



食材 是最好的药

〔英〕安妮·麦金泰尔 著

草本配方

发行21种文字,全球热销800,000册的天然健康书

100种安全有效的草本配方,糅合天然精粹,击退扰人病痛

SAFE, EFFECTIVE REMEDIES FOR 100 COMMON AILMENTS

 北京科学技术出版社



食材 是最好的药

〔英〕安妮·麦金泰尔 著

草本配方

发行21种文字,全球热销800,000册的天然健康书

100种安全有效的草本配方,糅合天然精粹,击退扰人病痛

SAFE, EFFECTIVE REMEDIES FOR 100 COMMON AILMENTS



食材是最好的药

—— 草本配方 ——

针对100种常见病安全有效的草本配方

- 对100种常见病简单易行的最佳草本配方
- 来自英国专业草药师的权威指导
- 快捷查询到所属病症，选择自己中意的草本配方

ISBN 978-7-5304-4557-0



9 787530 445570 >

定价：26.00 元



食材 是最好的药

〔英〕安妮·麦金泰尔 著

草本配方

发行21种文字,全球热销800,000册的天然健康书

100种安全有效的草本配方,糅合天然精粹,击退扰人病痛

SAFE, EFFECTIVE REMEDIES FOR 100 COMMON AILMENTS

THE TOP 100 HERBAL REMEDIES

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Text Copyright © Anne McIntyre 2006

Commissioned Photography Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2010-0360

图书在版编目 (CIP) 数据

食材是最好的药——草本配方/(英)麦金泰尔著;

石学亮译. —北京:北京科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5304-4557-0

I. 食… II. ①麦…②石… III. 中药疗法—基本知识 IV. R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第012293号

食材是最好的药——草本配方

作 者:[英] 安妮·麦金泰尔

责任编辑:邵 勇

图文制作:博雅思

出 版 人:张敬德

社 址:北京西直门南大街16号

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/24

版 次:2011年8月第1版

ISBN 978-7-5304-4557-0/R·1254

译 者:石学亮

策划编辑:田 恬

责任印制:张 良

出版发行:北京科学技术出版社

邮政编码:100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址:www.bkjpress.com

印 刷:北京天成印务有限责任公司

印 张:5.25

印 次:2011年8月第1次印刷

定 价:26.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目录

■ 引言

草药：最初的药物 6

什么是草药 10

使用草药 13

■ 草药 20

薺草、大蒜、芦荟、药用蜀葵、牛蒡、野生燕麦、金盏花、积雪草、黑升麻、肉桂、香菜、山楂、山药、紫锥花、兰草、小米草、绣线菊、茴香、猪殃殃、甘草、啤酒花、土木香、薰衣草、亚麻籽、甘菊、香蜂草、薄荷、罗勒、月见草、人参、西番莲、欧芹、车前草、玫瑰、迷迭香、鼠尾草、接骨木、黄芩、乳蓟、繁缕、蒲公英、百里香、椴树花、红三叶草、荨麻、越橘、马鞭草、牡荆、笋茄、姜

