

《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

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

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%，而这些都正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。

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？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

精彩短评

- 1、神奇的肌肤能量书在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上网看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，物流速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，很满意！！
- 2、核心思想：
 - 1.因人体温度，食物在体内逗留越久越容易腐化变质，营养流失并产生毒素，应加快食物排出体内速度；
 - 2.食物在胃中消化效率蔬果（20-30min）>淀粉（3-4h）>蛋白质（>4h），故进食顺序应为蔬果-淀粉-蛋白质，并最终向纯蔬果餐饮改变；
 - 3.人工加工食品易含有不利于人体的添加剂，另蔬果、坚果等超过一定温度（好像是40°？）有益元素易遭破坏，故建议将餐饮逐步转变为未经高温烹饪并以蔬果为主的蔬果汁、沙拉等；
 - 4.很多菜谱
- 3、很多没听过的观点 可以尝试下 但是还是要坚持
- 4、啥玩意儿，其实就多吃蔬果完了，整本书科学性很不强
- 5、突然想起了高中生物。作者提到进食的顺序，从生物学的角度解析，确实很有依据，让人信服。多补充矿物质和酶，减少消化消耗的能量。整本书下来我都觉得很受，可到后来慢慢地过渡到全素主义，觉得很难，好长一段路要走。PS：看的第一天就饿得慌.....
- 6、先吃轻的后吃重的食物，让胃肠道更好消化吸收。好像高速公路上卡车与小车谁先上路以免事故堵车的比喻。这个观点是本书让我最受益的。
- 7、推翻了很多现行大众推崇的饮食方式，有可取之处。
- 8、感觉前半部分很不错，内容很充实，后半部分虽然是在按逻辑走吧，但是让人觉得重复。书的主题挺对我胃口的，只有清理干净了，才能呈现出真是面目
- 9、骗子垃圾！也就是用一些高中物理知识和白左精英女性的案例，骗骗中西部农村的家庭主妇。酸碱平衡已经是中国中老年人朋友圈穿烂了的谣言。
- 10、太难了，独居的话兴许能做到。
- 11、教人减肥就要...吃素！吃药！吃泡菜酶！
- 12、“每6到8周，人体的面部皮肤细胞就会更新一次。事实上，多数细胞每年也会更换一次。骨骼和牙质可以存活7年左右，但体内其他细胞都会更新得很频繁。这可是好消息，也就是说，即使我们的生活一片混乱，但只要能养成好的习惯，我们基本还是有救的。”我的一个朋友（有营养师执照、健康咨询行业从业）曾说，We are what we eat. 这和作者在序言中所说不谋而合，肌肤是我们内在健康的反应。健康科学的饮食和生活习惯，是唤醒美丽能量的真正源泉。《神奇的肌肤能量书》不仅用科学理论澄清根深蒂固的误区，还提供了切实可行的饮食计划和建议（“美丽搭配”、“先轻后重”），焕发由内而外的光彩变得很容易~~~
- 13、科学方面的理论自己也不太懂，书中的方案严格执行也是不太可能，不过多吃植物蛋白减少动物蛋白要执行
- 14、今天下午读了两个多小时，浓浓的传销模式写的书啊，一开始就说她游历全球，然后每讲个没科学依据的道理马上附一个所谓真实人物案例...弃之，浪费生命。
- 15、感觉很刷新三观，值得尝试
- 16、还是从中获得了一些新的东西的 可以当做消遣的读物看看 我是参加了满九十九赠书的时候把它选回家的 感觉是一个不错的赠品
- 17、尽信书不如无书，这本书提供了一个不同的角度，我不同意书中的每个观点，但很多观点给我挺多启发，可以根据自身情况对自己的饮食进行调节
- 18、理论太多，大概还是要看人吧.....
- 19、她的观点挺独到，打破了一些你认为健康与养生观念！可行性还是有，决定尝试一下新的饮食方式！
- 20、哦。。浪费了半小时时间
- 21、有些概念例如食物顺序与搭配还是不错吧。但是没有进一步说明如何做。那个神奇的鲜绿蔬果汁

，看到最后还是没有教人家怎么样弄，关子卖得令人不快，不推荐。

22、光吃植物蛋白怎么去跑步呀

23、平心而论，确实有颠覆过往观念的地方，比如早饭不饿不用吃，先吃蔬菜水果后吃肉什么的。【但是也仅此而已了，更何况也不能保证这些观点的正确性。】又或者是我比较贪心想要更多，可是即便是折后价，它也不值。想知道书里写了什么的话，看看在线试读里面的目录页就可以了，没有买回家的必要，更没有那个收藏价值。真的是浪费钱，也浪费感情。

24、特别是据的那个生小孩的例子，明显的江湖骗子。按照书里的方法就吃素食，体重肯定会降低，但是也会流失肌肉，完全错误的减重方法。

25、有些观点比较颠覆，与常规不同，鼓励吃水果和蔬菜，动物食品及牛奶被抨击，早餐及午餐吃的素保持一天的精神，晚餐啊可以吃些蛋白质。在食物的消化中少耗费能量。等等

26、多了很多新观点

27、翻译狗屎。

28、绿色果蔬+蛋白质、碳水化合物分食，没有什么太多的新理论，个别理论存疑~

29、书中的方法貌似比较靠谱，希望自己可以坚持下来，加油！！！

30、seriously?

