

<<神奇的肌肤能量书>>

图书基本信息

<<神奇的肌肤能量书>>

前言

<<神奇的肌肤能量书>>

内容概要

<<神奇的肌肤能量书>>

作者简介

<<神奇的肌肤能量书>>

书籍目录

第一部分人体构造和“美丽能量”第1章进化链条决定人类的饮食 第1章 进化链条决定人类的饮食 为什么“肠道=躯干×12” 动物蛋白的“奇幻之旅” 不为人知的“中国项目” 哈佛医学院的启示 丹麦挪威大实验 本章要点回顾 第2章“美丽能量”和衰老的“真正原因” 神奇的“美丽能量” 我们为什么会衰老 艾瑞特教授的忠告 法令纹消除法 身体越洁净，头脑越清醒 24小时上演“酸碱大会战” “80/20法则”和“美容食品饼” 本章要点回顾 第3章“美丽能量”生成法 “碱食优先”法则 “美丽食品配对”原则 目录神奇的肌肤能量书食品配对7大美丽法则 人体最大的排毒器官是皮肤？

体内通道和食物组速度 传统食物计划VS.美丽食物计划 本章要点回顾 第4章我们最好的朋友：矿物质和酶 高矿物首席食物组 酶存储是健康的秘诀 矿物质+酶=绿色饮料 神奇的绿饮 本章要点回顾 第5章走进美丽能量大本营 植物蛋白是最好的美容剂 动物蛋白的4种吃法 氨基酸和蛋白质的植物来源 乳制品的爱恨纠结 美丽碳水化合物和淀粉 选择适量的美丽脂肪 水果——终极美丽武器 绿叶和蔬菜 本章要点回顾 第二部分打造自己的美丽方案第6章美丽排毒五行掌 第6章 美丽排毒五行掌 “净化身体”，迎接美丽 美丽排毒第1掌——益生菌 美丽排毒第2掌——植物为基础的消化酶 美丽排毒第3掌——益生菌&酶 沙拉 美丽排毒第4掌——氧化镁补充剂 美丽排毒第5掌——灌肠 第7章悄然变美 过渡的重要性 美丽排毒的3个阶段 美丽排毒份量指南 美丽排毒厨房 美丽排毒购物清单 第8章第1阶段：“绽放的美丽” “绽放的美丽”之基本原则 “绽放的美丽”之一周样品菜谱 第9章第2阶段：“闪耀的美丽” “闪耀的美丽”之基本原则 “闪耀的美丽”之一周样品菜谱 第10章第3阶段：“真实的美丽” “真实的美丽”之基本原则 “真实的美丽”之一周样品菜谱

<<神奇的肌肤能量书>>

章节摘录

版权页：插图：因为有机食物通常都摘得比较晚，生长的土壤也更好，因此含有更多的美丽维生素和矿物质，而且味道也更好！

在我的亚洲背包之旅中，我都被极其美味的甜香蕉惯坏了，那些香蕉是在菲律宾和老挝境内天然长成的。

而我在加油站买到的却是寡淡无味的商业香蕉，吃起来就像是加了点香蕉味儿的香蕉形模子，非常不解馋！

2002年，罗格斯大学的一项研究揭示，有机产品和普通产品的矿物质含量差异惊人，尤其是其中矿物质铁、钙、镁、锰和钾的含量。

罗格斯大学这个研究发现，有机农产品比普通经济农产品的微量元素和矿物质含量多87%，而这些都是我们所需的重要美丽矿物质。

自20世纪50年代，随着经济作物耕种采取了诸如化学施肥和植物育种之类的手段，再加上恶化的土壤条件，粮食作物及新鲜果蔬中平均的营养含量明显下降。

引用迈克尔·波伦的《食物无罪》中的内容：美国农业部数据显示，其自20世纪50年代以来追踪的43种作物里的营养成分都出现了减少，其中维生素C含量减少20%、铁含量减少15%、维生素B2含量减少38%、钙含量减少16%。

英格兰政府出具了与此数据相似的结论：自50年代以来的一系列作物中，铁、锌、钙和硒含量降低了10%以上。

换个更明了的说法，你现在得吃3个苹果，才能获得1940年时一个苹果里的同等数量的铁元素。

所有这些商业耕作方式都是直接与天然种植相对立的，受到了种出更多产品、以更低成本卖更多产品的商业利益的驱使。

有机食品不仅更有营养，而且不含普通农作物中危害我们健康的杀虫剂。

杀虫剂是一种可以摧毁各类害虫中枢神经系统的神经毒素，无论我们以任何方式吃常规的农产品，都会不可避免地同时食入杀虫剂。

而接触这些杀虫剂会导致我们一系列的健康问题，如癌症、先天畸型、中枢神经系统损坏和发育问题等。

同时，这些杀虫剂和除草剂还会对我们的美丽造成很大影响：它们会给我们体内增添毒性垃圾，给肝脏造成负担。

事实上，吃清洁的食物也会使我们的身体清洁、自然和美丽。

如果你不能总买到有机农作物，可以尝试在健康食品商店购买各类水果和蔬菜清洁剂。

把过滤水、3/4杯苹果醋和清洁剂混合后放入蔬果，使其浸泡30分钟到一个小时，至少可以减少一定的杀虫剂含量。

不过，这当然不会增加蔬果里的矿物质含量。

<<神奇的肌肤能量书>>

后记

神奇的“美丽能量”要想轻松甩掉体重不反弹，最重要的法宝就是正确认识“能量”。能量比世界上所有金子加起来都贵重，它是比整形手术、肉毒杆菌、玻尿酸等更为有力的抗衰老方式。

