

<<绿生活>>

图书基本信息

书名：<<绿生活>>

13位ISBN编号：9787564019969

10位ISBN编号：7564019964

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：珍妮·李·格雷丝

页数：179

译者：杨舒怡

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>

前言

在各种人工制品及化学添加剂大行其道的今天，本书的出版让人耳目一新，它从天然、环保的方面为你提供了很多关于生活居家的建议以及健康养生的理念，天然、健康的饮食和美容方法可以让你远离化学物质的毒害，做个自然纯净的人。

书中的内容也许对你来说很新鲜，也许你对本书中的某些建议一时还不能贯彻执行，毕竟我们每个人都需要按照自己的节奏逐渐调整生活习惯。

但无论怎样，如果你一旦知道了科学的养生理念，你的内心就会不断地唠叨重复这些内容，终有一天你也许会下定决心“走上正途”，除非你真的一点儿也不在乎自己的健康。

本书中所有的建议都不是医生处方，而只是促使你以一种更为切实、更负责任的态度来思考自己的健康人生以及家居环境。

如果你有心，能仔细认真地寻找的话，会发现书里提到的很多东西并不是天方夜谭，离自己很遥远、很难买到，那些健康、天然的东西在很多网站上或商店里都可以买到，你完全有机会也有可能去实施作者所告诉你的那些简单、健康但又实用的做法，从而让自己拥有健康的人生。

感谢你购买此书！

希望你觉得本书不但非常实用，而且还能振奋人心。

如果你接受了本书中的某些建议，那么希望你的生活与以前相比更简单、更节约。

你会变得更健康，从某种意义上来说也更富有！

由于你为环保事业做出了自己的贡献，所以你的人生的还会变得更充实，更有意义！

内容概要

如果你对纯天然的养生保健之道比较感兴趣，然而平日里却疏于行动，那么这本书简直就是为你量身打造的。

本书可以称得上是一本纯天然、无污染、有机本色的生活方式指南。

书中包含了很多关于健康生活的重要信息，主要是为你指明方向，帮助你形成积极健康的生活方式，远离各种化学污染。

同时还提供一些可以让你相信和依赖的安全可行的养生和保健理念、健康环保的居家生活方式以及各种绿色天然的美容小窍门，让你享受绿色人生。

当然这些建议都不是医生处方，而只是促使你以一种更为切实、更负责任的态度来思考自己的健康人生以及家居环境。

不可不知的养生理念 不可不懂的绿色生活方式 引领你享受纯天然的时尚生活 体验自然健康的人生

作者简介

珍妮·李·格雷丝，著名广播和电视主持人，她自己单独主持BBC2电台周六早晨的脱口秀，而且和史蒂夫·莱特一起主持下午档的节目，同时她也是绿色健康生活的积极倡导者和歌手。

书籍目录

前言天然之道美而康拯救肌肤女性护理绿色有机的衣服和织物天然的美发护理护牙有道爱眼有方生命在于运动心灵探索别把妊娠和生产看作疾病天然之道善养生天然饮食胜似药天然方法好治病恢复如常触摸疗法天然之家自宜居井井有条我的家洗衣日的小烦恼摒弃杂物健健康康我的家绿色人生偷得浮生数日闲