31、书挺受用的，好多知识都是以前不了解的，以后就更能保养皮肤了，不错。

32、高二的时候买来看，照着做，没怎么特意运动（当时学校一星期有三节体育课、每天跑两次操），但还是瘦了，从55kg到48kg，是坚持了一个学期的结果。不过后来跟男朋友在一起，又特么地胖了，现在60kg

33、作者推崇素食主义者。饮食要吃碱性食物，多吃蔬菜、水果；进餐注意消化顺序，先蔬菜再蛋白质，脂肪，其中蛋白质和脂肪不能一起吃；水果应该在饭前半小时或者下一个进餐区间吃。不饿不吃，早餐午餐少吃？？晚饭可以吃肉，这点表示怀疑。放弃奶制品。书中还介绍了含有不同成分的蔬菜。

34、个人还不好评论

35、五六个小时看完了这本书，书中提倡的很多观点违背了大多数人对食物的认识，比如不吃乳制品，尽量避免吃肉食；早餐饿了才吃，不饿不吃。我觉得这种观念还是以西方的饮食习惯为基础的，并不适合中国人的身体结构和饮食习惯。但是书中的一些观点也是很值得借鉴的，作者提倡“从轻到重”的饮食顺序，要有给身体排毒的意识，多吃蔬菜水果，这些我都会在今后的饮食中尝试去实践。

36、不接地气的洗脑书...

37、有些理念还是不错的 全搬过来是不现实的

38、按着这本书的饮食理念，两三个月就从68kg降到了62kg。之前很多的白头发基本看不见了。

39、新式健康饮食观念，不过太冗杂，取精去糟粕。

增加绿植果蔬种子类的摄入，减少动物蛋白的摄入。

40、颠覆性理念，有很多并不能接受。作为一本工具书来讲，前面几章讲机理，是不是夹杂太多案例了，who cares what happened to Mary in Virginia when she was 38?!!

41、不太能懂国外的方法

42、一本颠覆我一直以来饮食习惯的书。比如说乳制品一定要杜绝，尽量少吃黄豆制品，以及多食肉类的诸多坏处。一切违背自然的做法都是自损的，这点我深信不疑。人类是唯一一个过了哺乳期还要继续饮用乳制品的生物，这无疑是违背了自然。以前很喜欢很热衷的酸奶，现在也知道了并不是那么有益。是药三分毒，过饱九分毒。这本书是我养生经历中的第一本书，从中学习了很多，至于正确与否，就自己判断，自己调整适合于自己的吧。

43、总结起来就是要多吃蔬果，少吃肉，拒绝乳制品。蔬果先吃白天吃，肉食后吃晚上吃。

44、除了多吃蔬果的介意可采用外，其它的内容都很扯淡。人体消化系统不是素食动物的消化系统好吗？作者说吃素所以健康的猩猩也吃荤好吗？嫌弃麦子大米农药多，生吃绿植就没农药虫卵了吗？作者能详细解释“美丽脂肪”“美丽能量”是个什么忽悠术词吗？作者自己非专业出身，还总想鄙视医学生。生在肉贱蔬菜贵的国家就觉得素食无比神圣时尚，可是在作者崇拜的亚洲饮食中肉才显得贵显得补好吗？作者完全素食的理念为了平衡酸碱很好，可是崇尚净化，提升人体能量场，甚至建议普通人灌肠什么的，只能说作者太天真烂漫了。几年前科学已经证实，作者怂恿的排毒净化活动项目，都是对人体无任何帮助，都是无用功，都是打着健康旗子的时尚消费而已。总结，多吃蔬果总是好的，

《神奇的肌肤能量书》

作者衍生出来的东西就呵呵呵了。

45、一本神奇的书，各种颠覆我的认识。

46、整本看完感觉就是奉劝我如果想减肥和练出好身材，成为一个素食者是最好的方式。

47、作者通过自然饮食的方法帮助很多人获得健康，恢复青春。很多理论写得也很到位，最难得的是作者是按照次第，循序渐进地让年病人从错误的饮食中，走向洁净的饮食，可操作性强。

48、写得很神奇，但是觉得不太适合东方人，里面讲的都是吃素的，吃蔬菜，喝蔬果汁，慢慢慢慢戒荤、、但还是很值得看看，借鉴一下人家的方法的、

49、其实还是容易做到的----对我而言，吃蔬菜水果而非肉蛋奶。

50、不错，我要保养皮肤了

51、常把“排毒 排毒”挂在嘴边，真正意义上的排毒究竟怎么回事？吃什么放心？多素少肉究竟有多好？俗话说的好，病从口入，确实不假，我已经看到了食物的力量，搭配鲜绿蔬果昔，让肌肤肠胃从内到外的光彩！

52、和传统观念差异很大

53、吃有机食物，新鲜蔬菜，不吃乳制品，减少糖的摄入量，为什么不能简简单单说清楚。

54、里面的例子太没有说服力了，不过多吃蔬果肯定没错了...

