



食材 是最好的药

〔英〕萨拉·莫森 著

传统药食

发行21种文字，全球热销800,000册的天然健康书

100种让你保持健康的传统药食，经典修护薪火相传

100 HOME REMEDIES FOR HEALTH AND WELL-BEING

 北京科学技术出版社



食材 是最好的药

[英] 萨拉·莫森 著

传统药食

发行21种文字,全球热销800,000册的天然健康书

100种让你保持健康的传统药食,经典修护薪火相传

100 HOME REMEDIES FOR HEALTH AND WELL-BEING

北京科学技术出版社



食材是最好的药

传统药食

针对常见疾病安全有效的疗法

- 长久实践检验，治疗常见病安全、有效的方法
- 100种经过验证能够治疗咳嗽、胆固醇过高等常见病的家用药物
- 制作汤药、药膏、酏剂的简单秘方
- 触手可及的专家意见——查出你的疾病，选择简单方便的家用药方
- 答案就在眼前——精致的图标会马上告诉你每种药物的性能和能够治疗的疾病

ISBN 978-7-5304-4561-7



9 787530 445617 >

定价：26.00 元



食材 是最好的药

〔英〕萨拉·莫森 著

传统药食

发行21种文字，全球热销800,000册的天然健康书

100种让你保持健康的传统药食，经典修护薪火相传

100 HOME REMEDIES FOR HEALTH AND WELL-BEING

THE TOP 100 TRADITIONAL REMEDIES

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2006

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 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: 01-2010-0356

图书在版编目(CIP)数据

食材是最好的药——传统药食/(英)莫森著;

张家楠译. —北京:北京科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5304-4561-7

I. 食… II. ①莫…②张… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第012309号

食材是最好的药——传统药食

作 者:[英] 萨拉·莫森

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 978-7-5304-4561-7/R·1258

定 价:26.00元

译 者:张家楠

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



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。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

引言 6

水果 10

柠檬、橙子、杏、无花果、菠萝、覆盆子、草莓、葡萄柚、苹果、蔓越莓、蓝莓、香蕉、木瓜、

蔬菜 24

菠菜、花菜、鳄梨、甜菜、土豆、南瓜、西芹、芦笋、洋葱、红薯、胡萝卜、卷心菜、西兰花、蘑菇、西红柿、豆瓣菜、洋葱、红辣椒

豆类 43

兵豆、大豆、红豆、黑豆、鹰嘴豆

坚果和种子 49

杏仁、南瓜籽、葵花籽、亚麻籽、巴西果

全谷类 55

糙米、藜麦、黑麦、荞麦、大麦、燕麦、小米

药草 63

甘草、茴香、紫锥花、薄荷、迷迭香、鼠尾草、蒲公英、桉树叶、芦荟、人参、大蒜、聚合草、黑升麻、榆树皮粉、小白菊、山葵、接骨木花、百里香、荨麻、山楂、圣约翰草、菊苣、薰衣草、甘菊、繁缕、茶树、香蜂草

香料 91

肉桂、姜、姜黄、辣椒粉、大茴香、肉豆蔻

活力食物 98

豆芽菜、海藻、小麦草

动物蛋白 102

羔羊肉、牛肉、三文鱼、对虾、牡蛎、鸡肉

乳品 109

牛奶、酸奶

五花八门 112

咖啡、茶、苹果醋、橄榄油、啤酒酵母、赤糖糊、蜂蜜、岩盐

疾病治疗指南 121

符号示意



抗过敏



抗菌



消炎



抗病毒



抗氧化



抗感染



排毒



有益于心脏



有益于皮肤



帮助消化系统



增强人体免疫力

纯粹天然的 药食治疗

“健康指的是人体各个组成部分的和谐以及生活环境与生活方式之间的平衡……自然是治疗各种疾病的医生。”

