

<<常吃花果蔬菜让你健康多>>

图书基本信息

书名：<<常吃花果蔬菜让你健康多>>

13位ISBN编号：9787806418420

10位ISBN编号：7806418423

出版时间：2005-4

出版时间：中原农民出版社

作者：沈玲

页数：208

字数：103000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<常吃花果蔬菜让你健康多>>

### 内容概要

人的身体，就如前所述：你怎么吃，就造成怎么样的你。

我们若能吃得健康、均衡，我们的身体自然容易维持良好的状态。

更积极地看，食物不仅供给基本营养所需，而它们不同的特性、营养成分还能达成治病的功效。

本书即以“花草、蔬果”为主题，配合它们所具有的疗效，有系统地介绍给读者。

除了介绍花草蔬果的特性外，还着重介绍方便家庭制作的DIY做法，是适合每一个人阅读参考且家庭必备的保健宝典。

从现在起，你不必求助各式补药、偏方，或花钱去做护肤美容，只要懂得“花草蔬果健康DIY”的做法，就会由内而外地焕发健康、亮丽的神采。

<<常吃花果蔬菜让你健康多>>

书籍目录

自然、健康的芳香疗法 茉莉花——提振精神 伊兰伊兰——壮阳补精 菊花——清目宁心 百合——镇静安眠 紫藤——明目聪耳 牛蒡——增强体力 春黄菊——稳定心绪 迷迭香——增强记忆 森林浴——消除疲劳 百里香——清喉止痛 佛手——化痰止寒 甘菊——暖身止寒 薄荷、甘草——速效止咳 香圆——消气治胀 迷迭香——治疗风湿 玫瑰、芦荟——治疗头痛 淫羊藿——治低血压 紫花地丁——治疗脱肛 薄荷——解酒醒脑 茛苳叶——可治打嗝 芫菁——治疗痛风 牛膝草——治花粉过敏 桃叶、艾叶——可治痱子、湿疹 花草药膳——治愈贫血 花草药膳——治疗便秘 洋苏草——可除蒜臭 丁香——去生理臭 薄荷叶——消除口臭 母菊花——驱除脚臭 .....什锦药草茶的制作花草植物沐浴的效果惊人自然健康食疗法健康蔬果汁制作

## <<常吃花果蔬菜让你健康多>>

### 媒体关注与评论

书评现代人由于工作忙碌，往往会忽略小病小痛的严重性，总觉得上医院费事又麻烦，直到病痛加剧才悔不当初。

本书作者针对现代人的惰性及所需，告诉您如何利用随手可得的花草蔬果，轻松做出治病、保健的有效疗方，让您活力充沛、常保身体健康。

<<常吃花果蔬菜让你健康多>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>