

图书基本信息

书名：<<最爱花草茶-让你和疲惫、失眠、痘痘、赘肉说拜拜>>

13位ISBN编号：9787500086727

10位ISBN编号：7500086725

出版时间：2011-10

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室 编

页数：160

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>

内容概要

现代女性每天在钢筋水泥的都市森林里来来往往，忙碌紧张的生活给我们留下了许多自己无法排解的忧虑和压力，甚至给身心造成负担。

失眠、便秘、皮肤暗沉粗糙，这些症状不但给爱美的女性带来困扰，其实也是亚健康的明显警示。

求助于药物解决，可能会带来副作用和依赖性。

人，来自于大自然，也应该回到自然中找回健康和美丽。

花草茶就是人们从古到今发现的各种有益身心的植物，80款花草茶，包括单方、复方和汉方，总有一款适合你。

愿所有女性都美得自然，美得健康，美得愉悦。

书籍目录

香草的天空

香草的历史

饮用花草茶的益处

花草茶的搭配

饮用花草茶的注意事项

草茶的挑选

花草茶的保存

冲泡花草茶

单方花草茶

百合花

润肺止咳——百合花茶

薄荷

清凉醒神——薄荷茶

桂花

呵气如兰——桂花茶

千日红

止咳平喘——千日红茶

金莲花

清热消炎——金莲花茶

金银花

清热解毒——金银花茶

玫瑰花

解郁回春——玫瑰花茶

金盏菊

舒经止痛——金盏菊茶

柠檬草

清爽芳香——柠檬草茶

迷迭香

活力醒神——迷迭香茶

桃花

通利嫩白——桃花茶

薰衣草

一夜好眠——薰衣草茶

洋甘菊

温和舒缓——洋甘菊茶

红花

养血调经——红花茶

菊花

清肝明目——菊花茶

康乃馨

平肝润肺——康乃馨茶

罗勒

助消化——罗勒茶

柠檬马鞭草

提神镇静——柠檬马鞭草茶

玫瑰茄
抗氧化——玫瑰茄茶
欧石楠
排毒护肾——欧石楠茶
香蜂草
增进食欲——香蜂草茶
合欢花
解郁安神——合欢花茶
月桂
好胃口——月桂茶
月季花
调经美颜——月季花茶
菩提叶
安神净化——菩提叶茶
紫罗兰
祛痰止咳——紫罗兰茶
甜菊叶
健康甜美——甜菊叶茶
牡丹花
容颜红润——牡丹花茶
勿忘我
消炎靓肤——勿忘我茶
茉莉花
淡雅幽香——茉莉花茶
复方花草茶
午后沁醒——黄金桂花茶
清新活力——柠檬草绿茶
北非的午后——摩洛哥薄荷茶
喝出窈窕下半身——香草瘦腿茶
轻松魔法——静心茶
排除毒素——柠檬净化茶
只要青春不要痘——再见痘痘茶
降脂降压——甜菊普洱茶
窈窕身姿——三花纤体茶
活血化瘀——二红茶
清新肠胃——甘草薄荷茶
润白肤色——柠香茶
清新醒神——解酒茶
水果芳香——花草橙子茶
气血充盈——玫瑰活血茶
花养女人——美白祛斑茶
抗抑郁——百合菊花茶
美体消脂——金盏苦丁茶
养生健脑——迷迭香玫瑰茶
净化身体——防辐射茶
花团锦簇——心情舒畅茶
清新怡神——迷迭香薄荷茶

亲密零距离——去口气茶
净化身心——排毒养颜茶
疏肝理气——梅花玫瑰茶
安睡到天明——助眠茶
轻松自在——自然香气茶
淳朴风——乡村茉莉茶
岁月静好——玫瑰香蜂茶
清肝明目——合欢菊花茶
阳光长寿——香蜂草薄荷茶

汉方花草茶

生津止渴——乌梅甘草茶
瘦身泽颜——健康燃脂茶
身体零负担——菊花普洱茶
润燥——杏仁桂花茶
生津利咽——洛神金桔茶
解疮疡——金银甘草茶
轻盈身姿——大麦山楂茶
清热解毒——柠檬苦瓜茶
暖身补血——紫苏甜姜茶
补气血——归芪茶
草本佳人——玫瑰益母草茶
和赘肉说拜拜——山楂荷叶茶
清凉一夏——消暑冬瓜茶
养血驱寒——甜菊桂圆茶
战“痘”不留痕——金银连翘茶
明眸护眼——桑葚菊花茶
缓解感冒——紫苏红茶
止呕吐——干姜红糖茶
香身润燥——茉莉花绿茶
解油腻——山楂乌梅茶
减肥瘦身——桃花玉蝴蝶茶
滋阴清肝火——保青茶
提神明目——元气桑菊茶
纤纤美体——金银瘦身茶

其他

《贝太厨房》已出版图书
调查表

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《贝太厨房:最爱花草茶》80款花草茶|单方、复方、汉方|荟萃大自然的恩典,让你和疲惫、失眠、痘痘、赘肉说拜拜。

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>