

《《美肌之食 從抗敏到正能痢》》

图书基本信息

书名：《《美肌之食 從抗敏到正能量護膚》》

13位ISBN编号：9789881903914

10位ISBN编号：9881903912

出版社：天窗出版

作者：顧小培

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

系列簡介

護膚，你以為等如塗一大堆名牌護膚品，狂做面膜，加一兩針Botox或透明質酸？

從事免疫藥品研究多年的顧小培博士，在《美肌之食》中提出一套嶄新的全自然護膚概念：只要學會「揀飲擇食」，加上適合的補健食品，自可擁有無瑕及水盈肌膚。書中不但提醒讀者護膚產品及美容療程的謬誤，如胡亂注射透明質酸去皺，易引起皮膚敏感，與及小心揀選防曬產品，很多根本不能隔離長波紫外光的傷害，令肌膚加速老化。顧博士更詳解這套美肌食方的三部曲：

先是調理皮膚的過敏反應，多吸收奧米加三魚油，減少表皮發炎；乳酪的乳酸菌能減少濕疹和關節炎。

其次是以抗氧化食療來去皺及去斑，紅肉中含抗氧化劑硫辛酸，將之提煉為補健食品，有去皺兼去眼袋之奇效。中草藥紅景天可抑制皮下黑色素細胞製造黑色素，解決色斑的困擾。

最後是多攝取正能量的食物，協調血液循環系統，令皮膚變保持柔潤，白裡透紅。如黑莓能有效抑制透明質酸瓦解，常保皮膚嫩滑。含二十種胺基酸的螺旋藻，則可行氣活血。

本書亦不忘提供健康生活良方，助你調節身心，由外到內一樣美。

作者簡介

顧小培博士於1974年往美國華盛頓州立大學念書，專攻細菌學，先後獲學士及碩士學位，1978-1982年在紐約州立大學做免疫研究，獲博士學位。

曾受聘於羅氏藥廠（Hoffmann La Roche），出任Senior Scientist。1985年轉職陶氏化工屬下的Merrell Dow藥廠負責免疫新藥研究。其後，發現低密度脂肪蛋白引起血管硬化的原因，提出細胞素理論（Cytokine Hypothesis）及發現抗氧化劑的消炎作用。

1993年任職於Vertex Pharmaceuticals負責生物科技研究，研究範圍由白介素至各種激酶，涉及的疾病遍及中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等。曾獲14項專利，有數十篇研究論文刊於專業學報中。

近年對中藥尤感有興趣，多次與北京中醫研究院、北京西苑醫院作專門學術交流。

顧博士在2003年11月開始在《信報》撰寫《康和健》專欄，曾出版《道正人康》、《益智養和》、《行潔身健》、《持營保泰》、《吃出生機》、《益果良蔬》、《食療有方》、《免疫力保均衡》、《抗氧化除病源》及《排毒素護肝消脂》等十本著作。

書籍目錄

目錄

自序

目錄

Chapter 1

素肌自然美

1.1 皮膚關鍵的補健

1.2 去斑的杜鵑酸

1.3 奇效的香草

1.4 油性皮膚的處理

1.5 可保濕的珍珠？

1.6 脂肪酸的好處

1.7 去繭的水楊酸

1.8 紫外線

1.9 美白兼消脂

1.10 雪膚

1.11 米高積遜的苦衷

1.12 從軟骨到皺紋

Chapter 2

免疫系統與敏感

1.1 最佳的「免疫」之道

1.2 免疫耐受

1.3 抗炎的奧米加三

1.4 痛的禪機

1.5 授母乳防食物敏感

1.6 令自己適應

1.7 發炎的機制

1.8 神奇的乳酸菌

1.9 濕疹為何會痕？

1.10 癢的感覺

1.11 止癢的方法

1.12 刮痧的功效

1.13 皮膚研磨

1.14 濡如雨

1.15 對不起試用你

Chapter 3

護肌美髮重防禦

3.1 真菌理論

3.2 對抗真菌感染

3.3 天竺葵防治真菌

3.4 三合一生髮複方

3.5 白髮變黑

3.6 降眼壓兼護髮

3.7 病毒與疥滋

3.8 潛伏作惡的疱疹病毒

3.9 蘋果果膠與疥滋

3.10 脈象的啟示

3.11 出水痘

3.12 牛皮癬靈藥

Chapter 4

全方位抗氧化

4.1 浸溫泉延年益壽

4.2 銀杏杞子防癡呆

4.3 DNA與衰老

4.4 複製DNA的密碼

4.5 斷口的處理

4.6 膽固醇傷身？

4.7 女人唔補好易老

4.8 硬件和軟件

4.9 補腦的綠茶素

4.9 飛蚊症

4.10 藍莓西洋菜治飛蚊症

4.11 藍光

4.12 護眼的食物

4.13 噪音增氧自由基

Chapter 5

食得好活得美

5.1 螺旋藻含胺基酸

5.2 吃苦瓜保暖

5.3 蘋果渣最有益

5.4 黑莓補關節

5.5 殺菌的黑加侖子

5.6 山竹抑制食慾

5.7 牛蒡減肥又養生

5.8 令血管好的橄欖油

5.9 小紅莓周身寶

5.10 從紅米談到山楂

5.11 奇妙的玫瑰香油

5.12 角豆去水銀毒

5.13 來自微藻的奧米加三

5.14 失眠與夜尿

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