

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21天轻松全面的排毒计划
帮你打造容光焕发、活力四射的人生


英国
生活健康类
畅销书

改变 一生的 排毒计划

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

Dr. Joshi's
Holistic
Detox

【英】尼什·乔什 著 张雪莲 译


 中国纺织出版社

改变 一生的 排毒计划

【英】尼什·乔什 著 张雪莲 译

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

**Dr. Joshi's
Holistic
Detox**

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的排毒计划 / (英) 乔什著;
张雪莲译. —北京: 中国纺织出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5064-4638-9

I. 改… II. ①乔…②张… III. 排毒—排泄—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第151196号

JOSHI'S HOLISTIC DETOX by NISH JOSHI
Copyright; © 2005 by NISH JOSHI
First published in Great Britain in 2005
by Hodder and Stoughton

著作权合同登记号: 图字: 01-2007-4613

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11月第1版第1次印刷
开本: 880×1230 1/24 印张: 6
字数: 180千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

目录

前 言	5
第一章 全面排毒原则	8
第二章 排毒的准备工作	24
第三章 排毒食品	36
第四章 排毒饮品	48
第五章 排毒计划	64
第六章 保持阶段	80
第七章 针对具体症状的全面排毒	100
第八章 补充疗法	112
第九章 保持永久的整体健康	123
第十章 魔力食谱	125



前言

我的全面排毒计划是为个人量身打造的饮食计划，它综合了几百年来世代相传的印度健康饮食传统、古老而又具有神奇疗效的生命吠陀医学（Ayurvedic，意为“生命的科学”，主要指养生保健知识）以及东西方的主流疗法。在这一多元组合的基础上，这个饮食计划还广泛吸收了世界上各种治疗理念与实践。为探索这套独特的排毒计划（及其后期的保持阶段），我多年来寻访了无数地方，踪迹遍及世界各地。

我的祖籍是印度西北部的古吉拉特邦，但出生在东非，当时父母在那里做生意。后来，他们决定到伦敦发展，所以我在伦敦长大。从东非的坦桑尼亚搬到我们在英国的新家时，我还很小，只有两三岁。

但是，尽管我在伦敦长大，吃的却一直都是印度贵族婆罗门的素食餐。母亲在我应该吃什么上向来要求很严格。让我困惑的是，她居然去要求我们学校供应素食。尽管朋友们经常冲向快餐店或者麦当劳，但我却从未因受他们的诱惑而进去过。实际上，我对母亲做的炖小扁豆、印式炖豆腐和柠檬香草等是很向往的，我们喝很多的水，但很少吃面包或奶制品。我们家世代都被精神导师守护着，这些大师会用生命吠陀医学来治疗日常疾病。所以我从小到大，只要是头疼、嗓子痛等小病小灾，母亲都是用各种草药来为我治疗。虽然在西方长大，从小就接受西方的理念，但我对这种全面疗法却越来越痴迷。

然而，直到我在不列颠整骨疗法学校做临床医师时，才真正开始为病人对传统疗法的无知感到难过。当时，我的病人大多是舞蹈演员，他们的情况让我感到很有必要采用一种更传统的、建立在生命吠陀医学（特别是健康的饮食计划）基础上的治疗方法。这些来治疗的舞蹈演员，通常都瘦弱无力，走路摇摇晃晃，像个管道清洁器，只是多穿了件衣服而已。显而易见，虽然那些低脂低热量的食物让他们成功保持了体重，但却没什么营养。一些舞蹈演员年纪轻轻就患上了骨质疏松，但还要强迫自己的身体做一些难以承受的高难度动作。

面对这种情况，我更加明确了自己的全面排毒理念。我不希望它通过放弃饮食、牺牲生活中美好的事物来实现。应该是通过改掉不良的饮食习惯来达到。由于有足够的财力让我能经常在祖国印度逗留，那里到处都是新鲜的水果、蔬菜，生命吠陀医学及草药疗法也得到了广泛的应用，于是我开始思考如何把这些要素综合起来，以重塑我们的身体，让它更加充满活力。此外，我还意识到仅仅排除身体累积的毒素是不够的，精神和情感上的毒素也要彻底清除。