章节摘录

插图：软化肌肤让我们从脸部护理开始入手。

随着年岁的增长，我们的皮肤变得越来越干燥。

可是如果涂抹过多的润肤乳，皮肤又会变得油腻腻的。

就拿我的情况来说吧，我的皮肤非常敏感，一接触含有化学物质的护肤品就会生出很多斑点。

你可曾认真阅读过面霜包装上的成分列表？

多年来，我把大多数护肤品牌都试了个遍。

我曾在百货商店里做过免费的面膜，结果抵挡不住卖家的如簧巧舌，买了整整一套花哨而又昂贵的护肤品。

我曾辍-想要网购一种号称是纯天然的美容产品，结果受苳-上当，买了一款贵得吓人、美容院有售的产品。

老实说，这些产品并没有什么特别的效果，有些甚至还让我的皮肤状况变得更加糟糕。

大约是12年前，我生平第一次享受了一回芳香按摩。

一个人一直等到快30岁的时候才开始接受芳香按摩，这似乎很不可思议吧！

那个时候，我总以为按摩是富婆才能享受的奢侈服务。

给我做按摩的是贾尼斯，她是当地的一名美容师，水平真是好得没话说！

在接受按摩的那1个小时里，我就好像脱胎换骨去了天堂一样。

贾尼斯为我调制的按摩油实在是太好闻了。

我診-本患了感冒，喉咙酸痛，还伴随着头痛，结果按摩之后感冒症状居然全都奇迹般地消失了。

全身按摩还包括脸部护理，这一点令我十分诧异。

我说，“我的脸部皮肤本来就够油腻的了，再往脸上涂抹按摩油肯定会让情况更糟糕。

”可是贾尼斯却说，“肯定不会，到时候你准会大吃一惊。

”结果还真是出乎我的意料：我的皮肤状态好得不得了。

贾尼斯专门为我调制了面油，我每天早晚都使用。

每当面油用完了，她又会根据当时的具体情况为我调配新的面油。

她会综合考虑各项因素，比如我的气色、压力状况、疲劳程度、是否怀孕等，然后选择适合我的精油

。如今，贾尼斯已经搬去了佛罗里达，无法再为我调制面油了，这让我感到非常遗憾。

不过我仍然坚持使用精油来滋养和润泽脸部皮肤。

我之所以提到这段辍-历，其实主要是有两层寓意。

其一，如果你从未享受过芳香按摩，那么我建议你去尝试一下。

芳香按摩在很多层面上发挥着治疗功效（请参考本书“触摸疗法”这一部分）。

其二，如果你认识某位芳香疗法治疗师，那么你可以请他们为你推荐一下适合自己使用的精油，最好是根据你的情况为你“量身打造”一款面油。

一款优秀的基底油应该要随着情况的变化而做出相应的调整。

你可以用冷榨葡萄籽油和胡萝卜油来调制基底油，偶尔也可以往里面混入一颗维生素E胶囊，或者是添加少许月见草精油。

要配置一瓶30毫升的基底油，一般你可以往里面添加：桉树精油5-10滴鼠尾草精油5滴沉香醇百里香精油5滴薰衣草精油5滴天竺葵精油5滴香柠檬油5滴偶尔也可以用橙花油、茴香油、玫瑰精油或者没药精油来代替。

