

<<美肌之秘>>

图书基本信息

书名：<<美肌之秘>>

13位ISBN编号：9787115285799

10位ISBN编号：7115285799

出版时间：2013-1-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：Liz Earle

页数：193

译者：Rox

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>

<<美肌之秘>>

内容概要

丽茨·厄尔 (Liz Earle) 的《美肌之秘：如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 (图文版)》是每一位女性都梦寐以求的如何拥有自然、美丽肌肤的必备宝典，值得你珍藏一生。

丽茨早年患有湿疹，后来从事美容与健康工作多年，现在拥有一家跨国公司，旗下美容、护肤品牌更屡获殊荣。

这些经历使丽茨拥有足够丰富的经验和智慧来向我们阐述如何保养、呵护肌肤。

丽茨探索肌肤的奥秘与组成，突出强调保护皮肤和给予它正确营养的重要性，这也是为什么她一直向我们推荐用最好的植物成分来养护皮肤的原因。

你知道薰衣草精油是一种强效抗菌剂，能帮助治疗烧伤和蚊虫叮咬吗？

你了解绿茶不仅有助于减少皱纹和抵御阳光伤害，而且对牛皮癣和酒糟鼻也有改善吗？

《美肌之秘：如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 (图文版)》设有专门的一章内容讲解从少年到老年不同年龄阶段的皮肤状况，对怀孕期和更年期的皮肤也给出很多宝贵的保养建议，并重新讨论了人生每个阶段中，对皮肤“清洁、调理、保湿”的全新理解。

不仅如此，在这个皮肤过敏和其他诸多皮肤问题充斥的社会中，丽茨力图消除人们的误解，给予自然疗法和饮食生活方式上的建议，以帮助人们解决过敏的困扰。

首先，丽茨强调全面调理——吃什么食物，睡眠质量如何，怎样放松——这些与你如何清洁、排毒一样重要，所以她为皮肤养护提供了一个长期的战略规划。

如何治疗皮肤问题，给皮肤补充合理的营养，健康膳食及有规律的锻炼，这些都可令你的肌肤更加健康、光彩照人。

正如丽茨·厄尔护肤品牌中那款已售出400万支的著名产品Cleanse & Polish Hot Cloth Cleanser一样，相信这《美肌之秘：如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 (图文版)》也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更好。

<<美肌之秘>>

作者简介

利兹·厄尔（Liz Earle），曾担任美容杂志编辑，著有30余本畅销的口袋书。

1995年，利兹·厄尔由于自己的皮肤问题转向了护肤品领域。

她与金·巴克兰（Kim Buckland）共同推出了"自然活力护肤"（Naturally Active Skincare）品牌Liz Earle，并赢得了无数奖项和荣誉。

其护肤产品通过邮购形式出售，也在英国两家专营店出售（其中包括位于国王路的旗舰店），同时在美国、日本、澳大利亚、德国拥有大量拥护者。

<<美肌之秘>>

书籍目录

我的保养哲学 第一章 影响皮肤的因素 皮肤的功能运作与改善肤质的原理 第二章 有益于皮肤的植物 最好的美肌能量——植物养护成分 第三章 如何拥有美丽的肌肤 《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好 第四章 关爱你的肌肤 行之有效的护肤产品——何时何地，如何正确使用 第五章 阳光与你的皮肤 守护皮肤安全的最佳方案——同时享受灿烂阳光 第六章 皮肤问题与解决方案 痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法 第七章 美食美肌 健康的美肌食物 第八章 日常锻炼 减压和调理肤色的几项有效运动 第九章 舒缓，放松，睡眠…… 如何重获光彩照人的肌肤 写在最后 采购目录 词汇表 组织机构 营养补剂与自然疗法 致谢 译者后记

<<美肌之秘>>

章节摘录

版权页：插图：基因是染色体上携带的DNA片段，通过父母遗传给孩子。

它决定着特定的生理特征，包括我们的身高、眼睛颜色和皮肤特点等。

科学家们现在已经能确定各种决定肤色的基因，包括从Lily Cole和Scarlett Johansson那些最浅肤色的女性，到如Iman或Alek Wek（译注：苏丹籍名模）那样深黑肤色女性。

基因也直接决定你的皮肤类型——中性、干性、油性或混合性——包括它的敏感程度，这就是所谓的“内因”决定老化（外因老化是指生活方式的影响，如在阳光下暴晒）。

如果你想看到你的脸衰老后的样子，不妨先看看你的母亲或祖母。

近日科学家在对双胞胎的研究中发现，同卵双胞胎的皮肤厚度显著比异卵双胞胎更为相似，它们具有同一种遗传关系。

如同皮肤的结构一样，我们也继承了皮肤上可能存在的问题。

约15%的人遗传了“特应性”基因，这种基因会导致皮肤容易过敏，比如湿疹或一些与皮肤不相关的症状，如哮喘和花粉热。

痤疮、牛皮癣和脂溢性皮炎也常见于这类人群，甚至长痣也是同理。

但幸运的是，我们并不会遗传这些病痛——因为基因有一种倾向性会改善这些问题。

基因本身不会引起痤疮——而是存在其他的触发机制，你可以缓解、改善它。

我的孩子们都遗传了我的湿疹倾向，但我们已经成功地把这些问题控制住了。

良好的日常饮食结构，包括特定的食品补充剂、运动和充足睡眠，以及良好的情绪、整体健康的饮食都可以最大化地改善皮肤问题，控制病发和斑点——甚至可以防止孩子们第一次暴发湿疹。

<<美肌之秘>>

编辑推荐

《美肌之秘--如何拥有自然、健康、美丽的肌肤（图文版）》是一本非常实用和有效的美容书籍，是英国自然美容教母丽茨·厄尔（LIZ EARLE）自己日常保养的现身说法。

书中涵盖了日常护理保养、自然美容的各种秘诀和窍门并强调如何从大自然的天然成分中获取美丽的力量及生活态度对美容的影响。

书中护理技法涉及各年龄层，从十几岁开始，直至怀孕、中年、更年期甚至更老的年纪。

正如丽茨·厄尔护肤品牌中那款售出400万支的著名产品Cleanse & Polish Hot Cloth Cleanser一样物有所值，相信这本书也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更加完美。

<<美肌之秘>>

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>