

<<花卉美容养生妙方>>

图书基本信息

书名：<<花卉美容养生妙方>>

13位ISBN编号：9787533735456

10位ISBN编号：7533735455

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：简芝妍

页数：176

字数：75000

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>

## <<花卉美容养生妙方>>

### 内容概要

这本书将提供给你大自然赐予我们最美丽的花朵养生信息，其实美丽与保健并不需要花很多钱，透过本书的介绍，你将会发现身边唾手可得的美丽花卉，竟然都是保养、美容与养生的绝佳材料。

这本书精选各种运用花卉制作的美颜魔法，让你利用花卉成为最有魅力的健康关人。

你将学习到如何利用花卉烹调出简单美味的花卉美颜餐，以及花卉外用保养品，你会发现花卉制作的美容方实在是非常地经济实惠，而且富有疗效，没有副作用。

花卉也是优质的食疗方，除了可供观赏外，同时也可以作为方便有效的家庭用药。

因此，书中除了介绍了最常见的花卉对于身体疾病的保健与治方法，也为你提供简便与实用的天然保健这方。

希望你能透过本书所传达的花卉保养与保健信息，身体力行，实地操作，一天天地更为健康与动人

。

<<花卉美容养生妙方>>

书籍目录

第1章 花卉养生常识 第1节 花卉养生的小历史 第2节 花卉的养生用途第2章 花卉外用美容篇 第1节 花朵的美容疗效有哪些? 第2节 清洁 / 治疗粉刺 第3节 花朵化妆水 第4节 美白 第5节 保湿 / 去皱 第6节 美发 第7节 体香美容第3章 花朵美容食疗篇 第1节 美白食疗方 第2节 抗衰老食疗方 第3节 润肤食疗方 第4节 消除粉刺食疗方 第5节 护发食疗方第4章 花卉外用治小病篇 第1节 关节炎 / 跌打损伤 / 出血外伤 第2节 烧烫伤 / 晒伤 第3节 鲜花枕头的特殊疗效第5章 花卉食疗治小病篇 第1节 咳嗽 / 咽喉疼痛 第2节 支气管炎 / 气喘 第3节 鼻塞 / 鼻炎 第4节 感冒 第5节 消暑 第6节 提神醒脑 第7节 贫血 / 手脚冰冷 第8节 食欲不振 第9节 消化不良 第10节 腹部胀气 / 腹痛 / 胃炎 第11节 便秘 第12节 口臭 第13节 头晕 / 头痛 第14节 失眠 第15节 忧郁烦躁 第16节 消除疲劳 第17节 眼睛保健 第18节 生理不顺 / 痛经 第19节 降血脂 / 血压 第20节 跌打损伤 第21节 风湿 / 关节疼痛 第22节 减肥

<<花卉美容养生妙方>>

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>