

天然之道

草本助益指南



金保羅



目錄

天然的秘密：草本植物	4
紫菀	5
蘆薈	6
黃耆	7
花粉	8
辣椒果	9
美鼠李皮	10
芹菜仔	11
中國苡仁	12
玫瑰果	13
菊苣根	14
蒲公英	15
葫蘆巴	16
德國野菊	17
生薑	18
杜松果	19
檸檬香蜂草	20
甘草根	21
西番蓮	22
梅笠草	23
靈芝	24
菝葜	25
五味果	26
西伯利亞人蔘	27
羅望子	28
百里香	29
安全使用草本植物	30

草本植物：天然的秘密

數千年來，因為具有治療特性，植物與草本植物一直都在使用中。回顧歷史，您會發現草本植物的使用歷史長達數世紀。我們很快地回顧草本植物的歷史。



在西元前十五世紀時，著名的希臘哲學家希波克拉底列出近400種常用草本植物。在西元65年左右，為羅馬軍隊服務的希臘哲學家迪奧斯科里斯撰寫了藥物論。書中描述許多草本植物的藥用。即使到了今天，仍被視為最具有影響力的草本植物書之一。

在中古世紀，草本植物通常用來保存肉品用，以掩蓋肉品不能冰凍產生的腐臭味。

有三種衍生自古代的草本植物主要藥用傳統：來自西方的希臘羅馬、印度的阿育吠陀以及中國傳統醫藥(TCM)。

希臘人與羅馬人提出人體中四種體液的理論，認為這些體液在人體中的比例會影響健康。每一種體液(血液、黑膽汁、黃膽汁與痰液)都跟四種自然要素(空氣、土壤、火與水)相對應。在中古時期，希臘羅馬文明將其醫學理論引進至歐洲。在羅馬帝國時期，唯一的醫藥為以草本或其他自然治療方式為主的醫學。

阿育吠陀醫藥為源自西元前1500印度的全面性治療方式。它強調個人的良好健康為身體自然平衡的結果，而身體不平衡疾病就會產生。草本植物、飲食與自然療法都是用來恢復平衡。

回溯至2,000-3,000年，TCM的信念基礎為健康是兩種對立力量陰與陽持續抗衡的結果。力量均衡時，身體健康，失衡時身體會生病。治療的目的為啟動身體本身的治療機制並且包括與其他物質一起在皮膚附近燃燒藥草植物(艾灸)與草藥。國家藥物圖書館中有約2,000策的中國藥典。

傳統草本療法導致科學家致力數種現代醫藥的開發，包括阿斯匹靈與鎮定劑以及洋地黃強心劑。無疑地這證實草本醫藥的功效。然而，傳統醫藥經過合成製造並且經歷許多化學程序，造成高化學成分以及副作用風險。另一方面，草本植物以神奇的方式運作著，因為做為傳統醫藥，他們並未經過同樣的化學程序。

本草本植物指南將會開啟您對天然草本植物世界的了解，認識他們對人體功能的支持與提升，可以讓您維持最佳健康與活力。

“草本植物是醫師的益友、廚師的禮讚。” - Charlemagne



紫苜蓿

紫苜蓿(*Medicago sativa*)為豆科類中開花植物，種植在美國、加拿大、阿根廷、法國、澳洲、中東、南非以及其他許多國家。紫苜蓿在醫藥與營養使用上的歷史非常悠久。傳統上，紫苜蓿用來治療關節炎、調理生理期、腎臟或膽失調與胃部不適。¹紫苜蓿在中藥中曾用來治療咳嗽與消化問題，在印度則用來治療膿包。美國印地安人使用紫苜蓿減輕黃疸並且疏通血液凝結。¹自苜蓿草本植物含豐富維生素A、C、E與K。¹

紫苜蓿的健康助益

現代研究證實紫苜蓿的健康助益。它是最營養的食品之一。它經發現可以幫助治療潰瘍與動脈硬化、腦垂體問題、肝臟毒素、過敏與糖尿病。²紫苜蓿也用來治療消化問題。²紫苜蓿含抗生素與抗黴特性，是身體的良好清淨、對抗發炎以及天然的淨化劑。它也用來清潔齒垢。自苜蓿精華產生對抗陽性細菌。²紫苜蓿據悉可以促進哺乳中婦女的乳汁分泌。研究證實紫苜蓿可以幫助降低膽固醇含量與中合癌症。²

其他助益

草本植物學家認為紫苜蓿對許多健康問題皆有助益，有些草本植物學家甚至建議可以應用在各種疾病上。紫苜蓿也用來排毒，並且常用來治療藥癮與酒癮復發。³

安全性

紫苜蓿的一般耐受性佳。¹目前，常使用在食品中。在美國，紫苜蓿納入美國食品暨安全管理局(FDA)通常認定為安全(GRAS)物質中。歐洲委員會將紫苜蓿列為自然食品香料來源。¹

俗名
紫苜蓿

學名
Medicago sativa

食用部分
草本植物上端



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Health Canada NHPD Monograph, Alfalfa – Oral, 2008.
3. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.



蘆薈

蘆薈原生於非洲，但是歷史紀錄發現全世界各地在治療上的蘆薈使用。1蘆薈膠取自於天然蘆薈。您可以發現有可以飲用的蘆薈汁、乳液中的蘆薈成分、溫和灼熱感的治療用蘆薈膠、蘆薈噴液以及膠囊中的乾燥蘆薈粉末。蘆薈也常用在護膚產品、食品以及天然健康產品中。蘆薈卡路里低，並且含豐富維生素與礦物質，像是A、C、D、B群以及必要礦物質。它也包括必要胺基酸與抗氧化營養劑。這些營養素都很容易可以讓身體吸收與使用。

蘆薈的健康助益

護膚

傳統上，蘆薈植物可以做為滋養，協助傷口修護並且減輕燙傷疼痛。今天，蘆薈常用在許多肌膚乳液商品與化妝品中。它天然、安全、溫和、舒緩以及滋潤。皮膚乾裂時，塗抹上蘆薈可以舒緩。蘆薈也經證實提供有抗發炎效應。⁴在2008年，研究人員發現蘆薈膠對於治療皮膚炎症狀在傳統治療上很有用。

蘆薈的內服

蘆薈汁飲品與內服在最近很受歡迎。蘆薈在紀錄中做為清腸草藥使用並且因為幫助將廢棄物排出身體，可以提振健康消化系統。在許多科學文獻中，研究人員發現蘆薈可以藉營大腸的直接作用，自然地促進腸道蠕動。²其他研究人員也發現蘆薈做為抗氧化劑，可以幫助推毀損害身體健康細胞的自由基。³

安全性

如果您有腎臟失調或使用心臟病藥物，使用前請徵詢健康從業人員。如果有腹部疼痛、抽筋、痙攣以及或腹瀉，請減少劑量或停止使用。²

俗名
蘆薈

學名
Aloe vera, Aloe Barbardensis

使用部分
葉片膠/乳膠



參考文獻

1. Louise Tenney, mh, Today's Herbal health, 6th edition, USA, 2007.
2. Health Canada NHPD Monograph, Aloe-Oral, 2008.
3. Yagi, A., Kabashi, A., Okamura, N., Haraguchi, H., Moustafa, S. M., and Khalifa, T. I. Antioxidant, free radical scavenging and anti-inflammatory effects of aloesin derivatives in Aloe vera. *Planta Med* 2002; 68(11):957-960.
4. Reuter, J., Jocher, A., Stump, J., Grossjohann, B., Franke, G., and Schempp, C. M. Investigation of the anti-inflammatory potential of Aloe vera gel (97.5%) in the ultraviolet erythema test. *Skin Pharmacol Physiol* 2008;21(2):106-110.



