

《汉方排毒养颜秘笈》

图书基本信息

书名：《汉方排毒养颜秘笈》

13位ISBN编号：9787533540593

10位ISBN编号：753354059X

出版时间：2012-6

出版社：福建科技出版社

页数：130

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

《汉方排毒养颜秘笈》

内容概要

《汉方排毒养颜秘笈》向女性朋友讲述了人体内有多少毒素及其成因，排毒方法是使用老祖宗留下的排毒秘方，从饮食、运动、中药方面进行调理，穴位按摩、刮痧、自制面膜辅助，让你健康、轻松变美女。

书籍目录

第1章 排毒是养颜的根本

人体的毒素是如何生成的
人体内藏有多少毒素垃圾
你的身体是否有毒
脏腑功能对容颜的影响
如何识别五脏是否有毒
人体脏腑排毒最佳时间
为什么一年四季都要排毒

第2章 食物排毒养颜

良好的饮食习惯有助排毒
春季排毒滋补吃什么
夏季排毒降暑吃什么
秋季排毒去火吃什么
冬季排毒养生吃什么
一天的排毒从早餐开始
清肝养颜要喝汤
五款粥帮你滋养内脏
七款茶排毒又瘦身
蜂蜜水排毒又养颜
肾脏最爱黑色食物
最佳清肠排毒食物
排毒养颜蔬菜汁
餐后排毒养颜法

第3章 运动是天然的排毒养颜

运动是排毒的好方法
哪些运动有助排毒
运动与养颜
腰部运动排毒法
面部运动美容法
泡澡排毒有学问
简易排毒意念操
排毒养颜简易操
清理肠胃排毒操

第4章 刮痧、按摩排毒美容

刮痧的排毒美容功效
面部刮痧美容法
穴位按摩排毒美容
排毒按摩法
冬季女性排毒三要穴
面部红润按摩法
穴位按摩美颈法
健康按摩丰胸法
淋巴按摩引流法
肝脏排毒按摩运动
推拿按摩排便瘦身法
淋浴排毒瘦身法

第5章 中药排毒养颜

中药排毒养颜的原理
中医排毒的8种自然方法
常见中药的美容排毒功效
中药排毒瘦身法
排毒纤腿中药茶
中药面膜让美白更容易
中药美容护肤古方
中药内服让你更美丽
排毒养颜中药汤
中药养颜方四则
第6章 自制面膜排毒养颜
家庭自制美容面膜
用醋的排毒养颜面膜
巧治色斑的排毒面膜
巧用蜂蜜滋润美白
排毒祛痘蔬菜面膜
水果滋养面膜帮你排毒

章节摘录

版权页：插图：4.春笋被誉为“素食第一品”的春笋，自古以来就备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已，有“尝鲜无不道春笋”之说。笋是体内垃圾的“清道夫”，其所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量，促进胃肠蠕动，使粪便变软，有利排出。春笋的排毒养颜作用是不容忽视的。

5.樱桃 樱桃素有“春果第一枝”的美誉，其味美多汁、色泽鲜艳、营养丰富，居水果首位。樱桃具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效，是目前被公认具有能为人体去除毒素及不洁体液的水果，同时对肾脏的排毒具有相当的辅助功效，而且还有通便的作用。

6.菠菜 清代《本草求真》中记载：“菠菜能清理人体肠胃的热毒。”菠菜性滑，富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，帮助消化，又能润肠，对大便不畅、痔漏等都有功效。中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，因而能使人全身皮肤显得红润、光泽。菠菜味道甘甜，能解肠胃中的热毒，还能解酒毒。可见，菠菜的排毒功效有多好。

春季桃花滋阴养颜方 春天是桃花盛开的季节，唐代诗人崔护就有“人面桃花相映红”的诗句。桃花确实能美容增色。以下的几种简单实用、易于操作的桃花美容方，能让你在春季里吃足养颜桃花大餐，轻松拥有红润气色。

1.桃花红糖粥 桃花红糖粥有很好的滋养护肤作用，可改善脸色黯黑、月经中有血块、舌头有紫斑、大便长期干结等症状。这款粥既有美容作用，又可以活血化淤。做法：取干桃花2克，粳米100克，红糖30克。将桃花置于砂锅中，用水浸泡30分钟，加入粳米，文火煨粥。粥成时加入红糖，拌匀。

2.桃花猪蹄美颜粥 桃花猪蹄美颜粥是美容滋补品中很不错的食品，有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化淤生新的功效。面部有色斑的哺乳女子，产后服用此粥，既可通乳，又可去除面部色斑，并且还能滋润皮肤、补益身体。做法：干桃花1克，猪蹄1只，粳米100克。将桃花焙干，研细末备用。把猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加水，旺火煮沸，撇去浮沫，改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用文火煨粥。粥成时加入适量细盐、味精、香油、葱花、生姜末，拌匀即可食用。

《汉方排毒养颜秘笈》

编辑推荐

《汉方排毒养颜秘笈》编辑推荐：吃对了食物，你就能在畅享美味的同时轻松拥有苹果脸，告别小肚腩。瑜伽是顶级的排毒运动，能放松紧张的神经，加速体液的循环，让皮肤内层的水分更加充足，使肌肤水嫩。用特制的面部刮痧板在脸上按一定的经络走向刮痧，能减少双下巴的产生，刮出白里透红的自然肤色。要拥有丰满、弹性的美胸，常按大巨穴和膻中穴，就可以让你美梦成真。《汉方排毒养颜秘笈》旨在告诉你：清除体内毒素是美女养成的根本；在食物上用足心思，能轻松吃出红润好气色；伸伸胳膊、动动腿，不经意间也能排毒；刮痧、按摩穴位、中药调理，让你健康变美女。

《汉方排毒养颜秘笈》

精彩短评

- 1、很好哦！是正品！
- 2、内容很细致的一本书，给了很多提示。不过有点拼出来的感觉。
- 3、书里的内容还不错，会有一些方子和实际操作步骤，没自己试验过，不知道有没有效。书很薄，不过还是可以一看，食疗应该不会出太大问题
- 4、有些药材太多，不敢乱用
- 5、昨晚上看了几页，觉得写得很好，让我意识到我真的需要排毒了！！！呵呵不错的书
- 6、感觉自己的体内很多毒素，买这个来瞧瞧.....
- 7、还行吧，决定以后多做点面膜，改善皮肤。
- 8、简单明了，实用，好实行。

《汉方排毒养颜秘笈》

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