55、不完全按照书中的极端吃法，饮食稍注意，状态肯定会好。

56、基本上是满意的，感觉不错

57、看了下试读，作者简直是美国版张悟本.....我也相信定期、适当的进行素食排毒是好的，但是“植物类食品最适合人类的身体需求”这算怎么回事儿？原始人是因为吃上了熟肉才开始了进化成现代人类的历程的好吗？人类从消化系统上看就是地地道道的肉食动物好吗？素食动物都能自己合成维生素B12，可是人类只能从肉中摄取好吗？“好莱坞明星都在使用”，呵呵。迈克尔杰克逊的死因是被私人医生注射了超两倍剂量的镇定剂，多么低级的常识性错误？王林大师纵横娱乐圈这么多年，哪个明星揭穿他了？

58、吃天然、原味和未加工食品

59、看到唾液消化酶要碱性环境、胃蛋白酶要酸性环境，酸碱会中和所以淀粉和蛋白质一起吃会导致消化液被中和消化不完全影响美丽简直要给囧哭了

60、稍微懂点营养学的人都知道里面通篇的伪科学，槽点满满

61、窝怀疑窝看到了假书==

通篇充满了#传统中医认为#（伪中医）、#（中国）#俗话说的好、、还有一堆啥七杀拳五行掌（~~~~）bbbb！

全书都在神棍网红体宣传#半素饮食#、#节食#，以及#【老生常谈】【似是而非】#的食材营养知识（——）

62、虽然有些观点有待考证，有些论断有中西方文化差异。但是还是值得一读的书

63、有些感觉挺有道理的，但有些可能太绝对了

64、感觉还是有一些可以推荐的。

65、作为医学生感觉此书有点坑爹。。。尤其是看到那段有个女的多年求子未果，后来调整了饮食顺序。。。仅仅是顺序。。。就怀上了。。。这。。。好坑爹呐。。。

66、好处就不去赘述了。就是希望有更详细的制作手册。

67、略有借鉴意义的美式民科。关于少吃蛋白质、多吃蔬菜、不吃奶制品是有科学依据的。其他什么“益生菌&酶沙拉”，这不就是从日本学来在我大中华大妈届发扬光大的水果酵素吗？！不加盐各种杂菌伴随含水量极高的果蔬，这酸爽真是不敢相信！如果想要取其精华的读者，建议直接看第二本（虽然同样槽点满满）

68、胡说八道

69、感觉就是让大家不要吃肉

70、书上的观点确实很富有颠覆性，完全跟真实生活背道而驰。但是对于胃部不适的人来说，空腹吃水果对胃伤害实在太大，作者在这里给出了一种新的说法，吃水果胃难受是有糖方面的问题，而我一直认为是胃气不足或者胃病。如果真的按照作者的方式来吃的话，那真的要失去太多食物了，光是蛋白质淀粉不能混吃就要pass掉很多，短期还行，长期要怎么坚持是个大问题

《神奇的肌肤能量书》

精彩书评

章节试读

1、《神奇的肌肤能量书》的笔记-丹麦挪威大实验

我看了看她的饮食，她一天吃5到7次，真正的少食多餐，大多数小餐中都包括一种瘦肉蛋白。这样的高蛋白、高酸饮食带来的结果就是：外在身体健美纤瘦，但内在却加速衰老，这在她的黑眼圈、肤色不均和萎靡不振的状态中都有体现。

风靡豆瓣的“高蛋白减肥法”我曾经尝试过，血尿是结局。

我建议她在锻炼之后的饮食中逐渐加入更容易吸收的植物蛋白，如大麻籽蛋白和高蛋白藻片剂，并减少酸性肉食的量。

2、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第111页

淀粉比蛋白质消化需要的时间和能量要少，在机体系统里通行速度也快得多，所以优质的复合碳水化合物和水果对美丽排毒而言都是优选。

碳水化合物分复合碳水化合物和单一碳水化合物。前者包括所有完整、未经提炼的粮食和根茎蔬菜中富含的淀粉。后者包括所有提炼后的淀粉、糖类以及水。

你是否注意到吃很多精致淀粉的人皮肤干燥、满脸斑点或痘痘？那是因为他们的饮食中纤维含量低且缺少矿物质，同时精致碳水化合物还盗走了能量，让我们感到困乏和懒惰。如面包、意面、糕点、白米饭、土豆片，早餐麦片，饼干，小吃和烘烤食品，都是经过加工，去吃了胚乳和胚芽的。