——希波克拉底

传统的家庭药物提供了世代相传的安全健康疗法。我们可以在家里用植物、食物以及其他方便易得的原料来制备这些药物。

为了把天然的原料和健康带回我们的生活，我们花费了很多心思来把传统的家用药物编成一本书。这些药物不仅可以缓解很多疾病的症状，还可以帮助我们阻止疾病的萌芽和发展。

回溯到古埃及时代，那些蕴含神话色彩

和精神信念的药物曾经是人们日常生活的一部分。这些药物随着时间的变迁而不断地发生变化，药物的历史因而也是不断发展变化的。古希腊伟大的医生希波克拉底、伽林、泰奥弗拉斯托斯、迪奥斯科里德斯在撰写自己的医学书籍的时候，都萃取利用了埃及文化中的精华。在黑暗的中世纪，欧洲依然到处流传着这些文本，因为一代又一代的基督教修

道士不断地抄写这些医学宝典。随着15世纪中期印刷术的发明，这些医学宝典得以广泛流传，仿佛获得了新生。欧洲的学者们详细记载并描述了各种各样的食物和植物的治疗功能、引起幻觉的特性、催眠以及



刺激的功效和其他的作用。16世纪的时候,像约翰·杰勒德和尼古拉斯·卡尔佩波这样的欧洲医生根据对植物的个人研究和经验,开创了天然药物治疗疾病的新局面。

在一些病例的治疗中,人们开始把草药和普遍使用的药物结合起来使用。然而,19世纪初期的时候,标准常规用药开始寻求垄断地位,很多的欧洲国家都制定了相关的医疗法规,如此一来,没有在正式的医学院接受过医学训练的人就不能从事医生这个行业了。怀疑主

义的春天逐渐来临。医疗机构只关注实验室生产的药物,与此同时,传统药物的作用被认为是神话传说或者是巫师的谎言。然而,尽管天然药物受到了如此强大的抵制,它的有效性还是不断地得到证实,这导致了1864年全英国草药医师学会的建立。这个学会是世界上第一家草本药物从业者组织,此后,由于这样的机构不断建立,传统药物不仅包含了历史沉淀的智慧,还不断地从现代医学的发现中受益。

举例来说,古老的观念认为,我们

古老医学中的药物

- 古埃及人最先使用如今众所周知的“浸泡”的方法来提取芳香植物中的精油。
- 早期的阿芝特克人使用大蒜来预防肺结核。
- 罗马人通过少量地进食浸泡在醋中的卷心菜来治疗打嗝。
- 罗马人大多数的医疗知识都是从希腊人那里学来的,之后他们还改善了许多药物的使用方法。
- 在建造金字塔的时候,埃及的工人每天

都会食用大蒜来驱赶恶灵,从而帮助他们获得足够的精力和力量来好好干活。

- 罗马的一个传统药方是把鸡蛋黄和鸡蛋壳的灰和在一起治疗痢疾。
- 阿芝特克人曾经在生殖器官上涂抹鳄梨的果肉来增强性欲。
- 埃及人把狮子、河马、猫、鳄鱼以及蛇的油脂混合在一起抹在秃发的头上,从而刺激头发的生长。

日常的食物有明显的医疗作用，能够促进我们的身体健康。这一观点在处处要求科学论证的21世纪看起来荒诞不经，就像虚构的一样，但是今天关于天然药物治疗作用的权威性研究正在迅速地发展，传统植物的医学特性已经得到了证实。如今，这样的研究得到了科学界的一致支持，实验和治疗的经验让人们越来越认可植物和其他天然药物的功效。

在不断变化的世界中使用天然药物

大多数传统药物都会发生非常神

奇的变化。比如说，植物会从土壤里吸收重要的营养物质，之后会把这些物质储存起来并转化成可用的形式。如此说来，植物就是保存来自土壤的珍贵物质的天然场所。这些物质得到了聪明而又富有常识的一代又一代人的有效利用。可是不幸的是，自从工业革命以来，发达国家的土壤经历了巨大的变化，这就反过来导致了我们的食物质量的下降。

