

新健康大系

健康新视窗

喝 出免疫力

HECHU MIANYILI

4种神奇的治病·养生汤

轻松快乐做姜汤
强身祛病好健康

李承翰◎编著



科学出版社
www.sciencep.com

新健康大系



喝出免疫力 I

4种神奇的治病·养生汤

李承翰◎编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-6250 号

内 容 简 介

本书介绍了利用4种常用食材:牛蒡、姜、茶渣、大蒜,制做出神奇的治病、养生汤。饮用之后会有强身祛病的神奇疗效。

图书在版编目(CIP)数据

喝出免疫力 I:4种神奇的治病、养生汤/李承翰 编著. —北京:科学出版社,2003.10

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012187-2

I. 喝… II. 李… III. 保健—汤茶—菜谱 IV. TS272.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081061号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:陈丽珠

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

原中文繁体字版《喝出免疫力 I》由“世茂出版社”出版,中文简体字版经该社授权由“科学出版社”独家在中国内地出版发行。

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年10月第一次印刷 印张:6 7/8

印数:1—6 000 字数:838 000

定价:15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



第一篇 “牛蒡”的神奇疗效 / 001

- ①牛蒡含有很多的防御成分 / 004
- ②牛蒡汤能治疗肾虚 / 006
- ③牛蒡汤为家庭必备的圣品 / 008
- ④牛蒡汤有效对抗大肠癌、糖尿病、高血压 / 011
- ⑤提高人体的免疫力，击退感冒 / 013
- ⑥牛蒡的有效摄取法 / 015
- ⑦牛蒡的营养集中于外皮一带 / 017
- ⑧牛蒡汤的做法 / 018
- ⑨有关牛蒡汤的一些问题 / 020

■ 饮用牛蒡汤克服病痛的案例 / 023

- 疲劳的肝脏快速恢复 / 024
- 低血压在两个月内大幅改善 / 028
- 浮肿的手脚变成正常 / 032
- 必须手术的严重便秘完全痊愈 / 038
- 痛风不再发生，走出了剧痛的阴影 / 042





体脂肪快速下降 / 045

白内障不再加深, 胃肠机能变好 / 050

寒性体质获得改善 / 054

治好肩膀酸痛与严重面疱 / 058

第二篇 不可思议的“姜奶” / 063

①姜能够提高牛奶的利用效果 / 066

②姜能促进血液循环, 牛奶的钙质能稳定血压 / 068

③夜晚不易入睡, 或感冒发热的人, 喝姜奶最有效 / 069

④牛奶能够中和姜的刺激性 / 070

⑤排除积在内脏的多余水分 / 071

⑥姜奶的做法 / 072

⑦有关姜奶的问题 / 074

■喝姜奶治好病痛的案例 / 076

膝关节痛获得很大改善 / 077





- 手指结节与更年期综合症改善了 / 083
- 膝盖疼得不能走路的症状减轻了 / 087
- 自律神经失调症痊愈 / 090
- 肩关节痛完全好了, 肝功能也提高了 / 093
- 引起气喘的呼吸困难消失 / 097
- 肝炎带来的无力感大减 / 099
- 胃痛再也不会成为困扰 / 103

第三篇 “茶渣汤”的特级效力 / 107

- ①茶渣含有很多茶叶未能释放出的药效成分 / 108
- ②茶渣能够避免“戴奥辛”积蓄于体内 / 111
- ③茶渣汤具有防癌的效果 / 113
- ④茶渣汤具有净化血液的效果 / 114
- ⑤茶渣汤能降低高血压 / 115
- ⑥茶渣汤使血糖值降低 / 116
- ⑦茶渣可以多方面地利用 / 117
- ⑧茶渣汤的做法 / 119
- ⑨茶渣粉末的做法 / 121





