

消化系统疾病的营养疗法

消化不良

许多不同的因素都会导致这种恼人的状态，比如胃酸过多或过少。胃酸过多或食管裂孔疝通常会引起烧心的感觉（胃灼热感）。胃酸不足或消化酶缺乏往往会导致消化不良，并且在餐后会感到不适。肠道菌群失衡或肠道真菌感染也会产生这些症状，还会使你在餐后觉得腹胀难受，因为这些不良微生物会因食物而增殖。营养师可以对这些可能因素进行测试，辨别真正的病因。遵循下列建议也可以作为一个好的开始。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。平衡膳食中的酸性食物和碱性食物（参见第八部分）。避免那些会刺激胃的食品，如酒精、咖啡、红辣椒、浓缩蛋白质以及所有你怀疑自己不能耐受的食物。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 C1000 毫克
- * 益生菌，如嗜酸乳杆菌和双歧杆菌
- * 每次正餐时补充消化酶类（如果有烧心的症状，就不要服用盐酸甜菜碱）

请参阅第 22 章。

便秘

通常人们认为每天排便 1 次即可，而实际上我们每日应当清空肠道 2~3 次。排泄系统正常时，大便应该可以顺畅排出，无滞涩感。按这个标准来看，相当多的人都在忍受便秘之苦。高纤维的膳食是有益的，减少肉类和乳制品的摄入对你也有帮助。锻炼十分关键，因为这可以加强腹部肌肉。维生素 B1 和维生素 E 对你也有帮助，维生素 C 可以使肠放松。另外，一种无刺激的缓泻剂——果寡糖粉末，也有利于缓解严重的便秘。

膳食建议

遵循本书中的膳食建议，特别要多吃高膳食纤维的食品。每日至少喝 1 升水，最好是在两餐之间喝。减少肉类及乳制品的摄入。在食谱中加入燕麦、洋李干和亚麻子，这些都可以捣碎后洒在食物上面。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 消化酶/益生菌，每餐服用

请参阅第 22 章。

溃疡

溃疡可能发生在胃部及十二指肠。十二指肠不像肠道的其他部分，很容易接触到胃部分泌的胃酸。长期的压力会导致胃部过量分泌胃酸，因此压力可能是溃疡的一个病因。另外，也可能是因酸度太高的饮食造成的。维生素 A 是保护十二指肠内壁所需的主要营养物质。尽管维生素 C 可以帮助人们消除十二指肠溃疡，但摄入量不能超过 500 毫克，否则会引起不适。如果在服用维生素 C 后有灼热感，则表明摄入的量太高了。溃疡最常见的病因是幽门螺杆菌感染，这需要医生通过测试来确定，并利用特殊的抗菌制剂进行治疗。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。主要食用第八部分列出的碱性食物。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 2270 微克的维生素 A（仅限短期服用，若已怀孕则停止服用）
- * 维生素 C（抗坏血酸钙）500 毫克
- * 治疗螺杆菌感染时，在服用抗生素后，补充有益菌，如嗜酸性乳酸杆菌、双歧乳酸杆菌

肠易激综合征

这个术语描述了间歇性的腹泻或便秘、排便急迫感、腹痛或消化不良等症状。许多可能的致病因素都会导致以上的一种或几种症状，包括食物过敏、肠道发炎、肠道肌肉过度兴奋、压力、感染和毒素负荷过多。所以治疗之前最好咨询医师或营养师，以便确定有关的病因。必需脂肪和氨基酸谷酰胺可以平复肠道发炎，抗氧化物有助于机体的解毒作用的发挥，适当的

矿物质平衡则有助于肠道肌肉的正常工作。

膳食建议

采用简单而纯净的膳食，包括轻微烹调过的蔬菜、鱼、不含面筋的谷类（大米、小米、玉米、奎奴亚藜）、小扁豆和豆类，加上磨碎的种子，以获得必需脂肪。在 10 天之内避免所有可疑的过敏原，包括小麦、乳制品、咖啡、酒精和辛辣食品，看看是否有效。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 15 毫克锌和 300 毫克镁）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 500 毫克的维生素 C
- * L-谷酰胺粉末，每日 3 克
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 每次正餐时服用消化酶（如果出现了消化不良的症状）

请参阅第 22 章。

憩室炎

这是一种发生于小肠和大肠的病变，表现为肠壁上的憩室膨大，继而容易受到感染而发炎。这种症状可能是由于膳食纤维不足和缺乏运动导致的，原始部落中的人罕有这种疾病。推荐采取全面的维生素补充方案，以支持肠道周围肌肉的正常伸缩，同时维持强健的抗感染系统。增加可溶性膳食纤维，经常进行游泳之类的体育锻炼，都是治疗憩室炎的有效方法。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，要特别注意摄入高膳食纤维食物（参见第八部分）。但是如果感染很严重的话，最好还是食用经轻微蒸煮的蔬菜、燕麦（含有大量的可溶性膳食纤维）、种子或坚果，远离那些额外添加的“硬”纤维，如麦麸等。最好把燕麦之类的谷物先浸泡一下，以增加其水分含量；这些食物能提供柔软的膳食纤维，不会刺激发炎的部位。此外还可以食用富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的冷榨混合油，这有助于减轻炎症反应。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 E 400 毫克
- * 维生素 C 1000 毫克

请参阅第 22 章。

节段性回肠炎（克罗恩氏病）

节段性回肠炎是一种炎症型肠道功能失调疾病，采用营养疗法非常有效。治疗时有几个因素是必须考虑的：对某种食品敏感，最普遍的是对面筋（在小麦、燕麦、黑麦、大麦中存在的一种蛋白质）和牛奶产生过敏反应，所以应远离这些食品；患病后肠道内的有益细菌量可能很低，所以应该服用如嗜酸乳杆菌之类的益生菌补充剂来重建肠道菌群平衡；服用富含 Omega-3 脂肪酸的鱼油或亚麻子油，有助于缓解炎症。某些草药，如红榆树皮或药蜀葵，都可以放松肠道内膜，而其他如乳香、姜黄素等则可以减缓炎症。将谷酰胺粉末 5~10 克溶于水中，每晚睡前服下，同样有助于肠道修复。

许多患有节段性回肠炎的人都对某些食物过敏，最常见的是对面筋过敏。他们的同型半胱氨酸水平也偏高。治疗需要临床营养师的协助，检测这些因子并帮助你找到最佳膳食和营养补充方案。

你不可能完全避免膳食纤维，同时也不会愿意这么做。膳食纤维是健康膳食的天然组成部分，富含于水果、蔬菜、小扁豆、豆类和全谷类食物中。吃这样的膳食，患肠癌、糖尿病或憩室炎的危险就会减小，同时也不会受到便秘的折磨。然而，要当心麸皮和全谷物中的不可溶膳食纤维。它们在肠道中显得太粗糙了，并且也不适合敏感者的消化系统，或者已经发炎的消化系统。但是膳食纤维有许多种类，存在于燕麦、小扁豆、豆类、水果、蔬菜和亚麻子（这个你可以持续多吃一些）中的可溶性膳食纤维就与麸皮等不可溶膳食纤维完全不同。富含可溶性膳食纤维的食物同时也含有许多其他营养素，所以它们是任何一种健康膳食的重要组成部分，当然也包括节段性回肠炎的膳食。

膳食建议

避免摄入咖啡、酒精和糖，每天饮水 1.5 升，进食天然富含可溶性膳食纤维的新鲜完整食品，例如小扁豆、豆类、磨碎的种子、水果和轻微烹调过的蔬菜。进食磨碎的亚麻子或浸湿的亚

麻子。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 C 1000 毫克（如果有刺激反应请减少用量）
- * 3 粒 Omega-3 鱼油胶囊（提供 1200 毫克 EPA）
- * 左旋谷酰胺粉末 5 克，每天 2 次

