

一部居家必备的生活工具书

食物是最好的医药

大全集

肖 枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/ 植物草香策划 肖枫、许俊霞主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.07 (2010.05 重印)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

I. ①食… II. ①植…②肖…③许… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108889 号

责任编辑: 曲晶

装帧设计: 世纪鼎

食物是最好的医药

植物草香策划 肖枫、许俊霞 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 电话: 0451 - 82380850

E - mail: hrbchs @ yeah. net

网址: www. hrbchs. com

全国新华书店经销

北京潮运印刷厂印刷

开本 710 × 1030 毫米 1/16 印张 50 字数 806 千字

2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

定价 368.00 元

版权所有, 侵权必究。

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如 2400 多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的经验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就



前言



这一点而言,疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分能对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常,降低或规避了本身产生突然病变的可能性;也提高了人体抵抗诱发疾病的外因(如各种病毒的侵袭)的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系,对我们的食物有全面而科学的认识,从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗,我们特组织了国内外营养保健学方面的专家,结合中医传统养生理论与国外最新保健概念,编写了《食物是最好的医药大全集》一书。

本书通过六个部分的讲解,让读者不仅认识到食物是最好的医药,而且学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”,从食物药用的化学基础讲起,让人们从医药的角度来重新认识食物,详细阐释食物在生活中的医疗保健效用,并结合我们的日常的饮食结构与膳食习惯,指导大家科学利用食物,为身体健康服务。第二篇“200种食物的药用功效”,选取了人们日常生活中最常见的200种食物为例,分门别类进行解析,介绍了每种食物的特性,让大家认识这些食物的营养性能及药用功效,且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳,使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”,本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例,对每一种病都描述症状,分析疾病根源,讲解日常检查和防治方法,提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案,并对各类食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”引进了当前最流行的食物排毒理念,教大家利用日常的饮食来进行体内排毒,学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素,并附有各种营养排毒餐点,让人们可以轻松排毒,健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品,不仅提出了它们的保健治病功效,还讲到了这两种食品在日常生活中的其他功能。

本书不仅是一本食物治病指南,更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书,你会更加正确地认识我们的食物,找到适合自己的科学饮食方式,拥有更积极健康的生活。

食物是最好的医药

第四卷

肖枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

第五篇

醋：神奇的治愈力量



第一章 醋时代

醋的力量

无数人——也许包括你对于醋的奇效都有所耳闻。人们不仅在各种家庭配方中使用醋，还将其作为许多保持健康方法的重要组成部分，比如用于瘦身、增强心脏功能，还可用做饮食的调味剂。健康的饮食习惯不仅要求摄入大量的水果、蔬菜、谷类、鱼和橄榄油，还要求经常锻炼身体，以达到抗衰老、促进身体健康的目的。

如果你从未听说过这些，那现在可要听仔细了。要知道，你的健康还得靠它呢。其实，在你的碗橱里你已经有了很好的民间药方，现在是时候开始使用它们了。

现在，人们知道这两种醋有更多的天然疗效。醋是极佳的民间药物，在另类疗法被广泛推行的时代里，醋一定会更加广泛地应用于家庭医疗当中。

医学研究人员相信，某些已知的微量元素，甚至一些新型的、有益健康的“营养辅助成分”（可用做药物，现正被研究用于治疗癌症和心脏性疾病）都能在醋中找到。

另外，人们将富含营养、能预防疾病的食物统称为“功能性食物”。科学家们认为，功能性食物与预防或治疗癌症、高血压和心脏性疾病有诸多联系。他们对此的研究还在继续进行。

关于醋的基本知识

到底什么是醋呢？简单地说，当空气接触发酵液体时，比如葡萄酒或麦酒，细菌活动就开始了。这个过程促使空气与酒精发生反应，结果就产生了醋酸或醋。

醋可由谷物或水果制成，比如大稻、苹果、葡萄，或其他任何含糖分的



水果。

现在的高科技制造公司加快了醋的生产过程。他们的生产方法是将液体倒入大桶中循环发酵，同时通入大量空气，然后就能快速得到产品。质量较高的醋通常都是未过滤、未经高温消毒的，而这些醋的上层溶液一般会浮有一层细菌或“母液”。