精制糖是毒性最大的食物之一，会引起人体极大的能量动荡，使我们产生强烈的忧郁、愤怒、焦虑和消极情绪（不是说吃甜的会好心情么？）

结论要避免精致糖类和精制淀粉。

放弃谷蛋白，所谓全麦面包、薄饼干盒其他食品其实并不能促进身体美丽。虽然小麦是种历史悠久的粮食，但我们现在耕种的小麦与曾经在原始状态下种植的小麦几乎完全两样。现今的小麦是种在矿物质贫乏的土壤中，喷着厚厚的杀虫剂和其他化学药物，有些甚至还用了一些恐怖的化学杀菌剂、杀虫剂和除草剂。（国外和国内也这样？）除此外，小麦在粮仓里存放的时间长还会感染霉菌和真菌。更好的谷物 红皮土豆、所有种类的南瓜、甜薯、山药。

3、《神奇的肌肤能量书》的笔记-总

- 1、乳制品并不符合人体进化需要，少吃
- 2、由轻到重，早餐少吃，午餐也是轻食，晚餐可以多一些杂一些
- 3、人体进化并不需要太多动物蛋白质（强壮的食草动物）
- 4、碱性食物在身体里的反应所留的残渣不一定是碱性的，有可能是酸性的（如牛奶）
- 5、早餐少吃头脑清醒，身体排毒顺畅

4、《神奇的肌肤能量书》的笔记-酶存储是健康的秘诀

在烹调过程中，你会杀死许多酶，降低食物的活性。如果我们总是不断的吃低活性食物，自身的“吸引力”也就会相应减弱。因此为了促进活力的恢复，我们需要多吃生鲜美食，以摄取有益人类的朋友——强大的酶类。

5、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第246页

《神奇的肌肤能量书》

今天在地铁上看到她说乳制品是要被绝对禁止的，举例说明了各种乳制品的危害，想到我公司抽屉里10+袋的牛奶，想到冰箱里自制的那些小酸奶们，想到我可爱的酸奶机，我感到十分绝望。难道以后再也不能在早晨一到公司来上一杯美味的自制拿铁了吗？？！！

哎，今天早上想去公司食堂买包子，也克制住了，吃了两个小苹果。如果这个作者是骗人的我就要哭了！！！！

6、《神奇的肌肤能量书》的笔记-矿物质+酶=绿色饮料

绿色饮料由水果和蔬菜搅拌或榨汁而成，浓缩了其中的精华，可以使你成倍获取它们中的酶和矿物质。

作者没有写菜单，可惜。

7、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第247页

今天终于没忍住吃了早餐，还喝了最爱的自制拿铁咖啡，幸福感爆棚！这本书基本上对我来说只能当小说看了~！！嘻嘻。。

8、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第2028页

注意饮食平衡，吃前先吃蔬菜，灌肠

9、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第128页

匆匆看完，总体感觉还可以。

书中有很多比较新鲜独特的观点，可以参考下。

将书中个人感觉比较有用的观点进行了总结。

10、《神奇的肌肤能量书》的笔记-法令纹消除法

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。毕竟，这纹络并不是笑出来的，而是毒素阻塞系统造成的。

11、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第100页

读完都不会吃饭啦，我们真的适合生食吗？现在开始早上空腹吃水果，看看有木有神奇的变化

12、《神奇的肌肤能量书》的笔记-为什么野生动物不会变老

然而生的植物脂肪就不用有这种担心，它可以在胃里通过自身的酶进行消化。这就是为什么坚果要比熟坚果的催肥程度小得多的原因。我们必须增加生鲜绿叶菜和其他菜类的整体比重。正如第三章所说的，每餐前一定要吃生的植食，这很重要。哪怕是沙拉，抑或是简单的几根芹菜也是个良好的开端，这样可以保证酶摄入量的增加，而仅这一点就能让我们增添不少美丽能量。

13、《神奇的肌肤能量书》的笔记-神奇的肌肤能量书

人类的肾脏对尿酸的承受度很低，尿酸是消化动物蛋白质的副产品。相反，老虎肝脏中有尿酸酶，这种酶可以分解尿酸，使老虎的肝脏对动物蛋白的分解力比人类肝脏强15倍左右。一般来说，肉食

动物的胃酸浓度至少比人类高出10倍。人类的肠道长约9米，大概是人体躯干（编注：这里的“躯干”指人体除头、颈和四肢外的躯体部分）的12倍——这种设计就是为了让人类有足够的时间吸收水果和植物中的矿物质和营养，因为植物蛋白分解且穿过体内的速度要比动物蛋白快得多。而肉食动物的肠道就比较短，老虎的肠道只有其躯干长度的3倍。这种设计是为了快速排出动物蛋白中的酸性废物及副产品。动物蛋白的过多摄入，实际上会剥夺我们身体的美丽能量，因为动物蛋白的消化会在人体内产生毒素。体内毒素越多，脂肪就会相应增多，人体就会发胖。就生理结构而言，人类与食草动物更接近。