过敏症

“过敏”这个词总是会引起超出它本来内涵的联想。过敏症就是对某种特殊成分的不耐受反应。比如说，饮用大量的咖啡会引起一些不适症状，那么我们对咖啡就是不耐受的。甚至对小麦或牛奶这样简单的食物，有些人也会发生明显的反应。过敏症就像食物嗜好一样，一个人最沉迷的食物，往往可能就是导致过敏的疑犯。如果你觉得自己可能有过敏症，但是又不知道是对什么东西过敏，最好去咨询一下营养师或过敏症专家，他们可以对你进行测试，并且解决引起过敏症的任何潜在的消化失调。在大多数情况下，最佳营养方案可以在很大程度上减轻或消除过敏反应。维生素 C、钙和镁有助于减轻过敏反应的严重性。L-谷酰胺可以帮助内脏修复，并且支持免疫系统，降低发生过敏的可能性。

膳食建议

采纳最佳膳食方案。避免所有可疑食物，如乳制品和谷物（它们都是最常见的过敏原），特别是小麦。两个月后，你或许就可以在不发生过敏反应的前提下，每隔 3 天再重新开始进食一种可疑食物。最终，你或许就可以耐受这些过敏原了，只要每天吃的数量少一些。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 4 片 1000 毫克的维生素 C
- * 钙镁复合物（每日提供 500 毫克钙和 300 毫克镁）
- * L-谷酰胺粉末，每日 3 克

大肠炎

大肠炎是指大肠的一部分发生了炎症，通常是由于压力过大导致，也可能是饮食欠佳、排泄不畅、过敏症或营养不良引起的。因为有炎症发生，所以第一步就要减少所有会加重病情的食物，包括酒精、咖啡和小麦。可以用一些容易通过消化道的食物和饮料来取代，比如蒸的蔬菜、米饭、鱼和水果，再加上消化酶补充剂。富含 GLA 的必需脂肪是强效的抗炎症因子。抗氧化物同样有利于减轻炎症。

膳食建议

虽然本书推荐的膳食很好，但其中的高膳食纤维是这种病症的刺激因子。所以通常由蒸的蔬菜、鱼肉和煮熟的谷物构成的膳食更为理想，再加上容易消化的水果，避免所有的消化系统刺激物，包括你可能产生过敏反应的所有食品，如小麦、酒精、咖啡和香辛料。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 C 500 毫克（最多 2000 毫克抗坏血酸盐，因为抗坏血酸会刺激已经发炎的肠道）
- * 消化酶配方制剂，正餐时服用

请参阅第 22 章。

胆结石

胆结石是在肝脏通向胆囊的导管（胆囊管）内产生的钙或胆固醇的沉积物。胆囊是贮存消化脂肪的胆汁的重要器官，如果胆囊管被堵塞了，脂肪就不能被正常吸收，从而导致黄疸的产生。饮食中过多的钙或胆固醇并不是引起麻烦的根源，问题在于身体是怎样处理这些物质的。通常，胆结石受害者的胆管因遗传原因非常狭窄，这就更增加了他们患此疾病的危险。卵磷脂能帮助胆固醇的乳化。总之，最佳营养有助于预防这种异常现象发生。服用含有脂肪酶的消化酶补充剂，也有助于消化脂肪。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，避免饱和脂肪的同时也要保证经常摄入必需脂肪。可在早餐时

吃些种子类食品，午饭或者晚饭时再加上 1 甜点匙富含 Omega-3 和 Omega-6 的冷榨油。避免用餐时进食大量脂肪。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 300 毫克镁和 15 毫克锌）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 卵磷脂颗粒（1 甜点匙）或者 1 粒卵磷脂胶囊，每餐服用
- * 消化酶（含有脂肪酶），每餐服用

请参阅第 17 章。

呼吸系统疾病的营养疗法

感冒和流感

接触病毒是不可避免的，除非你离群索居。但是，你是否会向病毒屈服，就要取决于受感染时你的免疫系统的力量。有关研究反复证明，每天摄入 1 克或者更多的维生素 C，就可以减少感冒发生的几率，降低感冒的程度，并缩短病程。感冒流行期间，适宜的营养与增强免疫的营养素相配合，可以产生更好的效果。

膳食原则

避免所有乳制品，不吃鸡蛋，不摄入过量的肉和大豆，因为这些食品都是黏液质的。给你的身体供应高能量纯净食物以及大量新鲜的水果蔬菜和果蔬汁。每天 3 次饮用猫爪草茶，以增强免疫力。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C 复合物（只有感染后才需要每 4 小时服 4 克）
- * 接骨木果提取物（只有感染后才需要；一天 4 次，每次 1 中匙）
- * 紫锥花滴液（每天 2~3 次，每次 10 滴）

请参阅第 33 章。

鼻窦炎

鼻窦炎是鼻窦和鼻腔部位所患的炎症，通常会导致鼻窦感染。致病因素是对鼻子产生刺激的物质，如废气、香烟、有烟雾的环境、灰尘和花粉，过敏也是一个重要因素，通常是对乳制品和小麦这些黏液质的食品过敏，再加上免疫系统的衰弱，最终导致鼻窦炎。过多的酒精、油炸食品或压力，缺乏足够的睡眠，进食过多等都会削弱免疫系统。维生素 A、维生素 C 和锌，配合其他营养素，有助于加强免疫力。同时也需要必需脂肪来控制炎症。

膳食建议

轻松地愉快地进食，但是记得一定要吃大量的必需食物，如最好的有机水果和蔬菜（刚刚发芽的嫩蔬菜），还有植物种子。你需要蛋白质（来源于奎奴亚藜、种子、坚果、鱼、豆腐、植物肉等），但是要避免黏液质食品，如牛奶、鸡蛋和肉。

同样，吸入茶树油能够让你不再受鼻塞之苦。你可以在洗澡的时候在水中或者把油拿到鼻子前嗅（当心不要过度刺激皮肤）。在喉咙处涂抹清凉油也很有好处。喝一些家里自制的姜肉桂茶（5 片新鲜的姜和 1 片肉桂，置于内有 0.3 升沸水的热水瓶中）或猫爪草茶，来增强免疫系统。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C（只有在受感染后才需要每 4 个小时服用 3 克）
- * 2 片 2270 微克的维生素 A（在感染时服用），或者 1 杯胡萝卜汁
- * 2 片 15 毫克的锌
- * 紫锥花 15 滴，溶于水中，每天 3 次

请参阅第 24 章、第 33 章和第 34 章。

支气管炎

这种疾病表现为肺部组织严重发炎。通过加强免疫系统，帮助维持肺部组织的健康，最佳营养可以帮助预防这种疾病。维生素 A、复合维生素 B、维生素 C 和维生素 E 以及矿物质硒和

锌，都可以加强免疫系统。维生素 A 和维生素 C 可保护肺部组织。

膳食建议

采纳本书中推荐的膳食，不要吸烟。膳食当中要尽量避免黏液质食品，如牛奶和乳制品。之后，你就会发现症状有所缓解。把饱和脂肪控制在很低的水平上，确保你从种子和冷榨种子油中获得足够的必需脂肪。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 E 400 毫克

花粉热（枯草热）

对花粉的过敏反应是导致花粉热的典型原因。与郊区相比，城市中花粉热病的传播速度要快得多；人们由此发现，汽车尾气之类的污染物质会激发免疫系统的反应。在夏天，由于阳光对氧气分子的作用，污染地区的空气中含有更多的自由基，所以城市居民就会吸入更多的污染物。摄入全面优质的抗氧化复合剂，其中含有维生素 A、维生素 C 和维生素 E、β-胡萝卜素、硒和锌，再加上半胱氨酸或者谷胱甘肽（二者最有效的形式是 N-乙酰半胱氨酸，有时候被称为 NAC 或还原型谷胱甘肽），有助于增强你的抵抗力。蛋氨酸和钙复合剂，是有效的抗组胺物质。你需要服用 500 毫克的 L-蛋氨酸和 400 毫克的钙，每日两次。维生素 C 有助于控制过高的组胺水平，维生素 B6 和锌在平衡组胺水平和加强免疫系统中都有重要作用。维生素 B5（泛酸）有助于症状的缓解。

