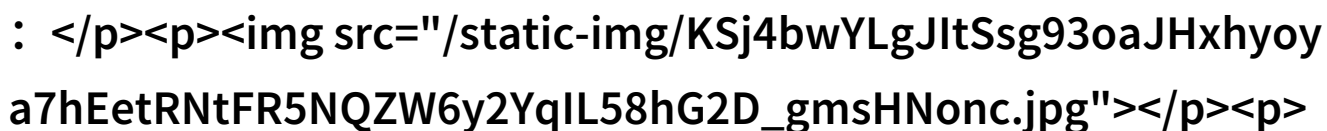


忘忧草视频免费大全揭秘心灵疗愈的魔法

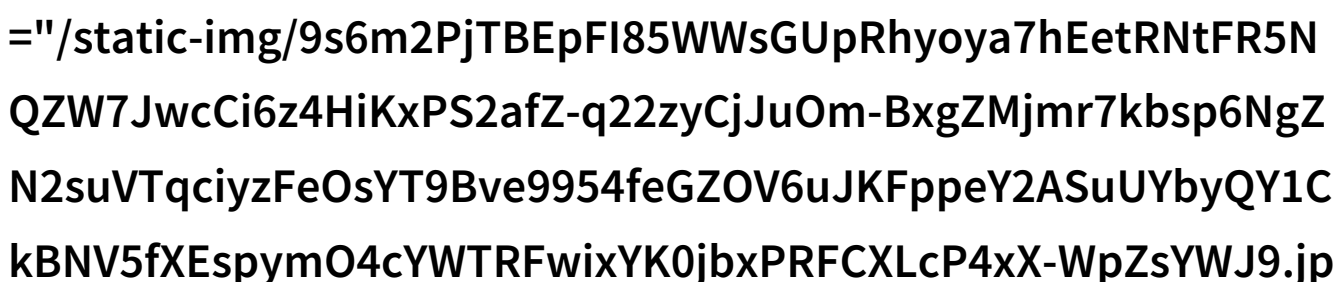
在这个快节奏、高压力的世界里，人们渴望找到一份宁静和放松。

忘忧草（*Lepidium sativum*），又称为浮萍菜，是一种古老的植物，它不仅是一种营养价值高的食用蔬菜，还以其特有的效果被誉为“心灵药物”。以下是关于《忘忧草》视频免费大全中文字幕的一些重要发现：



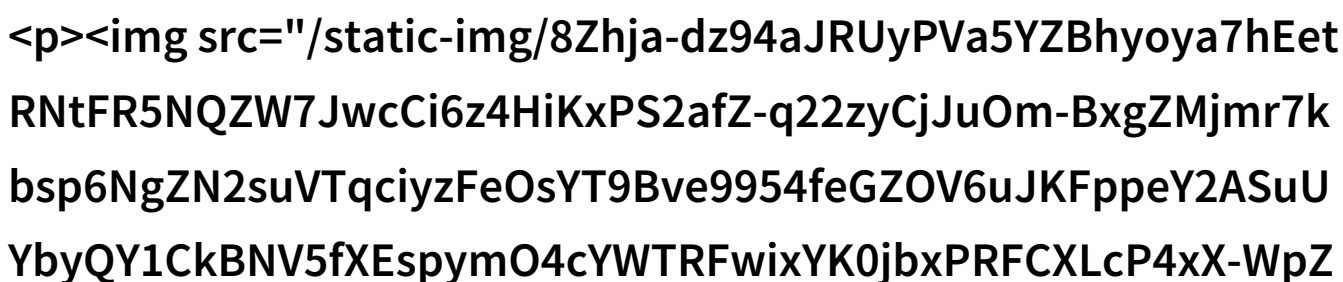
忘忧草中的奇迹

在《忘忧草》视频免费大全中，我们可以看到专家们如何通过实验来探索这株小巧植物背后隐藏的大智慧。它们展示了从传统医学到现代科学研究之间令人惊叹的转变。



治愈精神疲劳

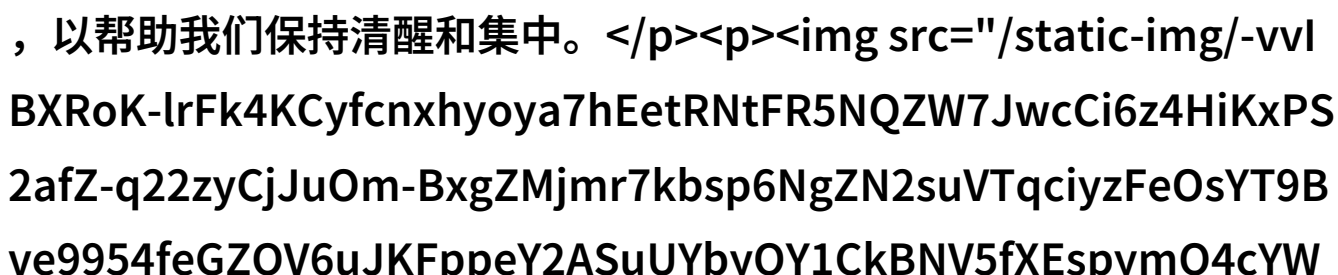
许多人对待工作和生活过于投入，从而导致身心疲惫。在这种情况下，观看有关忘忧草的心理健康益处的影片可以提供宝贵建议，让我们学会更好地照顾自己的心理健康。



增强记忆力与注意力

随着年龄增长或日常生活压力的增加，我们可能会发现自己记忆力减退、注意力分散。相关影片解释了如何利用自然成分来提高大脑功能，并提供了一些建议

，以帮助我们保持清醒和集中。



TRFwixYK0jbxPRFCXLcP4xX-WpZsYWJ9.jpg"></p><p>抗氧化与抗炎作用</p><p>科学研究表明，忘忧草含有丰富的维生素和矿物质，对身体有着多方面的好处，比如抗氧化、抗炎等功能，这些都能帮助我们的身体系统正常运作。</p><p></p><p>美容护肤应用</p><p>除了内在保健之外，《忘忧草》视频免费大全还向我们展示了如何将天然成分用于美容护肤产品中，以达到皮肤柔嫩、光泽亮泽等目的。</p><p>家庭用途与烹饪技巧</p><p>最后，不要忽视了家庭使用以及烹饪方面的小技巧。在一些影片中，你会学到制作美味菜肴并且提升你的家庭厨艺，同时也享受着健康饮食带来的乐趣。</p><p>下载本文pdf文件</p>