人们常常使用“母液”或“醋之母”来描述汇聚在苹果酒或其他果汁上层的液体，正是这些液体将苹果酒或果汁转变为最具健康价值的醋。在发酵过程中，簇团物或者叫薄层会不断形成，漂浮在母液上层，就像是一杯顶层浮着泡沫的拿铁咖啡。母液，也就是那些泡沫，是“有益”菌和酶的活性混合物。

醋的酸度用“格令”来表示，这个单位与水的稀释量有关，比如，40 格令的醋指的是该类醋中的含酸量为 4%。

醋中的酸具有一定强度，这一点已经广为人知。健康专家们的发现也证明了民间流传的一种说法：醋具有神奇的治愈力量！

健康小贴士

最新研究显示，用苹果和红葡萄分别制成的苹果醋、红酒醋以及其他有益健康的醋，可以帮助你：

- ✓消除脂肪。
- ✓提高免疫力。
- ✓降低血压。
- ✓降低患心脏病的风险。
- ✓预防癌症。
- ✓延缓衰老。

首先，我们要回顾过去。我们需要探索一下，醋为什么以及如何成为世界上最早、最珍贵的天然药品的。

关于西方醋的传说

早在公元前 400 年，希波克拉底已经开始使用醋来治病。在罗马和埃及时代的餐桌上也能发现醋的身影。19 世纪，醋已经成为一种健康调味品。20 世纪，人们开始品味由醋调配而成的鸡尾酒。



今天,世界各地的营养学家和研究人员还在继续使用醋。历史告诉我们,在过去,人们利用的不仅仅是醋的内服功能,还包括它的外用功能。

醋的伟大力量可谓是贯穿古今,最早的一项历史记录应该是在古巴比伦。公元前5000年,古巴比伦人使用海枣酿酒,然后再用酿成的酒来生产醋。自那时起,醋就被用做防腐剂、药剂、抗生素,甚至是家用清洁剂。直到现在,醋的“优良”杀菌效果(即能够杀死“有害”的微生物)仍受到大力推广,可谓是家喻户晓。

“医药之父”希波克拉底在治疗病人时,使用醋作为抗生素,这可以说是世界上最早的药物之一。他还将醋应用于治疗其他各种疾病中,比如,在治疗呼吸道疾病时,他嘱咐病人服用“醋蜜剂”,这种蜂蜜和醋的混合液可有效化痰,使呼吸通畅。

另外,强酸有助于人体缓解充血现象,而蜂蜜和醋中的酸性物质就能做到这一点。

在治疗其他疾病时,希波克拉底也用上了醋蜜剂。醋蜜剂除了在普通的治疗中起到一定的辅助作用外,还可用于治疗肺炎和胸膜炎。此外,它也可用于治疗炎症、水肿和烫伤。古代医师在治疗溃疡时也常常用醋来消毒。

《圣经》中有8处提及醋;《旧约》和《新约》中各4处。历史上甚至还出现过一本“醋的圣经”;16世纪,英格兰牛津大学出版社印刷所在给《路迦福音》第22章排版时,用“醋”代替了页面上的标题“葡萄园”。之后很快,这个版本就被称为“醋的圣经”。

自《圣经》问世以来,有“穷人的美酒”之称的醋便开始在人们的生活中发挥着重要作用,不论是富人(比如贵族)还是穷人都可以使用醋。举个例子来说,工人在干完活后会喝一杯特制的饮料——制法是在水里加几滴红酒醋,依个人喜好还可以再加点盐。这种饮料可以说是功能饮料的前身。有时,工人们在喝这些饮料的时候还要再吃点面包,这样才有力气在烈日下坚持工作。

