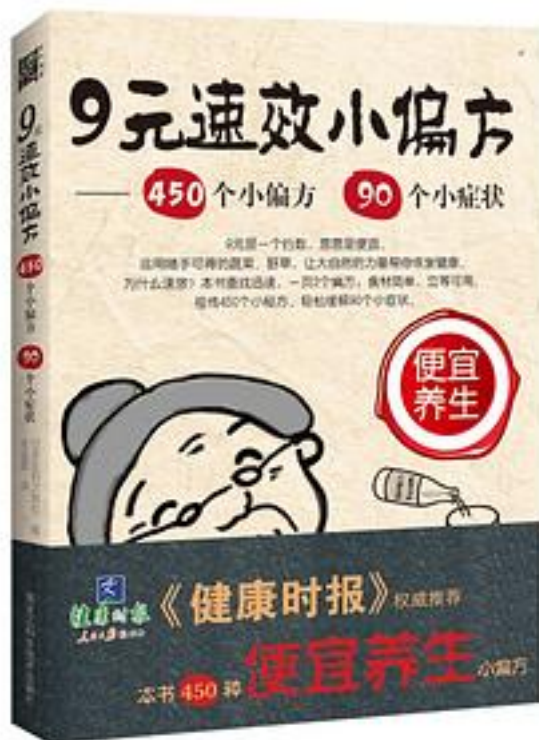


9元速效小偏方



[9元速效小偏方_下载链接1](#)

著者:[日]日本主妇之友社

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787538876802

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....

..

作者介绍:

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。

目录: 前言

第1章 ◆ 排便、排尿、排毒

清除宿便①

糙米酵素饭／琼脂饭／蜂蜜饭

清除宿便②

海带粉汁／味噌豆浆／马铃薯苹果汁

清除宿便③

醋腌卷心菜／胡萝卜醋麻油凉拌／海带芽纳豆

排毒①

米糠豆浆／糙米咖啡／胡萝卜汁

排毒②

豆腐渣丸子／豆腐渣汁／豆腐渣饭

排毒③

黑醋泡脚／粗盐按摩／胡椒泡脚

排毒④

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①

大豆粗茶／沙丁鱼汤／松叶牛奶

降血压②

大蒜黑糖／烤橘子／金橘酒

降血压③

柿叶茶／荞麦面／海带水

降血糖①

芦荟熬汁／微浓麦茶／冷泡粗茶

降血糖②

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①

蛋酒／柚子熬汁／生姜葛根粉汤

感冒②

干香菇熬汁／芥末粉贴布／葱味噌汤

喉咙痛①

雪花梨蜂蜜／萝卜饴／葱白贴布

喉咙痛②

糖煮金橘／用茶漱口／枇杷叶汁

发热①

豆腐贴布／香芹酒／小黄瓜皮熬汁

发热②

烤蜂斗菜心／马铃薯贴布／莲藕汁

咳嗽、多痰①

水梨榨汁／丹桂花酒／金橘腌蜂蜜

咳嗽、多痰②

梅子果仁腌蜂蜜／牛蒡榨汁／生姜贴布

鼻塞①

黑醋熏鼻／葱白榨汁／新鲜鱼腥草叶

鼻塞②

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

热衰竭

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

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
胃虚
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／南瓜瓢茶／薏仁茶
尿频
山药皮熬汁／炒银杏／榉木熬汁
水肿
红豆汤／煮小黄瓜／玉米须熬汁
痔疮
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
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①

小鱼干粉／芝麻粉拌醋／羊栖菜粉

强壮骨骼②

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

烘烤鱼腥草／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

烘烤柚子籽／酸梅拔刺／芋头拔刺

冻伤、皮肤皲裂

冷温疗法／红辣椒水／囊荷、柚子

皮肤炎

车前草萃取物／牛蒡泡澡／枇杷叶萃取物

疹子

小黄瓜切片／桃叶萃取物／马铃薯粉

鸡眼

烘烤银杏叶／无花果汁／粗盐按摩

疣

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

美肌

酒糟面膜／用洗米水洗脸／酸梅籽化妆水

美白

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①

栗刺生发剂／薏仁茶洗发／穴道刺激（百会穴）

头发问题②

芦荟护发／生姜护发／桑树根熬汁

．．．．．[\(收起\)](#)

[9元速效小偏方_下载链接1_](#)

标签

生活

健康生活

饮食

壹丁书屋

健康

aaa

评论

亚马逊买书时送的 还蛮cute的 就是方子都吃的太奇怪的 基本是日系乱吃食谱

[9元速效小偏方_下载链接1_](#)

书评

[9元速效小偏方_下载链接1_](#)