

# 《阿爾卑斯山養生草本茶》

## 图书基本信息

书名：《阿爾卑斯山養生草本茶》

13位ISBN编号：9789866334979

10位ISBN编号：986633497X

出版时间：2012-9-13

出版社：四塊玉

作者：李玉華

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《阿爾卑斯山養生草本茶》

## 內容概要

阿爾卑斯山是歐洲最大的山脈，僅有少數人知道在這壯麗的森林裡蘊育著上天賜於我們珍貴的草本植物，而它們被調製成養生茶品後，歐洲人稱為“上天的藥房”或“救世草本茶”。

以前的人大部分都會採用這些天然的草本茶來治病和養生，但現在已被人們漸漸遺忘了，取代的只有化學配製的藥物對身體產生副作用。

著名的神父克乃伯(Kneipp)說：「在這森林裡生長著各式各樣的草本植物可以治癒各種不同的病症，我們應該要回歸到大自然。」

筆者居住在歐洲已二十多年，很喜歡大自然，更讚嘆大自然不可思議的力量，常常和登山的老人家聊天，從而得知他們是如何使用“上天的藥房”。我希望將我所見所聞和自己的經歷與大家分享，也希望大家能認識蘊藏在阿爾卑斯山奧地利的森林藥房，更進一步認識它們的功效和天然力量，它們不但在養生上能幫助我們，更能幫助在絕望中的人找到光明和重拾健康。

書中介紹24種歐洲草本茶

用故事的方式突顯每種草本茶的特色

同時附上草本茶小百科

教讀者如何泡茶、泡浴、製成藥酒、藥膏等。

本書特色：

書中介紹24種歐洲草本茶

用故事的方式突顯每種草本茶的特色

同時附上草本茶小百科

教讀者如何泡茶、泡浴、製成藥酒、藥膏等。

# 《阿爾卑斯山養生草本茶》

## 作者簡介

李玉華Yuk Wah HEBEIN

旅居歐洲30年，一生熱愛大自然，尤其對大自然所賜予的『天然藥房』倍感讚歎，且深受其益，為能令更多人受惠，特別將多年所見所聞和親身體驗集結成書，希望讀者能把養生融入日常生活，以最天然純正的方式，調理身體，快活享受人生。

# 《阿爾卑斯山養生草本茶》

## 書籍目錄

### 女生福音

- Achillea Millefolium 歐耬草草本茶 (SCHAFGARBE)
- Alchemilla Vulgaris 羽衣草 (FRAUENMANTEL)
- Capsella bursa-pastoris 薺菜草本茶 (HIRTENTASCHEL)
- Rose 玫瑰花茶 (Rosenknospen ganz)
- Viscum Album 槲寄生草本茶 (Mistel)

### 養顏美容

- Calendula Officinalis 金盞菊草本茶 (RINGELBLUME)
- Juglans Regia 核桃葉草本茶 (NUSSBAUM)
- Malva Vulgaris 歐錦葵草本茶 (KASEPAPPEL)
- Matricaria Chamomilla 洋甘菊草本茶 (KAMILLE)
- Taraxacum officinale 蒲公英草本茶 (LOWENZAHN)
- Urtica dioica 蕁麻 (BRENNESSEL)

### 幫助入睡

- Balm 蜜蜂花草本茶 (Melissenblätter)
- Hypericum perforatum 貫葉連翹草本茶 (JOHANNISKRAUT)
- Primula officinalis 報春花草本茶 (SCHLUSSELBLUME)
- Solidago Virga-Aurea 一枝黃花 (GOLDRUTE)
- Veronica officinalis 婆婆納 (EHRENPREIS)

### 滋補強身

- Acorus Calamus 菖蒲根草本茶 (KALMUS)
- Agrimonia eupatoria 歐洲龍芽草本茶 (ODERMENNIG)
- Epilobium Parviflorum 小花柳葉菜草本茶 (KLEINBLUTIGES EIDENROSCHE)
- Gallium 殃殃草本茶 (LABKRAUT)
- Lycopodium clavatum 石松茶 (BARLAPP)
- Plantago Lanceolata 長葉車前草本茶 (SPITZWEGERICH)
- Salvia Officinalis 鼠尾草草本茶 (SALBEI)
- Zea Mays 玉米鬚草本茶 (Mais)

# 《阿爾卑斯山養生草本茶》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)