喝醋饮料的这个传统一直被劳动者们沿用,直到19世纪还依然存在。丰收季节,工人们也会喝水果口味的醋饮料,他们称这些饮料为“能量开关”。

中世纪时期,醋也同样盛名远扬。在欧洲“黑死病”(即鼠疫)四处蔓延的年代,有很多人不幸患病死去。那时,在法国的小镇马赛有4个小偷,专门



偷窃病死的人们遗留下来的财产。最终，他们被逮捕并被押上了法庭。审判员们感到很奇怪，这4个小偷在接触带有病菌的财物时，是怎么使自己不受感染的呢？

他们解释说，当时，每隔几小时，他们就用醋来冲洗身体，因为醋是具有消毒作用的。知道了醋具有促进免疫功能的作用后，这个配方就被牧师和医生们广泛用于治疗黑死病。

没有人知道到底是谁写了这个配方，配方的版本也不止一个，不过它们的内容大致相同。这个醋配方的用途丰富多样，比如可用于病房消毒，用水稀释后还可以清洗身体，等等。每天喝一茶匙的醋（遵医嘱）可帮助你抵御病毒性感染疾病，比如流感。

美国内战时期，人们认为醋可以预防坏血病（由缺乏维生素C引起）。在内战和第一次世界大战时期，醋也被用做伤口的消毒剂。

健康小贴士

几个世纪以来，作为一种药品，醋的各种疗效在美国乃至全世界都已经得到了普遍认可。不论是过去还是现在，醋的拥护者们深信，苹果醋和红酒醋通过以下作用能够帮助人们预防疾病，延年益寿：

- ✓作为天然防腐剂确保食物安全。
- ✓能杀死食物中的有害细菌。
- ✓帮助消化。
- ✓防止感染。
- ✓提高免疫力。
- ✓杀死病毒。

可以确定的是，醋不仅在过去为人们的健康贡献力量，现在依然如此。现在是时候揭开当今最流行的醋之一——苹果醋的神秘面纱了。赶快开始吧。

欧美的醋热潮

毫无疑问，近年来，欧美人掀起了一股用醋的热潮。市场和网络上都在销售醋，而且醋的品种也是日新月异，令人应接不暇。此外，不仅医生在使用

它，普通大众在使用它，甚至一些传统组织也赶起了醋的热潮。

关于醋的统计数据

零售的瓶装醋在市场上占有较大份额，而且醋也是许多类似产品的重要配料。醋为许多食品增色不少，比如沙拉酱、沙司酱、腌泡汁、番茄酱、芥末、腌泡菜、番茄制品等。下次你去商店时，注意一下某些你最喜爱的食品的成分表——很可能其中的多数配料都是醋。

2001~2002 年醋的购买行为

2002 年，49% 的美国家庭至少购买过一次醋。

2001 年，美国平均每户家庭在醋上的花费为 3.79 美元。

据 ACNielsen 公司的资料显示，2001~2002 年间，约 5 300 万户家庭购买了醋，而且平均每户家庭的醋消费为 4.07 美元。

醋的销售具有季节性，夏季销量最高，4 月次之。这很可能是复活节的原因，因为复活节上要用醋给复活节彩蛋染色。

醋的购买者最喜欢 450 克和 480 克大小包装的醋，900 克和 960 克的次之。

家庭中的各种醋口味

ACNielsen 公司在 2003 年的一份报告中指出，虽然白醋和苹果醋正逐渐被红酒醋、米醋和陈年意大利醋所取代，但蒸馏白醋依然是醋食品中的支柱产品。树莓口味的醋近年来开始流行（自 2000 年起销售增长为 25%），同时大蒜和龙蒿口味醋的销售额略微有所下降。根据资讯资源公司（IRI）1994~1998 年的资料显示，在 48% 的家庭醋产品支出中，有 5% 用于购买正备受青睐的陈年意大利醋。

