



我的软医学

90年代风靡欧美的自然疗法

〔法〕丽卡·扎拉伊 著
邵元洲 张正明 等 译

兵器工业出版社

我的软医学

—80年代风靡欧美的自然疗法

〔法〕 丽卡·扎拉伊 著

邵元洲 张正明 等译

兵器工业出版社

我的软医学

——80年代风靡欧美的自然疗法

〔法〕丽卡·扎拉伊 著

邵元洲 张正明 等译

*

兵器工业出版社 出版发行

（北京市海淀区车道沟10号）

各地新华书店经销

通县张家湾印刷厂印装

*

开本：787×1092 1/36 印张：5.06 字数：92 千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印装

印数：1—10000 定价：2.85元

ISBN 7-80038-180-3/R·1

2013/02

内 容 简 介

本书是法国著名软医学家丽卡·扎拉伊的成名之作，《我的软医学》出版轰动欧美，在许多超级市场里抬头可见作者的肖像，人们对《我》书崇拜之至，争相购买，发行量达三百多万册，至今仍供不应求，法国总统密特朗曾多次邀请丽卡·扎拉伊到爱丽舍宫共进午餐，审视总统食谱，请教养生之道。

软医学的基本原理是以自然植物、自然物质辅以软医学疗法治愈疾病。本书由三部分组成：自然食物疗法；牙齿、头发、皮肤的养护，消除疲劳，粘土的药用，呼吸疗法；软医学的治疗方法与处方。

本书在中国首次翻译出版，是保健长寿必不可少的参考书。其方法独特、简便易行、经济适用，有神奇的效果，读后您定会爱不释手且受益终身。

Un message d'amitié
et d'amour pour mes
amis en chine populaire!



向我的中国朋友致以友好并热爱之意!

丽卡·扎拉伊

作者简介

丽卡·扎拉伊于1942年生于以色列的耶路撒冷。童年时期，扎拉伊聪明勤奋，富于音乐天才，16岁时曾荣获耶路撒冷音乐学院钢琴头等奖。1959年，17岁的丽卡·扎拉伊应征入伍。1961年，退伍后新婚不久，她便以初出茅庐的歌声来到巴黎。1963年，丽卡·扎拉伊在巴黎结识了著名的词、曲作家雅克·布莱尔先生（1929~1978）使她得以在当年首次登上巴黎奥林匹亚剧场的舞台——一流歌唱水平的标志。除了法国，她还到北美、南美、欧洲、亚洲、非洲各地演出。

然而，1970年11月9日，一次意外的车祸使她严重受伤：两根椎骨撞断，一根腰椎粉碎性骨折，左手腱折断，手腕骨折，外加头骨三处碰伤，以至车祸发生后她在医院里连续昏迷了6天才恢复知觉。当她醒来时，整个身子已被死死地裹在石膏模子里，一动也不能动。经过专门医疗小组数月的精心诊治，她的病情无丝毫好转。医院对她最后的诊断是：终生残废。

面对残酷的现实，丽卡·扎拉伊没有绝望。她找来她的朋友雷蒙·德克思泰——60来部有关“软医学”著作的作者，决心用软医学的方法医治伤残。

在雷蒙·德克思泰的指导下，丽卡·扎拉伊瞒着医院悄悄地用柠檬、鸡蛋、南瓜籽油、“康乐鸡尾酒”、汤剂、粘土等“软医学”处方进行治疗。6周后，奇迹出现了：丽卡·扎拉伊的伤势开始出现好转。14个月后，丽卡·扎拉伊重新登台演唱了。她满怀激情地告诉人们：不要被任何不吉的医疗诊断、血液检查、X光透视所吓倒，人的意志是最关键的。人体具有的生命活力足以降服所有威胁，只要您坚持不懈，您就是胜利者。

“软医学”拯救了丽卡·扎拉伊，使她明白了“软医学”的原理及其好处。“软医学”能清除体内污染，净化细胞的生存环境，激励病弱器官。借助“软医学”，人体能够击退各种疾病的侵蚀、恢复健康而不需用药。从此，丽卡·扎拉伊便成了一名“软医学”的忠实传播者。她以软医学疗法治好了数百病人，包括她的亲生女儿、她的秘书、她的乐师……。1985年她停止一切演出等活动，闭门13个月之久，在大量阅读和自身经历的基础上，写成《我的软医学》一书，发行量达三百万册之多，成为名声在雷蒙·德克思泰之上的“软医学”学者。

