本章讨论均衡饮食的各个方面，看看什么样的饮食方式才能给我们带来健康与快乐。本书以《改变一生的排毒计划》为基础，更上一层楼，相信有助于你为自己做出最佳决策。我向你推荐的饮食方式是建立在《改变一生的排毒计划》中的某些理念（比如重新建立人体均衡）上的，在这本书中又作了进一步的深入和强化。此外，我还会向你介绍很多最新消息，与你分享营养学研究领域的前沿信息。

你和食物

在你开始实施这项健康法则之前，我要先给你提个醒儿：从现在开始，对自己和食物的关系要多加留心、多加注意。比方说，哪些类别的食物容易引起你的兴趣？因何如此？你吃东西是为了寻求享受，还是为了无聊消遣，抑或是出于对空虚（无论是从哪种意义上来说）的忧虑戒惧？试着找出食物与你的情感生活之间的联系吧，你也许会大吃一惊呢！

千万不要因此而恐慌！食物是人类生活的内在有机组成部分，能够激发出各种强烈的情绪反应。这项健康法则的目的并不是要从你身体中夺去什么，也不是要你放弃生活中的某些东西。我可以向你保证，你无需为此挨饿。此刻，也许你正在想着自己的种种不良生活习惯，像时不时地偷吃一点儿巧克力、对咖啡因存在严重的依赖性等等。这其实算不了什么，谁还没有几个不敢示

人、折磨心灵的小秘密呢？你无需为此忧心，因为我不会叫你一下子就丢掉所有这些坏习惯。比方说，你过去总是一天要喝5杯咖啡，那么现在开始就试着一天喝4杯好了。随着时间的流失，再逐渐减少到3杯、2杯、1杯……接下来，试着用花草茶或者咖啡替代饮品来取代咖啡的位置。逐渐用更健康的食品来代替原先的“坏家伙”。从现在就开始做吧！采用这种方式的好处在于你不会饱受“戒毒”而引发的副作用之苦，这样你的健康人生就能有一个良好的开端了！

你的饮食日记

记录饮食日记是检测自己与食物关系的最有效方法之一。这种方法能够使你获得惊人的洞察力，弄明白自己的饮食是如何对身体和精神产生影响的。尽管你现在还没有正式开始实施这项健康法则，但是我还是建议你从此刻开始就养成记录饮食日记的习惯。只有如此，你才能对自己的饮食状况有一个更客观、更真实的了解，认识到我们在日常生活中欺骗自己的频率有多高。我们常常饱食过度，其程度之深连我们自己都难以置信；再不然就是在正餐之余还老吃那些零零碎碎的零食和小吃，记账的时候却总是巧妙地予以“忽略不计”！

你的饮食日记可以采用以下格式：

日期：周一

时间：上午7点

所在地点或正在做什么事情：在家，吃早饭，听收音机

食物：穆兹利^①什锦早餐、牛奶、香蕉、2杯咖啡

生理征兆：体力良好，轻微的背痛

精神征兆：为会议而焦虑不安

时间：上午9点45分，工作中，头痛

时间：上午10点15分

所在地点或正在做什么事情：办公桌前，埋头写报告

食物：巧克力妙芙蛋糕，咖啡

生理征兆：心跳有点快

精神征兆：急躁易怒，难以集中精神

记录一天中每一刻的身体状况和精神状态，这种做法有着非常重要的意义。每次吃东西时都应该记录下当时的相应状态。有时候体会突然出现一些症状，看上去似乎与饮食无关，尽管如此，我还是建议你将这些情况也记录在案。当一天结束后，你就可以回顾并审视自己在这一天中的饮食情况，判断哪些症状是由饮食不当引起的。除此之外，你还可以对自己的饮食时间做一个测评，看看这样的安排对自己的身心健康是不是最适合。我们每个人都是与众不同的：有的人适合一日三餐，对于这样的人来说，规规矩矩地享受三顿质高量足的美餐是对身体最好的慰劳；有的人则更适合少吃多餐，而这种饮食方式的好处就在于人体内的血糖平衡容易得到维持，不会出现大起大落的情形。饮食日记能够帮助你认清这一现实：令你迷恋不已的各种含糖零食看似为你补充体力，实际上只不过是具有短期效

^①穆兹利：muesli，瑞士风味的一种早餐食品。

应，东西下肚没多久，你反而会觉得更加无精打采。这就教育我们，饮食之道一定要根据个人的具体状况而行。一旦你对这一基本事实有了重新的认识和了解，选择饮食便会成为一种习性，自然就不会乱吃东西了。

排毒先行

在开始实施这项为期28天的健康法则之前，还有一件事情你必须完成，那就是给身体排毒。在这个现代化的世界里，若说有哪个人是完全没有受到毒素侵害的，那简直就是天方夜谭。试想一下，一个体内累积了各种毒素的人又怎能享受健康快乐、幸福充实的人生呢！我在《改变一生的排毒计划》中曾经介绍过一项为期21天的排毒计划。如果你已经读过此书，并且已经按照那项排毒计划给身体做了大扫除，那么恭喜你，你已经完成了这个排毒步骤。如果你尚未排毒，那么我强烈建议你先将体内的毒素清理出去，然后再开始实施这项健康法则。