问：消费者可以在哪里购买醋？

答：随着超市产业的巩固，一些零售店也正在抓住时机吸引顾客。据 ACNielsen 调查，零售店销售出的醋所占百分比正在增加。2000~2002 年，除去大型超市不说，仅是零售店的销售百分比就从 23% 增长至 29%。下表提供了醋的零售渠道。





净化你的世界

我们生活在一个充满毒素的世界。还有什么比天然的醋更适合用于家庭清洁呢？科学研究表明，许多过去被认为是安全的化学物质其实并不安全。事实上，清洁剂即使只含有少量的一些常见有害化学物质，也会对你的免疫和神经系统造成不良影响。

日常家庭中出现的化学物质如何对人体造成不利影响，这给人们敲响了警钟，因为某些有毒化学物质根本就没有在标签上列出，你知道这个事实吗？

家庭清洁剂中的确存在一些有毒化学物质，对人类和动物均有害。

只要使用具有“厨房魔术师”之称的醋，你就能使自己的房子和我们的地球变得更加干净。

厨房消毒

让垃圾处置区清香四溢

如果想要使垃圾处置区变得干净、清香，那么就试试醋冰块吧。首先将一杯醋与足量的水混合，倒入制冰格，放入冰箱冷冻。冻好后将醋冰块取出，放在垃圾处置区。等醋冰块融化后，用冷水冲洗1分钟左右即可。

保持洗碗机的清洁

在漂洗过程中加入1.5杯白醋，可使洗碗机的排水管保持干净清洁。

让家庭器具光彩夺目

将1茶匙盐溶解在2汤匙白醋中，用于清洁各种器具，可除去合金和塑料器具上的肥皂渍和污垢。

让台面光洁耀人

将抹布用白醋浸湿后擦洗桌面和柜台。清洗之后台面显得格外光亮。

除去油污

将抹布用醋水溶液浸湿后擦洗烤炉，可以阻止油污堆积。

洗碗机神奇去污

要除去餐具和玻璃杯中的块状污垢，首先将餐具或玻璃放入洗碗机中，然后在底部拦污栅处的杯子里倒满醋。启动机器，运行5分钟。机器停止后

将杯中的水倒出，再倒满醋，完成整个清洗过程。最后加入洗碗用的清洁剂再清洗一次。

个人护理

除去烟味

将浴缸里放满热水后倒入一杯白醋，将衣服挂在浴缸上方，浴缸的蒸汽可除去衣服上的烟味。

宝宝变干净

在清洗婴儿的衣物时，在每批衣物中加入一杯白醋，可以使衣服洗得更干净。醋可以轻松洗掉尿布上的尿酸和油腻残留物，使尿布更柔软干净。

简单的清洗技巧

在自己家里清洗丝绸制品时，需在2升冰水中加入适当的清洁剂和2汤匙白醋。将衣服在配制好的混合液中不停漂洗，切忌浸泡。沥干后铺在浴巾上，在衣物略湿时熨干。你可以先在衬衫的尾部或者可拆卸领带上试一下这种方法，然后再用于清洗整件衣服。

减少泡沫

手洗衣服时，过多的泡沫难以洗净，你对此也许非常烦恼。其实你只需要在第2次冲洗时加入少量白醋，然后再用清水冲洗就可以轻易洗掉泡沫。

呵护双手

双手接触过强效清洁剂、石灰、水泥或者清洁粉后会变得很粗糙。要想保持手部皮肤的水分，只需在手上涂些醋。

洗去可乐污渍

要洗去溅在纯棉、聚酯、混棉纺织物和免烫棉织物上的可乐软饮料污渍，需在24小时内将其用醋浸泡，或者将未稀释的醋直接倒在污渍上搓洗即可。根据制造商标签上的注意事项，采用水洗或干洗。