黃耆

黃耆產品使用此植物的根，原生於中國。在中國，黃耆用於湯、茶、萃取精華以及藥丸中。在傳統中藥中，黃耆常與其他草本植物混合使用，治療許多疾病，像是心臟、肝臟以及腎臟疾病、癌症、病毒感染與免疫系統失調。從1800年代開始，西方國家使用就有使用黃耆。

黃耆的健康助益

維持健康免疫系統

黃耆用來幫助維持健康免疫系統。在許多黃耆研究中，研究人員提及在研究中國藥草方面越來越重視植物衍生皂素。³皂素為植物性化學物，可以幫助對抗發炎。使用在人類身上可以幫助免疫系統並且保護身體避免受到病毒與細菌感染。⁴

黃耆的滋補用途

黃耆在傳統中藥上用來治療脾臟虛弱、食慾不振與腹瀉，滋養脾臟並且養氣(主要精力)。²它也用來養肺與並且避免經常感冒。²西方草本植物學家從1800年代開始在各種滋補品成分中使用黃耆。¹

其他助益與使用

一些證據顯示黃耆在慢性心臟衰竭上可以改善症狀。¹證據也顯示黃耆可以改善傳統糖尿病治療的成效。在作建議前，這部分需要進一步研究。黃耆中樹膠(tragacanth)可以做為冰淇淋中的乳化劑。¹

安全性

黃耆根據建議量單獨使用時，傳統上都 very 安全。最常見的副作用為輕微的胃部不適與過敏反應。

俗名
黃耆、薑黃耆

學名
Astragalus membranaceus

使用部分
根部



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Health Canada Compendial Monograph
3. Song X, Hu S. (2009). Adjuvant activities of saponins from traditional Chinese medicinal herbs. *Vaccine*. Aug 6; 27(36):4883-90. Department of Veterinary Medicine, College of Animal Sciences, Zhejiang University, Hangzhou, Zhejiang 310029, China.
4. Phytochemicals. <http://www.phytochemicals.info/phytochemicals/saponins.php> (13 April, 2011)

花粉

花粉由蜜蜂從靠近蜂巢的許多花，植物與草中採集而成。花粉來自不同的植物，包括蕎麥、玉米、松樹(Songhaufen)、油菜(Brassica napus)與香蒲。¹勿與蜂膠以及蜂王乳混淆。蜜蜂使用樹脂物質蜂蠟建造蜂巢，同時蜜蜂的唾腺分泌出蜂王乳。¹

花粉的健康助益

花粉的滋補作用

一般而言，花粉用來做為回春劑或補藥。花粉被視為高營養品，因為它含有均衡的維生素、礦物質、蛋白質、碳水化合物、脂肪、酵素與必要胺基酸。¹

花粉做為抗氧化劑

花粉含多酚物質。多酚最著名的是植物食品中抗氧化與自由基清除能力。抗氧化抗衡系統保護細胞不受到自由基傷害效應的影響。²研究人員根據蜜蜂收集的花粉使用植物蛋白質與胺基酶製水解產物，研究縮胺酸樣本中抗氧化活動。結果發現花粉有顯著的自由基清除能力。²

其他助益與使用

在中藥中，花粉用來造血與抑制對糖與酒精的渴望。它也是氧化保護與癌症的抑制劑。目前研究尚未能適當地支持這些指標的使用。¹花粉用來提振運動員精力、力量並且協助從疾病中康復。¹

安全性

花粉通常做為在過敏季節時花粉與孢子的解毒劑。對有遺傳過敏症的個人，吸入花粉會造成各種過敏症狀。¹

俗名
花粉

學名
Bee Pollen

使用部分
蜂巢、蜜蜂採集的花粉



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Health Canada Compendial Monograph
3. Margarita D. Marinova and Bozhidar P. Tchormanov (2010) Preparation of Antioxidant Enzymatic Hydrolysates from Honeybee-Collected Pollen Using Plant Enzymes. Institute of Organic Chemistry with Centre of Phytochemistry, Bulgarian Academy of Sciences



辣椒果

辣椒果原本栽種在熱帶美洲，但是現在生長在全世界各地。在許多國家中，會將辣椒果放在食物中增添顏色、辛辣與香味。一些溫和的辣椒果製成辣椒粉，放入較不辛辣食物中像是番茄醬、起司與沙拉。較辣的辣椒果會用在咖哩粉、Tabasco®醬與辣椒粉中。¹在加拿大，辣椒果常用來治療心臟病人。整體而言，臨床證據顯示 *Capsicum annuum* 可以用來治療背部底部疼痛。¹

辣椒果的健康助益

止痛

許多研究都針對辣椒果的局部止痛功效。辣椒果中的活化成分可以有止痛成效。文獻中發現辣椒果可以減少感覺神經元中儲存物質。因為這些神經元的敏化作用，可以產生止痛。¹

抗氧化劑

在一份四種辣椒果栽種研究中，研究辣椒科是因為其所含酚內容與抗氧化活動。²所有果實都有抗氧化活動。主要從辣椒中分解而成的成分為sinapoyl與feruloyl醌。來自青椒的主要成分為quercetin-3-O-L-rhamnoside。一般而言，紅色果實部分比綠色的活性較高。²

其他助益

辣椒果傳統上用來幫助消化與促進末梢循環。³

安全性

食物中常見辣椒對大部分人來說都很安全。辣椒精油與辣椒都列入美國食品暨藥物管理局(FDA)一般認為可以安全使用(GRAS)的食物香料中。¹

俗名

辣椒果、辣椒、紅椒、
Tabasco辣椒

學名

Capsicum annuum

使用部分

果實



參考文獻

1. Natural Standard:
The Authority on Integrative Medicine.
www.naturalstandard.com
2. Malgorzata Materska and Irena Perucka
(2005) Antioxidant Activity of the
Main Phenolic Compounds Isolated
from Hot Pepper Fruit (*Capsicum
annuum* L.) *J. Agric. Food Chem.*,
2005, 53 (5), pp 1750–1756
3. Health Canada NHPD Monograph



美鼠李皮

美鼠李皮在歐洲、西亞與北美(從北愛達荷州到山區的太平洋沿岸)發現。藥鼠李中的補充食品從乾樹皮中取得。在食品與飲料中，無苦味的藥鼠李萃取精華有時會做為加味劑。在草本植物醫學中，最常做為促便劑，藉由大腸的直接作用，促進排便。²

美鼠李皮屬於含顏色植物群稱為anthracene。像蘆薈一樣，美鼠李皮用來治療便秘。美鼠李皮的作用與蘆薈一樣，活化成分在上腸胃道中並不活化，但是進入大腸後就轉為活化形式。⁴一旦轉為活化成分後，會造成水與電解質囤積在大腸中，會造成腸道收縮，大腸運動。⁴

美鼠李皮的健康助益

美鼠李與便秘

美鼠李為草本醫藥中常見的瀉藥。²它被認為是治療便秘的最佳草本植物之一。它促進胃、肝與胰腺分泌。它對緩和痔瘡很有幫助，因為其溫和本質以及軟便作用。³

其他助益

對草本中活化成分quinone emodin的研究一直鎖定在治療淋巴白血病上。美鼠李也用在清腸綜合治療中。¹在作建議治療前，需要更多研究。³

安全性

乾美鼠李皮有些副作用。據稱美鼠李皮必須放置一年或加熱處理移除其刺激成分。¹

俗名
美鼠李皮

學名
Frangula purshiana,
Rhamnus purshiana

使用部分
陳年樹皮



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Health Canada NHPD Monograph
3. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.
4. Steven B. Karch. The Consumer's Guide to Herbal Medicine.