会使人体产生反应的最常见的三种物质是花粉、小麦和牛奶。虽然三者之间的联系没有经过证实，但我们注意到一个有趣的事实：这三种东西都是来自青草及其产品。一些花粉热患者可能对某种蛋白质过于敏感，而这种蛋白质在谷类、草或许还有牛奶中都很常见。在任何情况下，乳制品都会使黏液的产生增多。同样，小麦含有很高的面筋蛋白，它会刺激消化道，同时促使黏液产生。

膳食建议

避免或者尽量减少小麦、乳制品和酒精的摄入。进食大量富含抗氧化物质的水果和蔬菜，再加上富含硒和锌的种子。在可能的情况下，尽量避免暴露在花粉和交通废气中。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 100 毫克维生素 B6 和 15 毫克锌）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C

如果你的症状相当严重，你可以尝试：

- * L-蛋氨酸 500 毫克，每天 2 次
- * 钙 400 毫克，每天 2 次
- * 泛酸 500 毫克，每天 2 次

哮喘

这种发炎的状况会影响到肺和呼吸系统，典型症状为呼吸困难和频繁咳嗽。潜在的过敏原、过大的压力或者环境条件的改变如天气变化，都会引起疾病的发作。维生素 A 对保护肺泡膜有利，而维生素 C 有助于对抗环境中的毒素。抗氧化营养素和必需脂肪酸都可以对抗炎症。

膳食建议

采纳本书推荐的膳食，确保摄入适量的冷榨种子油，如果怀疑自己有过敏症，最好向营养师咨询。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

请参阅第 34 章。

血液循环系统疾病的营养疗法

心绞痛和动脉硬化

动脉硬化是由脂肪沉积造成的动脉狭窄。当这种情况变得严重的时候，血压开始上升。如果为心脏供氧的动脉发生明显堵塞，可能会导致心绞痛，常常会表现为用力时感到胸部疼痛。最佳营养方案是预防心绞痛和动脉硬化的主要方法。抗氧化营养素有利于预防可能诱发这些问题的血管损伤。维生素 C 和赖氨酸利于逆转动脉硬化的状况。维生素 B3（烟酸）能够升高 HDL（高密度脂蛋白）水平，是胆固醇的清道夫；富含 EPA 和 DHA 的鱼油，可以帮助降低血液黏度，并且减少胆固醇。

膳食建议

严格遵照本书的膳食建议，避免糖、盐、含大量饱和脂肪酸的食品，不喝咖啡，不过量饮酒。吃一些种子，确保你的膳食中含有足够的必需脂肪酸。另外，做一些力所能及的运动。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（至少含有 300 毫克的镁）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 4 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 片 1000 毫克的赖氨酸
- * “不产生潮红反应的”烟酸 500 毫克
- * 3 粒 Omega-3 鱼油胶囊（提供 1200 毫克的 EPA）
- * 降低同型半胱氨酸配方（如果你的同型半胱氨酸水平偏高的话）
- * 维生素 E 400 毫克

请参阅第 23 章。

高血压

动脉硬化、动脉痉挛或血液黏稠都可以引起高血压。动脉的紧张度受到钙、镁、钾与钠（也就是食盐中的钠元素）之间平衡的控制。压力也是一个可能的影响因素。调节这个平衡，就可以在 30 天内降低血压。维生素 C、维生素 E 以及富含 EPA 和 DHA 的鱼油，都有助于预防血液黏稠。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。避免食用盐和加入盐的食品。增加富含钾的水果和蔬菜的摄入量（每天至少吃 3 个水果）。吃 1 茶匙磨碎的种子，以此作为额外的钙和镁的来源。如果你不是素食主义者，每周吃 2 次水煮、烧烤或烘烤的金枪鱼、三文鱼、鲱鱼或鲭鱼。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（提供 100 毫克维生素 B6 和 15 毫克锌）
- * 抗氧化剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 骨骼矿物质复合补充剂（提供 500 毫克钙和 300 毫克镁）
- * EPA/DHA 鱼油 1200~2400 毫克，或者吃一些脂肪含量高的鱼类
- * 维生素 E 400 毫克

请参阅第 23 章。

静脉曲张

静脉可以输送血液回心脏。发生曲张的静脉会扩张并出现肿胀，且通常出现在腿部，那里的血液循环最不通畅。已经发生曲张的静脉，最佳营养方案也不会起很大的作用。但是适量的维生素 C 和维生素 E 以及其他的抗氧化剂有助于防止这种情况再次发生。有证据表明，高纤维的饮食有助于预防静脉曲张。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。另外，定期锻炼，特别是游泳可以改善血液循环。将双脚垫高及轻柔的腿部按摩也有一定的帮助。使用维生素 E 乳剂也很有效。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 维生素 E 400 毫克
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C 以及生物类黄酮

贫血症

缺乏铁、维生素 **B12** 或者叶酸都会导致贫血症。血液测试可以确定你是否有这些缺乏症。身体需要铁来制造血红蛋白，而血红蛋白是血液的关键部分，它负责将氧气和其他营养输送到身体组织、大脑、肌肉和器官当中。如果你的铁水平很低，身体就不能制造足够的红细胞，因此你就会看上去面色苍白；而红细胞数量不足，你的大脑和身体就得不到足够的氧气和它们所需的其他营养素。如果你的叶酸和维生素 **B12** 不足，血红蛋白就会发生畸形而不能正常工作。后果会是什么呢？那就是疲倦。

铁水平的两个简单测试方法与你的眼皮和指甲有关。观察你的下眼睑结膜，它应该呈鲜艳的粉色或红色，而不是苍白的；按压一下指甲末端，指甲盖会变成白色，当你放开的时候，它应该很快恢复红色，而不是依然苍白。

膳食建议

红肉是铁的良好来源，但是同样也含有很高的饱和脂肪。脂肪含量不高的膳食铁来源包括鸡蛋、菠菜和其他绿叶菜以及豆类、小扁豆、李脯、杏干、糖蜜和南瓜子。所以要多进食这些食品，其中绿色蔬菜和豆类这两类食物都富含叶酸。维生素 **B12** 只存在于动物性来源的食品中。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 氨基酸螯合铁 10 毫克
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C

脑、神经与精神疾病的营养疗法

早老性痴呆症

像许多退行性疾病一样，早老性痴呆症源于患者对自己饮食和生活方式的疏忽大意。炎症对大脑产生的实际损伤与很多危险因素相关，包括过多的氧化物、血糖问题、皮质醇升高、高水平的同型半胱氨酸以及接触有毒金属等。这些金属包括铝、铜和汞。微量的汞就会导致神经的损伤，而且正是早老性痴呆症中那种类型的损伤。如果你感觉自己的智力水平明显衰退，同时又有满口用汞填补过的牙，我建议你认真考虑后把它们换掉。预测早老性痴呆症风险的最好指标之一就是血液中的同型半胱氨酸水平。如果过高，那么大量补充维生素 **B6**（100 毫克）、维生素 **B12**（100 微克）和叶酸（800 毫克）有助于降低同型半胱氨酸水平。

膳食建议

进食大量的新鲜水果和蔬菜，其目标是吃到各种颜色的蔬菜水果，把蓝莓、甜菜根、胡萝卜、黄色辣椒和绿叶蔬菜组合起来食用；进食种子和鱼，比如鲭鱼、三文鱼或金枪鱼，它们都富含 **Omega-3** 脂肪酸和维生素 **E**。多吃天然完整的食物，避免食用精制食物和糖，不抽烟，不接触酒精和油炸食品。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 3 片抗氧化复合剂
- * 4 片 1000 毫克的维生素 C
- * 3 片大脑营养配方
- * 3 粒 **Omega-3** 鱼油胶囊
- * 降低同型半胱氨酸配方（如果你的同型半胱氨酸水平过高的话）
- * 卵磷脂颗粒（1 茶匙）

请参阅第 28 章和第 42 章。

头痛和偏头痛

从血糖降低、脱水和过敏症，到压力、紧张，或这几个因素的综合，都可以导致头痛和偏头痛。肾上腺素和血糖的起伏波动也会导致头痛。通常采用最佳营养方案便可以使头痛消失。如果没有改善的话，请仔细检查一下有无过敏症的可能。看看能否查出你所摄入的食物和头痛之间的某种相关性。