我让病人把自己的身体想象为银行账户。如果你开始时疯狂购物——大量消耗身体资源，却不予补给，后来发现账户透支严重，急需资金补给。此时，如果你（像一些舞蹈演员那样）开始依赖高利息的信用卡来快速弥补亏空的话，亏空只会越来越大。这种挥霍到破产的恶性循环（吃不健康的食品，上了瘾，接着狂吃）会消耗掉你所有的积蓄，从而破坏身体健康。但是，不用担心，我会教你如何再次回到收支平衡的状态。

戴安娜王妃也是我的病人，是她帮我巩固确立了这套排毒计划。当时，她由朋友介绍到黑尔自然疗法诊所来找我就医。在之后的4年里，直到她1997年去世，她一直都在伦敦接受我的私人治疗。第一次见面时，她非常虚弱。当时，她正在办理与查尔斯王子的离婚手续，正处于一种特别低迷脆弱的状态。由于担心离婚将会给她的孩子们（威廉和哈里王子）带来不良影响，所以她显得非常疲惫、抑郁。

本来，王妃来找我只是想治疗颈部和背部的紧张疼痛，但后来发现要想重新恢复活力和健康，必须在饮食上下功夫。作为增强她的免疫能力、调节消化系统、净化血液的辅助治疗方法，我给她开了一种我母亲和祖母发明的草本药剂。在饮食和药物疗法相结合的情况下，她的脸色和健康状况都有了好转。王妃和我很快就成了朋友。我经常去肯辛顿宫她的住处造访，而她也常常来与我共进午餐，我甚至还教她做过摩罗肉饭。

王妃是位很好的病人，她很在意自己的饮食。她总是吃得很健康，每天喝2升水，按照自己的情况做充分的锻炼。她去世之后，我请了假，专门抽出些时间来改进这套全面排毒计划。在这一过程中，我越来越关注寻找导致病人病症的原因，而不仅仅只是去治疗。我曾经去埃及、东欧、印度和意大利学习针灸、草药疗法、拔火罐和淋巴按摩等。并且开始定期去印度西北部拜访我们家族的守护大师，向他学习生命吠陀医学的治疗原理，这种原理建立在全身治疗的基础之上，而不以某个具体的疾病为目标。他教给了我许多草药知识以及如何把它们作为补充饮食来享用。

我发现了人们的日常饮食和生活方式中的点点滴滴都在侵蚀他们健康的原因，例如，我发现超市里购买的水果和蔬菜营养价值很小，因为它们在未成熟之前就被采摘下来。我

的研究还表明很多严重的疾病都是由于吸收了周围大量的有毒物质造成的，如汽车尾气，香水喷雾或农药等。避免吸入这些毒素是非常关键的。在坚实的科学和医药学基础上构建了我的排毒计划后，我就在伦敦开了个诊所，首要目的是通过实践来进一步改进此计划，使它更加适合病人的个体需要。

我的21天全面排毒计划是健康的、安全的，而且不涉及卡路里的计算，因为此计划是建立在避免或者尽可能地避免酸性、有毒、精制的食品（如小麦、马铃薯、红肉、酒精和乳制品等）的基础上的。它不仅要将你身体的pH值由酸性变为碱性（这样可以排除体内的酸性毒素），而且还将着重强调健康新鲜的饮食，恢复你的活力、减轻体重。

现代饮食一般都过于偏重含有化学物质的酸性食物，而这些酸性食物会引发许多不良症状，如关节炎、皮炎、肌肉紧张、经挛等。中和这种酸性是改善这些症状、通向健康的第一步，全面排毒计划就是通过减少特定食物的摄入量而不是完全拒绝它们来达到这一目的的。在此过程中，你将进入一个健康、营养饮食的全新世界。

之所以称此计划为“全面排毒”，是因为“全面”意味着把人看作一个整体，而不是各个部分的集合或者局部健康的拼凑。因此，全面排毒计划将涉及你的生活方式、饮食、情感需求、家庭、工作环境、运动锻炼、外部压力以及亚健康体质等各个方面。

