

葳菜

美容健康療法

藥學專家三村河男◎編著 李常傳◎譯

別名葳草、魚腥草、臭瘡草
是療效最廣最強的天賜聖草
有病治病，改善體質
無病美容，強身抗老



SAIKYO NO YAKUSO DOKUDAMI

Copyright © KAZUO MIMURA

Originally published in Japan in 1992 by

NITTO SHOIN CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO and HONGZU

ENTERPRISE CO., LTD. TAIPEI.

葳菜美容健康療法

編者／三村和男

譯者／李常傳

主編／羅煥耿

責任編輯／馬興國

編輯／黃敏華、羅煥耿、翟瑾荃

美術設計／林逸敏、鍾愛蕾

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二二一八三二七七

傳真／(〇二)二二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九九年八月

二刷／

定價／一七〇元

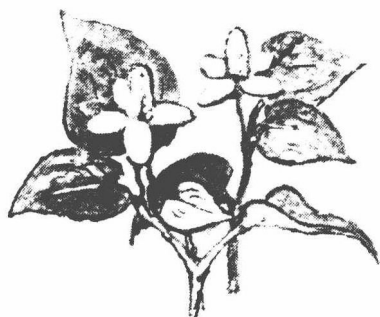
※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

薺菜

美容健康療法



藥學專家

三村和男◎著 李常傳◎譯

本書原名爲《臭癢草美容健康療法》
現易名爲《葎菜美容健康療法》

目
錄

第1章 神奇藥草治百病

生葉具有的藥效 / 15

乾燥葉的功用 / 16

使用它可解除煩惱 / 17

使用生葉治療 / 17

煎乾燥葉服用 / 19

我的蕺菜體驗記 / 21

好喝的蕺菜製劑令我意外 / 21

蕺菜茶使我的尿酸值降低 / 22

對肩膀痠痛、眼睛疲勞、腸胃病有效 / 24

服用了蕺菜丸之後 / 25

第2章 它是何種藥草？

感謝在無意間服用的戴菜茶 / 26

黑斑、雀斑消失了 / 28

治好了運動不足引起的肥胖 / 29

嘗試後，感覺效果非常好 / 30

戴菜治好便秘 / 31

戴菜是何種植物？ / 35

戴菜的生態 / 36

民間用藥與中藥 / 36

它被當成民間用藥的歷史 / 39

日本江戸時代的戴菜 / 39

日本藥局方有收錄 / 41

重新受到注目的戴菜 / 42

主要成分：狄卡諾魯乙醛 / 45

這個成分是產生惡臭的原因 / 45

殺滅葡萄球菌 / 46

殺滅絲狀菌 / 47

精油成分很快會消失 / 48

主要成分：葉綠素 / 50

生葉所含葉綠素的作用 / 50

用途廣泛的葉綠素 / 51

只有生葉含有葉綠素 / 52

主要成分：粟素與異粟素 / 54

黃酮系成分的效用 / 54

粟素與異粟素 / 55

主要成分：鉀 / 57

鉀的作用 / 57

生葉與乾燥葉 / 58

第3章 生葉對什麼症狀有效？

對各種皮膚病都有效 / 63

膿腫 / 63

面皰及膿疱 / 67

香港腳 / 68

金鍊癬 / 70

濕疹、痱子、蕁麻疹 / 71

凍傷、龜裂、寒風刺痛皮膚 / 74

燙傷 / 75

刮臉後的發炎 / 75

昆蟲刺傷 / 76

外陰道炎 / 77

疥癬 / 79

對鼻子與耳朵的毛病有幫助 / 82

鼻蓄膿 / 82

化膿性中耳炎 / 84

採收與栽培的秘訣 / 86

採取法 / 86

栽培法 / 87

第4章 乾燥葉的驚人效用

乾燥葉的四大效果 / 93