对偏头痛患者来说，不要服用阿司匹林，或者会收缩血管的偏头痛药片，试着服用 100~200 毫克的烟酸形式的维生素 **B3**，这是一种血管扩张剂。最初从小剂量开始服用。在发作的早期，服用后通常可消除或者缓解头痛。最好在家里，或在一个放松的环境下服用，这样，通常出现的发热脸红的现象就不太可能困扰到你了。

膳食建议

少食多餐，避免长时间空腹，特别是在感觉紧张和压力的时候。同时要保证定时饮水，避免糖、茶、咖啡和巧克力等刺激物。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 100 毫克维生素 B6 和 15 毫克锌）
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 维生素 B3（烟酸）100 毫克

睡眠问题

对有些患者而言，失眠的主要问题是在午夜的时候醒来；而对另一些人来说，失眠就是开始的时候难以入睡。这两种情况都可能是神经系统营养不良，或过多紧张和压力的后果。钙和镁有镇静安神的效果，维生素 B6 也有这种效果。色氨酸是蛋白质的重要组成成分，有很强的镇静安神效果，如果按 1000~3000 毫克的剂量服用，对失眠是非常有效的。大约 1 个小时之后，它就会起效，并且效果可持续 4 个小时。虽然色氨酸没有成瘾性，也没有任何副作用，但不建议频繁使用——更好的办法还是调整生活方式，这样你就不再需要任何镇静剂了。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，避免所有的刺激性食物。不吃糖，晚间不要喝茶或咖啡。另外，进餐的时间不要太晚。进食种子类食物、坚果、根茎类食物和绿叶蔬菜，这些食品都富含钙和镁。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 B6 100 毫克，锌 10 毫克
- * 钙 600 毫克，镁 400 毫克
- * 维生素 C 1000 毫克
- * 2 片 100 毫克的 5-羟色氨酸（只在绝对有必要的时候才用）

抑郁症

许多与营养相关的因素会导致抑郁症，其中最常见的是营养不良导致的心情和体力状态欠佳。血糖平衡失衡也会导致一段时间的抑郁，Omega-3 脂肪酸的缺乏同样会导致抑郁。如果你体内的 5-羟色胺水平偏低，那么服用 5-羟色氨酸可能会对你有好处。组胺产生过多的人也有抑郁的倾向。抑郁会引起肾上腺衰竭，同时过多食用刺激物也会促使肾上腺衰竭，进而导致抑郁症。另外，过敏症也会带来抑郁。营养师可以帮你辨别哪些因素引起的抑郁可以用营养的方法来改善。

膳食建议

减少或避免糖和精制食品。减少你膳食中的刺激物，如茶、咖啡、巧克力、可乐饮料、香烟和酒精。遵循本书中的膳食建议。试一下，两周内不吃任何小麦制品和乳制品。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 片 100 毫克的 5-HTP
- * 3 粒 Omega-3 鱼油胶囊（提供 1200 毫克 EPA）

请参阅第 28 章和第 38 章。

精神分裂症

在 100 个人中会有 1 人患上这种严重的精神健康问题。病因是多方面的，但多数都可以通过营养方法来减轻和改善。强烈建议你咨询营养师，他们可以通过测试确定精神症状的表象下是否潜伏着生化失衡。对改善此病症有所帮助的营养素包括泛酸、必需脂肪酸和大剂量的烟酸。营养补充并非对所有的患者都有效，有些甚至可能使某种类型的病症更加严重。因此必须做生化检查。患者常常有潜在的血糖失衡和过敏症。

膳食建议

杜绝或者尽量避免糖和精制食品，杜绝刺激物——茶、咖啡、巧克力、可乐饮料、香烟和酒精。遵循本书中推荐的膳食方案。试试 2 周不吃小麦和乳制品。

营养素补充剂

- * 复合维生素
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C

- * 含有锌、镁、锰和铬的复合矿物质
- * 额外补充叶酸、烟酸或必需脂肪酸，最好在医疗监督的情况下服用

请参阅第 38 章。

内分泌疾病的营养疗法

糖尿病

儿童时发病的糖尿病和成年后发病的糖尿病都是由过高的血糖引起的。人们认为儿童型糖尿病的发作是牛奶和牛肉中的某种蛋白质与胰腺中某种蛋白质的交叉反应引起的。在生命最初的几个月，婴儿的消化道和免疫系统还没有完全成熟，如果给存在遗传易感性的婴儿喂食了乳制品或者牛肉，他们就可能罹患这种疾病。成年人糖尿病通常是由一系列的不良生活习惯（吃了太多的糖和刺激物）导致的，发病前常常表现为低血糖。不管是治疗哪种类型的葡萄糖不耐受和糖尿病，一个重要的问题就是要确认身体是否能够正常分泌肾上腺激素和胰岛素，肝脏中一些影响糖耐量的因子是否能正常生成。维生素 C、维生素 B3、维生素 B5 和维生素 B6 以及锌和铬，对糖尿病患者来说尤为重要。在你打算对膳食做出任何改变之时，最好和你的医生商量一下。

膳食建议

糖尿病膳食的关键就是保持血糖水平稳定。达到这个目标的最好方法是少食多餐，选择那些含有慢速释放能量的碳水化合物，再加上一些富含蛋白质的食物。也就是说要吃一些水果搭配坚果，种子类蔬菜如玉米、豌豆、鲜豆类或者全谷类、豆类或小扁豆，它们含有慢速释放能量的碳水化合物，同时也富含蛋白质。要避免食用各种形式的糖和浓缩的甜味食品，例如浓缩水果汁，甚至要避免过多摄入富含快速释放糖分的水果，如椰枣和香蕉，或者水果干。同样应该避免过多食用刺激肾上腺的食物，例如茶、咖啡、酒精、香烟和盐。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 铬 200 微克
- * 锌 15 毫克

请参阅第 10 章。

肥胖症

进食时不要摄入超过你身体所需的量，选择可以保持血糖平稳的食物，摄入最佳数量的营养素以帮助稳定血糖，这些都有助于稳定你的食欲，促进脂肪燃烧，从而帮助你减轻体重。这些营养素包括维生素 B3、维生素 B6、维生素 C、锌和铬。魔芋纤维可以提供葡甘露聚糖，有利于平衡血糖水平。同样有效的还有 HCA（即羟基柠檬酸），它可以减少身体将多余的能量转变成脂肪的量；而 5-HTP 则可以稳定食欲。对某些人来说，食物过敏会引起水分滞留而导致肥胖。如果你怀疑某些食品有问题，如最常见的乳制品和小麦，可以将它们从你的食谱中去除 10 天，以测试它们是否与你的体重增加有关。甲状腺问题也是引起肥胖的一个因素。如果找不出其他相关原因，就请医生检查一下你的甲状腺。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，重点食用高水分食物，如新鲜水果和蔬菜以及缓慢释放能量的碳水化合物（参见第八部分）。避免所有形式的快速释放糖类。试试每周禁食 1 天，或者坚持每周有 1 天只吃水果。每天定时进行有氧运动。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 铬 200 微克，HCA740 毫克和 5-HTP 100 毫克
- * 魔芋纤维或葡甘露聚糖 3 克（可任选一种）

请参阅第 36 章。

甲状腺问题

位于喉咙底部的甲状腺控制着人体新陈代谢的速率。患甲状腺功能亢进症，或者甲状腺过于活跃时，常会发生过度兴奋、体重减轻和焦虑等症状；甲状腺功能减退，或甲状腺活动不足时，症状就表现为能量缺乏、体重增加或超重以及甲状腺肿，即咽喉区域的膨胀肿大。生活

中持续过大的压力和刺激性食物对内分泌系统的过度刺激以及雌激素过多，都是生命后期甲状腺功能减退的常见原因。碘缺乏也会导致这种情况。碘缺乏不常见，建议通过食用海带补充碘以帮助缓解碘缺乏。甲状腺为脑垂体和肾上腺所控制，与这三个腺体的激素产生和调控相关的营养素都是非常重要的。这些营养素包括维生素 C、B 族维生素（特别是维生素 B3 和维生素 B5）、镁和锌。硒在甲状腺健康中有重要作用，生成甲状腺素的酪氨酸也很重要。治疗此病通常需要使用低剂量的甲状腺素。