■ 饮用茶渣汤治好疾病的案例 / 122

常人十倍的血糖值恢复正常 / 123

严重的心悸好了 / 126

皮肤病获得大幅度的改善 / 129

中性脂肪减少 1/3 / 132

头脑变得很清醒 / 134

再也不会烂醉如泥了 / 136

消除了产后的肥胖 / 139

拥有了模特儿一般的身材 / 144

胆固醇值很快就降低 / 147

第四篇 比药物更有效的“大蒜汤” / 149

①以人体实验之后，证明大蒜汤比药物更有效 / 150

②步行困难的发作也完全消失 / 154

③大蒜汤能治好医生治不好的病 / 156

④大蒜汤对腰痛、视力模糊也有卓效 / 158





- ⑤喝大蒜汤治好寒性体质 / 161
- ⑥大蒜汤能够缓和老化 / 162
- ⑦大蒜汤能够增强男性精力 / 164
- ⑧另外一种简单的大蒜汤做法 / 165

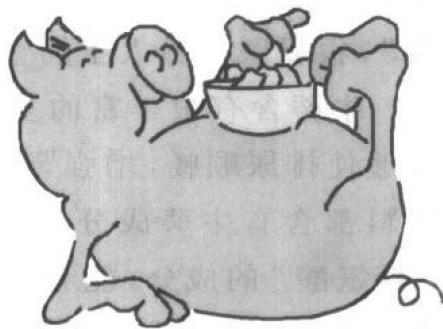
■ 饮用大蒜汤治好疾病的案例 / 167

- 肝病迅速获得改善 / 168
- 恼人的耳鸣痊愈 / 173
- 改善关节疼痛,老花眼也减轻 / 177
- 时常要卧床的生理痛痊愈 / 182
- 更年期的不适症状消失了 / 188
- 贫血大幅度被改善 / 192
- 异乎寻常的多汗症好了 / 195
- 倦怠感消失了 / 198
- 克服了长年的背部酸痛 / 201
- 严重的低血压恢复到正常值 / 205
- 不必再使用怀炉了 / 208



第一篇

“牛蒡”的神奇疗效





对于牛蒡这种东西，日本人在古时就把它当成食品：一提起了牛蒡，日本人就会联想到所谓“金平牛蒡”（利用糖与酱油、食油炒的牛蒡）。

中国人却把牛蒡当成药物使用；逢到必须解毒、解热以及镇咳时，中国人都会使用牛蒡的根部、茎叶甚至种子。在欧洲方面，它一直被当成利尿剂使用。

到了最近，牛蒡很广泛地被当成瘦身、美容以及增进体力的圣品，在各国都很受青睐，非常风行。使用牛蒡所熬成的汤号称“喝的抗生物物质”，很受医学界人士的重视。

牛蒡含有很丰富的多糖类“旋复花粉”，它能够使排尿顺畅，增强肾脏的功能。市售的强精饮料都含有牛蒡成分，因为牛蒡也含有一种叫“精氨酸”的成分，能够增强精力：难怪时常喝牛蒡汤的人，似乎都有用之不完的精力。

牛蒡也含有食物纤维的脉基戊酸，它能够促



进性荷尔蒙的分泌，所以具有强精作用。

牛蒡所含有的丙种纤维素能够净化肠胃，促进肠内益菌的发育，防止恶菌的增殖。至于牛蒡所含有的丰富木质，则能够抑制癌细胞的发生，有效防止各种癌症；尤其是预防大肠癌特别有效。

牛蒡所含有的丰富纤维质能够避免过多的营养成分被吸收，借此减少胆固醇值，以及血糖值的上升，所以对高血压与糖尿病也有效果。

在日本，牛蒡号称为“元气之素”。中国医学号称生命能源为“肾精”，把肾机能衰退称为“肾虚”。肾虚的代表性症状有——下半身的衰退，精力锐减，尿意频繁。牛蒡熬成的汤对“肾虚”最有效果。