对红酒污渍说再见

要洗去溅在纯棉、聚酯、混棉纺织物和免烫棉织物上的红酒污渍，需在24小时内用强效醋浸泡。根据制造商标签上的注意事项清洗晾干。





调味酱污渍一去不复返

要洗去溅在纯棉、聚酯、混棉纺织物和免烫棉织物上的调味酱，需在24小时内将其用未稀释的醋浸泡。浸泡好后立即清洗。

除去石灰

双手在草场和花园中沾上了石灰，要想洗掉石灰，先将双手浸在醋中，然后用冷水冲洗即可。如有需要，再涂上护肤乳液。

洗去除臭剂的污渍

要想除去带有刺激性气味的除臭剂和防汗药残留在衣服上的污渍，只需未稀释过的白醋搓洗污渍，再冲洗干净即可。

抚平纺织物上的小孔

你可曾注意到，有时衣服的缝合线不小心被拆掉时，这些纺织物上就会出现恼人的小孔吗？不要绝望。你还可以抚平这些小孔，将一块布用未稀释过的白醋打湿后置于纺织物下，然后用熨斗熨平，小孔就消失了。

保持衣物的鲜艳色彩

你一定很喜欢自己的黑毛衣、红衬衫和绿裤子吧。在清洗这些衣物前先将置于未稀释的白醋中浸泡，这样可以使它们的颜色更持久。

保护皮制衣物

没错，皮制用品可以用未稀释的白醋和亚麻油清洗。将这些溶液轻轻地涂在你喜爱的皮制用品上，然后再轻轻地用布擦净即可。

去掉烧焦小孔

用少量未稀释的白醋就能挽救一件有轻度烧焦痕迹的纺织衣物。将衣物先用醋打湿后再轻轻搓洗，这样那些细小的烧焦痕迹就会消失。

无毒的地板清洁剂

清洗无蜡油毡

在2.5升温水中加入半杯白醋清洗无蜡油毡。你的地板将会变得光亮照人。

使地毯色泽鲜艳

在4.5升水中加入一杯白醋清洗垫子和地毯，使它们变得色泽鲜艳。



天然的浴室清洁方法

除去浴缸里的泡沫痕迹

用醋和苏打水擦拭浴缸，再用清水冲洗即可除去浴缸上的泡沫痕迹。

天然的马桶清洁剂

家中有小孩和宠物时，你会不会在马桶中洒漂白粉时非常紧张？如果会的话就改用天然方法来清洗吧。将未稀释的白醋倒入马桶，静置5分钟，然后冲掉。清洗顽固污垢时，先洒些醋，然后再用力刷洗。效果非常神奇，真的！

保持喷淋头通畅

除去喷淋头和水龙头上的锈迹，可先将它们卸下，然后在稀释白醋中浸泡一夜。方便起见，也可先将一块布用醋充分湿润，然后将它包裹在水龙头或喷淋头上。

清洁浴帘

全新的浴帘比什么清洁方法都好。然而，过了一段时间，浴帘上就会出现斑斑点点的泡沫痕迹。清洗浴帘时先将它取下，然后和一条浴巾一起放入洗衣机中，在冲洗过程中倒入一杯白醋，然后脱水即可。

各种无毒的家庭醋使用方法

击退蚂蚁

蚂蚁真是令人讨厌，但使用含有毒物质的化学剂来消灭它们却是更不明智的做法。我们应当使用等量的醋和水配成的混合液来取代化学剂。用它来清洗柜台面、橱柜和地板才是击退蚂蚁的正确方法。

合金的完美光泽

要想让合金或不锈钢变得光亮，只需将一块布用醋浸湿后擦拭即可。

木镶板的乐趣

木镶板十分漂亮。要想保持它的光彩，可以先将25克橄榄油、50克白醋和1升温水混合备用，再把一块布用混合液浸湿后擦拭木板。最后再用一块柔软的干布擦去木板表面泛黄的物质。



