<<9元速效小偏方>>

图书基本信息

书名: <<9元速效小偏方>>

13位ISBN编号:9787538876802

10位ISBN编号: 7538876804

出版时间:2014-1

出版时间:黑龙江科学技术出版社

作者:[日]日本主妇之友社

译者:张凌虚

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

<<9元速效小偏方>>

内容概要

你知道阿嬷如何运用祖传的秘方守护家人的健康吗? 失眠时,洋葱能让你一夜好眠?

豆腐可以用来治高热?

便秘时冰块让你畅通无阻?

有任何疑难杂症,450个速效小偏方最有效。

本书教你运用随手可得的蔬菜、野草等,预防和治疗90个常见病,改善身体体质,提升元气。 这些小偏方都详细地介绍了解决方法、功效与主治疾病,每个小偏方成本几乎不超过9元。 使用方便、价格低廉、疗效显著。

常见症状与偏方包括:清除宿便——糙米酵素饭;排毒——糙米咖啡;降血压——烤橘子;降血糖——冷泡粗茶;降胆固醇——水煮菊花;感冒——柚子熬汁;喉咙痛——葱白贴布;发烧——豆腐贴布;鼻塞——莲藕榨汁;花粉症——粗盐漱鼻;过敏症状——花生薄皮熬汁;增强记忆力——蛋茶;失眠——莴苣汁;头晕——黑豆煮汁;便秘——冰灸;眼睛疲劳——枸杞酒;牙痛——萝卜泥贴布;烫伤——马铃薯贴布;美白——绿茶洗脸……

<<9元速效小偏方>>

作者简介

主妇之友社

日本知名出版社,以出版食谱、健康、育儿、室内设计等相关书籍、杂志为主。 所制作的生活丛书品质佳,实用性强。

<<9元速效小偏方>>

书籍目录

前言 排便、排尿、排毒 第1章 清除宿便 糙米酵素饭/琼脂饭/蜂蜜饭 清除宿便 海带粉汁/味噌豆浆/马铃薯苹果汁 清除宿便 醋腌卷心菜/胡萝卜醋麻油凉拌/海带芽纳豆 排毒 米糠豆浆/糙米咖啡/胡萝卜汁 排毒 豆腐渣丸子/豆腐渣汁/豆腐渣饭 排毒 黑醋泡脚/粗盐按摩/胡椒泡脚 排毒 无花果酒 第2章 有助于血液、血管排毒 血液排毒 生姜味噌汤/酸梅果仁/青椒籽 降血压 大豆粗茶 / 沙丁鱼汤 / 松叶牛奶 降血压 大蒜黑糖/烤橘子/金橘酒 降血压 柿叶茶 / 荞麦面 / 海带水 降血糖 芦荟熬汁/微浓麦茶/冷泡粗茶 降血糖 牛蒡茶/红豆南瓜/洋葱皮茶 降胆固醇、中性脂肪 洋葱酒 / 水煮菊花 / 黑醋柠檬 改善代谢综合征 辣韭汁 / 马铃薯泥 / 醋拌海发菜 降低尿酸 小苏打水 第3章 有助于改善感冒等鼻喉症状 感冒 蛋酒 / 柚子熬汁 / 生姜葛根粉汤 感冒 干香菇熬汁 / 芥末粉贴布 / 葱味噌汤 喉咙痛 雪花梨蜂蜜/萝卜饴/葱白贴布 喉咙痛