赶快投入到全面排毒计划中来吧，相信你一定会成功！它会改变你的味觉，使你变得讨厌那些对你有害的食品的味道，从而消除对它们的渴望。我保证你将会从内而外容光焕发，活力无限，身材苗条，而且随着不断从中获益，你就再也不想离开这条阳光大道了。如果你注意到凯特·摩斯、凯特·布兰切特和格温妮丝·帕特洛（她们都是我的病人）在生育后是如何迅速地恢复体形的，你就会相信我的全面排毒计划的效果了。

当然并不是只有名人才能从我的排毒计划中获益，任何奔波于工作与家庭之间或者在高压下生活的人，现在都能拥有梦寐以求的身材和活力。本计划的基本理念是彻底净化身体“内部系统”，而后保持它们的清洁。这是全方位的任务，毕竟，你不能指望只用一种清洁剂就使整座房子焕然一新。然而，我们大多数人很少甚至从不清洁我们的体内系统，也不为它补充健康的燃料，而且还会埋怨为什么一切都毫无效果。

本书将带你进入一个全新的营养世界。无论是在自己的饮食还是在为别人烹饪方面，它都将永远改变你对食品的看法，而在精神和情感上对食物的相应变化都会为你的全面健康带来积极影响。

别再浪费时间了。从今天开始，下定决心翻开你人生崭新的一页吧。现在，让我们共同开始这段令人兴奋的旅程吧，它将带你走向健康、苗条与活力！

第一章

全面排毒原则



你是否经常抽出时间来想象一个全新的、更完善的自我？一个更加苗条、更加健康、更加充满活力的自我？一个早晨一起床就精力充沛、充满自信的自我？你是否经常开始一套新的饮食计划或锻炼计划，而且信誓旦旦地说要变得像某人一样，结果没过几星期却又回到原来的坏习惯上，而且比以前更有负罪感，更灰心丧气？

本书将让你坚守自己努力了无数次但从未实现过的承诺。全面排毒计划保证会让你体重下降，眼睛更加光亮有神，更加自信，无论是自我感觉还是别人看起来都更加年轻、快乐。

仅仅3周就能达到这样的效果，听起来是不是有些离谱？如果你曾经参加过其他饮食计划或排毒计划，可能会产生这样的怀疑，但我向你保证，全面排毒计划一定有效。

走向碱性

全面排毒计划之所以有效是因为它将教会你重新确立一种与健康食品的关系。而且，在了解了那些围攻你身体的毒素以及净化自己，排除毒素的方法等相关知识后，一旦身体的某个器官运行不正常时，你就会对自身发出的警报信号产生警觉。

所谓的健康食品是指那些能够让你的身体恢复到自然的碱性状态的食物。21天排毒计划意在改变你身体的pH值，从而对整个身体的运行产生深刻而有益的影响。你的目标就是重新调整自己的身体，让它达到弱碱性，这实际上也是你身体本来的pH值中性状态。多数情况下，由于我们摄入的巧克力、酒、饼干、比萨等含有大量的糖、盐、人造色素、各种化学添加剂等，因此我们的身体都处于过酸的状态。

但是，纯粹的碱性或酸性都是不理想的，我们的目标是使身体达到弱碱性状态。这一状态将会助你一臂之力，让你更加轻松地排除体内的毒素，分解由于身体对这些毒素的化学反应而产生的酸性副产品。这些酸性沉积物往往会削弱我们

的消化功能，那些没有被分解而累积下来的废物会作为脂肪被储存起来。在饮食中排除这些毒素会给消化系统减少很多压力，让它工作更加高效。

重塑你的味觉

对于排毒计划，很多人担心的首要问题是：如果他们垂涎于不允许吃的食物怎么办？不必担心，要知道我的这套排毒计划是要重塑你的味觉（进而重塑你的思想），让你爱上对身体有益的碱性食品而不去垂涎那些对身体有害的酸性食品。

