

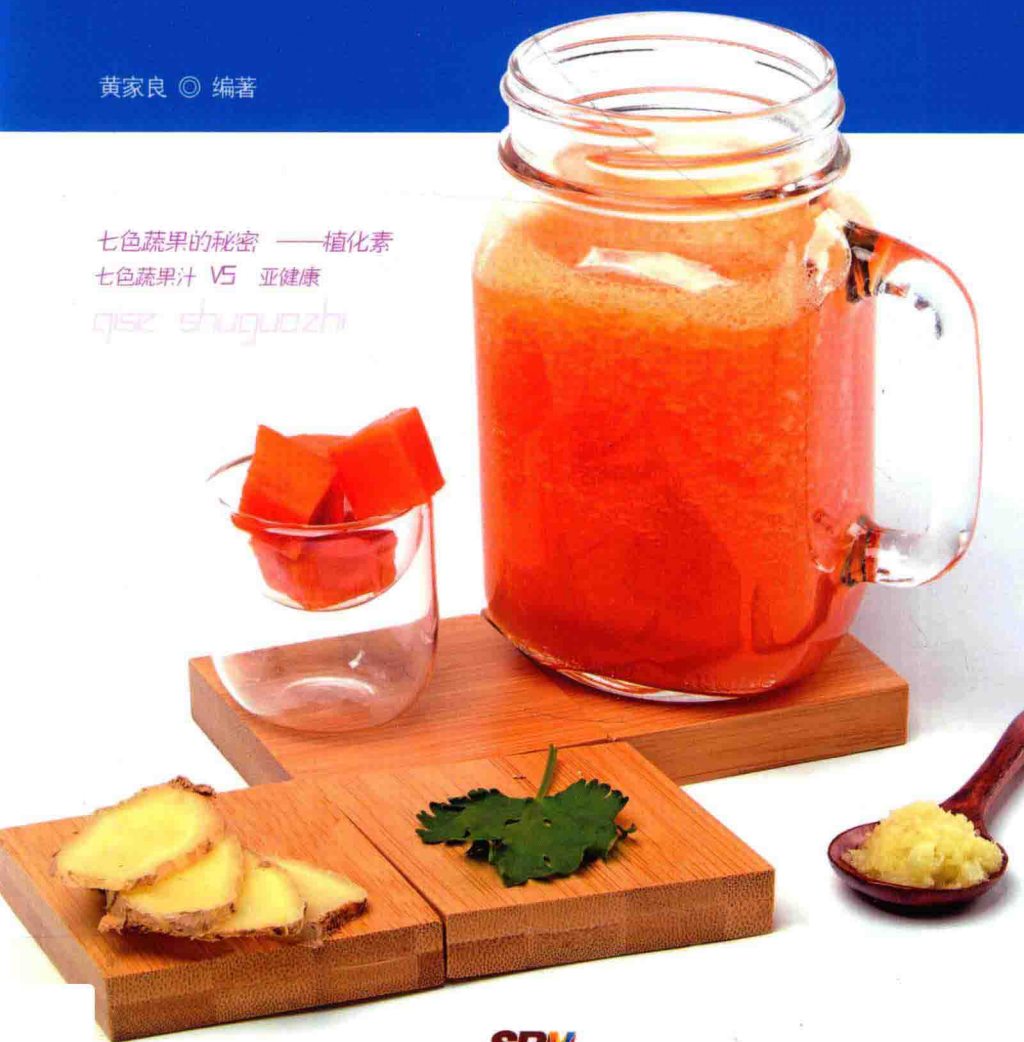
神奇的 *shenqi* de 七色蔬果汁

黄家良 © 编著

七色蔬果的秘密 —— 植化素

七色蔬果汁 VS 亚健康

qise shuguo zhi



SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

神奇的七色蔬果汁

SHENQI DE QISE SHUGUOZHI

黄家良◎编著

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社
·广州·

图书在版编目 (C I P) 数据

神奇的七色蔬果汁 / 黄家良编著. —广州: 广东经济出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5454-5162-7

I. ①神… II. ①黄… III. ①蔬菜-饮料-制作②果汁饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第314110号

出 版 人: 姚丹林
责任编辑: 高文彪
责任技编: 许伟斌
装帧设计: 林 希

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广州家联印刷有限公司 (广州市天河区东圃镇吉山村坑尾路 3-2 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	5.25
字数	109 000 字
版次	2017 年 1 月第 1 版
印次	2017 年 1 月第 1 次
印数	1~4000 册
书号	ISBN 978-7-5454-5162-7
定价	30.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话:(020)38306055 38306107 邮政编码:510075

