

<<草药生活/草药新世纪>>

图书基本信息

书名：<<草药生活/草药新世纪>>

13位ISBN编号：9787806538838

10位ISBN编号：7806538836

出版时间：2007年6月第1版

出版时间：广东旅游出版社

作者：(英)理查德·马贝 等

页数：239

译者：董晓黎

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>

<<草药生活/草药新世纪>>

内容概要

本书的第一部分首先简要介绍了草药的发展历史和基本概念，然后系统地介绍各种草药的特性、化学成分和功效，以及支持这些功效主治的临床研究和应用。

第二部分“草药的全方位应用”为你详细介绍了各种草药在调理身体、居家应用、饮食保健和预防、治疗疾病等方面的应用。

这部分的内容非常广泛，从如何制作草药洗头水、家用肥皂、制作草药主菜及饮料，到如何利用草药来预防和治疗常见病都有相应的说明。

其中，各种常见病的草药疗法是这部分内容的重点，阅读时应该与第一部分的内容结合起来。

在最后部分“草药花园”中，我们将为读者提供关于草药有机种植的整套方案，从土壤分析到收获采集，从播种到收获储存，应有尽有；此外，我们还特意罗列出一些人们在使用各种草药的过程中曾经发生过的不良反应事例，以提醒读者注意使用的禁忌。

通过这本书，你将会发现，只要你能科学地使用草药，它势必给我们带来充满愉快的生命体验。与现代的“人造生活”相比，草药对人类的身心健康会更加有益。

同时，我们还会注意到，草药拥有巨大的能量，必须像对待其他药品、食品和化妆品一样谨慎地对待它。

只要你能够做到科学地使用草药，它将会给你的生活带来无穷的乐趣。

这本集知识性、使用性于一体的草药宝典，是由英国众多草药学家共同编写的全新力作。

你不仅可以从中了解许多关于草药的知识，还可以把它作为日常生活中的草药使用指南来使用。

本书涵盖了几百种生活上最为常见和常用的草药，并重点介绍了它们的成分、用途和使用方法等。在使用的过程中，请注意前后对照，互相参考。

<<草药生活/草药新世纪>>

作者简介

安妮·麦金太尔是国家草药学会特别会员，和她的丈夫创办了多元治疗治疗部，大力推广传授草药治病。

她不仅是一位受到高度赞誉的草药医药学者，也是一位女按摩师，熟练于香料按摩为人治病，并在英国、澳大利亚、加拿大电视节目频频现身，长期致力于草药的普遍和推广工作。

<<草药生活/草药新世纪>>

书籍目录

前言 绿色植物引领健康新生活 草药全接触 常用草药大全 食用植物与药用植物 天南星科 五加科 萝藦科 小檗科 桦木科 紫草科 橄榄科 桔梗科 大麻科 忍冬科 石竹科 菊科 十字花科 柏科 薯蓣科 麻黄科 木贼科 杜鹃花科 大戟科 山毛榉科 墨角藻科 紫堇科 龙胆科 牻牛儿苗科 禾本科 金缕梅科 七叶树科 金丝桃科 鸢尾科 唇形科 樟科 豆科 百合科 亚麻科 桑寄生科 睡菜科 椴木科 杨梅科 桃金娘科 肉豆蔻科 锦葵科 木犀科.....草药的全方位应用 草药花园附录：草药种植表

章节摘录

保持正常的呼吸是人体保持生命特征的必要条件。
人体的正常呼吸是由气管、肺和心脏等器官共同完成的。
对于人体来说，正确的呼吸方法是至关重要的。

反反复复地呼气和吸气，可以使肌肉得以张弛，让人保持头脑清醒。

深呼吸可以缓解紧张情绪，起到促进睡眠的作用。

在分娩时，深呼吸可增强子宫收缩的力度，减轻疼痛。

薰衣草、甘菊、迷迭香和乳香油、橙花油、香紫苏油都可以用来安抚神经，放松肌肉，增大呼吸力度

。正常成年人的呼吸频率一般为10~15次/分钟；在情绪激动和进行体育锻炼时，人体所需要的氧气会增加，因此只能以增加呼吸次数的方式来尽可能多地摄取氧气，满足身体的需要。

呼吸系统疾病和呼吸器官自身的特点密切相关。

鼻和口暴露在体外，污染的空气和有害的微生物极易在呼吸的过程中通过口鼻进入体内。

食物种类单调，过多地食用肉类、油炸食品和奶制品，将会致使粪便滞留在体内，影响呼吸系统正常的功能。

大蒜、百里香、鼠尾草、甘菊、迷迭香、生姜、肉桂和蜜蜂花等草药都具有刺激肠的蠕动，清除体内毒素和预防黏膜炎的作用。

<<草药生活/草药新世纪>>

媒体关注与评论

这是一部最适合馈赠给全天下女人的最好的健康手册。

--布伦达·库克 “自然疗法”倡导者凡是希望以自然手段获得健康的女人，都想拥有此书。

--芭芭拉·格林格斯，《新绿色药学》作者

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>