膳食建议

避免所有的刺激性食物，遵循本书中推荐的膳食方案。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 镁 10 毫克
- * 含碘的海带和酪氨酸 2000 毫克（仅用于甲状腺功能减退）

请参阅第 25 章。

经前综合征（PMS）

经前综合征包括了一系列症状，如身体肿胀、疲劳、易发火、情绪沮丧、乳房敏感和头痛，多发生在月经前 1 周。其主要病因有三种：雌激素占据优势，黄体酮相对不足（可以通过补充天然黄体酮和避免雌激素来源物质的方法来改善）；葡萄糖不耐受（以贪食甜食和刺激性食物为标志）；缺乏必需脂肪酸、维生素 B6、锌和镁，这些营养素均参与有助于平衡激素水平的前列腺素的合成。经期将至的时候，对这些营养素的需求量最大，但明智的做法是在一整月内都持续服用营养素补充剂。如果膳食方法和营养素补充的方法都没能明显地改善症状，就需要向医师咨询并检测你的激素是否平衡。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。月经前要少食多餐，用水果作为零食，而要避免糖、甜食和刺激物。确保每天膳食中都有 1 茶匙富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的冷榨种子油。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 100 毫克的维生素 B6 与 10 毫克的锌
- * 维生素 C 1000 毫克
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 药草茶混合物，含有穗花牡荆、当归、黑升麻或圣约翰草
- * 镁 300 毫克

请参阅第 41 章。

更年期综合征

更年期综合征的症状包括疲劳、沮丧、体重增加、性欲减弱、阴道干燥以及潮热。最佳营养方案常常有助于减轻这些症状。许多女性对小剂量的天然黄体酮乳霜也有好的反应。这种乳霜可以通过医生处方得到。补充维生素 C、维生素 E 和生物类黄酮可以帮助减轻潮热。充足的必需脂肪酸也对人体非常重要，不仅对潮热有效，还对改善包括阴道干燥在内的其他症状有益，因为它可以转变为帮助平衡激素水平的前列腺素。前列腺素的正常工作还需要适量的维生素 B6、锌和镁。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，要注意少吃糖和刺激物。进食 1 茶匙冷榨混合油，或满满 1 茶匙磨碎的种子，以获取必需脂肪、镁和锌。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C 以及 500 毫克生物类黄酮
- * 维生素 E 400 毫克
- * 骨骼复合补充剂（包括额外的镁和锌）
- * 药草茶混合物，含有穗花牡荆、当归、黑升麻或圣约翰草
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

请参阅第 25 章和第 41 章。

泌尿生殖系统疾病的营养疗法

膀胱炎

膀胱炎指膀胱的炎症和感染症状，会导致尿频和尿痛。维生素 C 和维生素 A 可保护你免受这些感染，维生素 C 对清除感染尤为有效。葡萄子的提取物也有同样的效果。以下的这些建议仅用于偶发的膀胱感染，而不能做常规使用。

膳食建议

遵循本书中的膳食建议。避免所有的糖。每天饮水 2 升。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 抗坏血酸钙粉末 10 克（溶于水或者果汁中，每天饮用直到炎症消除）
- * 2 片 2270 微克的维生素 A
- * 葡萄子提取物 10 滴，每日 3 次

肾结石

肾结石是矿物盐在体内的异常聚集，可以发生于肾脏、膀胱或者尿道的任何位置。其体积可以小如一粒沙粒，大如一根手指。肾结石有许多不同的种类，但 80% 的结石都是草酸钙结石。过多的钙存在于碱性过高的尿液中，一旦有结晶析出，便开始形成结石。

到目前为止，预防肾结石最重要的方式就是饮用大量的过滤水或瓶装水，每天至少饮用 2 升，以便有规律地冲洗肾脏和尿道。营养素的缺乏同样也会引起肾结石的形成，特别是缺乏镁、维生素 B6、维生素 D 和钾时，因为所有这些营养素都与钙元素的正常代谢有关。

膳食建议

要有规律地摄入香蕉、坚果和种子、绿叶蔬菜、全谷类。维生素 A 大量存在于胡萝卜、红辣椒、甘薯和绿叶蔬菜中，它对尿道有益，并有助于预防结石的形成。要避免服用抗酸剂，减少摄入动物性蛋白质，因为它们会促使身体排泄钙和尿酸，而这两种物质是肾结石中最常见的关键成分。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

前列腺问题

最普遍的前列腺问题是前列腺炎或者良性前列腺增生，表现为前列腺变大，妨碍尿液的排出。一般认为这是激素失衡所致：雄性激素缺乏，或雌激素相对优势，影响到具有抗炎症作用的前列腺素。补充必需脂肪酸和雄性激素可以促进康复。同样重要的还有锌和一种叫做锯叶棕（saw palmetto）的草药。前列腺也是癌症常发的部位，与乳腺癌的风险因素相似。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，重点多摄入些富含抗氧化物的食品。牛奶和红肉含有激素，因此要尽量避免食用。尽可能选择有机食品，并把饱和脂肪控制在很低的水平上，同时确保从种子及其冷榨油中摄入适量的必需脂肪。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 锯叶棕 300 毫克（只在前列腺已经增大的情况下服用）

请参阅第 41 章。

念珠菌病

白色念珠菌是一种酵母菌样的真菌。它可能在身体的各个部位过度增殖，最常见的是在消化道和阴道；同时，它还可能导致鹅口疮和酵母菌感染。轻度的念珠菌过度增殖问题可以通过“四要点”方案来解决，即：服用抗真菌因子，如辛酸和葡萄子提取物；补充有益菌；摄取增强免疫能力的膳食和营养补充剂；采用“抗念珠菌”膳食（如下）。最好事先咨询营养师，并进行适当的测试来确定感染的程度。

膳食建议

避免各种来源的糖，尤其是释放能量很快的糖（第 1 个月中连水果也不例外）。同样要远离含有酵母的食品、菌类食物以及酒精、醋之类的发酵食品。最好减少小麦的摄入，因为它会刺激肠道。这就意味着你要靠水果、谷类、豆类、小扁豆、坚果和种子等食物维持体能。对你来说，买一本好的抗念珠菌食谱是值得的！

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C 复合物（每天最多 10 克）

- * 辛酸 700 毫克，每天 2 次
- * 葡萄子提取物 15 滴，每天 2 次
- * 益生菌补充剂，如嗜酸乳杆菌或者双歧杆菌（与辛酸和葡萄子提取物分开服用，临睡前服用效果可能更好）

请参阅第 24 章和第 33 章。

不育

在不育问题方面，30% 的原因要归咎于男性。可见，这种不幸的病症在女性中更为常见。维生素 E、维生素 B6、硒和锌对两性来说都非常重要，而维生素 C 对男性很重要。同样重要的还有必需脂肪酸。然而，很多时候病因来自营养缺乏以外的原因，其中最常见的原因可能是激素失调，尤其对女性而言。营养师或医生可以通过采集你的唾液样本，查出是否存在以上原因。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。冷榨植物油中含有丰富的必需脂肪酸，所以应确保你每天的膳食中都含有 1 茶匙混合油，以提供 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸，当然也可以服用满满 1 茶匙的磨碎了的种子。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 15 毫克锌和 100 微克硒）
- * 维生素 E 400 毫克
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

请参阅第 25 章和第 39 章。

乳腺癌

绝大多数乳腺癌与激素水平相关，且常与雌激素过多而黄体酮不足联系紧密。压力、过多食用刺激物和杀虫剂污染都会扰乱体内的激素平衡。但是，某些类型的乳腺癌与致癌物关系更大。人们已经发现，抗氧化营养素有降低患病危险和提高存活率的作用，使用天然的黄体酮可以逆转癌细胞的增殖扩散。去咨询你的医生或者营养师，检查你的激素水平，同时可以考虑使用天然的黄体酮乳霜。