人类的肠道和消化道本来就是为了吸收植食中的氨基酸、矿物质和其他营养的全部益处而设计的。

限制动物蛋白摄入量，增加植物食品摄入，可以减慢老化，让人看起来更年轻。

研究显示，动物蛋白的摄取与癌症、心脏病和其他疾病的发生有着密切的联系。要想让身体达到外观和感观的最佳水平，我们应该吃80%的碱性食物和20%的酸性食物。地球上真正能给体内剩下碱性残留的食物仅有新鲜、成熟的果蔬（不包括淀粉类蔬菜，如土豆等）和人类母乳！其他所有食物都会不同程度地带有酸性。强碱食物：

成熟的水果 豆芽菜 绿色蔬菜 其他蔬菜（淀粉类蔬菜除外）

强酸食物：

酒 药物（如抗生素和类固醇） 动物蛋白 尼古丁 人工甜味剂 加工食品 咖啡因 精制糖 乳制品 碳酸饮料

衰老的真正起因是体内的酸性污泥。清除垃圾的方法是不断净化，需摄入净化类食物。智慧并非是从外界得来的。事实上，内心接受力的大小决定获取真知的多少和快慢。——帕拉宏撒·尤迦南达“碱食优先”法则：

每顿饭，无论吃的是什么，都一定要先把碱性食品放在第一位——成熟的水果、生菜或沙拉都行，早餐也一样。这不只为了确保大量新鲜植物酶的持续摄入，同时也能保证每餐都得到碱性含水分食物，加大这类食物在整个饮食中的总体比重。它们都含有大量纤维素。纤维素就像缓冲垫一样，能帮助减慢血液中葡萄糖的吸收，防止血糖过高或不稳定。纤维素也会使人产生饱腹感，帮助消除饥饿感。此外，纤维素也有助于改善消化道功能，让生理活动恢复规律，使身体可以持续不断地排出毒素。食品配对7大美丽法则：

美丽法则：身体一次只能妥当地消化一种浓缩不含水的食品。吃得越简单，消化就越好。食品分为浓缩和非浓缩两种类型：浓缩食品不含水分，包括所有的蛋白质和淀粉；非浓缩食品含水分，真正非浓缩的食物只有成熟的水果和非淀粉类蔬菜。

美丽法则：蛋白质和淀粉不要共食。

蛋白质：胃里浓缩蛋白质的分解要求在酸性环境中进行，而且环境中要包含盐酸和一种叫“胃蛋白酶”的酶。

淀粉：淀粉的分解首先要从唾液素（唾液淀粉酶）开始，这种酶只能在碱性介质中才能发挥功效。（酸碱中和，消化不良）

腐烂的淀粉+腐烂的蛋白质=体内更多的残留毒素，正如诺曼·沃克博士所说：“老化的最好朋友就是发酵和腐烂了。二者都是天然的不良消化过程，它们的唯一作用就是让人体加速衰老。”

美丽法则：蔬菜是碱性的。蔬菜是很棒的碱性非浓缩食物，不仅容易消化，而且被认为是完全健康的。（蔬菜与其他浓缩食品搭配有助消化）

美丽法则：两种淀粉可以混合。

美丽法则：两种不同类的动物蛋白不可混合。

美丽法则：脂肪应与蛋白质（动物和植物蛋白）适量搭配，或与碳水化合物一起吃。

美丽法则：水果应该空腹吃。水果是所有食物中分解最快的，只需20~30分钟就能排出胃脏。如果你先吃的是消化慢且很难离开胃的浓缩食品（如淀粉和蛋白质），后吃水果，那只会让整顿饭都发酵和酸化。餐前至少半个小时或餐后一个小时多喝水；就餐时尽量少喝水。餐食中过多的液体会稀释消化液，这相当影响消化时间。如果你能养成在水中挤入一些养肝、富含VC的柠檬的习惯，会对你有额外的好处！当皮肤需要排出很多毒素时，会爆发成粉刺，那就是毒素、细菌或酵母菌打败身体的旗帜。通常，肝脏会负责清除毒素和杂质，并将其逼到肠道中，但这只有在肠道清洁和运转良好时才起作用。如果肠道堵塞或积压过多（即使排便规律，这种情况在深层也可能发生），或身体过度酸化，变成有害细菌滋生的温床时，肝脏就会被堵塞，毒素通过皮肤排出……然后粉刺痘痘就出现了！我们要注意食物整体移动速度的快慢，先吃最轻的食物，最后吃最重的食物，让食物可以尽快地通过身体系