你要做的第一件事就是把钟摆摆向相反的方向一段时间，选择一套基本都属于碱性的饮食。这样，你不但不会再对面包、比萨或巧克力垂涎，而且，一段时间之后，你的消化系统将会厌恶、拒绝它们。重新调整了身体的秩序后，身体器官的各项功能会有所改进，血液循环也会更加顺畅。而且在排毒初期，我会帮你克服所有残余的对酸性食物的渴望，为你提出克服它们的方法和食品。

一旦迈出了改善体内环境的步伐，你就会发现自己的体重（过去一直是顽固不变的）毫不费力地在下降，而且也不涉及任何有关卡路里的计算。很快，你就会更有活力，面色清明、指甲更硬，头发更有光泽。总之，你会活力四射，光彩照人。你可以不相信我说的，但你的朋友、同事们会开始夸夸你看起来多么迷人。如果他们没有夸，那一定是你没有按我说的去做！

身体发出的信号

通过聆听自己的身体，你可以了解它的需求。比如说，每年我都会两三次非常想喝橙汁；多数情况下我是不喝橙汁的，因为对我来说，它酸性过大，但偶尔我也会喝掉一整盒而毫无不良反应。这通常是因为身体告诉我它需要维

生素C了。但有时也会因为我感觉有些精神低落，需要某些东西来补充活力。同样，如果我某个下午感到精神萎靡，就会去吃一些咸味的干果来补充体内的盐分，不过我会同时喝上好几杯水以保持水分充足。如果了解了身体运行的原理以及为什么要吃某种食物，你就能分辨消极与积极的食欲，并且正确评价它们对身体的影响。这样，你保持健康体魄的可能性就更大了。

本书将告诉你如何把身体信号作为基本向导来诊断体内器官是否功能紊乱，这样你就能知道自己的肝脏是否有些充血、肾动脉有没有阻塞，或者血液是否需要净化。这也是几百年来补充疗法医师们一直在做的事情。通过自己的诊断，你就会逐渐理解身体运转的原理，消化系统是如何工作的以及它是如何利用不同食物里的营养物质的。

渴求

渴求是人体对某种物质的欲望，这种物质能促使人体产生某种化学变化。这类物质包括酒、糖、盐、巧克力等。没人会对碱性食物产生渴求，因为碱性食物不含有大量的糖或盐等物质，所以没什么好上瘾的。我们渴求酸性食物，是因为它们通过人工途径就能迅速给身体补充糖分或能量；而身体如果通过从水果、蔬菜中提取天然的葡萄糖，则需要很长时间，并不是所有的渴求都是不好的：渴求可能是身体确实需要某种物质的表现。至于某种渴求是否构成问题，要看你是如何满足这种渴求的。

例如，如果你经常给身体补充大量的糖分，而一旦这种补充忽然中断，一种化学反应就会告诉大脑说，你的血糖水平下降了，然后身体就会发出警报说：“缺糖！现在需要更多的糖！”在这种情况下，当知道更多的糖不是必需的时候，你就要鼓励自己的身体来适应这种相对缺糖状态，并且改用某些弱酸性的食品来补充糖分，比如水果（香蕉就很好）和蔬菜（生胡萝卜很好）。

我们吃那些毫无营养的酸性食品，是受到了它们的色、香、味的引诱，而全面排毒计划的目的就是要大幅度地改变你的味觉，这样身体就不会再对那些已经过多摄入的盐、糖、甜酸、巧克力等感兴趣了。我的目标是要重塑你的身体平衡，让它更加偏向碱性，也就是无渴求的状态。

了解肝脏

因为全面排毒计划原则上是一套清肝饮食计划，所以了解肝脏的工作原理是非常必要的。只有理解了肝脏在消化系统中的关键作用才能帮你更好地照顾它。

肝脏是一个非常精细的过滤系统，肝细胞负责处理我们从食物中吸收的营养和化学物质。它是几千年来在适应我们的饮食和地理环境的基础上逐渐演变而来的。因此，人们消化特定食物的能力是不同的：它取决于人们的饮食习惯、遗传因素及居住环境等。例如，日本人比西方人消化生鱼的功能强，因为西方人的消化系统不适应这种饮食。同样，很多南亚人在消化肉蛋白上有困难，因为他们主要吃素食。