100种常见疾病的各类草药疗法 70

■ 神经系统疾病

注意力不集中、健忘、紧张焦虑、抑郁、失眠、头痛和偏头痛、疲劳乏力、焦躁不安、神经痛、带状疱疹

■ 皮肤和眼睛疾病

粉刺、疖子和脓肿、疱疹、荨麻疹、脓疱病、疣和跖疣、癣菌病和脚癣、疥疮、湿疹、牛皮癣、牙龈出血、头虱、视疲劳、睑腺炎、结膜炎

■ 肌肉骨骼系统疾病

肌肉疼痛、坐骨神经痛、关节炎、风湿、骨质疏松症、黏液囊炎和肌腱炎、痛风

■ 呼吸系统疾病

感冒和流感、卡他和鼻窦炎、耳鸣、耳痛、扁挑体炎、咽喉肿痛、腺体肿胀、喉炎、哮喘、花粉热、咳嗽、支气管炎

■ 循环系统疾病

手脚冰冷、冻疮、心悸、痉挛、血压疾病、动脉硬化、胆固醇高、贫血、静脉曲张和痔疮、静脉曲张溃疡

■ 免疫系统疾病

病毒性和细菌性感染、发烧、念珠菌病、肌痛性脑脊髓炎/病毒感染后综合征、过敏

■ 消化系统疾病

食欲不振、肥胖症、恶心和呕吐、腹泻、便秘、肠道易激综合征（IBS）、吸收不良、烧心和胃酸过多、憩室炎、肠胃气胀、胃炎和消化性溃疡、胆囊疾病、口臭、蠕虫、口腔溃疡

■ 泌尿系统疾病

液体滞留、肾结石、膀胱炎、前列腺疾病

■ 生殖系统疾病

乳房良性病症、经前综合征（PMS）、痛经、经期流量过多（月经过多）、生理周期不规律、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位、阴道感染、更年期症状、性欲低下和阳痿、少精

■ 急救

轻度烧伤和烫伤、轻度割伤和创伤、碎屑刺入、淤伤、扭伤拉伤、鼻出血、蚊虫叮咬、晕车、晒伤、牙痛

关键标识符



神经系统



皮肤和眼睛



肌肉-骨骼系统



呼吸系统



循环系统



免疫系统



消化系统



泌尿系统



生殖系统



急救

草药：最初的药物



草药一直与我们的生活息息相关。植物世界提供给我们人类美食和呼吸的空气，因此，在我们看来，它还能提供给我们治疗日常疾病的疗法，也就并不奇怪了。在全世界的各个文明中，这些疗法已经被使用了几千年了。我们厨房的碗柜里、花园里和树篱周围有很多的灵药，它们几乎可以治疗所有的日常疾病。

我们必须感谢我们的祖先。他们独具慧眼，成功地把土生土长的食物和植物用作药物，他们的这种智慧世代流传下来，我们方才继承了这份丰富的全人类的遗产。关于草药最早的记录源于公元前2500年的中国。大约公元前1500年，古埃及《埃伯斯纸草文稿》提到了700多种草药疗法，其中的许多内容直到今天仍被广泛使用。我们还知道其他几个民族——比较著名的有希腊人、波斯人、印度人和阿兹特克人——早在公元前1000年以前就开始使用草药了。这些最古老的草药

成为了以后草药使用的源泉。

但是，19世纪中期之后，随着科学和化学的飞速发展，草药的受欢迎程度迅速下降。

药剂师开始从草药中分离和提取出有治疗作用的活性物质用于治疗，很快用整株草药治疗疾病的传统被抛弃了。不久，科学家便能制造这些草药中活性成分的人工合成物，而人们长期以来所尊崇的草药则被视为落后、早已过时的东西。

然而，尽管我们使用的是复杂而精良的药物，我们当代倡导的是对每件事都要有科学的证明，但是在过去的20年中，我们看到人们对草药的兴趣异常高涨。确实如此，传统的植物疗法继续提供着全球85%的药物。草药在今天仍像从前一样对人们有很大的价值。

草药对当今西药的贡献

从科学的视角来看，很多草药被认为是经验性的，是不可靠的。但是，草药却被人类安全且成功地使用了数千年。科学家们从草药中研制出来了许多21世纪众所周知的、疗效高的药物。草

药的成分为许多当今人们正在使用的疗效好、广为人知的药物提供了来源。例如，奎宁作为一种治疗疟疾的药品，是从生长在南美的金鸡纳树的树皮中提取出来的；长春新碱作为一种抗肿瘤药，来源于生长于马达加斯加岛上的小长春花；吗啡和可待因来自美丽的罂粟。阿托品、阿司匹林、地高辛、麻黄素都是从植物中提取出来的药物，其价值毋庸置疑。在发现现代的抗生素很久之前，紫锥花，这种漂亮的菊科植物，是治疗感染的最常用的药物之一。现在我们知道紫锥花可以加快我们的免疫系统的活动，刺激人体产生能够抗击感染的白细胞。

