

《神效醋疗》

图书基本信息

书名：《神效醋疗》

13位ISBN编号：9787538483926

出版时间：2014-11-1

作者：杨绿茵

页数：224

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.tushu111.com

《神效醋疗》

内容概要

醋是全球公认的健康食材，但是充斥在市场上的醋却良莠不齐，许多名为水果醋的饮料，其实是多种化学溶液的勾兑物。日前，在台湾被称为“醋妈妈”的养生专家杨绿茵把《神效醋疗》一书献给读者，希望让更多的人重新认识醋，明白醋会因为原料、酿造过程不同而形成完全不同于化学勾兑的醋。读者可以多喝醋，用醋来调理身体，从而达到养生保健的目的。

醋，自远古以来一直是食材也是绝妙好药。它具有养肝、开胃除积、疗痛肿、散瘀止血、解毒、散水气、症结痰癖、产后血晕、治心腹血气痛等疗效。喝醋是温和、有效且没有任何副作用的最佳养生抗病法。本书系统、完整地讲解了作者经过十余年的研究、推敲与验证，对症施治，重建出的一套醋疗方法。内容涵盖糙米基醋及11种能量醋饮DIY法、60个常见酿造醋疑问解答、39种疾患神效秘方、全球27位醋疗受益者现身说法。本书内容深入浅出，图文并茂，帮助读者轻松学会醋疗疗法，改善身体不适症状，重拾健康。

本书特色：

流传三千年天然醋酿造法，竟是疗治百病的“绝妙好药”

18种文明病、14种各式病症、7种妇科问题，神效醋疗法都能利用富含不同的营养素的天然酿造醋，达到彻底清除体内毒素、重启自愈力系统，让疾病不药而愈的终极效果。

全球见证者大集合，用生命力挺神效醋疗法

27位亲身体验过神效醋疗的见证者，在感恩、感激和感动之下，一起站出来现身说法，鼓励大家一起加入这个“神效醋疗俱乐部”，成为活到天年的一员。

酿好醋问答百科，彻底解析醋魔力

作者将发问频率最高的问题搜集起来，分成三大类60题，详尽说明并彻底解析，帮助读者能够认识和认同这个健康养生法宝。

能量醋饮DIY，健康就要自己酿

11道可以泡出属于自己健康的DIY能量醋饮；另外，更STEP BY STEP告诉大家如何可以酿造出属于自己的糙米基醋，成为一名和作者一样名符其实的“醋疗实践者”。

《神效醋疗》

作者简介

杨绿茵

华人世界醋疗法第一人

在921大地震后的救灾行动中见识到生命的脆弱与无助，并累出病来，在接受醋疗法获得重生后，立志以此济世救人。致力于研究跟醋有关的种种，同时，更以社会关怀角度切入，注意农民、土地与环保问题，帮助农民从酿造中找到台湾精致农业的新发展道路，并倡导有机农产品对土地与身体都健康的概念。更举家迁移至日月潭边的鱼池乡，遵循古籍《黄帝内经》《齐民要术》等书所记载要领，并探访名师学习，配合山清水秀的优美环境（土好、水好，“茵”更好），调制出饱含生命能量的性灵之水——天然酿造醋，施洒于人间，救人无数。