芹菜籽

整個歐洲、地中海以及部份的亞洲地區都有野芹菜。它的葉子、莖、根與籽都可以食用。¹野芹菜籽的主要營養成份為鈣、鐵、鎂、硫、鉀、鈉、磷、維生素A、B以及C。²野芹菜籽也含有芥子油、黃鹼醇(植物顏料有可以保護細胞免於傷害的抗氧化效應)、香豆素(幫助維持血液濃度的化合物)以及亞麻油酸(omega-6脂肪酸)等物質。³雖然全世界在醫藥上的使用已有數千年，野芹菜籽在西方的草藥中鮮為人知。歷史上，它用來治療感冒、傷風、保留水份、消化不良、各種關節炎、肌肉痙攣、發炎以及特定的肝與脾臟疾病。³

野芹菜籽的健康助益

腎臟疾病的治療

野芹菜籽通常做為利尿劑，幫助排尿，讓身體排出過多水份。³它對肝臟有刺激效應，促進尿液循環。²在傳統中藥中，它被定義為能量與溫熱性質。因為它的利尿效應與溫熱特性，傳統上用來治療慢性腎臟與膽的問題。

改善肝功能

一些動物研究顯示野芹菜籽可以保護肝不受到有害物質損傷，像是止痛的乙醯氨酚(Tylenol)。

降脂效應

野芹菜籽也用在減重配方中，因為其降脂成效。在動物研究中，研究人員發現野芹菜籽顯著降低血漿中總膽固醇含量。另一份研究發現降低三酸甘油酯含量。¹

安全性

對芹菜過敏相當常見。¹

俗名
野芹菜籽

學名
Apium graveolens

使用部分
籽



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition. Celery. Page 44
3. Steven D. Ehrlich, University of Maryland Medical Center. Complementary Medicine. <http://www.umm.edu/altmed/articles/celery-seed-000231.htm>
4. David Frawley, ed. Planetary Herbology.



中國苡仁

根據中國藥材，中國苡仁最常見的名稱為薏苡。薏苡籽為食材。與白米相比，薏苡的蛋白質成份更豐富。苡仁的整株植物與籽常稱為薏仁，籽狀似淚滴。¹中國苡仁的活化成份主要為一般穀物成份，像是澱粉、糖、蛋白質、胺基酸以及微量維生素與礦物質。在中國，它關節疼痛與僵硬食療中常見的食物之一。²它也可以單獨或混合其他食材熬成湯。²在韓國，會從穀物濾打成汁。在日本，它用來釀成老醋。¹

中國苡仁的健康助益

抗癌特性

中國苡仁經研究並且發現其抗腫瘤特性。這兩種中國苡仁中的成份為薏仁素與薏仁酯。研究證實可以抑制與避免腫瘤發生，說明了傳統上用來治療僵硬關節情況的原因。根據J.L. Hartwell的Plants Used Against Cancer研究，中國苡仁可以用來治療腹部腫瘤。³

傳統使用

苡仁最早出現在100 AD.的草藥中，用來治療風濕造成的關節僵硬症狀。在200 A.D.，它用來做為治療胸部麻痺。¹

其他助益

因為其輕瀉功能，中國苡仁也被認為可以滋補脾臟。它也是減重食品與消脂茶成份。¹

俗名

中國苡仁、薏仁、薏仁漿

學名

Coix lachryma-jobi

使用部分

籽



參考文獻

1. Dharmananda, S. (2007) COIX: FOOD AND MEDICINE. Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon
2. Chang HM and But PPH, Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica, volume 2, 1987 World Scientific, Singapore
3. Hartwell, J.L. 1967-1971. Plants used against cancer. A survey. Lloydia 30-34



玫瑰果

Rosa canina也稱為犬玫瑰，原生於歐洲、非洲西北部與西亞。犬玫瑰為軟枝。它的平均長度為6-10英尺，花期在六月與七月。玫瑰果為野生玫瑰果實。他們通常為橘色與紅色，但是有些品種為紫色或黑色。它的果實無香味，但是有令人喜愛的甜酸味。

果實的香草味是因為其香草成份。玫瑰果是斯洛維尼亞雞尾酒飲料中的加味成份。在製藥與天然健康產品產業中，玫瑰果用來做為天然的加味劑。此成份為維生素C的來源，含豐富生物類黃酮、鐵以及其他營養素。

玫瑰果的健康助益

傳統使用

玫瑰果傳統上做為治療與預防呼吸感染、膽石與潰瘍。他們也用來治療發炎性疾病，像是關節炎並且用來滋補胃與腎臟。¹

玫瑰果對骨質疏鬆的功效

在2008年，一份研究顯示玫瑰果可以緩和骨質疏鬆疼痛。¹玫瑰果汁萃取精華可以提振健康年輕人的抗氧化營養。在丹麥Frederiksberg 醫院Musculoskeletal 統計單位Parker研究院的研究人員發現與安慰劑組相比，在三個月期間，以玫瑰果粉末治療的病患顯示疼痛減緩。研究發現以玫瑰果粉末治療的病患對治療的反應高出兩倍。²

安全性

玫瑰果納入美國食品暨藥物管理局一般認為可以安全使用名單中。

俗名

玫瑰果、犬玫瑰

學名

Rosa canina

使用部分

果實



參考文獻

1. Natural Standard Research Collaboration: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Christensen R, Bartels EM, Altman RD, et al. Does the hip powder of Rosa canina (rosehip) reduce pain in osteoarthritis patients? - a meta-analysis of randomized controlled trials. Osteoarthritis Cartilage. 2008 Apr 11.