为了从自然中得到最好的植物，我们需要记住我们祖先研究出来的方法：

• 在大自然中寻找——我们需要记住，

为了获得健康的自然疗法指南

- 拥有健康的生活方式。
- 食用没有受到污染的有机食物。
- 尽可能食用本地当季的食物。
- 细嚼慢咽。
- 避免加工食品和垃圾食品。
- 每天饮用2升干净的水。
- 每年做两次排毒（只饮用液体流质，不吃固体食物，持续几天）。
- 穿自然的纤维和染料制作的衣服。
- 选择不添加发泡剂等化学物质的护肤品。
- 使用天然的除臭剂而不是化学的止汗剂。
- 确保足够的日晒。
- 每天摩擦皮肤可以促进血液循环并且有助于排毒。
- 确保有足够的休息和放松，从而维护身体内在修复机制的良好运行。
- 每周锻炼3到4次，每次至少30分钟。走路、瑜伽、太极都是很好的锻炼方式。
- 试着获得生活和工作之间的良好平衡：在家人和朋友的陪伴下放松心情。

野生的植物是自然的产物，它们会比那些现代科技培育的种类更具有内在的特性。

- 选择那些在足够的生长空间中生长的植物，不要选择那些在狭窄的空间中生长的植物。
- 挑选水果、蔬菜和草药的时候，要始终选择那些香味、口感和色泽都最佳的，这样的无疑也都是最新鲜和最营养的。

自我治愈

我们已经没有必要像我们的祖先一样在森林和灌木林中寻找食物，也没有必要去猎捕野生动物。我们祖先需要通过猎捕或者采集得到的原料，在今天已经可以很容易地在保健品商店，甚至在超市中找到。这些原料可以极大地帮助我们获得健康的生活。

我们知道许多天然原料不仅能够提供给我们作为食物，而且经过证实都具有极高的医疗价值，因而“食物”和“药物”之间的分界线也并不是那么明显。

而且，我们知道在治疗方面，它们不会有任何区别。传统的药物就是这样，不管是内服还是外敷，我们的身体总会从这些食物或者植物中吸收到所需的物质，从而最终使身体获得平衡。这种和自然最终结合的方式使得我们重新获得自我治愈的能力。

我们的生活方式和我们祖先的生活方式已经有很大的不同。传统的药物可以内在地滋养我们的身体，这会给每日为生活奔波的我们带来很大的益处。我们比我们的祖先更需要这些天然的药物。