如果你径直把一张精油配方递给芳香疗法治疗师，让她照着上面的要求为你配制产品，那么你也许会开罪这位专业人士。

其实，你大可以亲自动手调制一款适合自己的精油。

当然，你需要获取优质的精油診-料；此外你还需要准备一个深色的玻璃小瓶、一根滴管。

想必你也会像我一样从此不再问津“商业化”的护肤产品了吧！

你可以选用优质、纯净的精油。

<<绿生活>>

现在，市面上很容易买到这类产品。

想要购买调和油的读者朋友可以参考一下Neal's Yard Remedies (NYR) 这个品牌，它旗下有很多效果不错的舒缓滋养油、洗浴产品以及药草制品。

既然提到了自己配置简单而又好用的精油，我就顺便说说爽肤水的事。

用玫瑰花水和金缕梅萃取液可以配制出相当不错的爽肤水。

你可以从信得过的药剂师那里购买上述两种材料，也可以请他们为你调制一瓶，配制比例是两份玫瑰花水对应一份金缕梅萃取液。

这种纯天然的爽肤水价格便宜，而效果却大大好于市面上售卖的化学爽肤水。

关于脸部护理就说到这里。

接下来该说说身体护理了吧？

想必你们也像我一样，孩提时用着爽身粉，少年时用着身体乳液，之后开始试用各种乳霜、乳液和黄油，以找到一款真正呵护自己肌肤的产品。

大概是15年前，我的一个好朋友罗茜带我领略了一款神奇的身体乳液。

当时，她递给我一个坛子，里面装着猪油状的东西，上面的标价也不贵。

她对我说，“淋浴或者盆浴之后把这玩意儿拍到身上，然后告诉我感觉如何。

”我简直不敢相信。

它的效果出奇的好！

那么这到底是什么东西呢？

答案是椰子油。

对，就是食品商店里销售的那种椰子油。

这种油可以食用，因为它本来就是一种烹调油，当然也可以用来滋润全身皮肤。

椰子油在常温或者低温下呈现固态，所以一开始你可能会用不习惯。

你需要用勺子把它从坛子里挖出来，用双手摩擦它，然后再涂到皮肤上，并且要小心别取太多，免得滴落到盥洗室的地毯上。

如果天气转暖，或者你把椰子油放在暖气片上稍微加温一下，它就会转化为液态，涂抹起来就容易多了。

现在，你一定以为椰子油很油腻，没准儿闻起来还有一股椰子味。

如果真是这样，那么在海滩上涂抹还勉强可以接受，可若要全年使用就不太现实了。

幸好椰子油既没有味道，也毫不油腻。

将它涂抹到皮肤上之后稍微等待一会儿，让它充分渗入肌肤，然后只管大大方方地出门去好了。

亲爱的女性朋友们，我不是想要自我吹嘘，不过事实就是如此：我已经一把年纪了，有4个孩子，而我身上却完全没有萎缩纹。

好吧，我承认我的乳房已经下垂，可是我的皮肤真的很好！

也许我的情况与已故的巴巴拉·卡特兰相似，她90岁的时候宣称自己身上无一处皱纹，结果人们纷纷询问她的视力状况如何！

言外之意即你是眼睛不好使看不到皱纹还是真的就没有皱纹呢。

老实说，我把这一切都归功于椰子油。

它非常适合孕妇使用，因此你完全不必去买那些专为孕妇设计的昂贵的“腹部按摩油”，只要有椰子油就足够了。

我认为当务之急就是找到一款纯净的精油来进行皮肤护理。

从长远来看，精油对人体比较安全，它对皮肤的滋养效果显然优于充斥着石化成分的护肤品。

此外，甜杏仁油、琉璃苣精油甚至是初榨优质橄榄油都有很好的护肤效果。

几个世纪以来，这些物质在欧洲和亚洲被广泛应用于女性护肤产品以及美容疗法中。

椰子油可能并不容易买到。

你可以在一些健康食品店或食品商店里寻找到它的踪影，不过最佳的购买地点莫过于那些大型食品超市，尤其是专门粹营食品的超市。

尽量购买罐装或者坛装产品。

消费者偶尔也能买到瓶装的产品。

如果瓶颈较细，那么你在取用之前需要先将瓶子加温一下，因为椰子油在18摄氏度左右就会固化。罐装和坛装的好处就在于你可以直接用勺子挖取自己所需的分量。

除此之外，我最近还发现椰子油可以用作护发素。

有些美容师对椰子油偏爱有加。

它不但可以软化发质，而且还能调理头皮。

它富含多种矿物质，例如钙、钾和铁。

如果你的头发干枯受损，在洗头之前可以先用椰子油护理一下头发，这样不但能令头发恢复生机，而且还能有效地消除头皮屑，比药用洗发水管用多了。

我的好朋友罗茜说过，“每当我的头发变得干枯，我就会在临睡前取一些椰子油涂抹到头发上，用毛巾包住头，然后上床睡觉，第二天一早洗头，头发便会恢复自然光彩。

”噢，罗茜，你那一头靓丽的秀发总是令我又妒又羨！

看起来有很多有识之士都在食用椰子油。

他们不但在烹饪特色咖喱饭的时候选用这种油，而且将它广泛用于日常饮食中，有时还用作营养品。

事实上，椰子油的确是一种很好的保健食品。

在烹饪过程中，你可以用椰子油代替黄油或者人造黄油，不过要记得选用有机、天然的椰子油。

据说这种椰子油在加工过程中提炼程度不高。

如果你对有机精油比较感兴趣，那么可以从专业网站上查阅更多信息。

椰子油作为一种“功能性食品”可以有效地预防免疫性疾病，这一点已经得到了医学界的认可。

针对椰子油的具体疗效，人们已经完成了多项研究。

目前，人们正在对纯椰子油的营养价值进行探索。

椰子油进入人体后，并不是以脂肪的形式贮存，而是转化为可以燃烧的能量。

它不会使人的胆固醇水平升高。

因此，椰子油应该成为我们烹调用油的唯一选择。

亲爱的女性朋友们，人们对椰子油的认识和了解仍然在逐步加深。

在这个过程中，我很愿意当一回“神农氏”，为大家一试椰子油。

我订购了一瓶椰子油，价格虽然有点贵，但是比市面上某些知名品牌的护理品还是便宜多了，更何况这东西身兼数职，既可以当护发素用，又可以当食用油吃。

我可不想在本书里傻乎乎地向读者推荐一些连我自己都没有尝试过的东西，因此我打算试用6个月的椰子油，看看其成效如何。

说起初榨椰子油，如果你除了需要它的润滑效果，同时还希望增添点香味的话，那么我也可以为你指路。

一小桶初榨椰子油，带着馨-馨-的梔子花香——这简直是天堂般的享受啊。

这款产品由纤雅护肤品公司生产，详情请参阅后文。

编辑推荐

如果你对纯天然的养生保健之道比较感兴趣，然而平日里却疏于行动，那么《绿生活:天然健康生活手册》简直就是为你量身打造的。

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>