统。在美丽排毒计划中，你的早餐可以以水果、蔬菜杆或绿色饮品开始，过渡期内可以接着吃些稍重的食物。果汁是最轻的，因为它是液体，所以在空腹时喝可以让身体最先吸收。在吃过水果、蔬菜或绿叶饮料后，再吃吐司或热麦片这些较重的食物，也不会阻挡较轻食物流通身体系统。我们吃过水果后至少要等20分钟再吃其他的食物，让水果先快速通过。安·威格莫尔医生建议：“先吃生，再吃熟，否则吃掉的熟食会妨碍生食消化，而生食会发酵，引起不适的胀气。”关于早餐的第一条新法则是：不饿的时候永远不要吃。如果身体没有饿的信号，那就说明它并不需要食物。午餐时应尽量避免浓缩蛋白质——不论是动物蛋白（鸡肉、鱼等）还是植物蛋白（坚果、种籽等）。食物中的蛋白质很难消化，所以应该把蛋白质类食物留到晚上。常理认为，我们应该少食多餐，以保证新陈代谢，稳定血糖。但事实上，吃得频繁必然会导致迅速衰老。你的美丽饮食新计划：

早餐

新主张：不饿不吃。真饿的时候，就吃清淡少量的早餐。

午餐

新主张：午餐要清淡少量，搭配合理，这样可以保持你的身体进行最优消化和全天净化。

晚餐

新主张：晚餐可以稍微宽松一点儿。但要在上床前3~4个小时吃晚餐。矿物质是创建美丽的必需品，最丰富的矿物质来源是绿叶菜和其他蔬菜。每一餐以生鲜蔬菜或绿色食品开始，可以保证充足的高酶食物的供应，增加酶储量。动物蛋白的4种吃法：

1. 购买有机、无激素的肉，最好是来自当地或附近的农场。
2. 动物蛋白一天最多只能吃一次，并在晚餐时间吃。而最终目标应该是把动物蛋白的食用减少至一周最多两三次。
3. 鱼类等海鲜比陆地动物更好。一周最好也不要超过两次。
4. 要保证实行正确的美丽食品配对。既然蛋白质已经很难消化了，那肉就不要再与复杂的淀粉食品和碳水化合物同时吃了。就算你先吃了一大份绿色沙拉，吃肉时也要伴着大量蔬菜。坚果是一种高浓缩、高热量的食物，每天食用坚果数量不能超过60~90克。坚果和种子必须要生吃，烘烤会改变坚果的有益品质。最佳的美丽坚果和种子：杏仁、椰子、胡桃、芝麻、巴西胡桃、榛果、松子、葵花籽、奇异子、大麻子、南瓜子、核桃。（在吃坚果和种子之前一定要先浸泡。坚果和种子表面有抗氧化酶，浸泡可以帮助释放抗氧化酶，使其中的营养素更便于利用）钙质的最佳来源是深色绿叶蔬菜以及海藻、坚果和种子，因为它们含钙量高，且为强碱性。而当我们开始减少乳制品的摄入时，身体会清除由于乳制品产生的粘液，我们的体重会下降，皮肤也随之开始变得水嫩，美丽自然而然。与盛行理念相悖，“全麦”面包、薄饼干和其他食品其实并不能促进身体美丽。成熟的水果是呈碱性的，且有机水果的碱性最强，因为其生长的土壤是富含矿物质的，而不成熟的水果会呈酸性。生吃或制作鲜绿蔬果昔时都要只选熟水果。下巴周围冒痘暗示激素不均衡和肠道堵塞。

上唇上的皱纹可能说明消化道滞胀或堵塞，尤其是胃部和小肠器官，这也可能归因于无法脱离身体的酸性废物和毒素。

深笑纹和法令纹与肺和肝有关。产生这些皱纹的原因可能是吸烟或胸式呼吸造成的肺部氧气不足（瑜伽治这个绝对有用），或者是因为结肠太堵塞，肺部经络受阻。这也预示这肝脏负载过重。

