

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

图书基本信息

书名：<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

13位ISBN编号：9787547803400

10位ISBN编号：7547803407

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张志华 编

页数：208

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：<http://www.tushu007.com>

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

内容概要

爱美之心人皆有之。

随着人类物质及文化水平的提高，美容越来越受到人们的重视，青年人希望青春长驻，中年人期望容光焕发，老年人企望鹤发童颜。

但是，从目前生产的美容化妆品来看，因为大多是以人工合成的化工原料为基质，所以毒性及不良反应日益增多，导致有的使用者皮肤粗糙、毛孔粗大、色素沉着。

当代美容专家认为，空气污染、水质污染、环境污染、病菌病毒、体内毒素等均会影响美容。

其中体内毒素是影响美容的最重要因素之一，如有些面部暗疮与消化道毒素有关，尤其是一些青年人的习惯性便秘，会使面部长满青春痘。

这是由于机体不能及时地将体内的废物排出，从而使粪便中的毒素通过肠道再次被吸收到肌肤内所引起的毒性反应。

又如人体在新陈代谢过程中会产生不饱和脂肪酸及过氧化脂质等，这些不饱和脂肪酸及过氧化脂质会形成脂褐质、蜡样质，使血液中褐色的沉积物日趋增多，从而导致皮肤出现影响面部美容的褐色斑，如蝴蝶斑、黄褐斑、黧黑斑等。

这些代谢中产生的过氧化脂质、脂褐质、蜡样质等“毒素”，可随着年龄的增加在体内日积月累，它会加速人体的衰老，皮肤上的色斑、老年斑就是这些代谢毒素在体表上的反应。

因此，养颜美容的最重要条件，就是要排除人体内毒素，蔬菜水果是机体最好的排毒食物，它能促进人体新陈代谢，加强气血流通，清除机体各种毒素：可将吸附于人体五脏六腑的毒素进行分解，抑制各种毒素的再生，净化机体内环境，着重养护脏腑，调节阴阳平衡，保证机体的营养均衡，预防疾病，防老抗衰，从根本上永葆青春，让肌肤自然焕发出洁净清透的光彩。

本书所倡导的要美容先排毒的新理念，是运用天然的蔬菜瓜果(包括坚果、豆谷类)进行排毒美容，寓美于食，使人们在生活中得到美。

据现代科学证实，蔬菜瓜果中富含维生素、微量元素、纤维素、蛋白质及脂类等营养活性物质，有排除体内毒素、防止色斑产生、保持皮肤弹性、延缓皮肤衰老、润泽肌肤、悦色驻颜的作用。

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

书籍目录

Chapter 1 蔬果排毒美容的科学机制与运用方法 蔬果排毒美容的科学机制 蔬果中的胡萝卜素有明眸泽发和润泽肌肤的功用 蔬果中的维生素B族有柔洁肌肤和防治皮肤病的功效 蔬果中的维生素C有祛斑解毒和预防皱纹的作用 蔬果中的维生素E有延年防斑和改善肌肤血液循环的功能 蔬果中的微量元素有秀发润肤和美眼的功效 蔬果中的纤维素有排内毒减肥和治面疮的功用 蔬果具有维持人体酸碱平衡和健美肌肤的效果 最佳的排毒美容蔬果 丝瓜——润洁肌肤、防皱祛纹 冬瓜——嫩白肌肤、祛除黑斑 冬瓜籽——洁面如玉、悦色除黑 黄瓜——嫩肤洁面、防治色素 南瓜——排毒美肤、防治痤疮 萝卜——嫩白皮肤、消退雀斑 胡萝卜——祛斑泽发、细腻肌肤 山药——润肌驻颜、白肤健美 莴笋——清祛口臭、除垢洁齿 菠菜——红润面容、防皱祛斑 生菜——乌发洁齿、净化血液 卷心菜——延年除斑、丰乳健美 黄豆芽——养颜润肤、去屑防皱 豌豆——润肤排毒、消除色斑 苹果——养颜美肤、消除色斑 生梨——清火润喉、排毒肥健 柠檬——美白肌肤、祛皱除糙 柑橘——润肤除斑、防皱排毒 西瓜——润白肌肤、防皱美容 草莓——养颜美容、祛皱除斑 葡萄——红润面色、延年葆春 柿子——养颜悦人、去籽润肤 荔枝——美肤防斑、红润面色 红枣——滋补红颜、养生美容, 莲子——轻身驻颜、乌须黑发 核桃——抗衰美容、润肤黑发 黑芝麻——乌须发、驻颜润肤 枸杞子——明目悦颜、延年美容 黑豆——排毒延年、润肤乌发 百合——养颜美容、润肤防皱 杏仁——净化血液、祛斑防皱 松子——润肤美容、延缓衰老 蔬果排毒美容的运用方法 当今欧美流行排毒美容鲜蔬果汁的DIY 当今欧美流行蔬果排毒美容面膜的DIY 蔬果排毒美容的原则及禁忌 DIY鲜蔬果汁的卫生要求 清除蔬果原料中残留农药的妙法 蔬果原料消毒方法 保持蔬果原料营养成分的妙法 防治不新鲜蔬果汁引起食物中毒的妙法Chapter 2 蔬果排毒秀发明眸美容法Chapter 3 蔬果排毒养颜防皱美容法Chapter 4 蔬果排毒祛斑除疤美容法Chapter 5 有碍美容疾病的蔬果排毒美容

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

章节摘录

插图：“青丝秀发、肤如凝脂、眼若秋波，”是古人对青春美貌的描述。

然而，这青春美貌与蔬果中所富含的微量元素有极为密切的关系。

一根根青丝秀发中，含有几十种元素，其中锌元素与黑色素的产生有关，金发中的锌含量比棕黄色头发低，红发中的铁含量高，白发中的锰含量低。

科学家发现，少年白头除了遗传、精神和药物因素外，还与日常饮食中铜元素的含量不足有关。

铜在机体中与色素形成的关系极为密切，人体内铜的含量低于正常水平值时，除会引起新陈代谢紊乱和贫血外，还能使头发生长停滞，毛发变粗变白。

人在青春期对铜的需要量大，故易出现少年白头，所以补充一定量的铜元素，可使头发生长正常、乌黑而有光泽。

蔬菜瓜果中含铜量较高的有豆类，根茎类蔬菜、芝麻、坚果等。

肤如凝脂，指的是肌肤细嫩、白里透红。

如果机体缺锌元素，皮肤不仅会干枯粗糙，而且易患银屑病、脂溢性皮炎、寻常痤疮等皮肤病。

据测定，患严重痤疮的男性血清中锌的浓度明显降低。

缺锌的原因可能是与青少年的生长发育时期对锌元素的需要增加有关，也可能是与锌的吸收减少或锌的丢失过多有关。

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

编辑推荐

《天然蔬果排毒美容更漂亮》主要介绍蔬果排毒美容的科学机理、各种蔬菜瓜果的美容功效、当今欧美流行的蔬果排毒美容方法、古今中外最有效的蔬果排毒美容妙方等，具有取材方便，简单实用，事半功倍的优点，可供不同年龄段女性和青春男女进行日常的排毒美容保养，从而达到更加靓丽、漂亮的效果。

蔬果美容，排毒居首，清除“体毒”养颜悦色，容光焕发，漂亮靓丽上海市科普作家协会推荐图书

<<天然蔬果排毒美容更漂亮>>

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:<http://www.tushu007.com>