从19世纪开始，对植物的化学分析为人们更科学地研究草药学奠定了基础。随着人们对草药的兴趣增加，科学家们也在进行大量的相应的研究。他们在全世界观察研究越来越多的食物和草药的属性，并相信从中可以发现治疗诸如心脏病和癌症等疾病的新疗法。他们不断取得的令人兴奋的新发现证实了我们祖先关于草药治病的很多经验：发现了包括姜治疗关节炎，洋葱治疗心脏病，

大蒜治疗感染，姜黄治疗痛风在内的许多疗法确实具有科学价值，使这些千年的经验有了科学的基础，而不仅仅只停留在民间了。

在草药复兴的最初几年里，草药被当做奇迹疗法和灵丹妙药，受到极大的欢迎。因为它们来自天然，所以被认为没有常规药物的副作用。反对的呼声也紧随其后：反对草药疗法的文章接连发表，引起了人们对草药安全性的关注。在缺乏充足而真实的证据的前提下，大众和专业人员都容易受到媒体大肆宣传的影响。但是，我希望随着最新、最精确的信息越来越容易获得，我们将会认识到，只要我们正确使用，草药疗法是非常有效的。任何使用草药的人都需要认识到它们的益处和可能存在的危险。

然而，几千年来搜集到的并且经过近期实验证明的经验性证据表明，想要使用草药的人尽可以放心，因为草药师的草药有着坚强的后盾。今天的草药师集两个方面于一身：用草药治病既是建立在全面了解植物药物传统用法的基础上，又不断地得到最新的科学研究的证明。

整株使用

以前，科学界仅把植物看作一种活性成分的来源，认为活性成分由化学物质组成，能通过生物化学的方法分离出来，作分析和评价。当科学家们将植物放到显微镜下鉴定它们的活性成分时，他们分离出单个的组成成分，而后用其代替整株的草药。药理学家相信，如果一种人造产品与植物世界中得到的相似的话，会被人体以相似的方式所吸收。此外，他们还相信，这些人造药物事实上比植物中的成分更高级，因为它们不会受到相对任意的自然法则的影响。更重要的是，因为人造药物的活性成分更容易测量，所以人造药物的药量更可靠。另一方面，草药师则更愿意用整株草药来治病，认为这是一种更为温和安全的治疗模式。他们认为，人造药物通过分离合成强效活性成分，很可能增加对人体产生毒副作用的风险。一位草药师的格言是“整体大于部分之和”。

在草药中发现存在两类不同的物质，每一类在治疗过程中都起着重要作用，其中主要的起治疗作用的药物成分是

早期药剂师热衷提取的活性成分。大多数草药包含多种活性物质，其中有一种占主导地位，就是这种主要成分决定了药剂师为病人开方抓药时选择哪一种草药。第二类在治疗过程中起作用的药物成分是诸如荷尔蒙、酶、微量元素的物质。我们不要低估了这一种药物成分的重要性，因为缺少了它们，那些活性物质可能会对人體起到完全相反的作用。第二类药物成分起着催化剂的作用，能确保人體可以充分地吸收所有的活性成分——主要的和次要的，从而提高草药的功效。第二类药物成分可以通过各种方式缓解活性成分的过强药效，避免产生副作用。正是这两种药物成分的天然结合，才确保了我们所用的草药的安全和疗效。

证明这一切最好的方法是实例，这样的实例在草药的世界里随处可见。以绣线菊为例，这种开有漂亮白花的植物含有的活性成分是水杨酸，它与阿司匹林有着相似的功能。人们都知道，阿司匹林本身能引起胃黏膜敏感病人内出血，而实际上草药师却用绣线菊来治疗发炎和胃黏膜出血。绣线菊的第二类药物成