菊苣根

菊苣原生於歐洲與亞洲溫帶地區。它被移植至北美與澳洲。¹埃及人最早於5,000多年前栽種為藥用植物。¹在歐洲(特別是法國)與美國，會栽種菊苣葉做為蔬菜或在沙拉中食用。在歐洲，將菊苣根磨成粉，取代做成無咖啡因咖啡。在第二次世界大戰時，因為運輸癱瘓的因素，大部分的美國咖啡都是由菊苣所製成。¹菊苣不含咖啡因，所以再度受到歡迎。菊苣根在南美洲做為咖啡添加劑使用，有時候是咖啡替代品。公司添加菊苣降低咖啡因成份。它也用在食品業中做為添加劑。²

菊苣根的健康助益

淨化身體

菊苣根可以有效地以各種方式淨化身體。菊苣根提供飽和纖維澱粉，讓腸道吸收消化性花粉，同時增加糞便量。³此友善的花粉幫助改善體內整體消化功能。菊苣根也可以做為溫和瀉藥以及利尿劑，將過多的水分與毒素排出體外。它也可以減輕肝臟負擔。此花粉內容不可消化，所以雖然有甜味，它部會增加血糖含量。

菊苣根與肝臟健康

菊苣根為提振肝臟與膽囊健康的有益草本營養品。³藉由幫助更多的膽汁從肝臟流至膽囊，菊苣加快脂肪消化程序並且幫助血液有效消化食物與液體。菊苣根也幫助身體將汙染物由消化系統中移除，因為此功用，肝臟不需要辛苦地過濾體內毒素。³它也可以幫助身體抑制膽石與肝石的形成。³

其他助益

菊苣根含強力抗氧化營養素維生素C，可以協助減少血液中LDL膽固醇含量。³因為其膽汁刺激效應，膽結石患者必須小心使用。¹

俗名
菊苣、藍水手、咖啡草

學名
Cichorium intybus

食用部分
根部



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Joseph O'Neill (2008), Functional Ingredients, Using inulin and oligofructose with high-intensity sweeteners. <http://newhope360.com/sweeteners/using-inulin-and-oligofructose-high-intensity-sweeteners>
3. Global Healing Centre. Organic Chicory Root. <http://www.globalhealingcenter.com/organic-chicory-root.html>



蒲公英

蒲公英為腸年生草本植物，原生於北半球並且可以野生於溫帶地區的草原上。¹蒲公英被視為最佳維生食物，因為高營養成份。蒲公英葉含豐富維生素A、C、與B群以及鐵、鎂、鋅、鉀、錳、銅、氯、鈣、硼以及矽。

蒲公英的根與葉在歐洲廣泛使用。歐洲植物療法科學合作組織(ESCO)建議樸工因可以修復肝與膽汁功能、消化不良以及食慾不佳。歐盟德國委員會授權使用含蒲公英根與草本植物混合產品，解決膽汁異常、食慾不佳、消化不良以及利尿。¹其他蒲公英根與葉在歷史上的使用包括治療乳房疾病、保水、消化問題、關節疼痛、發燒以及皮膚疾病。

蒲公英的健康助益

蒲公英根與肝臟健康

中國人開始在七世紀時觀察蒲公英治療肝病的功效。²一些現代傳統自然療法醫師建議蒲公英可以淨化肝臟與膽囊、減少肝臟代謝的藥物副作用以及緩和肝病的相關狀。¹現代研究已經證實蒲公英草本植物的效度。人體與實驗室動物顯示蒲公英根可以增加膽汁量，對肝臟失調、肝病、膽管炎、膽結石、黃疸以及膽管有益。它可以增加肝臟中膽汁分泌，增加流至膽囊的量與收縮並且排出膽囊中的儲存膽汁。³

淨化身體

蒲公英有利尿效應。對糖尿病患而言，它可以清除阻塞並且協助肝臟清除毒素。²

安全性

蒲公英被列為一般認為安全食品名單中，有罕見的副作用，包括接觸性皮膚炎、腹瀉以及消化不良。¹

俗名
蒲公英

學名
Taraxacum officinale

使用部分
根部與葉



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.
3. K. Faber, "The Dandelion-Taraxacum officinale," Pharmazie, 1958, (13) 423-35.



葫蘆巴

葫蘆巴原生於印度與南歐。籽硬、黃棕色、角狀；有些為矩形、菱形或立方形。葫蘆巴籽可以直接使用或烘培後磨成粉。葫蘆巴常混在香料中使用。可以增添香味，嚐起來微甜。後勁苦味與芹菜類似。葫蘆巴的主要使用在咖哩粉以及與其他香料混合，特別是咖哩肉中。在印度，會將葫蘆巴籽浸泡至熱水中，製成溫和與加味藥茶。商業上，葫蘆巴用來製成類似楓糖醬的芒果醬。

葫蘆巴的健康助益

葫蘆巴以及健康葡萄糖

葫蘆巴增加健康葡萄糖含量，可以協助治療。1研究顯示第二型糖尿病患者服用葫蘆巴後血糖量顯著下降。降血糖化合物(GII)在葫蘆巴籽液體精華中淨化。研究發現不需要禁食，GII可以改善葡萄糖的耐受度。在接受GII治療15天後，糖化血色素降低，胰島素上升至正常範圍。GII治療降低所有血漿中脂質含量(TC、HDL-C、TAG、PLs 與 FFAs)至正常範圍。研究人員認為葫蘆巴籽萃取精華可以做為口服抗糖尿病劑的間歇治療。²

葫蘆巴與血脂

葫蘆巴因為其心血管助益而成為研究焦點。它被做為幫助降低血脂含量的草藥。2010年的研究發現葫蘆巴萃取精華顯著降低總膽固醇的血漿含量(TC)、三酸甘油脂(TG)以及低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)含量，同時增加高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)含量。結果顯示葫蘆巴籽醋酸乙酯萃取精華有顯著膽固醇降低效應以及抗氧化活動。³

俗名
葫蘆巴

學名
Trigonella foenum-graecum

使用部分
籽



參考文獻

1. Health Canada NHPD Monograph, Fenugreek - Oral, 2009.
2. Moorthy R, Prabhu KM, Murthy PS. (2010) Anti-hyperglycemic compound (GII) from fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* Linn.) seeds, its purification and effect in diabetes mellitus. *Indian J Exp Biol.* 2010 Nov;48(11):1111-8.
3. Belguith-Hadriche O, Bouaziz M, Jamoussi K, El Feki A, Sayadi S, Makni-Ayed F. (2010) Lipid-lowering and antioxidant effects of an ethyl acetate extract of fenugreek seeds in high-cholesterol-fed rats. *J Agric Food Chem.* 2010 Feb 24;58(4):2116-22.