邮购地址:广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话:(020)37601980 邮政编码:510075

营销网址:<http://www.gebook.com>

经济出版社常年法律顾问:何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

目 录

CHAPTER

1

自然医学与色彩营养

1.1 自然医学对亚健康的修复指南.....	3
1.1.1 第一阶段: 切断毒源 + 排除毒素.....	3
1.1.2 第二阶段: 调整情绪 + 脊椎矫正 + 足量饮水 + 补充营养..	4
1.1.3 第三阶段: 对症解难.....	5
1.2 医学的三原素理论	6
1.3 人体的七色密码.....	7
1.3.1 绿色.....	8
1.3.2 黄色.....	8
1.3.3 橙色.....	8
1.3.4 红色.....	8
1.3.5 紫色.....	9
1.3.6 黑色.....	9

1.3.7 白色.....	9
1.3.8 七彩饮食让我们更有活力	10

CHAPTER

2

神奇的七色蔬果

2.1 七色蔬果的秘密——植化素	12
2.2 绿色蔬果	13
2.3 黄色蔬果	20
2.4 橙色蔬果	24
2.5 红色蔬果	30
2.6 紫色蔬果	36
2.7 黑色蔬果	40
2.8 白色蔬果	44

CHAPTER

3

七色蔬果汁对抗亚健康

3.1 压力大.....	50
3.1.1 奇异果蔬菜汁.....	52
3.1.2 番茄酸奶.....	53
3.1.3 柑蜜汁	54
3.2 疲劳	55
3.2.1 葡萄蔬菜汁.....	56
3.2.2 苹果洋葱汁.....	57
3.2.3 布林紫苏汁.....	58

3.3 焦虑	59
3.3.1 白菜苹果奶	60
3.3.2 木瓜香蕉奶	61
3.3.3 木瓜菠萝汁	62
3.4 失眠	63
3.4.1 西芹汤	64
3.4.2 牛油果哈密瓜汁	65
3.4.3 百香果蔬菜汁	66
3.5 易怒（情绪难以自控）	67
3.5.1 菠萝柠檬汁	68
3.5.2 牛油果核桃豆奶	69
3.5.3 西柚苹果汁	70
3.6 情绪低落	71
3.6.1 西柚西芹汁	72
3.6.2 芒果柑汁	73
3.6.3 柠檬酸奶	74
3.7 记忆力下降	75
3.7.1 生菜蔬果汁	76
3.7.2 香蕉西芹汁	77
3.7.3 芦笋芦荟汁	78
3.8 脑力退化	79
3.8.1 香蕉咖啡	80
3.8.2 活力蔬果汁	81
3.8.3 维C苹果汁	82
3.9 抵抗力差	83

3.9.1	红黄甜椒汁	84
3.9.2	苹果橙汁	85
3.9.3	菠菜汁	86
3.10	感冒	87
3.10.1	西柚橙汁	88
3.10.2	胡萝卜苹果汁	89
3.10.3	大蒜胡萝卜汁	90
3.11	食欲不振	91
3.11.1	青瓜雪梨汁	92
3.11.2	卷心菜香蕉汁	93
3.11.3	木瓜芒果汁	94
3.12	消化不良	95
3.12.1	奇异果酸奶	96
3.12.2	菠萝西柚汁	97
3.12.3	香蕉可可汁	98
3.13	便秘	99
3.13.1	红菜头火龙果汁	100
3.13.2	布林汁	101
3.13.3	苹果枣豆奶	102
3.14	细胞老化	103
3.14.1	芦荟酸奶	104
3.14.2	番茄西芹汁	105
3.14.3	木瓜蓝莓汁	106
3.15	骨质疏松	107
3.15.1	胡萝卜石榴汁	108