分包括丹宁酸和黏液，二者都有保护胃黏膜和治疗胃黏膜疾病的作用。所以，阿司匹林的副作用得不到抑制，而绣线菊则有其内部的平衡器。再进一步来说，大多数利尿（促进排尿）药物会造成人体缺钾。因此，当医生开利尿药时，还需要开一方补钾药来调整失衡。草药师用蒲公英的叶子作为利尿剂。这些叶子本身富含钾元素，这样就将无毒利尿剂和补钾药融为一个整体。最后讲一讲麻黄（草麻黄），这是一种药用价值极高的草药，在中国已经使用了几千年了。在近代，药剂师们从中提炼出生物碱麻黄碱，今天的医生用其来治疗大量病症，包括鼻塞、支气管炎引发的咳嗽，还有哮喘。一些报告称单独使用麻黄碱会引起血压升高。在整株麻黄中还有六种其他的生物碱，其中主要的那种其实是起阻止血压升高和加快心率的作用的。我们一次又一次看到从草药中分离出来的活性成分可对我们的健康产生严重的副作用，而整株的草药则使它自身和人體处于一种平衡状态。

什么是草药？

从定义上看，草药是指对人体有治疗作用的所有植物。自然这也包括了水果和蔬菜王国中的大部分种类，不仅仅是花朵和浆果，植物的叶子、根茎、树皮也可入药。

草药与食物十分类似，事实上它们二者之间的分界线非常模糊。覆盆子富含维生素和矿物质，然而除了它的营养价值和可口美味外，它几千年来还一直被人们用作治疗咽喉和胸部疾病的药物，甚至在妇女怀孕和生产中广有效用。大蒜和洋葱是绝好的保健药食，它们对心脏和血液循环有益，内含提高免疫力的硫元素、锗元素和抗氧化剂硒。因此大蒜和洋葱以其增强免疫系统，降低胆固醇的功能而为人所知，并作为阻止自由基、退化性疾病和癌症给人体带来损害的抗氧化剂著称。芹菜籽和芹菜本身具有对尿道清洁、抗菌的功效，并被广泛地用来治疗关节炎；燕麦是极好的神经系统的滋补药。草药中所含的维生素、矿物质和微量元素为人体提供了

康复所需的成分。同时，草药的其他药物成分——如挥发油、苦味剂、丹宁酸和生物碱——起着更加特殊的作用，每一种物质都与人体内的一个特殊系统或器官有着密切联系。

草药的作用

所有的草药都有着一些具有不同疗效的药物成分，因此它们的作用也各不相同。例如，鼠尾草的叶子中含有的重要油质赋予了它独特的气味，使其具有防腐杀菌的特性。鼠尾草的叶子中也含有丹宁酸——一种收敛剂（收缩人体组织）；还含有一种苦味的化合物叫做鼠尾草酚，它能促进消化。这些成分的合效使鼠尾草茶具有消毒杀菌的作用，成为制作漱口剂的良药，治疗咽喉肿痛和牙龈发炎。当我们喝下鼠尾草茶时，其他的功效也显现出来——包括防止盗汗。当哺乳期的母亲开始给孩子断奶时，茶中的成分能帮助减少乳汁的分泌。鼠尾草中的挥发性油质含有一种叫做侧柏酮的

物质。这意味着如果一个女人有规律地长期或大量地饮用鼠尾草茶，就会带来月经。正因如此，孕妇应禁止饮用鼠尾草茶；而超过预产期还没有生产的孕妇可以用它来催产。

我们使用草药的方式也会影响其对人体的功效，亚麻籽的使用就是很好的例证。我们可以把它磨成粉末，制成软膏敷在皮肤上治疗皮肤感染。把亚麻籽浸泡在水中，由于其含有很多黏液，会膨胀成浓稠的糊状物。如果用热水浸泡，那么糊状物就会是热的，外用此药可以治疗发冷和疼痛。如果用冷水浸泡，早晚敷用，可以作为很好的通便药。此外它还可以用来起到安定作用。最后，我们还可以用亚麻籽油制成的乳膏治疗湿疹和乳痂。

草药的十大功效

1. 草药能够缓解过度紧张的机体组织和器官，尤其是肌肉和神经系统。
2. 草药可以增加迟缓的机体组织和器官如肠道和肝脏的活力。
3. 草药可以回脉复本，也就是说它能收