德國野菊

野菊做為藥用已經有數千年歷史，並且在西方文化中為廣為接受概念。數世紀以來，歐洲國家使用野菊治療嬰兒腸絞痛與嘔吐，因為止痙攣特性。¹它是許多疾病的常見治療，包括睡眠失調、焦慮、消化/腸道問題、皮膚感染/發炎(包括濕疹)、傷口癒合、嬰兒腸絞痛、牙痛與尿布疹。在美國，因為其溫和鎮定特性，野菊是最廣為人知的藥茶成份。德國野菊中主要營養成份為鈣、鐵、鎂、硒、矽、色胺酸、維生素A、C以及鋅。¹

德國野菊的健康助益

促進睡眠

野菊常用來促進睡眠並且用來治療失眠。一些研究顯示，野菊有鎮定特性，與腦中的5-HT₄相連結。²在臨床研究中，研究人員檢視飲用兩杯菊花茶、經過心導管檢查後的心臟效應。研究人員發現12位病患中有10位在飲用菊花茶後的10分鐘內進入深度睡眠。³

安全性

美國食品暨藥物管理局(FDA)已經通過將匈牙利野菊花油以及萃取精華做為食物添加物或列為一般認為安全(GRAS)物質。歐洲委員會已經許可野菊治療腸道以及發炎性疾病與細菌性皮膚病，像是影響口腔與牙周疾病的內外使用用途。除了之前提及的症狀外，英國草本手冊將野菊列為睡眠失調的內外使用用途。歐洲委員會將德國野菊列為食品增加劑的天然來源。美國麻州波斯頓的Longwood草本任務研究小組指出野菊為溫和鎮定的抗發炎製劑並且可以治療腸道不適。菊花茶的德國標準許可證實野菊在呼吸與腸道感染的感染。²

俗名
德國野菊

學名
Chamomilla recutita,
Matricaria chamomilla

使用部分
花



參考文獻

1. "Today's Herbal Health, Third Edition"; Louise Tenney; 1992
2. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
3. Gould L, Reddy CV, Gomprecht RF. Cardiac effects of chamomile tea. *J Clin Pharmacol* 1973;13:475-479
4. Kato A, Minoshima Y, Yamamoto J, et al. Protective effects of dietary chamomile tea on diabetic complications. *J Agric Food Chem*. 2008 Sep 10;56(17):8206-11. Epub 2008 Aug 6.



生薑

生薑為印度、亞買加以及中國熱帶氣候地區常見的長年生植物。它的藥用有常年歷史，可以追溯至2,500多年前。¹生薑最常做為食品、飲品、香皂、蠟燭以及化妝品中調味料或香料。生薑的助益報告可以追溯至第九與十世紀。¹生薑使用於許多傳統醫藥中。在現代，生薑使用於治療常見的感冒、發熱、類風濕性失調、腸道併發症、腹瀉等。

生薑的健康助益

抗發炎效應

生薑長久以來做為抗發炎使用，它的許多成份經確認有抗發炎特質。¹現代研究證實生薑的助益，許多實驗室提供其抗發炎特性的科學支持。²在1970年代初期，生薑第一次經證實可以有效治療慢性發炎。²

抗生素效應

生薑經證實有對抗許多有機體的抗生素效應。¹有些研究發現生薑精油可以產生對抗Gram陽性與陰性細菌、酵母菌以及黴菌的抗微生物活性。³ Zingiber officinale 萃取精華中有對抗幾丁質酶的抗生素效應。⁴

懷孕期間的孕吐

對懷孕婦女而言，生薑可以用來緩和懷孕期間的孕吐。⁵一份雙盲、安慰劑與控制組、隨機臨床試驗顯示20位女性(77%受試者)在懷孕前三個月服用生薑糖薑後，顯著減少孕吐。⁶

安全性

美國食品暨藥物管理局將生薑列為一般認為安全(GRAS)物質。印度阿育吠陀草藥、中國、日本、非洲以及英國藥品組織將生薑列為正式用藥。¹

俗名
生薑

學名
Zingiber officinale

使用部分
根部



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Grzanna R, Lindmark L, Frondoza CG. Ginger—an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions. *J Med Food*. 2005; 8(2):125-32
3. Careddu P. Motion sickness in children: results of a double-blind study with ginger (Zintona) and dimenhydrinate. *HNR* 1999;6(2):102-107.
4. Carney, G. E. and Bowen, N. J. p24 proteins, intracellular trafficking, and behavior: *Drosophila melanogaster* provides insights and opportunities. *Biol.Cell* 2004;96(4):271-278.
5. Blumenthal M. Ginger as an antiemetic during pregnancy. *Altern Ther Health Med* 2003;9:19-21.
6. Vutyavanich T, Kraissarin T, Ruangsri R. Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial. *Obstet Gynecol* 2001;97:577-582.



杜松果

杜松果為 *Juniperus communis* 的成熟、新鮮或乾燥球形錐，生長在歐洲、亞洲與北美。1 杜松果在商用上做為琴酒與精油原料。琴酒在西方的飲用歷史至少有三百年。1 古希臘將杜松果做為利尿劑。美國印地安人在寒冬時食用杜松果維生。杜松果烘培與磨粉後，可以取代咖啡。²

德國歐盟草藥治療指南專題委員會通過使用杜松果緩和消化不良。它也與其他草本植物混合使用，治療膽與腎臟問題。杜松果傳統上在草藥中做為利尿劑與尿道抗菌劑，幫助緩和尿道感染。在草藥中，它也用來幫助消化與開胃。³杜松果的成份中包括芥子油、糖、葡萄糖醛酸、抗壞血酸、脂肪酸、植物固醇、黃酮類等。¹

杜松果的健康助益

杜松果與尿道健康

杜松果常用來增加尿量。它含有傳統上用來治療尿道問題的芥子油。它可以排出可能會在腎臟晶化的尿酸。它可以用來分解腎結石與前列腺的沉積物，有廣為人知的利尿效應。³

其他助益

實驗證明杜松油與果可以緩和發炎。¹

安全性

做為香料、加味劑、香皂、洗髮精、潤髮產品、香水、薰蒸劑或治療消化不良時，杜松果在美國被列為一般認為安全使用成份。杜松果可以刺激膀胱收縮，但是懷孕時不可食用。²

俗名
杜松果

學名
Juniperus communis

使用部分
果實



參考文獻

1. Herbal Medicine Expanded Commission E Monographs
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.
3. Health Canada NHPD Monograph.
4. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com



檸檬香蜂草

檸檬香蜂草原生於東地中海地區、西亞，並且廣泛在歐洲栽種。檸檬香蜂草的有益原料為草本作物的葉子與花朵。因為像檸檬，含有香茅，葉子有檸檬味。¹古希臘羅馬時代有使用檸檬香蜂草，聖經中有提及。香味怡人的精油使用在許多產品中。檸檬香蜂草的藥用在古希臘與羅馬時代已有文獻記載。²檸檬香蜂草的已知主要成份包括香豆酸、迷迭香酸、咖啡酸、綠原酸、metrilic 酸、單寧酸以及類黃酮。

檸檬香蜂草的健康助益

抗氧化效應

檸檬香蜂草經證實含酚成份以及抗氧化特性。體外研究顯示檸檬香蜂草可以有成效地對抗人類癌細胞。檸檬香蜂草中迷迭香酸與咖啡酸有顯著的抗氧化與免疫模組化活動。¹

抗病毒、抗菌以及抗黴效應

加拿大衛生部建議在草本藥物中使用檸檬香蜂草幫助睡眠以及舒緩消化不良(胃部不適)。³歐盟委員會許可使用檸檬香蜂草治療消化不良、失眠以及功能性腸道問題。¹德國許可檸檬香蜂草做為睡眠失調與腸胃道失調的標準藥茶。¹

安全性

檸檬香蜂草經證實有助於消化。美國食品暨藥物管理局(FDA)將檸檬香蜂草列入一般認為安全物質。目前未發現有嚴重副作用。¹

俗名

檸檬香蜂草、香蜂草

學名

Melissa officinalis

使用部分

草本作物頂端



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.
3. Health Canada Compendial Monographs