排毒过程需要持续21天。千万不要忽视这个步骤，试图敷衍了事、草草完成。一说起排毒，一般人总认为这是个艰难费力的过程。其实并非如此，大多数人会发现，调整自己的饮食并不是什么难事。缘何如此呢？相当重要的一个原因就在于人们一旦开始实施排毒，几天之后就会觉得自己越来越精力充沛，更何况体重也开始下降了。让自己面临有限的选择实际上要比兼顾饮食的多样性与健康性容易得多。

为什么要排毒呢？我可以告诉你好几个理

由。首先，如果一个人的身体中充满了毒素，那种体质又怎能创造奇迹？如果你不先完成排毒的步骤，那么这项健康法则就无法发挥魔力。其次，从排毒入手也具有很深的心理学意义，这是至关重要的。养成一个习惯至少需要六个星期的时间才能做到。排毒过程需要花费三周的时间，而这项健康法则则需要占据四周的时间。这样来，你就有足够的时间养成健康的生活习惯，而这一习惯也必定会坚如磐石、稳如泰山，最终得以持续终生。通过7周的健康饮食调节，你的身体与精神都会爱上这种精力充沛、活力四射、无病无痛的酷炫新状态。你再也不愿回到过去那种生活状态中去，就算是用香甜无比的双层巧克力蛋糕引诱你也没用！再次，排毒还是我们发现各种过敏反应以及不耐性的起点，关于这些内容，在下面的章节中还会具体谈到。

食物的挑战

当你完成了“整体排毒”步骤后，就可以慢慢地将各种食物（指的是我们在为期21天的排毒计划中所避开的那些食物）重新引入到自己的饮食当中。由于你的身体在之前的21天中没有接触过这些食物，所以一旦人体对某种食物存在不耐性，你便能够立刻将之识别出来。

重新引入食物的步骤必须要做得精确，要严格遵守规则。一次只能试验一种食物，而且这种食物还必须是完全纯粹的、没有掺杂别的食物。举个例子吧，如果你打算在第一天测试番茄，你就要选取几个生的番茄来做测试，而不是番茄汁，因为番



茄汁中还含有其他成分。如果你注意到任何以前就出现过的症状（这个时候，你的饮食日记就发挥作用了）再一次现身，那么这很可能表示你对番茄存在某种不耐性。如果遇到这种情况，那你就需要等上一天，然后再继续测试下一种食物。记住，某种食物的所有形态都是有测试必要的。比如，就算你对生的番茄存在不耐性，但是你很有可能对煮熟的番茄毫无任何不适反应。

这个方法需要耗费不少时日，不过它对于测试食物过敏反应及不耐性来说却是一条不折不扣的成功大道，更何况它还是完全免费的呢。如果你觉得自己耐心有限，我还可以向你介绍一条捷径。我常常向我的病人推荐几位采用兰氏脱敏疗法（Nambudripad allergy elimination technique，缩写为NAET）治疗过敏的专家。这种疗法是依据人体运动学原理来测试各种过敏反应的，在治疗过程中采用了中医的针灸疗法。这种疗法的整个治疗过程是温和的、无痛的、非损伤性的，而且疗效也极好。

注意：在排毒步骤结束时不要测试小麦或者牛奶制品，并且在遵循整个健康法则的过程中也不要食用上述食品。你可以在全过程结束后再对这类食品进行测试。

健康人生从饮食开始

好了，现在你已经整装待发，即将踏上健康法则的征程。由于你已经清除掉体内的多种毒素，使得身体对那些美味而又健康的食品产生了熟悉感，因此饮食计划的执行过程可以说是一点

儿也不难。除此之外，你也已经将身体的酸碱平衡度调整到最佳水平，即略呈碱性的状态。我的健康法则旨在扩大你的选择范围，调整你的饮食方式，使你保持身心健康，始终活力四射。在接下来的内容中，我会为你提供全方位的信息，以帮你重新审视自己的购物模式、烹饪方式及饮食习惯，为实施健康法则做好充分准备。大多数人都会觉得这种全新的饮食方式实在是好得没话说，若是只坚持一个月那就太可惜了。他们往往会继续坚持下去，以此作为实现健康新生活的起点。这种结果一点儿也不让人吃惊。想想看，如果你发现自己变得精力充沛、乐观向上、有活力，那么你又怎会愿意倒退到那种疲劳困倦、沉闷沮丧的生活状态中去呢？一旦你尝到了均衡饮食所带来的种种美妙感受，自然希望这种良好的状态能够永久持续下去。在这里，我要再一次强调：这项健康法则的目的并不是要夺去什么。如果你实在想吃一块比萨饼、一份冰淇淋或者是喝一大杯红酒的话，我是绝对不会阻止你的。事实上，到时候你就会发现自己的身体会自觉地制止你的任性行为。这是因为当你完成了排毒步骤的时候，身体会变得更加敏感，对那些不健康食物的不耐性也会表现出来，那你自然就只会选择那些健康的美食了。