膳食建议

采纳本书中推荐的膳食，重点补充富含抗氧化物的食品，远离牛奶和肉，特别是牛肉，因为它们含有 IGF（胰岛素样生长因子），同时要尽可能选择有机食品。进食大量富含植物雌激素的食品，如豆类、小扁豆、种子和坚果以及大量新鲜的有机水果和蔬菜。把饱和脂肪控制在非常低的水平上，确保你从种子和冷榨种子油中获得足够的必需脂肪。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

请参阅第 24 章和第 32 章。

骨骼肌肉疾病的营养疗法

关节炎

关节炎有两种主要形式，每种都有许多不同的病因。骨关节炎在老年人中更加常见，其症状是关节中软骨遭磨损，导致疼痛和僵硬，主要发生于承重关节。风湿关节炎会影响整个身体，

而不仅仅是某些关节。抗氧化营养素、必需脂肪酸、乳香、姜黄素及某些蛇麻草的提取物都可以减轻炎症。B 族维生素和维生素 C 可以支持内分泌系统，而内分泌系统控制着体内钙的平衡。维生素 D、钙、镁和硼都有利于骨骼健康。葡萄糖胺和 MSM 有助于构建健康的关节。

膳食建议

采纳本书推荐的膳食建议，一定要确保避免肾上腺刺激物，例如茶、咖啡、糖和精制碳水化合物。饮用大量的水和草药茶。还要进行过敏症检查，做头发矿物质分析以检查你的矿物质水平。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 关节支持复合物
- * 骨骼矿物质复合物

请参阅第 26 章。

骨质疏松症

骨质疏松时，骨密度会降低，导致骨折和脊椎骨变形的危险增加。从营养学的角度来看，骨质疏松主要有三个原因，分别是：蛋白质摄入过多，导致钙从骨骼中流失用以中和过高的血液酸度；雌激素过多，黄体酮相对缺乏，而黄体酮是骨骼生长的重要促进因素；建造骨骼的营养素不足，包括钙、镁、维生素 D、维生素 C、锌、硅、磷和硼。已经有事实证明，使用医生给你开的天然黄体酮霜，恢复骨骼密度的效果比使用人工合成的雌激素替代疗法要高 4 倍多。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，尽量减少所有来源的饱和脂肪，因为它们有促进雌激素产生的作用。每天摄入满满 1 茶匙磨碎的种子，作为钙、镁和锌的来源。

营养素补充剂建议

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 C 1000 毫克
- * 骨骼复合补充剂

请参阅第 26 章。

纤维肌痛综合征

纤维肌痛综合征是伴有许多症状的慢性疾病，症状包括大面积的疼痛和疲劳。研究显示，纤维素增生的典型症状，也就是肌肉疼痛，是由能量产出的减少和肌肉放松能力的下降引起的。事实证明，在补充苹果酸镁 48 小时之后，疼痛便可减轻。你需要补充含有重要维生素和矿物质的优质复合制剂，再加上 600 毫克的苹果酸镁。最后，减轻你的压力，学会如何放松，同时循序渐进地增加运动。

膳食建议

进食健康的膳食，摄入大量富含镁的食物，例如绿色蔬菜、坚果和种子。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 苹果酸镁 600 毫克

肌肉痛和肌肉痉挛

痉挛通常是由于钙、镁失调所引起的，补充 500 毫克的钙和 300 毫克的镁就可以改善症状。与人们通常的想法不同，肌肉痉挛很少是因盐的缺乏而引起。事实上，最好避免在食物中添加食盐，同时还要保证摄入大量的液体。水果天然富含钾和水分，同时也含有满足身体需要的适量的钠。肌肉痛也可能是同样的原因所致，还可能是肌肉细胞不能够有效地将葡萄糖转化成能量所致。镁，尤其是苹果酸镁这种形式，对缓解痉挛也是有帮助的。B 族维生素对其也有效果。另外，疼痛也可能是炎症带来的。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。避免摄入盐，增加水果（富含钾）和种子（富含钙和镁）的摄入。大量饮水。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 维生素 C 1000 毫克
- * 骨骼复合补充剂（提供 500 毫克钙和 300 毫克镁）或者苹果酸镁加钙

痛风

这个问题是由蛋白质代谢不良导致的，结果就是尿酸结晶沉积在手指、脚趾和关节中，引起炎症。低脂肪和中等蛋白质水平的膳食有助于改善症状，运动也有同样的效果。补充参与蛋白质代谢的多种营养素，特别是维生素 B6 和锌，同样也是预防痛风的营养方案中重要的组成部分。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，避免红肉和胆固醇。确保每天喝 600 毫升水。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 300 毫克镁和 15 毫克锌）
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 骨骼矿物质复合物（富含碱性的钙和镁）
- * 维生素 B6 50 毫克
- * 锌 15 毫克

皮肤及黏膜疾病的营养疗法

痤疮

这种症状在青春期男女中最为常见，在这个年龄段，人体的激素变化确实是许多皮肤问题的根源所在。激素变化导致皮脂腺产生过多的皮脂和角蛋白，使毛孔堵塞，增大了受到感染的可能。含有大量饱和脂肪或者油炸食品的膳食也容易使毛孔发生堵塞。缺乏维生素 A 会使皮肤细胞过度角化，从而导致皮肤毛囊突起。缺乏维生素 A 和锌会降低皮肤的抗感染能力，缺乏有益菌（因过度使用抗生素所引起）也会造成同样的后果。良好的营养可以帮助你平衡激素，同时降低受到感染的危险。最重要的营养素是维生素 A、B 族维生素（特别是维生素 B6）、维生素 C 和维生素 E 以及锌。烟酸可使皮肤颜色红润，维生素 E 则有助于创伤愈合。良好的饮食和清洁都是必不可少的。要尽量避免加入碘补充剂，因为碘会使痤疮问题更为严重。

膳食建议

采纳最佳膳食方案，同时喝大量的水。富含硫的食品，如鸡蛋、洋葱和大蒜都对治疗痤疮有助益。避免糖、香烟、油炸食品和高脂肪食品。进食大量的新鲜水果和蔬菜（高水分食品）。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 烟酸（维生素 B3）100 毫克，服用 30 天
- * 锌 15 毫克
- * 维生素 E 400 毫克（有助于皮肤修复）

局部涂抹维生素 A 霜，同时阅读第 27 章。

湿疹

在发生湿疹这种恼人的情况下，皮肤会出现鳞斑，同时会发痒；还可能会出现裂纹，感觉剧痛。湿疹的性质很像皮炎，病因也可能极为相似。湿疹患者存在过敏的可能性非常大。虽然机理尚不明了，但良好的营养确实益于恢复。维生素 A 和维生素 C 可以强化皮肤功能，维生素 E 和锌则可以促进皮肤的修复。当没有出现开放性伤口的时候，维生素 E 油可以帮助皮肤愈合，必需脂肪也可以减轻炎症。

膳食建议

最好采用严格素食的膳食，饱和脂肪要低一些，来自种子的必需脂肪要充足。如果你怀疑自

已对乳制品或小麦过敏，先避免食用这些食物，测试一下是否的确如此。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 300 毫克镁和 15 毫克锌）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 E 400 毫克

请参阅第 27 章。

疱疹

疱疹病毒依靠一种叫做精氨酸的氨基酸生存。如果补充赖氨酸（一种结构上和精氨酸很相似的氨基酸），就能“欺骗”这种病毒，有效地把它饿死。我个人推荐，除了食物之外，每天可再补充 1000 毫克赖氨酸，让这些病毒走投无路。如果已经发生感染，每天则服用 3000 毫克赖氨酸补充剂，同时远离富含精氨酸的食物，包括豆角、小扁豆、坚果和巧克力。压力越大，免疫系统就会变得越脆弱，病毒活跃的机会就越多。增强免疫系统的一个好方法就是每天补充 2000 毫克维生素 C。有人发现 MSM 也可以减轻感染症状。如果赖氨酸确实不能完全消除感染，补充 MSM 也是值得一试的方法。

膳食建议

在感染发作期间，避免富含精氨酸的食物。这些食物包括豆角、小扁豆、坚果和巧克力。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 赖氨酸 1000 毫克（在感染发作期间，每天服用 3 克）
- * MSM1000 毫克（在感染发作期间，每天服用 3 克）

