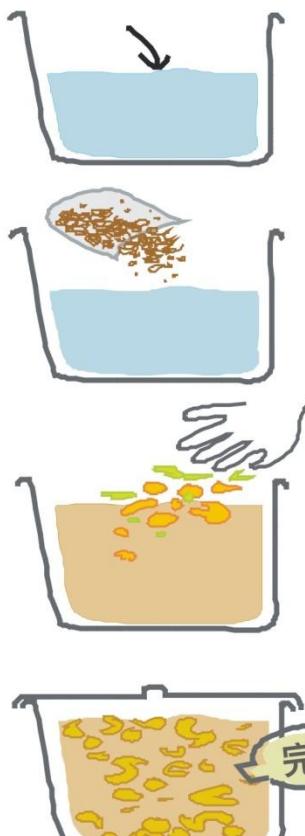


# 製作「環保/水果酵素」方法大公開

泰國酵素博士30年研究，最佳酵素製作比例！不需要購買菌種，只要利用家中的廚餘果皮以及黑糖，就可以輕鬆的製作出非常好用的酵素！

- 環保酵素：清洗水果/碗盤/衣服/洗澡/洗髮/拖地/瓦斯爐/排油煙機/施肥/淨化水源…
- 水果酵素：可以飲用的酵素



## 10 份的水(先放入桶裡)

(建議可用果凍罐或五公升以上礦泉水瓶)

★製作可以喝的「水果酵素」，請採用可飲用水！

## 1 份的黑糖(或糖蜜)加入水中攪拌均勻

★製作可以喝的「水果酵素」，則改用蜂蜜！

## 3 份的剩菜果皮，放入糖水後攪拌均勻。

(建議採用「果皮」，尤其是柑橘類為主，完成的酵素會特別清香！)

★製作可以喝的「水果酵素」，則改用「水果」切丁，建議可使用十種以上不同種類的水果，營養及酵素種類一次到位。清洗乾淨後連皮切丁，但不易清洗的水果如鳳梨皮，則建議去皮。(※單一種類水果亦可)

## 將蓋子密封，放三個月即可。

(第一個月內，每天需將瓶口打開透氣！)

(※請記得貼上「製作日期」的標籤，酵素愈久愈好。)

★製作可以喝的「水果酵素」，則需醱酵六個月熟成，方可飲用。



正和書院  
關心您的健康！  
(04)23375709

※密封保存，並貼上  
日期標籤。



(3)兩個月後

(4)三個月後

# 酵素的應用

酵素的用途相當廣，也相當相當好用，得到很大的迴響，請您務必自己的製作看看，並使用看看，相信您一定會愛上酵素。而且，它不需要花很多的錢。除了好用之外，酵素還有一個非常大的好處，就是「救地球」！當您使用後，這些酵素會跟著流入河中、海中，幫助大自然分解各種毒素、垃圾，淨化空氣、土地、水源，在馬來西亞，已經許多復育河流及湖泊的實證，也受到當地政府的支援推廣。讓我們一起來做酵素，做地球吧！

## ■沐浴乳/洗髮精/洗碗精

一般的沐浴乳內或洗髮精內，含有化學香精、防腐劑、介面活性劑…等化學物質，我們可以利用酵素的特性，減少沐浴乳/洗髮精的使用量，如此一來，我們接觸化學成份的量就會大大的減低。而且，酵素可以轉化有毒物質，讓沐浴乳/洗髮精變得更加溫和無害。

使用的方法很簡單，只要『一份沐浴乳或洗髮精：一份酵素：八份水』，直接倒入沐浴乳/洗髮精的瓶內使用即可。



## ■洗菜、洗水果(有效去除農藥殘留--經專業研究證實)

※先將蔬果清洗好，然後準備一個水盆，倒入2瓶蓋(礦泉水瓶蓋)的酵素至水盆中，再將洗好的蔬果放入含酵素的水盆內，浸泡40分鐘。如此即可有效去除90%以上的農藥殘留。

## ■家居清潔

※去除怪味/黴菌/塵垢/污穢/油污：10CC酵素倒入水桶擦拭地板即可。

(一段時間後，蒼蠅/蚊子/老鼠/蟑螂的數量也慢慢減少。)

※抽油煙機、碗碟、油膩牆壁、冷氣機、馬桶、瓷盆的清潔：1CC酵素、1CC洗潔劑、10CC水，依此比例混合使用，即可有效清潔。油污清潔，請先噴灑於清潔處，並靜置一段時間再擦拭，效果很好。

## ■淨化空氣

不論是用來淨化空氣(配合噴霧瓶)、配合肥料/農藥/除蟲劑減少毒性，都僅要採用1:1000的量即可。如果是要用來種植、栽培花草、果樹，則採用1:500的比例稀釋在水中，即可達到效果。(1CC酵素：500CC水)

## ■如何飲用水果酵素(※請使用可飲用的「水果酵素」！)

由於生病所帶來的生理壓力，長期下來很容易導致營養不良，原因就是消化不好，間接影響到食物的吸收與利用。

※平時調養：加入1湯匙酵素在1000CC飲水瓶內，一天最少要喝3000CC。

※生病/不舒服/身體過敏者調養：三到四湯匙酵素加入半杯水飲用。