甘草根

甘草根(Glycyrrhiza glabra)為加味草本植物，數千年來做為食補與藥補之用。它也稱為甜草。甘草根外棕、內黃。甘草原生於歐洲與亞洲野地上。根部所含的物質比糖甜 50 倍，在西方與東方的藥學上均用來治療許多疾病。

甘草根的健康助益

減緩氧化、降血脂以及膽固醇含量

甘草的抗氧化效益已經由現代醫學科學證實。甘草根含抗氧化營養素類黃酮。在2002年，研究人員發現高膽固醇血症病人在飲食中食用甘草根萃取精華後可以做為適度的高膽固醇血症營養品(強力抗氧化劑，對抗心臟血管疾病)。研究人員證實甘草根萃取精華與其主要類黃酮抗氧化營養素(甘草次酸十八酯)對細胞有各種助益。他們也證實食用甘草根萃取與修改導致動脈粥樣化的LDL有關，包括減少氧化、CS結合能力(保留)與集結、血脂程度以及收縮壓。¹

其他助益

甘草根在草本藥物中做為去痰劑，幫助緩和胸部問題，像是鼻膜炎、咳嗽與支氣管炎。它也用來緩和腸胃道發炎症狀，像是成人的胃炎。²

安全性

甘草與甘草精華在美國為一般認為安全(GRAS)食品。³如果您懷孕，使用前請徵詢健康照護專業人員。²

俗名
甘草

學名
Glycyrrhiza glabra

使用部分
根與莖



參考文獻

1. Fuhrman B, Volkova N, Kaplan M, Presser D, Attias J, Hayek T, and Aviram M. (2002). Antiatherosclerotic Effects of Licorice Extract Supplementation on Hypercholesterolemic Patients: Increased Resistance of LDL to Atherogenic Modifications, Reduced Plasma Lipid Levels, and Decreased Systolic Blood Pressure Nutrition 2002; 18, 268–273
2. Health Canada Compendial Monograph



西番蓮

西番蓮為常年生蔓藤類，原生於美國南部、墨西哥以及中、南美洲的熱帶以及半熱帶氣候。1因為可食用的果實，最早由美國印地安人栽種。西班牙殖民者先從墨西哥阿茲提克人處得知西番蓮可以做為失眠與神經焦慮的鎮定劑。西番蓮被帶回歐洲，廣泛栽植並且引進為歐洲藥物。1自16世紀起，歐洲一直使用西番蓮治療焦慮。西番蓮含葡萄糖甘、芸香素、脂肪酸、膠、植物固醇、糖、芥子油等。西番蓮最常與其他草本植物一起混合使用。

西番蓮的健康助益

安定神經

歐盟委員會許可服用西番蓮安定神經。1英國草本治療醫學協會指出西番蓮可以用來協調睡眠失調、神經壓力與焦慮。西番蓮茶獲得的德國標準許可顯示可以安定神經、協調輕度睡眠失調以及神經性腸胃道失調。4ESCOP指出西番蓮的緊張、心神不寧、易怒以及睡眠困難。5此功效需要實驗室研究證明。

一份182位病患的雙盲、安慰劑控制失調與焦慮心情實驗，使用含西番蓮混合產品。在28天後，在控制組中病患的密爾頓焦慮分數表分數顯著降低(焦慮評分表)。需要進一步研究西番蓮做為單獨療法的功效。6

安全性

西番蓮最近含括在美國食品暨藥物管理局(FDA)中。美國食品添加物(EAFUS)資料庫包括FDA許可為食物添加物或列入一般認為安全食品(GRAS)等直接加入食品的成分。2

俗名
西蓮花

學名
Passiflora incarnata

使用部分
花



參考文獻

1. Herbal Medicine Expanded Commission E Monographs
2. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
3. Bradley, P.R. (ed.).1992. British Herbal Compendium, Vol. 1. Bournemouth: British Herbal Medicine Association.
4. Wichtl, M. and N.G. Bisser (eds.). 1994. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers.
5. ESCOP. 1997. "Passiflorae herba." Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs. Exeter, U.K.: Europeab Scientific Cooperative on Phytotherapy.
6. Krenn L. (2002) Passion Flower (*Passiflora incarnata*L.)--areliableherbalsedative.Wien Med Wochenschr.;152(15-16):404-6.



梅笠草

梅笠草為茂盛、常青、常年植物。它通常會長至35cm。莖長或有時會有分支。它的學名的Chimaphila umbellata衍生為兩個希臘字，意思為冬季以及愛。梅笠草常見於歐洲溫帶地區、俄羅斯以及北美。¹

在草本藥物中，北美印地安人因為可以其著名可分解腎結石能力而廣泛使用。古代草本學家也使用梅笠草。¹雖然在歐洲很普遍，它目前在許多國家都屬於受保護植物。¹梅笠草也在食品與草本藥物中使用。在食品產業中，它在糖果與軟性飲料中，特別是沙士，做為類黃酮製劑使用。

梅笠草的健康助益

抗菌與抗發炎效應

主要成份為熊果素、梅笠素、石楠素與異高熊果酚。¹因為熊果素成份，梅笠果可以利用梅笠素類似的抗菌與抗發炎特性。因為這些效應，梅笠果做為攝護腺肥大的同類療法。¹

預防攝護腺肥大

日本的臨床評估顯示梅笠果(Chimaphila umbellata)萃取精華可以製成新配方。給予三顆新配方藥。結果顯示攝護腺肥大的逐漸改善。²

安全性

在Tamaki的臨床評估中，梅笠草做為新配方活化成份，耐受度佳。²

俗名
梅笠草

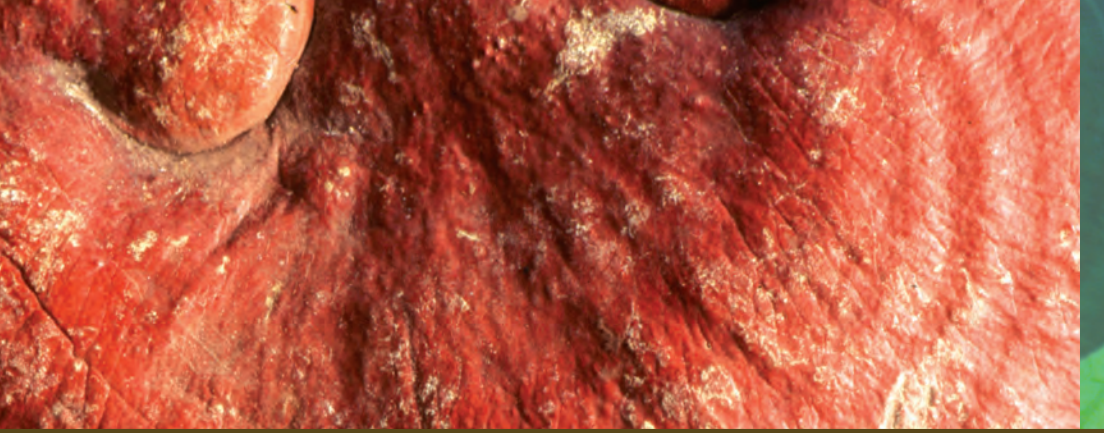
學名
Chimaphila umbellata

使用部分
整株植物



參考文獻

1. Todd Caldecott (2008) Pipsissewa. Home publications Western herbs.
2. Tamaki M, Nakashima M, Nishiyama R, Ikeda H, Hiura M, Kanaoka T, Nakano T, Hayashi T, Ogawa O. (2008) Assessment of clinical usefulness of Eviprostat for benign prostatic hyperplasia--comparison of Eviprostat tablet with a formulation containing two-times more active ingredients. Hinyokika Kiyo. 2008;54(6):435-45. (Article in Japanese)