著作：《天天吃醋》《对症健康好醋方》等。

曾接受访问：新加坡《早安您好》、马来西亚FM STATION、北京卫视、南京电台、中视《台湾志MIT》、TVBS《健康两点灵》等。

微信公众平台：杨绿茵的酿造世界

书籍目录

- 自序 醋调小宇宙，疗治百病
- Part1理论基础篇 醋是大药 真（珍）酿让健康一点灵
- 01醋是食材，更是绝妙好药
 - （1）醋是正牌碱性食品、养生关键
 - （2）抗流感、排毒首选，古老的保命智慧
- 02醋的优劣与功效
- Part2醇酿运用篇 好醋DIY 健康就是要自己酿
- 01天然酿造醋的原理
 - （1）好醋的生成 两阶段发酵
 - （2）天然糙米醋的酿造方法和步骤
- 02抗癌保肝排毒：五行醋
- 03降三高防中风：牛蒡醋
- 04男性至尊宝：南瓜醋
- 05解毒排毒天王：梅子醋
- 06清血抗发炎：柳橙醋
- 07女性宝至尊：洛神花醋
- 08心脏病的大敌：葡萄醋
- 09美白经典款：芦荟醋
- 10健肝脾胃除结石：佛手柑醋
- 11防癌杀菌抗感染：大蒜醋
- 12免疫力大补丸：老姜醋
- Part3疑问解答篇 好醋Q&A 解决酿醋大小事
- 01酿醋DIY解析
 - （1）如何选用酿造材料？
 - （2）酿造要准备哪些设备器材？
 - （3）酿造的基本条件有哪些？
 - （4）酿造醋有季节的限制吗？
 - （5）米要煮到什么程度？凉了之后再加米曲？
 - （6）米曲是什么？酿米酒的曲能不能用？
 - （7）糙米与米曲的比例是多少？米曲多寡有什么影响？
 - （8）米曲上面的菌是从哪里来的？要怎么做？
 - （9）糖化要多久？何时可以加水？
 - （10）糖化以后加水的比例？加进去的水有没有什么限制？
 - （11）加水以后要不要搅拌？搅拌多久？
 - （12）容器要不要盖起来？用什么材料盖？
 - （13）为什么开始有酒味时，会发热且冒泡泡？
 - （14）要不要搅动发酵中的醋液？多久要搅动一次？
 - （15）表面出现像蜘蛛网状的黄色薄膜是正常的吗？
 - （16）什么是野生醋酸菌？
 - （17）如果醋酿坏了，看得出来吗？
 - （18）熟成的醋能当菌母倒一些帮助发酵吗？
 - （19）醋熟成之后要不要加热煮过？
 - （20）米醋熟成后，沉淀在缸底的米浆渣要过滤掉吗？
 - （21）什么是“基醋”？糙米醋、玄米醋有什么差别？
 - （22）用米醋酿水果醋，容器开口要不要密封？
 - （23）自己酿的水果醋晒到太阳会不会坏掉？
 - （24）为什么有些照片中酿水果醋瓶口只用布包起来？

《神效醋疗》

- (25) 酿水果醋一定要放糖吗？
- (26) 水果醋酿多久才能喝？
- (27) 如果已经酿好的水果醋，水果渣要不要取出来？
- (28) 醋要不要冷藏？冰过再拿出来会坏掉吗？
- (29) 要不要把酿造醋里的沉淀物完全去除？
- (30) 水果泡醋后出现如果冻的物质为何？
- (31) 为什么糙米醋能酿水果不会坏？醋有没有保存期限？
- (32) 酵素是什么？
- (33) 酵素与醋有什么不同？
- (34) 自酿酵素为什么有酒味？
- (35) 则自酿水果醋会有酒味的问题吗？
- (36) 如果家中要常备好醋能推荐几个经典款吗？

02喝醋解惑

- (37) 喝醋一定要稀释水吗？可以用热开水稀释吗？
- (38) 稀释过的醋能不能放在塑胶容器？能保存多久？
- (39) 能不能把不同口味的醋混在一起喝？
- (40) 什么人不能喝醋？
- (41) 喝醋期间有禁忌吗？每天喝的量有没有上限？
- (42) 空腹能不能喝醋？
- (43) 吃药能不能喝？
- (44) 好转反应会持续多久？
- (45) 喝醋后，还能不能吃保健食品？两者会不会冲突？
- (46) 孕妇能不能喝？什么醋孕妇不能喝？
- (47) 小孩子几岁后可以喝醋？
- (48) 喝醋会不会造成满口烂牙？
- (49) 胃溃疡能不能喝醋？
- (50) 喝醋改善身体之后，能不能停止喝醋？
- (51) 喝醋会不会造成骨质疏松？
- (52) 生理期来时可以喝醋吗？
- (53) 醋能不能混合果汁或冷泡茶来喝？
- (54) 为什么喝醋之后，会觉得身体变得更疲劳想睡觉？
- (55) 怕酸的人能不能加蜂蜜？
- (56) 只是喜欢喝醋保养，有没有好喝的配方组合？

03好醋美容养身

- (57) 如何使用好醋来保养皮肤？
- (58) 如何使用好醋来保养秀发？
- (59) 如何使用好醋来消除脚臭？
- (60) 如何使用好醋来消除体味？

Part 4醋疗对症篇

01常见文明病

- (1) 老年痴呆症（阿滋海默症，Alzheimer's Disease）
- (2) 心脏病（Cardiovascular disease）
- (3) 糖尿病（Diabetes）
- (4) 肝炎（Hepatitis）
- (5) 脂肪肝（Cirrhosis of the liver）
- (6) 哮喘（Asthma）
- (7) 胃溃疡（Stomach Ulcers）
- (8) 便秘或肠蠕动缓慢（Constipation）
- (9) 急性肠胃炎（Colitis）