某些人群在生理上并不适合消化某些食物。这就是肥胖问题在现在变得越来越严重的原因——食物中的高脂肪和大量的化学物质给肝脏带来了巨大的负担，但肝脏却不适应，也难以消化这些物质。而很多中国人虽然食用大量的大米，却很少发胖。这是因为大米长期以来一直是他们的主食，所以他们的消化系统已经适应了这种饮食。而且，无论如何，大米都不像我们今天的加工食品那样含有大量的精制糖和化学添加剂。

倾听你的肝脏

肝脏作为血液的净化和过滤器官是非常重要的，但却经常遭到我们的忽视和虐待。几个世纪以来，我们的饮食结构发生了巨大变化。现在，我们周围充斥着精制食品、喝酒、吸烟。吸

收杀虫剂、汽车尾气和化学烟雾等。要对付这些“毒”，肝脏需要一定的适应期，因此，如果我们要阻止很多慢性、疲劳疾病的发生，就必须让肝脏休息一下（开始为它减负，而不是添麻烦）。

助肝脏一臂之力

肝脏过滤系统的工作目标就是尽可能地让血液保持纯净。要做到这一点，它必须把好的东西从坏的东西中分离出来，并且过滤掉毒素。通过摄入有营养的新鲜食品，拒绝碳酸饮料，酒精及加工食品，你就为自己的肝脏提供了一个很好的机会来排除它遇到的所有有毒化学物质。而且这样你也给了它时间来处理之前储存在肝细胞里的少量毒素。

肝脏过滤工作的另一个难题是许多进入体内的毒性化学物质是不溶于水的，但它们却溶于脂肪。因此，肝脏难以将它们分解，最后就把它们送入了脂肪储存库。而在身体需要这些脂肪细胞（要把它们转化成能量）之前，这些毒素会一直在那里累积，给身体带来疾病。这也是人们发现减肥非常困难的主要原因之一，因此在排毒过程中，我建议通过锻炼以及按摩和人工淋巴引流疗法来分解储存的脂肪，让它们随着毒素一起被排除。

在排毒过程中，我建议不要吃水果的一个原因就是要想逼身体把那些贮存着毒素的脂肪细胞转化成能量，而不是从水果的糖分中吸取能量。由于直接从糖中提取能量更加轻松，因此肝脏总是会选择这一轻松的途径，而不会选择把脂肪转化为能量这一更加费力的过程。在按我的方法排毒的过程中，很多的人都反馈说她们腿部和臀部的

橘皮组织减少了，因为这些部位的皮下脂肪细胞会逐渐被分解。

在肝细胞里，所有的药物、病毒、细菌、人造化学添加剂、杀虫剂、激素（包括摄入的和自身产生的）等都要通过酶来分解，这对于任何器官来说都是一项非常艰巨的工作。如果你的肝脏由于工作过度而堵塞了，它最终将会崩溃。因此，要尊重这个至关重要的器官，好好照顾它。毕竟，每个人都只有一个肝脏。

清洁肝脏是全面排毒计划的基本原理，在这一过程中要吃足够的生蔬菜（生蔬菜应占你饮食的40%）。深绿色多叶蔬菜，如菠菜、卷心菜和西兰花等，对肝脏特别好，因为它们含有大量的B族维生素和矿物质。这些都是肝脏在清洁其排毒通道时所需要的。



排毒的症状

一旦开始了全面排毒计划，当功能加强的肝脏开始把体内的毒素排到血液系统中时，在最初的48小时内你可能会出现一些症状：如头痛、胃痛、恶心、疲倦，甚至轻微的心悸。遇到这种情况，可以喝些加蜂蜜的花草茶来维持血液的糖分，而且要多喝水。

还要记住，当你学会如何照顾自己的身体后，你的大脑也会变得更加清醒、更容易集中精力，你会感觉没以前那么疲惫了，轻松了很多。这能大大改善你的睡眠质量。这样就为你进一步改善身体和精神的健康状况做好了准备。改进身体和精神健康状况的方法有很多，如做瑜伽、冥想运动、按摩等。