靈芝

靈芝(*Ganoderma lucidum*)為備受推崇的傳統藥物樹菇。它越來越常在西藥中做為對抗療法藥物。在許多知名的種類中，只有六種(紅、黑、藍、白、黃與紫)靈芝經證實有潛在健康助益。黑與特別是紅靈芝經證實最有提振健康效應。³有五種活化要素，讓靈芝在草本植物中脫穎而出。多醣類的豐富內容可以清淨身體；有機鍺做為平衡劑；腺苷酸做為調製劑；三萜系化合物做為修補劑；靈芝酸做為再生劑。¹

靈芝的健康助益

提振免疫系統

靈芝*Ganoderma lucidum*在中國做為治療幾種人類疾病以及提振整體活力已有很長的一段時間。靈芝的水精華以及多醣萃取經發現有抗癌特性。靈芝多醣體能夠減緩體內癌細胞擴散、提振接受化療者的人體免疫系統功能以及減少化療與放射性治療的副作用。²

強力抗氧化營養素

靈芝的多醣體被視為防止自由基傷害細胞的強力抗氧化營養素。研究顯示*Ganoderma lucidum*多醣體可以幫助改善抗氧化。

其他助益

許多試管與動物研究發現靈芝有抗腫瘤與抗癌效應。³它也抑制腫瘤細胞的生長。在傳統中藥中，靈芝在混合配方中使用，減輕類風溼性關節炎患者的疼痛。³

安全性

急性與長期研究發現長期使用建議量內的靈芝其耐受度佳。過敏情況不常見，但是報告中有發現過敏情況。³

俗名
靈芝

學名
Ganoderma lucidum

使用部分
菌菇體



參考文獻

1. R. Russell , M. Paterson. *Ganoderma – A therapeutic fungal biofactory*. *Phytochemistry* 2006;67:1985–2001.
2. Lin ZB, Zhang HN. Anti-tumor and immunoregulatory activities of *Ganoderma lucidum* and its possible mechanisms. *Acta Pharmacol Sin* 2004;25(11):1387-95.
3. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com



菝葜

菝葜為藤蔓植物、莖多刺、葉片光亮。花小、有黑、藍或紅色漿果，常吸引鳥類前往覓食。¹菝葜根常用來製作沙士。²菝葜原生於墨西哥至祕魯沿岸。在16世紀來自墨西哥的根部引進至歐洲藥物中。從那時開始，類似的根部在全世界有悠久的藥用歷史。在歐洲的醫師認為菝葜根為滋補、清血、利尿以及甘味劑。²

菝葜為美國藥典中已註冊的正式藥草。從1820年至1910年，菝葜用來治療梅毒以及清血。從1500年代至今，菝葜在全世界都有做為清血、一般性滋補以及治療痛風、關節炎、發燒、咳嗽、高血壓、消化不良、皮膚病以及癌症等應用。²大部分菝葜的藥理學特性與作用多歸因於皂素。報告指出苦瓜皂素可以提升其他草本植物的生物活性以及促進人體對其他光合物的吸收。²菝葜的主要營養素為銅、碘、鐵、鎂、矽、鈉、硫、維生素A、B群、C以及鋅。³

菝葜的健康助益

在對菝葜不過敏或超級敏感病人的飲食中加入菝葜，對皮膚症狀有益，像是乾癬與濕疹。⁴它也做為抗發炎用，促進類風濕關節以及其他發炎情況的血液流通。⁴其他研究發現菝葜有其他效應，像是抗病毒效應、抗風濕以及抗癌等特性。³

安全性

在對菝葜或其成份不過敏或超級敏感時，菝葜常見於病患的食物中。²

俗名
菝葜

學名
Smilax officinalis

使用部分
根部



參考文獻

1. Tropical Plant Database. Database File for: Sarsaparilla (*Smilax officinalis*) <http://www.rain-tree.com/sarsaparilla.htm>
2. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
3. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.
4. Sautour, M., Miyamoto, T., and Lacaille-Dubois, M. A. Steroidal saponins from *Smilax medica* and their antifungal activity. *J Nat.Prod.* 2005;68(10):1489-1493.



五味果

五味果的英文也可拼成schizandra，為原生於中國北部與東北部以及韓國和俄羅斯的蔓生植物。中文字中的五味子翻譯為英文的五味果，因為其鹹、甜、辣與酸味。1它幾千年來做為天然藥物並且在中國為醫生開立處方。²

北美的五味果使用很有限；英文的相關著作不多。大部分的公開研究為中文、日文或俄文1。在16世紀時，大部分的傳統中藥資料都記載在本草綱目(Guidelines to Roots and Herbs)中。在傳統中藥中，五味果廣泛用來補腎以及潤肺。五味果幫助體液分泌、增加身體抗衡負面生物、化學以及生理效應以及處理壓力。¹

就有五味果的活成份描述，包括必要油脂、維生素A、C和類黃酮、三甘酸油脂、檸檬酸、甘五酸等。¹

五味子的健康助益

抗菌成效與肝臟健康

科學研究發現五味子可以抗菌以及刺激物，可以保護肝臟免於毒素侵犯。因為毒素囤積，肝臟問題會造成免疫失調。²試管與動物模式檢視五味子萃取精華的抗發炎效應。五味子成份經證實可以抑制肝臟損傷動物的發炎性細胞滲透。1在試管中，Schisandra chinensis萃取精華已經證實產生抗菌活動。¹

其他助益

抗氧化效應、調適效應、抗肝炎效應、抗老化效應、抗癌效應。

俗名
五味果

學名
Schisandra chinensis

使用部分
漿果



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.



