

<<肌肤理疗吧>>

图书基本信息

书名：<<肌肤理疗吧>>

13位ISBN编号：9787802200326

10位ISBN编号：7802200326

出版时间：2006-9

出版时间：中国画报出版社

作者：马野咏子

页数：157

字数：67000

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>

## <<肌肤理疗吧>>

### 内容概要

“虽然使用了据说效果神奇的化妆品，但是肌肤的状态丝毫没有好转……”，在美容皮肤科专业医师马野咏子老师的门诊里，像这样使用化妆品没有取得满意效果，或者饱受肌肤问题困扰的患者很多很多。

针对这些情况，马野咏子老师说：“如果真的想打造美丽肌肤的话，不能单纯依靠化妆品的效果。

”如果不能保持身体健康和心情愉快的话，肌肤所拥有的自我保护能力与再生能力，也就是肌肤自身的美丽潜质，就不能得到很多的发挥。

也有人由于采取了错误的减肥方法，导致肌肤失去了原有的光泽和质感。

此外，如果心情抑郁或身体积聚疲劳，则会导致出现痘痘，粉刺等肌肤问题。

因此，本书中向大家介绍了可以调节身体、心情和肌肤状态的菜谱，以及“谷物”、“芳香疗法”、“肌肤护理”等，请在各种各样的菜谱中选择自己所需的部分，从今天开始进行实践吧。

不仅从身体外部，同地从身体内部进行调理，这样的健康生活一定可以使您的肌肤熠熠生辉。

## 作者简介

(日)马野咏子,皮肤科专业医师。  
马野医师诊所院长。  
毕业于杏林大学医学部。  
曾担任JR东京综合医院皮肤科主任医师。  
1987年创建马野医师诊所和医学美容整形门诊。  
以“源自皮肤科专业医师美容医疗”为理念,最早确立了美容医疗这一领域。  
同时活跃在电视、杂志等媒体领域。  
主要

## <<肌肤理疗吧>>

### 书籍目录

欢迎来到肌肤理疗吧Part 1 打造美丽股肤的美味佳肴 对于肌肤有效的食物 改善肌肤问题的维生素&矿物质 如果发生便秘则应摄入适量的食物纤维 肌肤理疗吧·推荐 帮助打造美丽肌肤的谷物食谱 早餐食谱 点心食谱 针对不同肌肤问题的食谱 谷物效用的发现是十分偶然的？  
肌肤理疗吧·推荐 打造美丽肌肤的茶类菜单 日本茶 中国茶 药草茶 肌肤与食物的关系Q&APart 2 避免积聚疲劳，打造美丽肌肤 如果身体积聚疲劳的话肌肤会怎么样呢 肌肤理疗吧·推荐 使肌肤美丽的芳香疗法&香草热饮菜单 使用精油 使用药草 肌肤理疗吧·推荐 使肌肤美丽的沐浴菜单 花瓣浴 盐浴 蜡烛浴 足浴 增添沐浴乐趣的沐浴用品 惧寒症与肌肤Part 3 肌肤理疗吧·推荐

## <<肌肤理疗吧>>

### 章节摘录

书摘健康派会选择全麦谷物食品作为主食。最近，越是对健康关注的人，越会倾向于选择糙米饭或全麦面包等带有颜色的谷物，而不是纯白的精米作为主食。

这是为什么呢？其中的秘密就在于纯白的精米在研磨过程中被丢弃掉的麦麸等当中富含的营养物质。蛋白质、维生素、食物纤维大量存在于麦麸当中。

例如，在糙米饭中，大约含有精米饭5倍的食物纤维。

也就是说，吃糙米和全麦食品能够帮助人体摄取更加充足的营养元素。

而且，这些营养元素也是保持美丽肌肤必不可少、同时在日常的饮食生活中容易造成摄入不足的营养元素。

食用全麦谷物帮助保持肌肤美丽。为了保持肌肤的健康美丽，请每天选择进食精白度较低的谷物食品。

在这里向大家推荐的是能够轻松食用的全粉谷物系列食品。

糙米和麦麸的薄片是很好的选择。

实际上，实验证明，如果患有肌肤疾病的人坚持食用两周的全麦食品，便秘、腹泻等与通便相关的烦恼就会得到很大的改善，粉刺也会相应减少，肌肤的光泽和含水量、皮脂量会相应增加。

谷物系列食品可以作为主食或零食食用，非常方便。

不仅可以在吃饭的时候作为主食食用，还可以作为日常的零食或点心积极摄入，在简单轻松地享受美味的同时使肌肤变得健康美丽。

P21插图

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>