本书的图表，包括关于生命吠陀医学代谢类型表、身体质量指数表等，将帮你监控自己排毒的症状并保持新生的活力。它们不仅用起来有趣，还可以提供关于健康、性格、举止等方面的实用信息，让你了解自己的新陈代谢情况并推测体内运转不良的部位。你的目标是保持身体各方面的健康均衡，而它们正是帮你了解自己身体均衡状况的绝好工具，并能帮你追踪自己的排毒进程。

摆脱了毒素侵扰的你

在排毒过程中，你首先要做的是清除体内那些充满在机体各系统中、减慢新陈代谢、堵塞消化道、污染血液的毒素。全面排毒计划还能帮你清理自己心血管系统内的斑（脂肪物质的沉积，它们会使动脉血管硬化、变窄，阻碍血液流通），并溶解掉你肌肉内含有的钙及矿物质沉积。

通过我的饮食计划，再辅之以专门挑选的有特殊清理功能的草药疗法，仅用3周就会使你的身体恢复到充满活力、无碍的状态。下文中我会解释这些辅助疗法是如何与体内的“清理工”氨基酸一起工作的。氨基酸是构成蛋白质的一种化学合成物，而蛋白质是构建所有活细胞必不可少的物质。氨基酸在净化器官、帮你重新恢复正常的新陈代谢方面是非常重要的。新陈代谢能良好运转所必需的另一元素是维生素。总之，要想彻底净化身体，需要所有相关要素的密切配合。

上瘾

上瘾与渴求有很大的不同。渴求是一种暂时的状态，而上瘾是长期、习惯性的问题。如果大量饮用咖啡、多种酒精饮料、食用糖果、饼干、蛋糕等物质，它们中含有的某些特定成分就会使我们对其上瘾。通常情况下，我们甚至都感觉不到自己想为身体提供这些东西，但不自觉中它们已成了我们的习惯。每天喝点酒或者吃点巧克力都是上瘾的表现。上瘾食品能让我们即刻感到放松、舒服、高兴和欣喜。试着想想如果不再让你喝酒或吃巧克力，你会多么想念，这可以衡量你的上瘾程度。

我们往往容易对添加了人工色素和增甜剂的食物上瘾；它们看起来光亮、诱人，质地也很好（我们都知道巧克力溶化时的感觉和味道是多么的美妙），而且味道也很令人陶醉。而碱性食品（如蔬菜、鸡和鱼）在这些方面就很难与它们相媲美。多数碱性食物是自然能量的来源。它们味道很淡，所以我们喜欢添加盐、胡椒、辣酱等调料来给它们提味。然而，戒掉自己的这些上瘾是很重要的，只有这样你的身体才能逐渐习惯低毒素状态，才能转而从自然原料中摄取自己所需要的糖分或能量。

排毒21天后，情绪不稳定或低落的状态都会消除，你会感觉重获新生，感觉全身充满了活力。脚步变得轻快而有弹性。这是因为你的整个体内系统都变得很干净，营养可以更快、更充足地到达并滋养你的器官、肌肉和脑部。因此，你的头脑会更加清醒，能更好地控制自己生活的外在因素（工作、生活、朋友等），更好地适应快节奏生活的各种要求。

看看我的病人的病例，你就知道全面排毒计划的显著效果了。看一下他们的身体健康状况是如何好转的，还有他们对生活、健康、幸福、工作精力和各种关系的态度。你将在本书中的各个章节读到他们的故事，这些故事将进一步激发你的动力，坚定你坚持下去的决心，有些还能给你带来症状、病情发展上的有益启示。

生活就是要创造积极的变化，而我就是要告诉你如何在短短的3周内创造影响你一生的变化，从而大大改善和提高你生命的质量，创造一个更加沉着、冷静、有条理的你。

击败食魔

要完全戒掉酒、饱和脂肪、糖、蛋糕、巧克力等，3个星期的时间不算长。不可否认，人人都可能会有意志不坚定的时刻，但不必担心，我会教你克服它们，最关键的是要下定决心在3周内调整饮食习惯，拒绝易上瘾食品。