《我的软医学》出版后，出乎作者及发行者的预料，在不到一年的时间里，发行量就达到一百万册之多。1985年11月，在《我的软医学》发行一百万册之际，出版社特意刊印了一种数量极少的带编

号的珍本出售。到了1986年4月,《我的软医学》的发行量达180万册。时至今日,该书已发行三百多万册,创世界图书发行之最。

写作的成功给丽卡·扎拉伊带来了许多荣誉,法国总统密特朗多次在爱丽舍宫约见她,与她共同探讨软医学、饮食习惯,还审视了总统的食谱,并建议总统减少热能摄取量,多吃全营养食物及蔬菜。

《我的软医学》讲的是吃的科学、健身之道、软医学的治疗方法与处方。她还要写一部《我的软医学(二)》,包括治疗心理学、美容方法等。此外,她还在巴黎西南296公里处的昂热市附近投资办了一家植物加工厂,目的是向市场提供无污染的植物,供采用软医学疗法的人们使用。

目 录

第 一 篇

第一章 软医学——厨房里的药剂学	(1)
1.1 最佳食物表.....	(3)
第二章 植物颂歌	(8)
2.1 “植物大夫”	(9)
2.2 瓜果菜汁疗法.....	(12)
2.3 “康乐鸡尾酒”	(14)
A. “保春鸡尾酒”	(14)
B. “抗衰鸡尾酒”	(15)
C. “活力鸡尾酒”	(17)
D. “排毒鸡尾酒”	(18)
E. “太阳鸡尾酒”	(18)
F. “神鞭鸡尾酒”	(19)
G. “安肾鸡尾酒”	(19)
H. “祛塞鸡尾酒”	(20)
第三章 全营养食物	(23)
3.1 黑即美.....	(24)
3.2 全营养面包.....	(26)
3.3 五谷杂粮.....	(26)

第四章 我们的朋友——蛋白质和碳水化合物	(33)
4.1 肉与蛋白质.....	(33)
4.2 糖与碳水化合物.....	(36)
第五章 奔跑的脂肪	(41)
5.1 食用油.....	(41)
5.2 禽蛋.....	(43)
5.3 奶酪.....	(44)
第六章 救命的肝脏	(45)
6.1 肝脏九功能.....	(45)
6.2 八要八不要.....	(49)
6.3 保肝要诀.....	(52)
第七章 保康规则	(53)
7.1 市场金规.....	(53)
7.2 厨房金规.....	(54)
7.3 烹饪金规.....	(55)
7.4 进餐金规.....	(56)

第 二 篇

第八章 消除疲劳	(58)
8.1 短时间方案.....	(58)
8.2 中长时间方案.....	(59)
8.3 长时间方案.....	(61)

第九章 牙齿保健	(62)
第十章 头发保养	(65)
10.1 血液循环.....	(66)
10.2 护发运动.....	(68)
第十一章 多汗的防治	(71)
第十二章 退烧良策	(73)
12.1 抗烧甲胃.....	(74)
12.2 三要三不要.....	(76)
第十三章 肝病妙方	(78)
13.1 黄疸疗法.....	(78)
13.2 肝炎疗法.....	(81)
第十四章 打倒便秘	(85)
14.1 一般疾病与便秘.....	(85)
14.2 便秘的病因及处理.....	(89)
第十五章 粘土治病	(91)
15.1 奇妙的粘土.....	(91)
15.2 粘土的选择及适应的病症.....	(93)
15.3 粘土内服疗法.....	(94)
15.4 粘土外敷疗法.....	(96)
第十六章 维生素——生命的支柱	(101)
16.1 维生素A.....	(101)
16.2 维生素B.....	(102)
16.3 维生素C.....	(103)
16.4 维生素D.....	(104)

16.5 维生素 E	(105)
16.6 维生素 F	(105)
16.7 维生素 K	(105)
16.8 维生素 P	(106)
16.9 维生素 U	(106)
第十七章 呼吸就是生命	(107)
17.1 空气——您的脐带	(107)
17.2 正确呼吸法	(109)
第十八章 长寿规则	(114)

