

喝出美麗健康-花草沖泡及功效



[喝出美麗健康-花草沖泡及功效_下载链接1_](#)

著者:蔡孟芬

出版者:大堯文創出版社

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789866792434

每一種花草都有其各自的不同功效與用途，如何選擇適合的花草種類？

玫瑰—解決皮膚暗沉的美顏大王。

薰衣草—幫助睡眠，鎮定心神。

甜菊—卡路里低，可作為代糖。

檸檬草—排除多餘脂肪與抑制油脂分泌。

芙蓉－改善皮膚粗糙的美顏飲品。

紫蘿蘭－消除口臭，可預防感冒。

洋甘菊－治療便秘抗老化。

花草茶同樣富有各種療效，加上溫和和不刺激的特性，非常適合做為日常飲品。
讓我們一起動手DIY泡一杯保健又養生的花草茶吧！在工作繁忙之餘，品嚐一杯清新自然的花草茶，細細感受花草美麗的色澤與馨香，既可和緩緊張的生活節奏與壓力，又可讓人心情愉悅有健康。

作者介绍:

目录:

[喝出美麗健康-花草沖泡及功效_下载链接1_](#)

标签

评论

[喝出美麗健康-花草沖泡及功效_下载链接1_](#)

书评

[喝出美麗健康-花草沖泡及功效_下载链接1_](#)