使蕺菜乾燥再煎服 / 97

使蕺菜乾燥的方法 / 97

乾燥蕺菜的煎法 / 98

能夠對成人病發揮效力 / 101

高血壓 / 101

心臟病 / 106

腎炎、腎硬變 / 107

胃炎、胃潰瘍 / 109

能夠徹底治好便秘 / 111

預防未來引發痔瘡 / 115

能夠遏止老化 / 119

預防早禿，使頭髮烏黑亮麗 / 123

消除眼睛疲勞 / 127

第5章 保護女性身體並增進美容效果

使用葳菜化粧品變得明艷照人 / 133

美容的大敵是肝斑、雀斑 / 133

促進新陳代謝，給皮膚新活力 / 135

葳菜化粧水的製法 / 135

美麗從身體內部開始 / 141

循環機能與皮膚的新陳代謝有關 / 141

利用葳菜排出宿便 / 145

服用煎汁使婦女病減輕 / 149

貧血症 / 149

月經異常 / 153

怕冷症 / 156

更年期障礙 / 158

女性使用蕺菜經驗談 / 163

不敢沒有化粧就外出 / 163

熟悉的蕺菜製成化粧品 / 164

消除便秘，粗糙的皮膚變細嫩 / 166

利用蕺菜克服脆弱膚質 / 167

利用蕺菜向肥胖挑戰 / 168

喝的、洗的及化粧品都使用蕺菜製品 / 169

適合敏感的皮肤 / 170

指向白膚美女的目標 / 172

解除皮膚乾燥的煩惱 / 173

發暗的皮膚變亮麗 / 175

面皰和自卑感都消失了 / 176

使用薺菜沐浴劑保持清新 / 177

第6章 各種利用法

能夠輕鬆飲用的薺菜茶 / 181

充分享用薺菜茶 / 181

可以使用市面上的現成品 / 183

製造自己的百草茶 / 184

使薺菜茶更好喝的方法 / 187

時常飲用薺菜茶的注意事項 / 190

製成薺菜酒利用 / 191

做法及順序 / 191

內服、外用皆可 / 191

可以加入其他藥草 / 192

小專欄

以粉末的方式有效的攝取 / 193

製造自己的健康藥 / 194

把蕺菜當成沐浴劑使用 / 195

生葉與乾燥葉都可以使用 / 196

嘗試各種不同的藥草浴 / 198

蕺菜菜餚的各種烹調法 / 201

使用前要處理 / 201

各種烹調法 / 202

廣泛使用蕺菜的粉末 / 204

各種別名 / 38

民間用藥的前三名藥草 / 44

它的精油成分 / 49

綠藻與葉綠素 / 53

強化微血管 / 56

何謂礦物質？ / 60

花語 / 81

它本來是馬兒的藥？ / 85

如何找到它？ / 96

使用前，必須先沖洗 / 100

血壓分爲四個不同的階段 / 105

急性胃炎的急救措施 / 110

能夠治療便秘的食品 / 114

何謂老人癡呆症？ / 122

處理緊張的方法 / 130

竟然沒有魚腥味？ / 148

帶狀物 / 155

使用它沐浴的好處 / 178

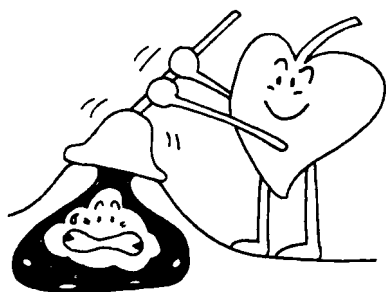
享受它帶來的美妙生活 / 205

第1章

神奇藥草治百病

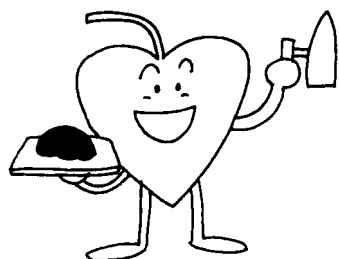
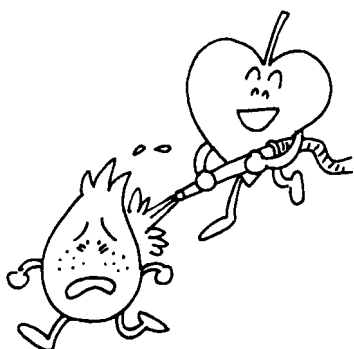
雖然是「路邊的野花不要採」，但您若看到水溝旁或較潮濕處有一大片葉子像番薯葉、總苞像白色十字架的「野草」時，可要另眼相看了，因為它全身上下是藥，可治青春痘、香港腳、高血壓、胃炎、便秘……，連知名的化粧品都強調含有它的成分呢！

生葉具有的藥效



● 吸出膿水

● 消除發炎



● 使受傷的皮膚復原

● 治傷