- (10) 肾结石 (Kidney Stone)
- (11) 泌尿系统感染 (Cystitis)
- (12) 前列腺肿大 (Prostatehyperplasia)
- (13) 痔疮 (Hemorrhoids)
- (14) 痛风 (Gout)
- (15) 类风湿性关节炎 (RheumatismArthritis)
- (16) 甲状腺机能亢进 (Hyperthyroidism)
- (17) 胆结石 (Gallstone)
- (18) 牛皮癣 (银屑病, Psoriasis)

02一般人常见问题

- (19) 偏头痛 (Migraine) 或晕眩
- (20) 高血压 (Hypertension)
- (21) 胆固醇过高 (High Cholesterol)
- (22) 失眠或睡眠质量不佳 (Insomnia)
- (23) 头发稀疏、易脱发、头皮屑多 (Hair loss&Dandruff)
- (24) 青春痘 (Pimples)
- (25) 湿疹 (Eczema)
- (26) 异位性皮炎 (Dermatitis)
- (27) 鼻过敏、鼻窦炎 (Allergicrhinitis&Sinusitis)
- (28) 感冒引起之咳嗽与扁桃腺发炎 (Flu/ColdCough&Tonsillitis)
- (29) 水肿 (Edema)
- (30) 香港脚 (Athlete's foot)
- (31) 贫血 (Anemia)
- (32) 老人斑或皮肤暗沉 (Age spots)

03女性常见问题

- (33) 经前症候群 [Premenstrualsyndrome (PMS)]
- (34) 更年期综合症 (Menopause)
- (35) 阴部瘙痒或阴道发炎 (Vaginitis)
- (36) 子宫肌瘤 (Endometriosis)
- (37) 子宫腺肌症 (Adenomyosis)
- (38) 骨质疏松症 (Osteoporosis)
- (39) 红斑性狼疮 (Systemic Lupus)

Part 5 见证案例篇 踏破铁鞋的世界行脚 完全实践和众人在一起的心愿

- 01.陈徽川：膝关节疼痛、高血压、高血糖、肠胃弱、失眠
- 02.叶品娴：灰指甲、日光性皮炎、脖子小叶增生
- 03.陈萍：皮肤发炎、牛皮癣 (银屑病)
- 04.徐应红：糖尿病、高血压、高血脂、肝脏受伤
- 05.周静：荨麻疹、青春痘、瘦身、美白、过敏
- 06.黄永祥：高血糖、小儿哮喘、牛皮癣、老人斑
- 07.冯海山：痛风、银屑病
- 08.刘仁根：长期皮肤痒
- 09.张坤生：消化不良、便秘、腹泻、手脚冰冷
- 10.杨茂畅：老花眼、视力退化、便秘
- 11.王仙明：肝胆弱、高血糖、体质差、皮肤病
- 12.朱彦旭：免疫系统失调、异位性皮炎
- 13.洪刘碧珠：肩周炎、C型肝炎、洗肾、换肾后保养
- 14.顾维群：C型肝炎、静脉曲张与膝关节疼痛
- 15.高慈怡：甲状腺结节、免疫力低
- 16.陈朝成：三高多一高、眼压高、头晕、心肌梗死

《神效醋疗》

- 17.陈柏榕：大肠急躁症、罕病“全身脆性骨硬化症”
 - 18.何振隆：鼻塞、常感冒、胆固醇高、背痛、压力大、高烧
 - 19.纪懿玳：改变体质、异位性皮肤炎
 - 20.柯源竞：失眠、便秘、哮喘、喉咙痛、鼻咽癌
 - 21.赖招娣：富贵手、眼皮下垂发榴、榴疮
 - 22.陈秀花：子宫内膜增生、痛经
 - 23.江俊冬：高血脂、痛风、胃酸过多、容易疲劳
 - 24.蔡金莲：失眠、便秘、胀气
 - 25.田咏文：过敏、皮肤出疹干痒
 - 26.林艳媚：膝盖疼痛、静脉曲张、老年痴呆症
 - 27.Tom Pittard：皮肤癌
- 结语 醋疗，活到天年
附录 醋精这样擦最有效

《神效醋疗》

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.tushu111.com