缩过于松弛的集体器官，如肌肉、血管和黏膜。

4. 草药能够镇定过于活跃的部位，如肠道或神经系统。
5. 草药可以排毒，即促进排除内脏、肠道、肾、肺和皮肤组织中的废物和毒素。
6. 草药可以通过防腐抗菌和加强身体抵抗力来起到消炎的作用。
7. 草药能够促进人体内的血液和淋巴循环。
8. 草药能够增强食欲，促进消化，加快营养的消化吸收，并能提供草药本身含有的许多营养物质。
9. 草药可以修复黏膜，减少刺激和炎症的发生。
10. 草药可以调节荷尔蒙分泌及其对人体的作用。

草药学

我们使用草药有很多方法，并能从其疗效中获益。只要草药与人体内的化学物质以某种方式相互作用，它们就能发挥作用。我们使用草药的最明显的方式就是从食物中摄取，比如说加了罗勒、

香菜叶、芝麻菜和欧芹的沙拉；泡有大蒜的醋汁；浇上莼萝或酸模的鱼；嫩薄荷拌鲜土豆；姜味饼干或咖喱饼干；牛至比萨饼。这些都是通常不为人知的日常药物。

当我们在消化道内消化吸收这些食物时，所食草药中的药物成分就会进入我们的血液，再通过血液流遍全身。大多数的厨房烹饪的食物含有大量的具有抗菌（抵抗细菌感染）作用的挥发油成分，它体会为人体健康发挥积极作用（杀死食物中的细菌），也考验了厨师的烹饪技巧。

皮肤有很好的可以高效吸收的大面积肌肤。一个简单的使用草药的方法是将草药敷在皮肤上，皮肤表层下的毛细血管会把草药的药物成分带入到血液循环中去。还可以用稀释过的精油按摩，用酊剂洗涤剂、软膏和乳膏揉擦，以及敷糊药。此外，我们还可以使用新鲜的草药来治疗疾病，如用牛蒡叶治疗荨麻刺伤，用蓍草叶、金盏花或薰衣草的花来给轻度割伤擦伤止血和治疗轻度烧伤。

覆盖眼球的精细黏膜（球结膜）也能很好地吸收草药精华。用小米草或甘菊洗眼，或用金盏花敷眼能够减轻眼

睛酸痛红肿的症状。鼻黏膜内部包含的嗅觉神经末梢为治疗提供了另一种途径——芳香理疗师将该治疗方法作为其工作的基础。通过吸入疗法，草药发出的信息被传入大脑，药物也进入了肺部，在肺里和氧气一起被吸收进入血液，然后流到身体各处。当草药成分以自然形式出现时，人体能非常适应地将其纳入新陈代谢，这说明当我们使用草药时，几乎没有副作用或使病情加剧的危险。但是重要的一点是我们使用的草药疗法要尽可能在最自然的状态下使用，越自然越好，要确保这些草药是有机的，没有受到化学喷剂或其他人为的污染的。

当你在采摘草药时，要确保你所采的草药远离路边和可能使用了杀虫药剂和化学肥料的农田。同时还要注意，不要在同一地方过多地采摘，也不要到植被稀少的地方采摘（有几种珍贵的草药变得越来越稀少，甚至已濒临灭绝），还要注意不能采摘发育不良或害病的植株。如果你在商店里买草药，要确保他们的货源顺畅，药品不断更新。

使用草药

内服草药

很多草药疗法通过口服用药来治疗。一些药物，如大蒜、燕麦、肉桂和姜是常见的烹饪原料，人们的饭菜中包含这些和一些不太常见的药物。尝试在三明治里面加些蒲公英叶，或在另一个普通沙拉中加上金盏花。享受内用草药的功效还有许多其他的方法。下面就是我在这本书所建议的内用制剂，使用剂量见18~19页的表格。

草药茶

制作草药茶有两种方式——冲泡和煎熬。

冲泡草药茶使用的多是草药生长在地面上边的部分（地上部分），包括叶子和花。你可以使用干草药或新鲜草药，如果你使用干的，每杯茶放1茶匙的草药；如果是新鲜的，则每杯茶放2茶匙的草药。搭配比例为每600毫升水加不超过30克的草药。将草药在沸水中浸泡大约10分钟，然后将茶水滤进杯子中。如果是为儿童冲泡，则取以上剂量值的一半或1/4计算。要在茶壶中冲泡，因为壶