3.15.2	菠菜蜜瓜汁.....	109
3.15.3	番石榴西芹汁.....	110
3.16	心悸胸闷.....	111
3.16.1	红色蔬果汁.....	112
3.16.2	综合四果汁.....	113
3.16.3	芦笋西芹汁.....	114
3.17	胆固醇过高.....	115
3.17.1	甜椒凤柚汁.....	116
3.17.2	萝卜芝麻酸奶.....	117
3.17.3	番茄苹果汁.....	118
3.18	肝功能不全.....	119
3.18.1	芝麻菠萝汁.....	120
3.18.2	番茄西柚汁.....	121
3.18.3	西柚抹茶汁.....	122
3.19	肌肤问题.....	123
3.19.1	黄金南瓜豆奶.....	124
3.19.2	奇异果蜜桃汁.....	125
3.19.3	番茄芒果汁.....	126
3.20	肥胖.....	127
3.20.1	香蕉黑醋汁.....	128
3.20.2	山药木瓜奶.....	129
3.20.3	低脂水果奶.....	130
3.21	贫血.....	131
3.21.1	番茄牛油果汁.....	132
3.21.2	石榴布林汁.....	133

3.21.3 核桃蔬果汁	134
3.22 肾功能不全	135
3.22.1 菠萝薄荷汁	136
3.22.2 番茄芦笋奶	137
3.22.3 茄子番茄奶	138
3.23 血糖过高	139
3.23.1 葡萄西芹汁	140
3.23.2 红菜头葡萄汁	141
3.23.3 柿子生姜汁	142
3.24 痛风	143
3.24.1 三色萝卜汁	144
3.24.2 西芹蔬果汁	145
3.24.3 萝卜蔬果汁	146
3.25 宿醉	147
3.25.1 秋葵芝麻汁	148
3.25.2 芝麻香蕉奶	149
3.25.3 芝麻酸奶	150

附录



推荐厨具

破壁料理机	153
还原水	155
陶瓷刀	158

C H A P T E R

1

自然医学与色彩营养



1.1 自然医学对亚健康的修复指南

从自然能量医学的观点来看，疾病是因为身体产生了一种同类毒素的中毒表现。在中毒初期，毒素对身体的影响、变化都在细胞周围进行，并没有接触到细胞结构的化学组成，所以并没有影响细胞本身的构造，身体不会特别感觉到哪里不舒服。但是，当中毒现象到达后期后，毒素已经开始对细胞造成伤害，甚至导致其变形和被破坏，这时疾病就会开始形成了。

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是处于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓，我国普遍称为“亚健康状态”。如果对照以上的能量学观点，亚健康状态也就是指中毒现象的初、中期，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力、适应能力和反应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。

因此，如果我们能在亚健康现象出现时及时做出调整使身体





恢复原来的健康状态，就可以做到预防疾病的境界。而针对这种需求，从自然医学角度提出了以下“三阶段、七步骤”的亚健康修复指南。

1.1.1 第一阶段：切断毒源 + 排除毒素

切断毒源

想要消除中毒现象首先要从切断毒源开始，避免接触环境毒素。可由居家做起，更换所有可能的化学性物品，有效防范电磁波的伤害，拒绝加工食品，慎选低污染的农作物及人工养殖的动物性食品。

排除毒素

切断了毒源之后，就要开始把体内的毒素排除。需要平衡肝、肾及其他相关的自体排毒功能，同时提高自身的新陈代谢的能力。加速人体排毒可通过多饮水、多食用新鲜蔬菜和水果，或者是接受相应的排毒疗法。

1.1.2 第二阶段：调整情绪 + 脊椎矫正 + 足量饮水 + 补充营养

调整情绪

情绪对人体生理机能的影响是很大的。因此需要先建立这样的认知，然后督促自己学会积极正面地思考问题，并有效地排解自己的负面情绪。可以通过内省着手多阅读相关的书籍，或参与

相关的情绪调节课程。

脊椎矫正

有句话说“三分脊椎，七分自己”，脊椎健康与人体健康有着莫大的关系，如果脊椎受到损伤，身体很容易出现问题。因此，可到相关治疗机构做脊椎健康检查和保健性调整，并确实遵守脊椎保健要领以维持长期稳定。

足量饮水

水是生命之源，在成人的组织中水的比重约占 70%，如果人体中水的比重低于 50%，人的生命就会受到危险。正常人每天需摄取水 2 升 -2.5 升，其中基本饮水量需达到 1 升 -1.2 升以上。因此，多喝水能促进人体新陈代谢，帮助调整身心平衡状态。

补充营养

除了多喝水，还需要多补充营养。包括改变不健康的饮食习惯，将饮食调整为多摄取纤维类、胚芽类及种子类、植物或动物蛋白、深绿色蔬菜。同时，避免高热量（油炸、甜食）食品、加工食品、白砂糖、过度烹调的精致化食品，并注意食物间的禁忌。