额头皱纹指示堵塞，特别是被毒素填满的肠道和胆囊的堵塞。它的主要原因可能是你吃了大量乳制品、熟油或加工食品。另一方面，若你的饮食很健康，它便是人体。

净化不当或不充分，没有剔除饮食激起的污垢造成的。

黑眼圈或浮肿指示肾上腺损耗。大量的咖啡因、缺乏睡眠和压力太大都能是其成因。

眼角鱼尾纹也说明肾上腺负担过重，身体呈酸性且不平衡。

颧骨附近色斑或皱纹与心脏问题有关。主要原因是食用了过多易阻滞的动物产品。消化酶带给我们的一些具体好处：

促进美丽矿物质和营养的同化和吸收

通过保存自身的酶来帮助减缓衰老过程

刺激高效消化

解放美丽能量，修复和重塑受损细胞，如皮肤胶原

增加能量

提升净化，改善痘痘和其他不平衡的表象

减少胀气和便秘等美丽阶段原则：

1. 记住自己的美丽食物

记住，我们的整个计划核心就是生植食。生植食会提供许多矿物质、维生素、氨基酸、纤维素和人体达到最佳状态所需的其他营养。

重要提示：

生植食（如沙拉）不应只是开胃菜，而应是一餐中分量最大、最重要的部分。每餐中至少有80%都应该是碱性食物。

绿色饮品开始登上舞台，但一定要记住，不要一口气喝下！喝的时候要咀嚼，让它充分与唾液混合，实现营养最大化。喝得太快会产生胀气，这种事没人会喜欢。

提前做好准备！如果要参加聚会、出门旅行、到中餐馆就餐或遇到其他没有生蔬菜的情况，那就带些胡萝卜或芹菜，在餐前一个小时吃下去。

精制碳水化合物——如精加工的淀粉和人造糖——是完全不能食用的。

乳制品不适合人体，在所有阶段都应避免。

2. 只在饿的时候吃

不饿的时候不要吃东西。一定要摆脱那种“看时间吃饭”的习惯，等到真正需要食物时再吃。

3. 遵循“美丽配对”和“从轻到重”原则

在吃东西时必须注意食物的顺序和组合，即“美丽配对”原则和“从轻到重”原则，这是整个计划的关键。

4. 持续净化

服用益生菌、消化酶、氧化镁补充剂是十分必要的，同时你还应该吃大量的益生菌&酶沙拉，这些都是持续净化身体的关键。美丽排毒份量指南：

水果：一天3到4份最理想，可在绿色饮料中加入2到3份，根据一天喝的次数自己调整。

淀粉蔬菜：如果想减重或维持体重，每天1杯到1杯半，完全放弃精制淀粉的人可以吃不止一份儿，根据自己的活动程度和代谢需求进行量化。

碱性谷物：如果想减重或维持体重，应控制在一天1到1杯半（熟的），完全放弃精制谷物和淀粉的人可以吃不止一份儿，根据自己的活动程度和代谢需求进行量化。

坚果：减重期间控制在约30克，一般推荐量为每天约1~2两以内，活跃的人、运动员、孩子或想增肥者，可增加份量。

油：如要减重应完全避免，正常人一天最多1勺。烹饪时，应选用椰子油或葡萄籽油，低温烹调时干脆用一点水或蔬菜汤代替。

肉、鱼和山羊奶酪：一份最多约1~2两，一天最多吃一次且在晚餐时间吃，一周最多2~3份。“绽放的美丽”之基本原则：

白天不进食动物蛋白质，否则会减慢食物在体内流通的速度。

保持清淡的饮食，只吃植物类食品。

尽可能减少零食。零食会耗费美丽能量，让人体系统负担过重，所以正餐尽量吃饱，保证不饿。

若因过去吃得厚实或频繁导致下午总感到饥饿，可以试着吃点益生菌&酶沙拉；

随手带些蔬菜条，就着莎莎酱或别的蔬菜酱汁当零食吃。小球藻片也可抗饿。

坚果的每天摄入量不超过30克。

一周至少吃3次素食晚餐。

14、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第44页

80/20法则，80%碱性食物，20%酸性食物。

美丽法则1：身体一次只能妥当地消化一种浓缩不含水的视频。吃的越简单，消化就越好。

《神奇的肌肤能量书》

吃的简单的一种方式，是把食品分为浓缩和非浓缩两种类型：浓缩食品不含水分，包括所有的蛋白质和淀粉；非浓缩食品含水分，真正非浓缩的食物只有成熟的水果和非淀粉类蔬菜

非浓缩食品 成熟水果、和非淀粉类蔬菜

浓缩类食品 所有淀粉类 包括食品饼干、意大利面、麦片、面包（前几种不建议吃）、{谷物类}（大米、小麦、藜麦、粟米等），{淀粉类植物}（山药、红薯、土豆等）；

所有蛋白质类（鱼肉、鸡肉、红肉、种子类、坚果类、鸡蛋等）

美丽法则2、蛋白质和淀粉不要供食。如：寿司卷、火鸡三明治、烤鱼和米饭、菲力牛排配脆皮土豆、泰式鸡肉炒河粉等都好好吃哦，（ ）哎。。。这些全是搭配不当的组合。蛋白质消化需要在酸性环境下进行，环境中包含盐酸和一种叫胃蛋白酶的酶。淀粉分解首先从唾液素开始，需要碱性介质才能发挥功效。酸碱放在一起会发生什么，中和。会形成很难应付的化学环境。

食品又不是可自然分解的，于是可怜的腺体接下来会做什么呢？胃必须分泌更多的消化液来分解食物，但由于相反的消化酶在作用，消化液要不断被中和；碳水化合物的消化液因酸性消化液产生而受到干扰，同时碱性消化液的活跃，蛋白质也无法恰当或完全消化。如此低效率的消化过程要几个小孩，可是即使消耗掉大量的能量，食物也永远无法百分百全部消化。会导致一个大问题：食物在37摄氏度的体内环境停留时间越长，在消化系统内的活动就越慢，变成毒性残留的可能性就越大。认为人是杂食者，可以消化吃下的任何东西。毕竟，多数人每天每餐都会在体内塞一堆不同的东西，同时混在一起，然给身体承受异常巨大的消化负担。这个观念是不对的，不同类的食物不要放一起吃。