盖可以防止易挥发的有效油质成分挥发到空气中去。

有一些草药用冷水冲泡效果最佳，特别是黏液成分含量高的草药，如药用蜀葵。制作时，把草药放到冷水茶壶中浸泡10~12个小时。

大多数冲泡茶最好趁热喝，但如果你有尿道感染炎症，则需要温时或冷却后服用，这样草药的药物成分会经由肾脏排出而不是皮肤，起到更好的治疗作用。你可以将剩余草药茶滤到密封容器中冷藏到冰箱里，可以在48小时内保鲜。

煎熬草药茶所使用的多是草药的木质成分，如根和树皮。你可以将草药压碎或剁成小碎片，草药和水的比例与冲泡草药茶相同。由于煎熬草药茶是在沸水中熬草药，多加点水补充蒸发掉的水蒸气也是个不错的主意。制作时，将切好的草药放到炖锅中，倒入凉水，再把锅放到炉火上，水一开就把锅盖盖上，待其沸腾10~15分钟，然后把熬好的草药茶过滤进杯中。如果用来存放，可以直接过滤进密封容器中。

酊剂

虽然需要更长的配制时间，但酊剂比草药茶更易于储存，并且几乎可以永久地储存（尽量在2年内用完为宜）。酊剂是把草药浸泡在酒和水的混合液中制成的。酒精与水的配比取决于你想提取草药中的什么成分，但草药和液体的比值范围在1份草药配2份液体到10份液体之间；而在液体中，你可以用25%比例的酒精提取丹宁酸，90%比例的酒精提取树脂或树胶。在实际操作中，你可以用白兰地或伏特加来制作大部分的酊剂，因为这些酒中的酒精含量大约占了45%（中国白酒也是合适的），这足以用来提取大部分如甘菊这样的普通草药的药物成分。（如果你是给儿童制作酊剂，或其他不宜接触酒的人群，你可以用甘油——一种糖液，或者用苹果醋来代替酒精。可以将其调制成为甘油或苹果醋含量80%~100%的溶液。）

制作时，将新鲜的或干的草药切碎或压碎成细末，然后放入一个大玻璃罐中。对大多数干草药来说，调配比例为1份草药加入5份酒精混合液，这时效果最佳；而对于新鲜的草药，调配比例为1份草药加入2份酒精混合液。然后用真空盖子将玻璃罐密封起来，浸泡至少

14天。该罐应避免阳光直接照射，还要记得每天要用力摇一摇。你一旦准备将其装入小瓶，就要尽量地多把酊剂挤出来。这个过程中，使用葡萄榨汁机是个理想的选择，尽管你还可以用薄棉布包住来挤出酊剂。然后将过滤出的酊剂倒入一个不透明的瓶中，存放在阴凉处。

你可以在酊剂中加入一些水或果汁（见18~19页）来饮用，你也可以在泡澡时加几滴，或在酊剂中加入些水来制造敷布、洗口药或漱口水，或加入些水性乳霜用于局部的治疗。

润喉喷剂、漱口水和洗口药

要制作润喉喷剂、漱口水或洗口药，需要在半杯水中稀释1茶匙的药酒，或者使用半杯冷却的草药茶（对症的任何茶都可以）。你也可以在半杯水中滴入5滴精油来制作润喉喷剂。你需要从药剂师那里买个喷雾瓶，喷时瞄准喉咙后部。对于漱口水和洗口药，只需喝一大口配成的液体，用其漱口或清洗口腔内各个部位，完后吐出。重复几次，将配成的液体用完。

药片、胶囊和药粉

一些草药，特别是苦味的草药（例

如蒲公英)，最好用作草药茶或药酒来服用，因为它们能够刺激味蕾，通过促进吸收激发草药的部分疗效。但是，服用草药的比较舒服的方式之一却是将草药制成胶囊或药粉来服用。标准的配方应该很容易在当地的草药店找到。但是，如果你想制作自己的特效组合药，你需要买一些空的胶囊衣和要用到的草药粉末（也可以买个小型粉碎机自行加工药粉）。配置好后，将混合药粉用小勺装入胶囊或使用胶囊填充器。你还可以使用草药粉来局部地治疗许多皮肤疾病。