我们通常不会对生菜、芹菜或其他有益健康的食物上瘾，却会对会产生毒素、对身体有潜在危害的食品上瘾。全面排毒计划会教你如何重塑自我，克服这些食魔。这不是一次自我牺牲的痛苦旅程，我们将在这3周内共同努力。这并不是说你今后都不可以再吃比萨、蛋糕或喝酒了，但这3周的计划将为你进行下一步的保持阶段做好准备。在保持阶段中，种类丰富的食品将再次引入你的食谱。它将帮你应付吃比萨、蛋糕或喝酒带来的后果，让你不再有负罪感，消除不良食品给你身体系统带来的危害。

21天全面排毒计划将重塑你的身体，让你可以偶尔吃些“不良食品”，而且不会带来任何不良影响。少量的比萨或蛋糕是很容易消化的，也不会引起系统阻塞或体重增加。它们不会阻塞肠道或附着于消化道上，当然这是在你吃得不是过多的情况下。

新鲜的食物是最好的

全面排毒计划将排除你体内累积多年的有毒物质或毒素，它们既包括随着食物摄入体内并累积下来的废物，也包括环境污染对身体的影响。为达到这一目的，吃东西时，你要想想它的营养价值。我们太多人过于依赖超市的速食，它们通常都没有什么营养价值，而且本身就是用充满毒素和化学物质的塑料包装的。

农业集约化作为当今世界的一种普遍趋势，也给食品带来了很多问题。集约化农业经常使用人造化学催产剂或基因技术，尽管这可能有助于更多、更快地生产食品，但这些食品很可能会缺乏营养，而且会在体内沉积并产生毒素。此外，你在货架上看到的水果、蔬菜、鸡等可能都是跨越海运来的，因此，它们都不新鲜而且所含的营养也少多了。

我一直鼓励病人尽可能吃刚出炉的新鲜饭菜，饭菜的原料也要尽量是时令的而且是当地出产的（这意味着它的维生素和矿物质含量要高很多）或者尽量是有机食品。但是，不要误以为“有机”就一定意味着“清洁而无毒素”，实际情况要复杂得多。

有机和生物动力产品

蔬菜可能是在本地有机种植的，但这并不意味着农民就能完全控制自己农场里的动物粪便或有机肥料的质量。比如，牛饮水的河里可能含有化工厂排出的大量重金属或其他毒素，而这些含毒素的动物粪便就可能被作为有机肥用于有机食

品，但其并不是完全清洁无毒素的。自己国家的有机协会组织可能会对有机食品的监控很严格，但是其他国家未必也能如此。所以，任何东西，即使是有机产品，在食用之前也要清洗，这是非常必要的。

相对而言，正日益流行的生物动力产品可能要好一些（见第二章），因为它们的种植和喂养都在一个封闭的系统里：一个农场生产所有的肉、水果和蔬菜，不用外来添加剂、肥料或农药等。

简宁的故事

乔什的草药饮食计划深深吸引了我，因为在这项计划中我不用吃任何处方药，而且他只要求我减少某些食物的摄入，而不是一点也不能吃。我第一次见到乔什就喜欢上了他——他非常细心地倾听我诉说自己的问题，知道我得过乳腺癌，所以在让我开始饮食计划之前，他先给我验了血。

当时我受严重偏头痛的困扰已有好多年，而且还经常腹泻，但自从遵循他的排毒计划后，头痛消失了，腹泻也好了。他的辅助疗法对我也非常有效，一个真实的奇迹，我的肝脏也从来没有像现在这样好过。过去我在轮船上演时，经常晕船，而且特别严重，但最近我在一艘遇到9级风暴的船上晕了一路，却一点都没有恶心的感觉。

自从使用放射线疗法和化疗治疗癌症以后，我的肾脏遭到了损害，功能衰退，影响了新陈代谢，所以体重增加了许多。但现在，我有了焕然一新的感觉。6周内，我的体重减了6公斤左右，但它是逐渐减下来的。我刚买了一辆运动自行车，准备用它来健身——这是乔什建议的，而我也对此充满期待。他还确认我对酒精、小麦和乳制品过敏，我现在正在努力避开这些东西。