美丽法则3蔬菜是碱性的

美丽法则4两种淀粉可以混合

美丽法则5两种不同类的动物蛋白不可混合。

美丽法则6脂肪应与蛋白质适量搭配，或与碳水化合物一起吃。

非常小量的脂肪和蛋白质一起吃，比如一份绿色沙拉配一片鱼，加点油。如果目的是减肥，要完全不要放油，让蛋白质单独好好消化。

美丽法则7水果应该空腹吃。水果是所有食物中消化最快的，只要20-30分钟，就排除胃脏。如果，你先吃的消化慢且很难离开为的浓缩食品（如淀粉和蛋白质），后吃水果，那只会让整顿饭都发酵和酸化。

从轻到重，早餐可以先水果，20分后吃蔬菜或绿色饮品，在吃吐司或热麦片这些较重的食物，也不会阻挡轻食物流通身体系统。先吃生、再吃熟，否则吃掉的熟食会妨碍生食消化，而生食会发酸，引起不适的胀气。

早餐法则：不饿的时候永远不要吃。如果身体没有饿的信号，说明它并不需要食物。早餐吃清淡点，就不会陷入负担沉重的消化过程，我们的头脑会更清醒，整个上午也更有精力。

午餐，尽量避免浓缩蛋白质不论动物蛋白鸡肉、鱼等还是植物蛋白（坚果、种籽等）因为蛋白质很难消化。要留到晚上。

15、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第96页

- 1、购买有机、无激素的肉，估计没有
- 2、动物蛋白一天最多只能吃一次，并在晚餐时间吃
- 3、鱼类等海鲜比陆地动物更好。
- 4、既然蛋白质有已经很难消化，那肉就不要再与复杂的淀粉食品和碳水化合物同时吃了。

告别花生---很易发霉和滋生真菌。而且非有机花生是农药参透最多的食品。

告别乳制品---极易在体内形成酸性废物。因为牛奶中的许多钙并不易合成或被我们的机体利用。乳品中大量磷会与消化道的钙结合，会使人体内增加酸性负担，引起骨骼中的钙质流失，因为钙是碱性物质，会与酸性中和。

16、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第1页

餐前至少半个小时或餐后一个小时多喝水，就餐时尽量少喝水。

先吃生，再吃熟。

早餐：不饿的时候不要吃，因为身体没有发出信号。

消化酶、氧化镁、甜叶菊、鳄梨

17、《神奇的肌肤能量书》的笔记-身体越洁净，头脑越清醒

在我看来，富含酶类的生鲜果蔬才是王道，这些食物有助于净化和清除肠道绒毛壁上的堵塞物，这样身体就会开始高质量地吸收营养，从而创造更多美丽能量，使你的体重下降，美丽提升。

18、《神奇的肌肤能量书》的笔记-“80/20法则”和“美容食品饼”

要想身体打到外观和感观的最佳水平，我们应该吃80%的碱性食物和20%的酸性食物。地球上真正能给体内留下碱性残留的食物仅有新鲜、成熟的果蔬（不包括淀粉类蔬菜，如土豆等）和人类母乳！其他所有食物都会不同程度地带有酸性。强碱食物

成熟的水果 豆芽菜

绿色蔬菜 其他蔬菜（淀粉类蔬菜除外）

强酸食物

酒 药物（如抗生素和类固醇）

动物蛋白 尼古丁

人工甜味剂 加工食品

咖啡因 精制糖

乳制品 碳酸饮料

19、《神奇的肌肤能量书》的笔记-第118页

美丽的谷物

藜麦、荞麦糊、荞麦面、小米、淀粉蔬菜 东南瓜、山药、番薯等扁豆豇豆，糙米、差的白米饭，黑麦和大麦

水果作为果实是带有种子的，如果改为无籽品种时，就意味着它的基因被串改了。不好。杂交水果含糖量比一般水果高，矿物质含量低。

20、《神奇的肌肤能量书》的笔记-食品配对的7大美丽法则

美丽法则：身体一次只能妥当地消化一种浓缩不含水的食品。浓缩食品不含水分，包括所有的蛋白质和淀粉；非浓缩食品含水分，真正非浓缩的食物只有成熟的水果和非淀粉类蔬菜。非浓缩食品

《神奇的肌肤能量书》

成熟的水果 非淀粉类蔬菜

浓缩食品

所有淀粉类食品（谷物、淀粉类蔬菜、面包等）

所有蛋白质（鱼肉、鸡肉、红肉、种子类、坚果类等）尽管我们的胃可以处理好多种浓缩食品，但为了发挥最佳消化功能，我们一次只能吃一种。一次吃两种不同的浓缩食品，会浪费非常多的美丽能量。
美丽法则：蛋白质和淀粉不要共食。

《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：www.tushu000.com