牛皮癣

牛皮癣是与湿疹或皮炎完全不同的皮肤症状，通常情况下采用营养治疗的效果并不很好。当身体内“有毒”的时候，它就容易发生。这或许是由于白色念珠菌过度生长，或者是由消化问题导致的，或者是由于肝脏解毒能力不足造成的。如无以上问题，则应考虑一下前面讨论到的和湿疹及皮炎相关的因素。

膳食建议

最好采用严格素食的膳食，饱和脂肪要低一些，来自种子的必需脂肪要充足。如果你怀疑自己对乳制品或小麦过敏，先避免食用这些食物，测试一下是否的确如此。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 300 毫克镁和 15 毫克锌）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 E 400 毫克

请参阅第 27 章。

疱疹

疱疹病毒依靠一种叫做精氨酸的氨基酸生存。如果补充赖氨酸（一种结构上和精氨酸很相似的氨基酸），就能“欺骗”这种病毒，有效地把它饿死。我个人推荐，除了食物之外，每天可再补充 1000 毫克赖氨酸，让这些病毒走投无路。如果已经发生感染，每天则服用 3000 毫克赖氨酸补充剂，同时远离富含精氨酸的食物，包括豆角、小扁豆、坚果和巧克力。压力越大，免疫系统就会变得越脆弱，病毒活跃的机会就越多。增强免疫系统的一个好方法就是每天补充 2000 毫克维生素 C。有人发现 MSM 也可以减轻感染症状。如果赖氨酸确实不能完全消除感染，补充 MSM 也是值得一试的方法。

膳食建议

在感染发作期间，避免富含精氨酸的食物。这些食物包括豆角、小扁豆、坚果和巧克力。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C

* 赖氨酸 1000 毫克（在感染发作期间，每天服用 3 克）

* MSM1000 毫克（在感染发作期间，每天服用 3 克）

牛皮癣

牛皮癣是与湿疹或皮炎完全不同的皮肤症状，通常情况下采用营养治疗的效果并不很好。当身体内“有毒”的时候，它就容易发生。这或许是由于白色念珠菌过度生长，或者是由消化问题导致的，或者是由于肝脏解毒能力不足造成的。如无以上问题，则应考虑一下前面讨论到的和湿疹及皮炎相关的因素。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，特别要减少红肉和乳制品的摄入，把饱和脂肪控制在很低的水平上，同时摄入大量的种子及种子油，以获取必需脂肪。如果你怀疑自己对乳制品或小麦过敏，则避免这些食物来进行检测。

营养素补充剂

* 2 片复合维生素和矿物质

* 2 片抗氧化复合剂

* 维生素 C 1000 毫克

* 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊

局部使用维生素 A 霜，并参阅第 27 章。

皮炎

皮炎的字面意思是“皮肤的炎症”，与湿疹类似。通常，当主要病因看起来像是接触性过敏的时候，人们才用“皮炎”这个术语。皮炎可能由多种原因引起，比如首饰、手表上的金属，还有香水、化妆品、清洁剂、香皂和香波。产生接触性过敏反应的人通常也会有食物过敏反应，常见的罪魁祸首是乳制品和小麦。摄入引起过敏的食物加上接触体外过敏原，共同作用才能导致皮炎症状的发生。另一个常见原因是缺乏来自种子和种子油中的必需脂肪酸，它们是在体内转化成抗炎前列腺素的重要物质。摄入过多的饱和脂肪或油炸食品，或缺乏某种关键的维生素或矿物质，前列腺素的合成则会受到阻碍。皮肤也是身体排出毒素的重要途径之一。有一种皮炎，被称为肢端性皮炎，通过补充锌元素，治疗效果很好，因为它主要是由锌元素缺乏引起的。

膳食建议

最好的膳食方案是总体上采用严格素食，食物中饱和脂肪含量很低，但从种子中摄取足够的必需脂肪。如果你怀疑自己对乳制品或小麦过敏，用避免食用这些食物的方法来测试一下。

营养素补充剂

* 2 片复合维生素和矿物质

* 2 片 1000 毫克的维生素 C

* 2 片 100 毫克的 5-HTP

* 3 粒 Omega-3 鱼油胶囊（提供 1200 毫克 EPA）

* 维生素 E 400 毫克

请参阅第 27 章。

头发问题

头发问题有许多不同的类型，从头发过干或过油，到头发过早脱落等。但绝大多数问题和你的饮食有关系。B 族维生素的缺乏会导致头发过油。干燥易断的头发常常是必需脂肪缺乏的表现。头发生长不良，或颜色变浅，都是锌缺乏的表现。脱发通常和总体营养不良相关，特别是缺乏铁、维生素 B1、维生素 C 或者赖氨酸。某些养发补充剂含有上述成分。按摩头皮、头部朝下倒吊身体（包括做倒立和瑜伽中的倒置姿势）也有好处，这些动作都能促进头皮的血液循环。已经证实，最佳营养组合可刺激头皮循环，纠正潜在的激素失调（参见第 25 章），这是对付脱发的最有效方法。不幸的是，目前对于白发还没有解决办法，也没有发现其与营养问题有明显的关联。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。确保自己不要缺乏必需脂肪和水。避免摄入糖、茶、咖啡及巧克力等刺激物。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 10 毫克铜和 10 毫克锌）
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 赖氨酸 1000 毫克（仅用于脱发时）

耳感染

这种类型的感染最普遍的原因是某种潜伏的过敏症。过敏反应导致发炎现象，使连接鼻窦和耳部的狭窄管道发生堵塞。一旦这个通道发生了膨胀和堵塞，内耳室便极易受到感染。使用抗生素治疗会使再次发生感染的危险增加 4 倍。这可能是因为抗生素会刺激肠道内壁，使其变得容易渗漏，从而使潜在的过敏症更为严重。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案，进食大量的蔬菜和水果和果蔬汁。大量饮用白水、药草茶，每天喝 3 杯猫爪草茶。远离黏液质食品——乳制品、红肉和鸡蛋。乳品过敏是引起耳部感染最常见的原因。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 紫锥花滴液 10 滴，每天 2 次
- * 库拉索芦荟汁 1 份，按照瓶上的说明，每日 1 次，定量服用（用质量最好的产品，因为不同的产品中活性成分的浓度相差很大）
- * 葡萄子提取物 10 滴，每天 2 次

如果用于儿童，应按照体重酌情减少用量。例如，一个体重约 27 千克的儿童应该服用 5 滴含紫锥花和葡萄子提取物的滴液，每次服用维生素 C 500 毫克，每天 3 次，并服用儿童专用的复合维生素和矿物质制剂及抗氧化复合剂。

请参阅第 33 章。

其他常见病症的营养疗法

烧伤、割伤和挫伤

这些状况都涉及皮肤创伤的愈合，而皮肤愈合的能力取决于维生素 A、维生素 C、维生素 E、锌和生物类黄酮的充足供应。这些物质可以减轻挫伤，加速皮肤愈合，同时减小疤痕组织。可以把维生素 E 油涂抹在伤口周围，但是不要涂到伤口上，也不要用于割伤和烧伤。把维生素 E 胶囊刺破，就可以得到维生素 E 油。同样有效的还有一种可以渗透进皮肤的霜剂，它富含维生素 A、维生素 C 和维生素 E，如视黄醇棕榈酸酯、抗坏血酸棕榈酸酯以及生育酚棕榈酸酯。

膳食建议

采纳本书中推荐的膳食。大量饮水。确保你从种子和冷榨种子油中获得了足够的必需脂肪。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（其中维生素 A 和 β-胡萝卜素的总含量为 2270 微克）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C 复合物（其中至少含有 150 毫克的生物类黄酮）
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 E 400 毫克
- * 锌 15 毫克