能量的供应决定着器官工作、身体排毒等工作的效率。

能量可以更新肝脏和其他组织细胞、将毒性废弃物排出体外、帮助人体保持体重、保护皮肤胶原质平滑和发质健康、防止血液滞淤而形成黑眼圈！

总而言之，你体内的能量越多，你感觉就越好，人也越漂亮。

做什么会消耗能量？

多数人会立刻想到体育活动：步行、跑步和健身。

但除此之外，人体这台神奇的机器还运作着几十亿的细胞，每天不断地发挥各种繁杂多样的功能。

其中最重要的一个功能就是消化。

是的，消化！

你知道吗？

消化比其他任何内部功能都要耗费能量，据一些专家估算，消化所耗能量占身体消耗总能量的50%~80%。

想象一下，我们的身体就像是一个储藏室，其中有着各种大小各异的容器，容器里存放着身体不同活动——如重塑肌肤胶原蛋白、净化、生发和长指甲等——所需的能量，其中最大的容器里储存的就是消化用能量。

消化是将美丽提升到最高水平的关键，一旦运用不当，它就会吸收本应用来完成其他工作的能量，进而影响身体状况。

美丽排毒方案的关键就在于帮助你理顺体内的消化系统，减少该系统占用能量过多的情况，重新分配大批能量用于身体其他功能，从而达到减重和改善外观的目的。

我们为什么会衰老多数人都在努力抗击着衰老，他们填充或整形，脸上没涂防晒霜就不沾一丝阳光，抗皱产品越买越贵，为“撑平皮肤”大吃多鱼脂类或其他动物蛋白……也有不少人最终彻底放弃了抗争——事实上，问题的关键不在于衰老的不可逆转性，而是多数人不懂得引起衰老的真正原因。

我常喜欢把自己比作轮子。

在孩童时期，我这个轮子转得轻松飞快，没有障碍，从来都不考虑吃什么或吃下多少卡热量或碳水化合物，却总能保持体重正常，浑身充满能量，睡眠质量良好。

慢慢地，由于多年接触不理想的食物、污染、防腐剂、有毒添加剂、药物和许多其他物质，废弃物开始在我的体内堆积。

粘到轮子辐条上的尘土和泥浆越来越多，时间长了就凝固成污泥，阻碍了轮子轻便地转动，轮子自然就慢了下来。

时光流逝，保持体重或让自己能量充沛似乎越来越难，即使饮食和5年前一模一样，身体状况也难再续。

突然之间，各种问题一下子都冒了出来，小到痤疮或指甲变脆，大到威胁生命的各种疾病。

而这污泥不仅会让身体反应迟缓，而且也会加速衰老。

尽管人类发明了各种补充剂、抗老乳霜和肉毒杆菌，但如果没有真正清除污泥，衰老就仍然会找上门来。

我认识的一些人，按着美丽排毒方案把53岁的自己吃得像35岁一般；一位女士37岁了，但看起来就像25岁一样。

真的，这些完全可以实现！

法令纹消除法传统中医讲，“气血盈亏形于面色”，且经络穴脉和能量通道贯穿全身。

同理，西方传统也认为，人体内布满神经通道和反射路径。

反射引起一个神经冲动，会通过刺激点，直达反射点。

还记得医生日常检查中的膝跳反应吗？

<<神奇的肌肤能量书>>

人体每个主要器官之间都以神经或脉络相连，遍布身体的各个角落。

肠道内堆积的废旧毒素会影响许多部位，会通过不同的形式向其他部位发出破坏性、削弱性的反射，引发诸如头疼之类的症状。

一旦及时清除人体内脏中的垃圾，就可以解放全身能量，缓解包括肩部和背部的胀痛。

只有当通道没被堵塞时，血液、神经冲动和淋巴才能自由传输。

这一切在人体外在中也有体现，如鼻唇间的法令纹就与肺经相连，同时也穿过肠道。

一个人体内积聚的毒素越多，这道法令纹就越深越明显。

同样，长期改变饮食习惯，保持身体净化时，这道纹络也会自然淡化。

进行美丽排毒方案，最开心的成就之一就是原本很深的“笑”纹浅了很多。

毕竟，这纹络并不真是笑出来的，而是毒素阻塞系统造成的！

<<神奇的肌肤能量书>>

编辑推荐

<<神奇的肌肤能量书>>

名人推荐

<<神奇的肌肤能量书>>

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>