他还在我背上拔火罐。开始时，由于体内毒素较多，背上留下了大大的红色坏痕。但现在，那些痕迹已经变得又小又淡了。

另外，在寻找人生伴侣方面，本来我都要放弃了，是乔什说服了我，给了我希望。现在，我确实感觉自己是个全新的女人了。

水 = 活力

水是一个经常被人们误解的领域。我们多数人认为重要的是喝水的多少，这点是很重要，你每天至少要喝2升水。但是，也要注意水的质量。我建议自己的病人买个过滤器，矿泉水装在塑料瓶里太久了（有些

可能在仓库里储存了2年之久), 包装瓶里的化学物质就可能渗入水里。如多氯联苯(PCBs)就可能引起激素紊乱。而自来水(经过了多次反复循环、过滤)却不一定能够完全去除某些有毒化学物质(如避孕药中含有的激素)。

水的质量和我們食用的鱼的质量也息息相关。作为生产过程中的副产品, 很多化学物质都被工厂倾泻到江河、海洋中, 这样就在水里产生了大量的有毒废物。有机养殖的鱼对身体是非常有益的, 但我们要尽量少吃大的海鱼, 如金枪鱼, 因为它们通常含有大量的重金属, 如汞和铅等。同时, 也不要吃贝类, 如牡蛎和贻贝, 它们的昵称“海底清道夫”给我们解释了原因。

清除体内的重金属是极其困难的, 尤其是当身体在一段时期内大量摄入某种重金属时; 如铅或汞等, 由于它们在体内没有自然的代谢途径(可以把它们分解、清除的化学渠道), 这些物质最终会被储存在体内的脂肪细胞或器官内, 从而扰乱器官的正常工作, 甚至可能导致不孕不育或记忆失常等诸多问题。

生活在被污染的世界

我们都知道汽车尾气和空气污染的危害, 但却很少有人意识到香水喷雾, 家具上光剂、化妆品、清洁剂以及其他很多日常用品中也含有毒素, 而且会使我们感觉昏昏欲睡, 身体不适及提前衰老。

木箱子或木地板发出馨香的鲜木味和清洁剂的芳香与有毒的化学气体一样, 一旦进入体内, 就会使新陈代谢功能衰退, 损害健康。牙齿中长

期积累的汞混合物会引起重金属中毒; 尽管很多年都可能无法察觉, 但它最终会破坏神经系统。

科学研究发现用铝制锅或器具烹饪的人更容易得老年性痴呆, 因为进入血液系统的铝(不只是通过食物, 还有热的铝锅发出的蒸气)最终会随着血液流入人的脑部。在那里, 它会被脑脊髓液吸收, 在脑组织内部形成淀粉样斑块(硅酸铝沉淀), 从而严重抑制与记忆和学习密切相关的某些细胞。这些斑块最终会导致老年性痴呆及其他精神疾病。

每年人类都会制造出大量对身体有害的毒药、毒素及化学物质; 虽然最初目的是为了提提高清洁、烹饪、旅行、食品生产及手机通讯等日常生活的速度和效率, 但它们也大大增加了我们通过饮食、呼吸及其他方式吸收的化学物质的数量。当今, 由于这些物质的数量太多, 以至于很容易在体内积累到毒性水平。

我们体内每时每刻都在进行着千百万种化学过程, 而每种化学过程最终都会产生毒素。这些废物需要从体内清除, 并且要有效地清除, 否则, 毒素会储存起来, 毒性也会逐渐增加。起初, 它们可能只会让我们的身体感到疲惫无力, 但如果不清除的话, 最终会引起各种各样的疾病, 如肾功能衰弱、胆结石、胃酸过多(从而导致溃疡)及免疫系统功能严重下降等。

与“敌”斗争

尽管我们所处的环境听起来很令人担忧, 但幸运的是人体的免疫系统(身体防御威胁的主要方法)是非常顽强的, 而且很善于对付这些毒