酸碱性

这项健康法则的重要一环就是将人体调整到略呈碱性的理想状态，也就是达到酸碱平衡的状态。但不幸的是，我们大多数人的体质往往过度

倾向于酸性，原因就在于我们的饮食当中容易形成酸性物质的食品过多，特别是巧克力、酒精、糖类物质及红肉。甚至是某些健康食物也会增加人体的酸性程度，例如番茄和马铃薯。当人体略呈碱性时，排毒的难度就会降低，人体也更容易分解酸性积垢，要知道，酸性积垢可是会导致消化迟缓、肥胖以及关节炎等病症。

不少人觉得酸碱的观念难以把握，因为那些表面上看起来是酸性的食品（例如柠檬）对人体并无酸化作用，而那些看似并无酸性的食品（例如肉类和糖类）却会使得人体酸性加重。我们所要关注的并不是某种食物在自然状态下的酸碱程度。恰恰相反，我们所注重的是这种食物进入人体之后会发挥什么样的作用。吃下去的食物会与人体细胞内的氧发生作用从而制造能量，而这一过程也就是人体内的消化过程。消化过程会生成某种副产品，也就是某种“灰”，而这种物质则具有酸性、碱性或者中性。人体在清理碱性或中性的“灰”时不会遇到多少困难。记住，我们的身体本来就应该是略呈碱性的。如果酸性的“灰”数量不多，那么人体也还是能够顺利完成清理任务的（因此，你也不用一竿子打死所有的番茄）。然而，如果你体内的酸性残余物数量超标，造成系统负担过重的话，那么人体的清理过程就会出故障了。酸性的“灰”越积越多，人体越来越不平衡，而且体内的毒素也会增加。

过度酸性是造成现代生活中诸多灾难的罪魁祸首，例如骨质疏松症、关节炎、疲劳、体重增加以及肤色不健康等都与此有关。然而你也用不着太担心。我常常对我的病人说，几乎任何事情

都有转圜的余地。从现在开始采用偏碱性的饮食模式吧！这一习惯能够帮你减肥，使你再度充满活力，令你的皮肤和头发更有光彩。你甚至还能减轻或消除关节炎的种种症状，驱散骨质疏松症的愁云呢！

导致人体呈碱性的食物与导致人体呈酸性的食物

斜体字食物是：

在人体内形成酸性物质
使血液、淋巴以及唾液的酸性加重，导致酸毒症，即人体内的酸性物质过多（pH值偏低）

黑体字食物是：

在人体内形成碱性物质
使血液、淋巴以及唾液的碱性加重，导致碱毒症，即人体内的碱性物质过多（pH值偏高）

记住，这张表格展示的是食物在人体消化作用下形成酸性物质还是碱性物质。因此，尽管柠檬从味道上来说是的，但这并不表示它与人体消化液混合后仍然是酸性的。事实上，柠檬在人体内反而是增加碱性的物质，因此表格中的柠檬是黑体字的。

蛋白质和水果

牛肉

脱脂乳

鸡

蛤蜊

农家干酪

螃蟹

乳制品（牛奶除外）

鸭子

蛋

鱼

鹅

果冻

羔羊

龙虾

羊肉

坚果

牡蛎

猪肉

兔肉

煮熟的种子

鲑鱼

番茄制品

火鸡

乌龟

小牛肉

苹果

杏

鳄梨

所有的浆果

哈密瓜

小红莓

黑加仑

枣

无花果

葡萄

葡萄柚

纯蜂蜜

柠檬

青柠

橙子

桃

梨

柿子

菠萝

洋李

西梅干

葡萄干

大黄

生番茄

非淀粉类食品（蔬菜）

苜蓿

洋葱

芦笋

茄子

红花菜豆

黄刀豆

完整的甜菜

甜菜叶

西兰花

白卷心菜

紫色甘蓝

胡萝卜

胡萝卜叶

花椰菜

芹菜

菊苣

椰子

生玉米

黄瓜

蒲公英

苦苣

大蒜

多叶绿色蔬菜

山葵

羽衣甘蓝

海藻

莖蓝

大葱

生菜

蘑菇

秋葵

成熟的橄榄

洋葱

欧芹

欧洲萝卜

新鲜豌豆

灯笼椒

小萝卜

大头菜

香薄荷

发芽的种子

海白菜

酸模

豆制品

菠菜

菜芽

西葫芦

牛皮菜

芜菁

豆瓣菜

淀粉类食品

香蕉

大麦

利马豆

白豆

菜豆

所有的面包

荞麦

所有的蛋糕

谷类

栗子

鹰嘴豆

所有的甜饼干

加工的玉米

玉米面

玉米淀粉

薄脆饼干

粒状麦粉

高筋面粉

小扁豆

所有的通心粉

小米

黑麦

麦片

所有的意大利面

花生

花生酱

干豌豆

甘薯

土豆

南瓜

藜麦

糙米

白米

黑麦粉

德式泡菜

笋瓜

木薯粉

所有的小麦面粉