1.1.3 第三阶段：对症解难

对症解难

经过前面两个基本的修复阶段后，我们需要更为有针对性的修复。根据不同的亚健康状态，可以选择不同的调整策略。在本书接下来的 Chapter 3 中，将会为大家提供解决各种亚健康状态的营养蔬果汁。

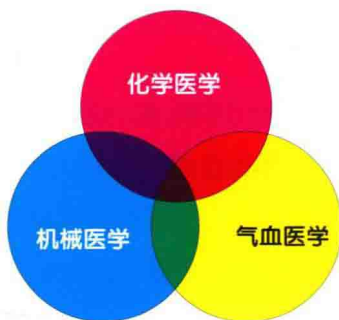


1.2 医学的三原素理论

色彩是由红、黄、蓝三原色组合而成，经过不同比例混合后，就会出现千千万万种的颜色。同样地，钟杰博士在他《能量自愈力》一书中也提出了与三原色相对应的“医学三原素学说”。

他认为五花八门的医学可以由化学、机械、质能所组成。其中黄色圈代表中国医学（气血医学），属于能量医学的范畴。中国医学认为气与血各有其不同作用而又相互依存，以营养脏器组织，维持生命活动。

红色圈代表现代医学的内科（化学医学），是透过病史询问或面谈后，进行理学检查，获得诊断后根据病人的状况使用化学药物或介入性治疗的医学。



三原色相对应的医学三原素

蓝色圈代表现代医学的外科（机械医学），是以手术切除、修补为主要治病手段的医学。

红、黄、蓝色圈交错的部分也就代表着化学医学、机械医学及能量医学的完整性，可以说是完整的“身体医学”。“医学三原素”的思维模式改变了医学整体的哲学观，于是便有了回归自然，顺服自然的行医方式，使得可以不需要药物治疗仅是以维护体质基础、保养身体的方法，善用自然界给人体的天赋，如自然免疫力、自身痊愈力来帮助诸多病患者脱离苦海。

1.3 人体的七色密码

根据对太阳光不同的吸收和反射，自然界中的植物可以被分成七种颜色：绿、黄、橙、红、紫、黑、白。而我们的身体则包含了这七种颜色，下面让我们一起来解开人体的七色密码！

颜色对应的身体部位：

绿色——肝脏

黄色——脾脏

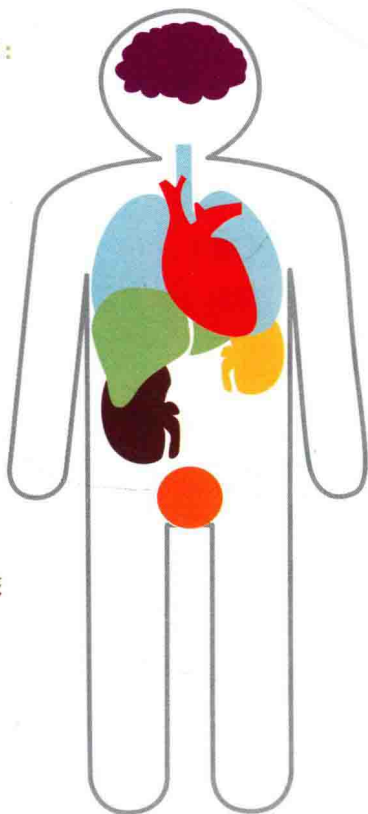
橙色——生殖系统

红色——心脏、血液

紫色——脑、脸部

黑色——肾脏、泌尿系统

白色——肺





1.3.1 绿色

绿色是“爱”的颜色，同时也代表着和平、生机与希望。

对应部位：肝脏。

对应情绪：平静，绿色的能量可以让人从哀伤、焦虑、悲伤和痛苦中恢复过来，提高活力和愉悦感。

1.3.2 黄色

黄色是明亮、轻快的颜色，代表着勇气、温暖和光明。

对应部位：脾脏。

对应情绪：不稳定，黄色的能量可以调动人的情绪（积极和消极情绪都有可能）。

1.3.3 橙色

橙色是亮眼的颜色，代表着欢乐、明亮和热情。

对应部位：生殖系统。

对应情绪：兴奋，橙色的能量可以让人感觉到很愉快和欢乐。

1.3.4 红色

红色是最温暖的颜色，在中国代表着吉祥，而在大自然中则