

身近な食べものが 薬代わりに!

漢方って、こんなに
簡単だったんだ!!

ドロドロとした鼻水には...



→皮ごと!
焼きバナナ

熱が出た!!



→りんごの
すりおろし

末端の冷え性に



→玉ねぎ+黒こしょう
スープ

『体をおいしくととのえる! 食べる漢方』 定価: 1,300円 (税別)

マガジンハウス

漢方って、こんなに

簡単だったんだ!!

いつもの食材で!!

体をおいしくととのえる!

食べる漢方

貧血には素焼きアーモンド