第 三 篇

第十九章 汤剂处方	(118)
利尿汤剂	(119)
肾引流、排结石和抗风湿汤剂	(120)
洋葱-卷心菜-麸皮敷剂	(120)
肝王汤剂	(121)
肝炎和胆囊炎汤剂	(122)
肝疲汤剂	(122)
胆结石、肝大、便秘汤剂	(123)
溃疡病汤剂	(123)
吞气症汤剂	(124)
消化不良和胃酸汤剂	(125)
热柠檬水	(126)

轻泻和血液净化汤剂·····	(126)
便秘汤剂 I ·····	(127)
便秘汤剂 II ·····	(128)
轻泻汤剂·····	(128)
糖尿病汤剂·····	(129)
胆固醇汤剂·····	(129)
关节炎和风湿病汤剂·····	(130)
脓肿和牙疼药剂·····	(131)
灰指甲、龋齿和脱钙汤剂·····	(131)
贫血、虚弱、血压低汤剂·····	(132)
失眠症和神经衰弱汤剂·····	(132)
麸皮-长春藤药剂·····	(133)
坐骨神经汤剂·····	(134)
血压高、面部充血药剂·····	(135)
心脏病-高血压汤剂·····	(135)
更年期、阵热和出汗汤剂·····	(136)
痔疮和静脉曲张汤剂·····	(137)
痔疮坐浴法·····	(138)
静脉曲张汤剂·····	(138)
哮喘汤剂·····	(139)
病毒性疾病、发烧、伤口愈合汤剂··	(140)
咳嗽和感冒汤剂·····	(140)
百里香茶·····	(141)
百里香熏蒸疗法·····	(142)

减肥汤剂·····	(142)
蜂窝织炎和肥胖症汤剂·····	(143)
抗蜂窝织炎和消瘦油·····	(143)
脱钙、疲劳、神经衰弱汤剂·····	(144)
脱发汤剂·····	(145)
蜂蜜美容面膜·····	(145)
粘上美容面膜·····	(146)
特效防晒油·····	(147)
绝妙的牙膏·····	(148)
冷水坐浴·····	(148)
热水全身浴·····	(149)
用胡桃叶-麸皮洗脚、洗手·····	(149)
用红葡萄藤水洗脚·····	(150)
用橡树皮洗脚洗手·····	(151)
第二十章 粘土处方·····	(152)
肝机能不全·····	(152)
胃炎、胃溃疡·····	(152)
肾炎、肾绞痛、结石症·····	(152)
神经官能症和抑郁症·····	(153)
疲劳·····	(153)
关节炎·····	(153)
偏头痛·····	(153)
流感·····	(154)
咽峡炎·····	(154)

支气管炎.....	(154)
伤风、鼻窦炎、嗓子嘶哑.....	(154)
腰痛、坐骨神经疼痛.....	(155)
湿疹.....	(155)
指甲霉菌病.....	(155)
疣.....	(156)
脓肿(疖子、瘰疽).....	(156)
牙脓肿.....	(156)
牙疼.....	(157)
静脉曲张.....	(157)
痔疮.....	(157)
搔伤和其它伤口.....	(157)
伤口感染.....	(158)
伤口、肿块、小伤痕.....	(158)
烧伤.....	(158)
扭伤.....	(159)
痤疮.....	(159)
丘疹、皱纹、斑点、泪囊.....	(159)
手术后遗症.....	(159)
第二十一章 保健卡片.....	(161)
治疗肝炎.....	(162)
治疗黄疸.....	(163)
退烧.....	(164)
治疗流感.....	(164)

治疗牙疼..... (165)

治疗脱钙..... (165)

治疗蜂窝织炎..... (166)

第 一 篇

第一章 软医学——厨房里的药剂学

从前我总以为人们生病，是因为运气不好，所以每天清早我都感到一种莫名的惶恐，不知今天会碰上什么坏运气，尽管各项功能检查结果都呈阴性，但总是不踏实，老是这家医院出，那家医院进，检查了一遍又一遍。后来我终于悟出了健康的真谛，发现了健康的标志，发现了无与伦比的药房。我的发现救了我。

健康的标志：当我情不自禁地吹起口哨或在淋浴间里放声歌唱时，便说明我的身体内一切正常，细胞不曾被病毒侵害，肝脏内没有残渣滞留，血液在自由地奔流。

无与伦比的药房：这便是我的厨房。那里有着神奇的处方——自然植物、蔬菜和水果。用不着远涉异土他乡去求医问药，一切良药都可以在这个药房中垂手可得，而且不掺杂任何化学药品。

不可否认，某些化学药品效力神速。当一座房