这本书详细介绍了100种最好的天然药物的功效。这些药物可以用来改善我们的健康，让我们永葆青春活力。每页顶端的图标会帮助我们了解每一种药物的关键功效。

使用传统药物会让我们重新获得保持身体健康的主动权。因此，毫无疑问，重新发掘我们的传统是非常有意义的。



柠檬

性能/功效

- 增强体力
- 排毒
- 增强身体免疫力
- 增强肝脏功能

所用部分

- 整个水果

罗马人用柠檬清新口气。柠檬本身富含营养，在今天被用来治疗多种疾病。

柠檬富含柑橘黄酮，比如说维生素C，具有抗氧化抗衰老的功效，可以增强免疫力，有助于伤口的愈合、毛细血管壁的强健。

柠檬本身还有抗菌的功能，所以常被用来治疗呼吸道感染。它的消融能力以及排毒功能有助于疮口和脓肿的局部治疗。

柠檬还有助于增强肝脏功能，因此可以用来排毒，通过饮用柠檬水可以达到排毒、延缓衰老的效果。

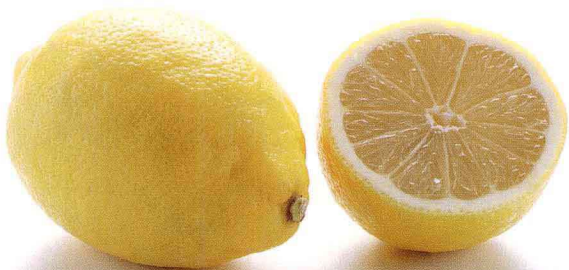
柠檬切片

治疗疮和脓肿

柠檬 1个

卫生绷带 1卷

用绷带把一片柠檬绑在疮口和脓肿上。如果需要的话，可用装热水的瓶子加热，10分钟后取下丢掉。一天做2~3次，直到疮口裂开，脓液流出。





橙子

橙子原产于亚洲的热带地区，是富含维生素C、植物纤维以及天然糖分能快速补充能量的健康食物。

橙子中含有大量的维生素C，可以帮助人们提高身体的免疫力，有效地预防感冒。

橙子中还含有其他的抗衰老成分，可以有助于降低胆固醇、消炎并且还能阻止癌细胞的扩散。

它富含植物纤维，有助于缓解许多肠道问题，使身体迸发出青春和活力。

使用从橙子树叶萃取的有治疗作用的橙花精油已经有几千年的历史。

性能/功效

- 提高身体免疫力
- 降低胆固醇
- 增强活力

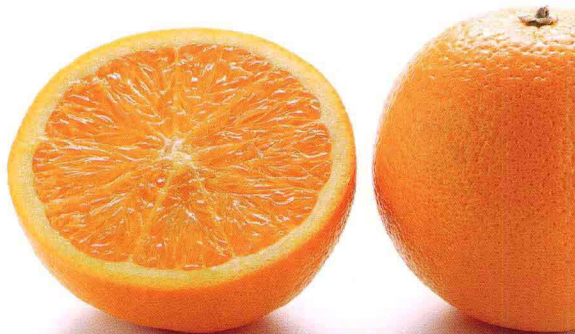
所用部分

- 整个水果

橙子露

新鲜的橙汁 750毫升
砂糖 55克
牛奶 2汤匙
香草精 1/2茶匙
水 125毫升

把这些原料混合搅拌后放在一个盘子里，之后放进冰箱。一旦冻住，便切成条状，放进食品搅拌机或榨汁机里搅均，即可服用。





性能/功效

- 调节平衡神经系统
- 增强呼吸道功能
- 含有丰富的铁质

所用部分

- 整个水果

杏仁按摩油

适合干燥及敏感肌肤

杏仁 250克

基础油 750毫升

细棉布 1片

使用杵和臼把杏仁捣碎直到有油流出，之后把它放进干净的玻璃碗中。把基础油倒进去，摇匀。之后放置在有日光的场所。2~6个星期后，把油透一层细棉布做成的滤网倒进罐子中，然后倒进深色的玻璃瓶中。可以储存一年。需要的话可以直接涂抹在皮肤上。