感染

当免疫系统功能下降的时候，就会发生感染。许多营养素和植物营养物质都有助于加强免疫系统。这些物质包括维生素 C、所有的抗氧化物质以及植物紫锥花、猫爪草和芦荟。还有许多天然的抗感染物质，包括益生菌（针对细菌感染）、辛酸（针对真菌感染）、接骨木提取物（针对病毒感染）以及针对前面三种感染的葡萄子提取物。参阅第 24 章和第 33 章，按照不同的感染类型找到最有效的治疗方法。下面是一般性的抗感染方案。

膳食建议

遵循本书中推荐的膳食方案。摄入大量的水果蔬菜和果蔬汁。大量饮水和药草茶，每天 3

杯猫爪草茶。远离黏液质食品——乳制品、红肉和鸡蛋。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 紫锥花 10 滴，每天 2 次
- * 芦荟汁，按照瓶子上标注的每日 1 次用量（用质量最好的，因为不同芦荟汁的活性成分浓度相差很大）
- * 葡萄子提取物 10 滴，每天 2 次

请参阅第 24 章和第 33 章。

炎症

许多健康问题，包括所有在英语中以“-itis”结尾的词，都属于炎症。这意味着身体的某个部分，例如肌肉或关节以及肠道或呼吸道发炎了。这是身体正在对抗或者过度对抗某种物质的表现。如果一个人缺乏必需脂肪和一些支持营养素，包括维生素 B3、维生素 B6、生物素、维生素 C、锌和镁，那么他就容易发生过度反应。皮质醇是体内的抗炎症激素，它需要泛酸（维生素 B5）来帮助合成。乳香酸是植物乳香中所含的天然抗炎症物质，其霜剂可以外用于发炎的关节和肌肉。L-谷酰胺有助于平复肠道的炎症。抗氧化营养素也对改善炎症有所帮助。然而，如果刺激发炎的病因依然存在，仅仅减轻炎症的症状则没有太大意义。病因可能是某种食物过敏，或者酒精之类的刺激物。

膳食建议

避免食用抑制免疫系统的食物，或者具有潜在刺激性的食物，如咖啡、酒精和辛辣食品。在 10 天内避免食用小麦和乳制品这样的可疑食品，以检测你对它们的反应。如果没有以上问题，请遵循本书中的膳食原则。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质（含有 15 毫克锌和 300 毫克镁）
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2 片 1000 毫克的维生素 C
- * 泛酸 500 毫克
- * L-谷酰胺粉末，每日 3 克
- * 3 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 抗炎草药复合物或霜剂（可选）

请参阅第 26 章。

酗酒

在高组胺型人群中，这种问题尤为常见。在某种程度上，酗酒可能是这些人处理掉身体所制造的过多能量的一种方式。酒精会破坏体内的 B 族维生素，特别是维生素 B1、维生素 B2、维生素 B3（烟酸）和维生素 B6，而这种状况首先会影响到肝脏和神经系统。维生素 A 和维生素 C 可帮助保护肝脏。谷酰胺对内脏的损害有修复作用，同时可降低酒精成瘾性。成碱性膳食也可以降低酒精成瘾性。酪氨酸和具有适应原活性的草药都有助于缓解戒酒后的情绪低落和身体不适。情绪问题几乎总是酗酒的根本原因，而这些情绪问题和酒精成瘾一样（对糖成瘾时往往也存在这些问题），必须着重予以解决。

膳食建议

采纳最佳膳食方案，并且进食大量的粗粮、豆类和小扁豆。大量饮水。对糖的嗜好通常会被酒精依赖所取代，而酒精只不过是另一种形式的糖，所以，最好远离糖和刺激食物。采用多餐制，每餐包含富含蛋白质的食品，比如坚果、种子、鱼、鸡肉、鸡蛋和鲜奶。

营养素补充剂

- * 3 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 增强身体耐受力的草药，加上酪氨酸
- * 骨骼矿物质复合物（提供 500 毫克钙和 300 毫克镁）
- * 谷酰胺粉末 5 克，每天 2 次，空腹用水送服

请参阅第 35 章和第 38 章。

宿醉

摄入过多的酒精引起的症状，一半是脱水所致，一半是中毒所致。一旦酒精量超出了肝脏对酒精的解毒能力，身体就会产生有毒物质，引发头痛。如果在喝酒之前遵循以下这些建议，就可以减少次日清晨可能出现的宿醉症状。饮用大量的水也有同样效果，因为水可以稀释酒精。不用说，大量饮酒肯定不符合最佳营养的原则！

膳食建议

遵循本书的膳食建议，进食不会给身体增加毒素负担的纯净食品。水果汁和蔬菜汁都富含抗氧化物，对身体非常有益。每天饮用 2 升水也对防止宿醉有帮助。此外还要饮用猫爪草茶。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 6 片 1000 毫克的维生素 C（每两个小时 1 次）
- * 3 片抗氧化复合剂
- * L-谷酰胺粉末 5 克，溶于水中饮用

慢性疲劳

慢性疲劳有许多的诱因，最普遍的原因是营养不良。制造能量所需的营养素包括维生素 C、B 族维生素、铁和镁。而体力活动后的严重疲劳等更加明显的症状，常被称为 ME。这些都可能是由于身体的解毒能力超负荷工作而造成的。任何产能活动（运动）或消化活动（进食）都会产生毒素。如果疲劳症状发生在进食或者运动后，就要去咨询营养师，以便对你的肝脏解毒能力进行测试。

膳食建议

少量多餐，选择缓慢释放能量的碳水化合物，用水果作为零食。避免糖果和刺激物，比如茶、咖啡、巧克力和酒精。总之，请务必遵循本书推荐的膳食建议。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 3 片 1000 毫克的维生素 C
- * 2 片抗氧化复合剂

请参阅第 29 章和第 35 章。

癌症

癌症有许多不同的类型，也是由许多不同的原因引起的。大多数癌症与暴露于致癌因素中有关，或者是由于摄取致癌物质所致，同时与免疫系统功能不足相关。癌症通常涉及自由基对细胞的损伤，而细胞受到损伤就会癌变。根据癌症类型的不同，治疗的第一步是消除诱发癌症的因素，如抽烟、高脂膳食、激素替代疗法、过度照射阳光、过多接触杀虫剂、含有大量肉类的饮食、喝酒等；第二步则是借食物和营养素补充剂增强免疫系统的力量，并增加抗氧化营养素的摄入。

膳食建议

严格遵循本书中的膳食建议。增加富含抗氧化物食品的摄入。不再摄入红肉和酒精，减少所有来源的饱和脂肪。严格素食类型的膳食是最好的。同时，大量饮用水和药草茶，特别是能够增强免疫系统的猫爪草茶。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 4 片 1000 毫克的维生素 C 复合物（每天最多 10 克）
- * 2 粒富含 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸的胶囊
- * 维生素 A 3000 微克
- * 维生素 E 400 毫克
- * 硒 200 微克

请参阅第 24 章和第 32 章。

艾滋病毒感染和艾滋病

目前的研究主要集中于加强免疫系统的抗氧化营养素。来自加利福尼亚莱纳斯·鲍林研究所的研究带头人拉希特·加利瓦拉（Raxit Jariwalla）博士已经发现，维生素 C 对实验室培养的

受感染细胞的 HIV 病毒具有抑制能力。他发现，在浓度不至于伤害细胞的前提下，用抗坏血酸（维生素 C）持续地进行处理，HIV 病毒在免疫细胞中的生长可以减少 99.5%。加利瓦拉博士认为，健康人每日需要至少 10 克的剂量才能发挥抗病毒的效果。研究还发现，N-乙酰半胱氨酸（NAC）也具有抗病毒的能力，它是半胱氨酸的衍生物，而半胱氨酸是一种具有强力抗氧化作用的氨基酸。另外，在 NAC 中加入维生素 C，可以使抗氧化活性增强 8 倍。

膳食建议

进食富含能量的天然有机膳食，同时摄入新鲜水果蔬菜和果蔬汁。用鱼肉代替红肉。饮用猫爪草茶，每天 2 次，以增强免疫系统。

营养素补充剂

- * 2 片复合维生素和矿物质
- * 2 片抗氧化复合剂
- * 2~10 片 1000 毫克的维生素 C（每 4 小时 2 克）
- * 1~4 片 1000 毫克的 N-乙酰半胱氨酸