除去灰尘

你是否曾在木制家具上放过湿杯子，结果留下了顽固的圆形痕迹（水痕或酒痕）？不要因此而绝望。将等量橄榄油和白醋混合后擦拭即可除去这些痕迹。窍门：先用谷粒搓，再用醋来擦。

让每一朵花儿都如雏菊般新鲜

每个人都希望摘下的花朵能存活得更久些。只需要在 1 升温水（100 华氏温度）中加入 2 汤匙醋和 3 汤匙糖，再将花的枝干插入溶液液面下 6-8 厘米，这样鲜花就能持续吸收营养物质了。

陈旧家具的拆卸方法

你是否要靠蛮力将旧椅子或旧桌子拆掉？让醋和少量的油来帮助你吧。醋和油的混合液能使横档和接合处的胶水松软，易于拆卸。

让世界充满生机

净化污水

醋可以净化污水吗？据美国新墨西哥州爱伯克奇市的一篇报道说，醋曾被用于治理爱伯克奇市南河谷的水污染。曾经有一个蔬菜种植场，种植场的农民施了过多的肥料，于是硝酸钾就渗入到地下，污染了地下水，结果这些水除了灌溉就毫无用处了。科学家们认为将细菌和醋混合后可以治理水污染，使硝酸钾转化为“无毒无害的氮气”。

消灭杂草

醋的强效除草功能可以杀死人行道和车道旁的杂草。

天然除草剂

美国某生态安全产品公司介绍说，由醋制成的有机除草剂是控制杂草生长的一种安全方法。该公司自信地说，他们的产品根本不用花费几天的时间，在几小时内就可以杀死多种杂草。

融化马路上的冰

美国某运输局信誓旦旦地说，用白云石石灰和醋可以使地面上的冰融化。在 5 年的试验之后，他们发现，这种醋的混合物（醋酸钙镁盐）比盐对环境的破坏要小，而且不会腐蚀交通工具。

提高燃料利用率

将汽油灯罩和丙烷灯罩在醋中浸泡几小时，然后晾干，可以延长它们的使用寿命。经过醋的清洗，使用等量的燃料可以使灯光更亮。

除去锈迹

用醋浸泡门臼，可以除去上面的锈迹和腐蚀痕迹。

“醋风水”为你增添活力

传统文化认为，人与自然应该和谐相处，形成一种平衡。

风水通常指的是住房情况，如果你把某些特殊的物品放在房间里，房间的风水就会变好。现在把你自制的调味醋拿出来摆放在窗台边，让它们晒到阳光。醋的健康成分——欧芹、洋苏草、迷迭香等，在阳光下会散发出独特的魅力。

记住，在这个时候调味料的香味正渗入醋和橄榄油中，稍后便可用来制作美味的菜肴。将一个（或两个）装有醋的特殊瓶子从架子上取下，沿着窗台放置，卧室将因此而显得更加健康，你也会感觉到自己与四周的生命力更紧密了。

醋令你美丽动人

以下醋配方绝对纯天然，不含任何有毒化学物质，一定会让你美丽动人。

配方1：改善油性皮肤。准备0.5升水果醋，熏衣草花瓣、柠檬皮、玫瑰花瓣、洋苏草各一杯。将所有材料倒入一个深色的玻璃罐中，密封放置在可以晒到阳光的窗户旁，记住每天摇一摇。储存3周，然后过滤、装瓶。

配方2：改善干性皮肤。配方2与配方1基本相似，不同之处只是将使用的香草改为甘菊、薄荷、欧芹和樱草花花瓣。

配方3：收敛剂（护发素）。在白醋中加入一杯陈皮（如条件允许，再加入半杯橙子叶）。其余步骤与配方1相同。

配方4：改善肤质的非传统收敛剂。取适量醋，任何品种皆可，加入一杯切碎的金盏草。其余步骤与配方1相同。配方4可用于治疗脸部丘疹，还能消除小瘢痕。