糖煮金橘/用茶漱口/枇杷叶汁

发热

<<9元速效小偏方>>

豆腐贴布 / 香芹酒 / 小黄瓜皮熬汁 发热

烤蜂斗菜心/马铃薯贴布/莲藕汁

咳嗽、多痰

水梨榨汁 / 丹桂花酒 / 金橘腌蜂蜜

咳嗽、多痰

梅子果仁腌蜂蜜 / 牛蒡榨汁 / 生姜贴布

鼻寒

黑醋熏鼻 / 葱白榨汁 / 新鲜鱼腥草叶

鼻寒

莲藕榨汁/蜂斗菜茎/加盐粗茶

花粉症

粗盐漱鼻/紫苏汁/热酸奶

过敏症状

花生薄皮熬汁

第4章 预防、改善全身不适

预防癌症

香菇酒 / 纳豆芝士 / 葡萄籽茶

增加脑力、记忆力

蛋茶/芝麻海带豆/番红花水

心情烦躁

紫苏酒/黑糖牛奶/芹菜汤

失眠

莴苣汁/洋葱(葱)碎末/菊香枕

增强体力

大蒜丸子 / 松叶酒 / 紫苏叶煮汁

消除疲劳

枇杷叶酒/醋蛋/大蒜姜汤

执衰竭

小黄瓜酒 / 枇杷叶茶 / 李子汁

精力衰退

卷心菜叶泥/红薯酒/南瓜籽

前列腺肥大

韭菜籽

第5章 有助于改善令女性烦恼、不舒服的症状

肩颈酸痛

大蒜熏灸 / 热炒盐 / 酸梅贴布

更年期症状

豆腐渣茶/番红花茶/纳豆汤

头晕、耳鸣

黑豆煮汁/颈部穴道按压(风府穴)/栀子熬汁

月经不顺、经痛

黑豆粥/红花茶/煮红枣

贫血

洋李酒/番茄酸奶/猪肝汤

怕冷

按摩肚脐周围 / 在肚脐上放盐 / 粗盐泡澡

<<9元速效小偏方>>

改善体温偏低 生姜红茶/黑芝麻豆浆/生姜泡澡 肥胖 橘皮茶/荷叶茶/舞茸醋 防止饮食过量 嚼食海带 第6章 有助于改善消化系统、泌尿系统的症状 胃不舒服 卷心菜汁/芦荟泥/萝卜泥 胃虑 山药牛奶 / 马铃薯酒 / 蜂蜜 便秘 鱼腥草茶/魔芋拉面/冰灸 拉肚子 青梅萃取物/蜂蜜绿茶/艾草榨汁 宿醉 冷冻蚬汁/莲藕水梨汁/柿子 小便困难 西瓜煮汁/南瓜瓤茶/薏仁茶 尿频 山药皮熬汁/炒银杏/楤木熬汁 水肿 红豆汤 / 煮小黄瓜 / 玉米须熬汁 红刀豆茶/南瓜籽熬汁/木炭泡腰 小孩尿床 韭菜蛋花 第7章 有助于改善眼睛、口腔等问题 眼睛疲劳 枸杞酒/粗茶贴布/盐水贴布 视力不佳 车前草茶/菠菜汤/小油菜汁 预防和改善白内障、青光眼 精力汤/黑汁/醋煮肝脏 牙痛 冰敷/蒜泥/萝卜泥贴布 牙龈红肿 茄盐刷牙 / 面粉贴布 / 大蒜漱口 口腔黏膜发炎 茄蒂熬汁 / 杉菜酒 / 黑醋漱口 改善口臭 茶叶/吃海带芽/吃酸梅 治疗打嗝 柿蒂熬汁 第8章 缓和疼痛,强壮骨骼

头痛

干烤酸梅汁/蜂蜜生姜/萝卜

<<9元速效小偏方>>

关节痛
韭菜酒 / 焖烤柚子籽 / 柚子酒
腰痛
生姜热敷 / 水煮魔芋贴布 / 大蒜贴布
神经痛、风湿
艾草泡澡 / 茼蒿泡澡 / 芋头生姜贴布
瘀伤、扭伤
萝卜泥贴布 / 芦荟贴布 / 醋贴布
强壮骨骼
小鱼干粉 / 芝麻粉拌醋 / 羊栖菜粉
强壮骨骼
沙丁鱼纳豆
第9章 皮肤问题、难以启齿的烦恼
割伤
蛋壳膜 / 盐粗茶贴布 / 涂砂糖水
一般的瘙痒
艾草萃取物/栗叶栗刺贴布/有效止痒的穴道(曲池穴)
化脓、肿包
焖烤鱼腥草 / 百合根贴布 / 银杏
虫螫
韭菜汁/肥皂水/牛蒡捣汁
烫伤
芦荟 / 马铃薯贴布 / 苹果泥贴布
被刺到
网烤柚子籽/酸梅拔刺/芋头拔刺
冻伤、皮肤皲裂 冷湿症法,体结结果或 * 葶苈、 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
冷温疗法 / 红辣椒水 / 蘘荷、柚子
皮肤炎
车前草萃取物 / 牛蒡泡澡 / 枇杷叶萃取物 疹子
步士 小黄瓜切片 / 桃叶萃取物 / 马铃薯粉
少更成功力,19641 李城初,与较者初 鸡眼
^{妈眼} 焖烤银杏叶 / 无花果汁 / 粗盐按摩
祝
が 茄蒂煮汁 / 薏仁茶 / 薏仁烟熏法
脚气
绿茶袜/醋泡脚/粗盐泡脚
生殖器官、肛门瘙痒
西瓜皮泡澡 / 洋芦荟清洗患处 / 小黄瓜泥贴布
多汗
蒲公英熬汁/黑豆甜汁/小苏打泡澡
抑制体味
生姜饮品
第10章 美肌、美发
24 nn

酒糟面膜/用洗米水洗脸/酸梅籽化妆水

美白

<<9元速效小偏方>>

绿茶洗脸/苦瓜化妆水/乳清面膜 肝斑、雀斑 红豆粉/海苔汤/胡萝卜酒 治疗皮肤干燥 柚子籽美容液/芝麻核桃蜂蜜/酸梅腌酒 青春痘 胡萝卜捣汁/萝卜泥汁/新鲜鱼腥草叶汁 护发 粗盐洗发/洗米水润发/麻油按摩 头发问题 栗刺生发剂/薏仁茶洗发/穴道刺激(百会穴) 头发问题 芹荟护发/生姜护发/桑树根熬汁

<<9元速效小偏方>>

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