杏

杏的颜色像橙子一样非常鲜艳，由此可见杏富含 β -胡萝卜素。两千多年以来，在印度和中国的传说中，它一直具有显著的疗效。

杏富含 β -胡萝卜素，这种物质可以在身体内转化为具有抗病毒功效的维生素A。

食用新鲜的杏有助于治疗感染性疾病，尤其是呼吸道感染。

杏脯富含铁质，可以在体内转化成血红蛋白的成分，有益于治疗贫血。它还会对神经系统起到平衡的作用，治疗心理疲劳、轻微的焦虑和失眠。

杏仁油富含多种营养物质，有助于保护皮肤，使肌肤光滑柔嫩。





无花果

无花果是天然的泻药，是波斯（现称伊朗）、叙利亚和亚洲其他地方的土产。无花果富含各种有益身体健康的化合物。

无花果内含有的活性成分可以刺激肠部的蠕动，从而有助于消化系统消化食物。它还有丰富的水溶性植物纤维，可以产生润肠通便的疗效。

无花果饱含大量的钾元素，这种元素有利于降低高血压。它还富含铁质，对孕妇和处于康复期间的病人非常有好处。外用无花果还可以起到排毒的作用。

据说古希腊斯巴达的运动员通过食用无花果来增强表现力。



性能/功效

- 通便
- 富含水溶性纤维
- 富含钾元素

所用部分

- 整个水果

无花果糖浆

治疗便秘

无花果干 50克

梅干 50克

水 450毫升

糖浆 1汤匙

把水、无花果干和梅干放进一个平底锅中浸泡8个小时，之后煮沸，小火慢炖，直到果干变得柔软，多余的水分也被蒸发掉。把糖浆倒进去搅拌，然后冷却，放进食品搅拌机中再搅好，然后倒入果酱罐中，放到冰箱中储存。用的时候可以取一甜匙的无花果糖浆食用。



菠萝

性能/功效

- 消炎
- 加速伤口愈合和组织修复
- 强健骨骼
- 增强青春活力

所用部分

- 整个水果

菠萝削片疗法

治疗干性皮肤、去死皮

新鲜菠萝 1个
急救带或者软绷带
温水 1碗

把干性的皮肤区域在水中浸泡20分钟。切下一片菠萝，把果肉的那一端放在皮肤上。用急救带把那片菠萝固定在皮肤上。第二天早上的时候，小心地把菠萝片取下，然后让皮肤在水中浸泡5分钟。连续重复大约4个晚上。

在每一个新鲜菠萝硬硬的皮肤下面，都会有一颗“金色的心”。菠萝的果肉富含菠萝蛋白酶、维生素C以及锰元素。

菠萝因为富含菠萝蛋白酶，几个世纪以来就一直以消炎能力而闻名，常被用于治疗各种鼻窦炎和风湿性关节炎，以及咽喉炎和痛风。

它还有助于加速创伤以及手术后的伤口愈合，有助于受损组织的修复，帮助缓解液体滞留，阻止血液凝结和动脉硬化。

菠萝蛋白酶可以帮助内脏有效快速地工作，因此可以有效地治疗各种消化系统疾病。其所含有的丰富的维

菠萝蜂蜜酱汁 (配食三文鱼或鸡肉)

新鲜菠萝 200克，去皮切块 盐 1小撮
蒜 2瓣，捣碎
蜂蜜 1~2大茶匙
多香果 1茶匙
鲜豆蔻粉 1茶匙
肉桂粉 1茶匙
丁香粉 1茶匙

将所有调料混合在一起，静置15分钟。把酱汁浇在三文鱼或鸡肉上，腌制2小时，即可烹饪。

生素C可以帮助我们的身体清除自由基、增强免疫力,也能够帮助身体产生骨骼需要的骨胶原。与此同时,菠萝富含的锰元素也可以帮助产生骨胶原。

外用菠萝切片可以帮助去除死皮,从而缓解皮肤的衰老。



古印度人认为菠萝是滋养子宫的良药。



性能/功效

- 止血
- 治疗腹泻和痢疾
- 子宫松弛药

所用部分

整个水果以及叶子

根据传说，覆盆子能够缓解扁桃腺炎。



覆盆子

覆盆子富含抗衰老成分，能够防止衰老；它还富含多种具有保护身体的营养物质，有助于身体健康。它一般被用作家庭药物。

这种味酸的水果含有众多可被吸收的营养物质，有维生素C、钙元素、钾元素、铁元素以及镁元素。这些元素对康复期的病人来说非常重要，对那些患有心脏疾病、疲劳以及抑郁的人来说也是非常关键的。

覆盆子是天然的止血剂，也能够帮助治疗腹泻和痢疾。由覆盆子的叶子制作的汁液可以起到子宫松弛剂以及补药的作用，从而有利于分娩。

覆盆子叶子汤药 有助于分娩

鲜嫩的覆盆子叶子 60克
或干叶子 25克
沸水 500毫升

把叶子放进一个大杯子里

面，把热水倒进去，盖上杯子的盖子。15分钟后可以倒出使用。每天饮用5杯。注意：只能在怀孕第32周后开始使用。

