

<<必知的30种HOT美肌营养素>>

图书基本信息

书名：<<必知的30种HOT美肌营养素>>

13位ISBN编号：9787807401063

10位ISBN编号：7807401060

出版时间：2007-2

出版时间：上海文化出版社

作者：夏逸

页数：167

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>

## <<必知的30种HOT美肌营养素>>

### 内容概要

肌肤需要什么样的元素？

肌肤亲近什么样的营养？

摒除科技美容的副作用，追求更接近生态的自然护肤，30种美肌营养素，净化肌肤享受天然眷顾。

追求美丽肌肤的女生，与其在漫天的广告和令人眼花缭乱的玻璃瓶中迷失自己，不如从了解肌肤自身的诉求着手，听听肌肤到底需要的是什么样的元素，听听身体到底亲近的是什么样的营养，让自己的身体作主，才能够给心灵带来满足，给肌肤带来呵护。

而本书将要介绍给你的这些美肌营养要素，都是经过时间和实践的自然选择，证明能够给予肌肤关爱和养护，它们每一种几乎都对应一种自然的宠儿，而用科学的心来认识和分辨它们，正是让这种自然的眷宠传导到你身上的一种渠道。

美和自然密不可分，所以，和本书一起，用自然的关爱来美丽你的容颜。

## <<必知的30种HOT美肌营养素>>

### 作者简介

夏逸，毕业于台湾中山医学院，多年来在中医学、美容医学的领域中不断钻研，并远赴国外进修，积累下来的知识和经验，使她成为这方面的专家。

<<必知的30种HOT美肌营养素>>

书籍目录

Chapter 1 抗氧化美肌素 卵磷脂——天然解毒，润滑肌肤 维生素E——令肌肤脂样细滑 茄红素——紧致肌肤的天然抗氧化剂 水溶性米蛋白——对肌肤保湿加修复 硫辛酸——影响细胞代谢的抗氧化剂 原花青素——天然的强抗氧化剂 对氨基苯甲酸——让肌肤不怕晒Chapter 2 美白祛斑美肌素 维生素C——让肌肤白皙剔透 苹果多酚——使肌肤美白抗过敏 色氨酸、螺旋藻——吃掉你的色斑 石榴鞣花酸——祛斑点金石 枸橼酸——分解皮下色素粒子Chapter 3 排毒美肌素 菠萝酵素——分解油腻消水肿 茶多酚——清除重金属淤积 纳豆激酶——活血化淤 甲壳素——排出毒素，光滑肌肤 大豆皂角苷、大豆异黄酮——替代肉类让你瘦 木质素——清肠排毒，洁净肌肤 柑橘类黄酮——皮肤的清道夫Chapter 4 平衡美肌素 角鲨烷和角鲨烯——人体皮脂最相近的稳定剂 洋甘菊——镇定皮肤的红没药醇之源Chapter 5 滋润美肌素 牛蒡菊糖——温和促进荷尔蒙分泌 芝麻素——“仙家”的滋补品 叶酸——让脸色如玫瑰般红润 胶原蛋白——肌肤不老之谜 维生素A——肌肤的天然滋润剂 乳酸菌——让肌肤从内到外的润泽 松果体素——睡出来的美丽Chapter 6 紧肤抗痘美肌素 咖啡因——让肌肤紧绷 水杨酸——青春痘杀手

<<必知的30种HOT美肌营养素>>

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>