虚弱的人喝牛蒡熬成的汤，能够转弱为强；一般健康的人饮用之后，亦能够增进精力，有兴趣的读者不妨试试。





①牛蒡含有很多的防御成分

牛蒡汤可以称之为“喝的抗生物物质”。

土壤里面栖息着很多的细菌，在土壤中成长的牛蒡，为了保护自己免受细菌的侵犯而腐烂，因此它的外皮部分积满了防御细菌侵犯的成分。

懂得牛蒡药效的人，在调理牛蒡时，都会使用刀背轻轻刮掉最外的一层皮，无非是想保住集中于外皮周边的药效成分而已。

牛蒡汤除了具有抗癌作用以外，还有抗菌以及消炎作用，甚至还具有优异的解毒功效。

例如：发热、喉咙肿痛、牙齿疼痛、面孔浮肿时，只要服用牛蒡汤，就可以消炎。若是食物中毒，长出肿疡、面疱等，喝牛蒡汤就可以很快地收到效果。

一千多年前，牛蒡就由中国内地传至日本，



因此，牛蒡在日本也颇为普遍。中国人把牛蒡当
成一种药方，利用它来解毒、解热，以及镇咳。欧
洲人则把牛蒡的种子当成利尿剂使用。

不过，把牛蒡当成蔬菜吃乃是日本人特有的
习惯，他们也利用牛蒡来克服便秘以及糖尿病。





②牛蒡汤能治疗肾虚

一提起牛蒡，很多人知道它的食物纤维具有整肠作用。其实除了整肠作用以外，牛蒡还有许多鲜为人知的功效。

每 100 克牛蒡中，就含有 3.6 毫克的咖啡因酸，具有抗氧化作用。如果是新鲜牛蒡的话，则还含有丰富的挥发作用，具有极佳的抗氧化能力。因为它很容易溶解于水，只要把牛蒡熬成汤，它就会完全溶于水里面，为人体所吸收。

到了最近，专家们已经使用牛蒡做过种种的实验，虽然已经知道它是食用的抗生物物质，但是除此以外，专家还不明了的地方仍然很多。

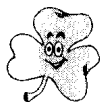
中医称呼我们的生命能源为“肾”，肾功能一旦衰弱就是所谓的“肾虚”。一旦肾虚后，就会感到全身缺乏力气，尤其是下半身会感到很乏



力，夜间更为频尿所苦恼；这是老化的典型症状。

牛蒡汤对肾虚能发挥很好的效果，其所含的成分对于肾脏能有效改善它的机能，也就是中医所说的补肾；这是因为它含有精氨酸。这种成分能够促进荷尔蒙的分泌，无论男人还是女人，牛蒡都是极佳的养生食品，并且使身体日益健壮。





③牛蒡汤为家庭必备的圣品

为何牛蒡汤是家庭所必备的呢？一位中医师分享了他的经验：

我是一名中医师，对于蔬菜熬汤有一些心得。我时常利用自己制成的蔬菜汤治疗病人，成绩相当良好。

近些年来，所谓的“蔬果健康法”非常流行。我对中西医学都下过一番工夫，在撷取了两种医学的长处之后，开始利用蔬菜汤治疗病患。

我们日常所吃的蔬果，乍看起来平淡无奇，并不太受一般人的注意，其实只要稍微改变利用它们的方式，它们就会立刻变成疗效非常好的药物。

蔬果食物具有疗效的相当多，牛蒡正是其中之一且效果奇佳，而牛蒡也是含有丰富食物纤维



的代表性根菜类。

牛蒡很生涩不宜生吃，但是把它与水混合煮成汤以后，不但可以使汤汁变得美味，同时也能够使它的药效提高好几倍。这是因为在加热之后，牛蒡的细胞壁会被破坏，从而使它的药效全部被释放出来的缘故。

所谓的“细胞壁”，乃是指植物细胞的最外层膜，它由坚硬的纤维构成，使用牙齿去咬它也不能使它破裂，到了胃肠也不可能被消化。

牛蒡必须在加热以后，它的细胞壁才会变得柔软而破裂，细胞里面的物质才会被释放出来。

那么，牛蒡到底含有什么成分呢？

首先，100 克的牛蒡中就含有 8.5 克的木质素与丙种纤维素。100 克的牛蒡含有 4 毫克的维生素 C、0.5 毫克维生素 E。亦含有很多的旋复花粉。

那么，喝了牛蒡汤之后，这些成分会带来什