药用蜜

服用一茶匙的药用蜜，是儿童吃药最好的方法。把草药（新鲜的或是干的）切得粉碎或将其碾碎，上面浇上蜂蜜，让草药在蜂蜜中浸泡，时间越长越好（可达两年）。同样你也可选择在1茶匙的蜂蜜中滴一滴精油来服用。

蒸汽吸入剂

制作蒸汽吸入剂，你需要准备一盆热水，在其中滴入5~10滴精油；或在盆中倒入一定标准的浸剂或煎剂。然后用条毛巾盖在头上，倾身至盆的上方，深吸

气5~10分钟。

外用草药

皮肤能够吸收草药的大部分药物成分。下面列举的之所以被称为外部制剂，是因为它们的奇效是由外而内显现出来的。使用剂量见18~19页的表格。

草药沐浴

浸泡在令人放松的草药浴水中，皮肤上的毛孔就会在热水中张开，而草药的药物成分就会通过这些毛孔进入到你的体内。当你沐浴时，室内的含有药物成分的蒸汽也会通过嘴巴和鼻孔进入你的体内。总的来说，草药可以绕开漫长的消化过程，经过很短的路线快速进入你的血液和循环系统。

草药沐浴对于放松和缓和神经系统特别有用，还能舒缓大脑和情感的紧张状态。通过这种方法使用的一些草药包括薰衣草、罗勒、玫瑰和甘菊，这些草药不但气味芬芳，而且还润滑皮肤。其中甘菊对治疗儿童烦躁易怒，特别是在生病时，尤为有效，因为它不仅含有抗菌成分，还能催眠——是自然避免传染和促进自我修复的最佳途径。

迷迭香浴在使人放松的同时，还起一种刺激作用，它可以促进头部的血液循环，使人极度清醒，注意力高度集中。

草药手浴和足浴

传统上，芥末足浴用来治疗寒冷和潮湿的气候中多发的各种疼痛——从感冒和流感到血液循环不良和关节炎。法国的著名草药师莫里斯·迈西格，在20世纪中期将草药手浴和足浴推广开来。他还写了几本有关草药疗法的书，而其疗法都仅仅基于这几种形式的治疗。因为神经末梢遍布双手和双脚，所以根据迈西格的理论，除了长期使用草药摩擦生茧的部位外，双手和双脚都是敏感的皮肤部位，通过这些部位，草药可以轻而易举地从皮肤表层进入到人体内部。草药手浴和足浴对于喜欢玩水的孩童来说，是治疗疾病的绝佳方法。

草药眼浴

草药眼浴能够使眼睛从草药的药物成分中受益，从而治疗各种眼病，从视疲劳到睑膜炎，因为结膜——包裹着眼睛的薄膜——可以吸收草药的活性成分。要进行清洁的眼浴，每只眼睛都要用新

鲜的溶液。

软膏、乳膏和洗剂

软膏、乳膏和洗剂治疗的不仅仅是皮肤疾病，还可以治疗头痛和关节红肿发炎等其他疾病。

要制作软膏，需要在一个耐热的盆中放尽可能多的新鲜的或干的草药，在其中加入450毫升的橄榄油和50克蜂蜡。然后将盆放到平底锅的沸水里用文火加热。待草药加热2~4小时后，用棉布包裹住，将药物中的液体挤出，然后放入软膏罐等待冷却成型。

要制作乳膏你需要一种中性碱基，如水性乳霜（可以从药房买到）。每50克底霜拌入2~3滴精油，或者5~10毫升的酊剂，或者是双倍浓度的煎剂。

洗剂是治疗局部皮肤问题和轻度损伤的良方。要制作洗剂，可以把水和稀释的酊剂按各占一半的比例混合，或者使用双倍浓度的浸剂或煎剂，或者在每10毫升水里加入2~3滴精油。

敷布

草药敷布是减轻头痛、肚子痛、背痛和关节疼痛的良方，还可以治疗丘疹