

# 《花草茶養生圖鑑》

## 图书基本信息

书名：《花草茶養生圖鑑》

13位ISBN编号：9789867537690

10位ISBN编号：9867537696

出版时间：20040430

出版社：城邦（麥田）

作者：板倉弘重/丁雍譯

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)

# 《花草茶養生圖鑑》

## 內容概要

不分東西中外，在化學合成的藥物尚未發達以前，人們一直是靠著植物本身的療效來治癒疾病的。諸如中國的漢方中藥，日本的草藥或是印度的傳統藥學阿優斐達（Ayurveda），都是汲取植物藥效精華所調製而成。植物除了可以食用之外，還可將其葉子、花、果實或根部加以熬煮，抽出其中的精華成分製藥。而植物中萃取出的精華液也可藉由直接飲用、製成藥布、入浴等方式，以發揮保溫、散熱退燒、清潔皮膚、鎮痛、排毒的效果，能廣泛地應用在許多疾患的治療上。本書所介紹的主要是一些功效在歐美各地自古以來便廣為人知，而且可以茶飲的方式攝取其藥效的香草；更特別針對其中98種由乾燥香草所泡製，能讓香草的風味與功效發完全發揮的花草茶。

由於作者是日本醫學博士，也是香藥草推廣委員會的會員，所以這是難得一見以專業及醫學的角度來介紹花草茶的著作。另外，為讓讀者能由簡入深的了解花草茶的種類，本書分為三個章節，先從25種基本香藥草入手，再提供常見的其他花草以及亞洲特殊花草等並有消解病痛最有效的小配方教你DIY調配最適合自己的花草茶除目錄之外，另外編有效用快查表及中英文索引，讓讀者能快速找到相關茶種資訊。即實用又方便。

# 《花草茶養生圖鑑》

## 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)