西伯利亞人蔘

西伯利亞人蔘原生於中國、韓國、日本以及東俄。中文稱為刺五加，傳統中藥中最常用的滋補養氣藥材。西伯利亞人蔘做為廣泛使用草本植物已經有2,000年歷史。在中藥中，西伯利亞人蔘被視為腎臟與脾臟提氣以及補陽的珍貴來源。中國人也使用西伯利亞人蔘治療失眠。

但是一直到了1950年代，西伯利亞人蔘乾燥或新鮮根部的無數助益才廣為人知，成為許多草本療法的主流。

西伯利亞人蔘的健康助益

免疫力不足

西伯利亞人蔘擁有許多特性，包括抗衡疾病的抗病毒特性。一些研究檢視在免疫反應中Eleutherococcus senticosus效應。在控制實驗中，36位受測者一天三次隨機飲用10mL的Eleutherococcus senticosus根部萃取精華或安慰劑(餐後)，連續一個月。在治療四週後，在活化組中的受測者比起安慰劑組顯著增加免疫活性細胞數目。研究人員也指出在實驗期間或之後都未觀察到有副作用產生(觀察期間六個月)。¹

運動員表現

西伯利亞人蔘在草藥中用來幫助改善一段智能與體能活動後的持續表現。俄羅斯研究人員在出版的科學文獻中發現在20-50公尺比賽前，給予5位男性滑雪選手單一4 mL劑量、33%的乙醇液體萃取精華可以幫助提振他們調適增加運動需求能力。³

其他助益

西伯利亞人蔘在草本藥物中做為滋補用，幫助提振一般精力²，也可以幫助恢復慢性疲勞。⁵

俗名

西伯利亞人蔘、刺五加

學名

Eleutherococcus senticosus

使用部分

根部



參考文獻

1. Health Canada NHPD Monograph, Siberian ginseng - Oral, 2009.
2. Bohn B, Nebe CT, Birr C. Flow-cytometric studies with Eleutherococcus senticosus extract as an immunomodulatory agent. *Arzneimittelforschung* 1987;37:1193-1196.
3. Farnsworth NR, Kinghorn AD, Soejarto DD, Waller DP. Siberian ginseng (Eleutherococcus senticosus): current status as an adaptogen. In: Wagner H, Hikino H, Farnsworth NR, eds. *Economic and Medicinal Plant Research Vol 1*. New York, NY: Academic Press; 1985:155-215
4. Facchinetti F, Neri I, Tarabusi M. Eleutherococcus senticosus reduces cardiovascular response in healthy subjects: a randomized, placebo-controlled trial. *Stress Health* 2002; 18:11-17.
5. *Alternative Medicine Review*. Volume 11, Number 2. 2006



羅望子

羅望子廣泛栽種於全世界。1原生於熱帶非洲，羅望子在很久以前引進至印度，被視為當地作物。1在印度，羅望子傳統上做為保存食品產品的香料。1

印度幾乎每個家庭都會使用羅望子。它的粉末可以做為調味品或提味劑。它也可以做為辣椒醬與咖哩醬。1羅望子含果酸、糖、烯、苯基酸類、tamarindial、凝結素、羅望子膠、果膠多聚物以及多醣體。1

羅望子的健康助益

免疫保護效應

免疫保護效應

羅望子可以幫助支持免疫系統。暴露在UV紫外線下，羅望子中的果膠多聚物可以避免免疫系統的高度敏感度並且幫助保護身體，不受到DNA傷害，因此保護免疫系統不受到UV誘發的免疫調節作用傷害。1羅望子中的多酚類黃酮有抗氧化特性。1

其他助益

羅望子果實與葉子在南亞醫藥上的使用已有多年歷史。內服或外用，羅望子用來治療喉嚨痛、中暑以及胃部不適。1

安全性

羅望子在美國列為一般認為安全(GRAS)食品並且可以在食品中適量使用(最高攝取量為每日飲食的0.81%)。1

俗名
羅望子

學名
Tamarindus indica

使用部分
果實



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine.
www.naturalstandard.com



百里香

百里香，也稱為 *Thymus vulgaris*，為常年生植物，有灰色或綠色小葉。百里香原生於地中海地區，在歐洲國家、摩洛哥以及美國有商業栽種。百里香的俗名源自希臘字 'thyo' 意謂芳香，做為香使用以及 'thymon' 意謂勇氣。¹在中世紀，百里香被視為勇氣與力量。²婦女有時候會獻上一束百里香給騎士們做為禮物。¹

百里香的使用遍及歐洲，並且由早期殖民者帶至新世界。²百里香做為芳香劑使用，並且有其藥用價值。它也用來協助呼吸問題，像是氣喘以及哮喘。¹在現代，百里香油為化妝品、香皂、漱口水以及牙膏的成份。香水中通常使用紅百里香油。¹

百里香酚為百里香的主要成份，通常使用於抗菌漱口水中。¹含百里香酚的最近組合產品像是 Listerine® 等研究發現，加入漱口水中使用會有抗菌作用，因為可以減少口腔細菌。¹

百里香的健康助益

抗黴與抗菌

在實驗室研究中，百里香的兩個成份(香芹酚與百里香酚)顯示對抗大腸桿菌的抗菌活動。根據實驗室研究，百里香可以降低食物性病源體，像是李斯特菌。¹

做為抗氧化營養素

百里香被視為膳食性抗氧化營養素的重要來源。¹根據試管研究的氧自由基吸收能力(ORAC)，百里香經證實有高抗氧化能力。¹

安全性

百里香經美國食品暨藥物管理局(FDA)列為一般認為安全物質(GRAS)。¹

俗名

百里香、英國百里香、法國百里香、庭園百里香

學名

Thymus vulgaris

使用部分

草本植物上方花朵以及/或葉子



參考文獻

1. Natural Standard: The Authority on Integrative Medicine. www.naturalstandard.com
2. Louise Tenney (2000). Today's Herbal Health. 5th Edition.

安全使用草本植物





必須適當食用草本植物並且根據建議量使用。請參考以下注意事項，並且在使用任何草本治療或營養食品時，牢記在心。

- 如果您有發生草本植物任何副作用，請停止使用。
- 如果徵狀持續發生，隨時徵詢專業意見。
- 除非已確定可以安全使用，懷孕或哺乳時，請勿使用草本藥物。
- 對於藥物每個人的敏感程度不同。我們建議從低劑量開始使用，再適量增加。
- 不要使用超過製造商建議的量。
- 使用任何草本藥物/營養品前，徵詢醫師建議。
- 如果您正在使用處方藥物，基於可能的藥物相互作用，使用任何草本藥物前，請徵詢醫師建議。
- 如果您有慢性疾病，請尋求專業醫師協助。
- 不要嘗試自行治療任何嚴重疾病。請尋求專業協助。

本書內容根據作者的研究與經驗，目的為提供相關主題的有用、詳細資訊。作者與出版商不涉及提供本書中醫學或其他專業服務。每位專業人士的條件不同，本書的使用應該徵詢合格專業醫藥人員。本書不做為提供醫藥建議之用，只提供教育目的。本書不做於診斷、治療或開立處方用途，也不能取代任何經訓練的健康專業人士所提供的服務。如果了解或懷疑有健康問題，讀者應該徵詢醫藥或健康專業人士。

使用任何本書內容所造成，直接或間接，個人等任何責任、損失、傷害或風險負責，本書出版商與作者群不予負責。



金保羅

金保羅有25年以上營養產品開發、組織行銷以及公司管理經驗。他也是如何抗衡人體污染全球暢銷書作者。身為營養顧問，他被公認為健康與營養產業專家。他於全世界各地舉行多次健康與營養講座，教育個人如何擁有更健康的生活方式。他畢業於加拿大營養研究所進階全面健康營養系，目前代表Lifestyles為美國草本植物委員會委員。

天然之道

草本助益指南



版權所有2011 金保羅

版權所有。無出版商書面許可，本書不得以任何方式複製、儲存或轉印。雖然我們努力印製本書，出版商與作者群不對本書中任何錯誤或遺漏負責。對於本書中任何資訊使用造成的傷害，我們也不負任何責任。