

THE BEAUTY DETOX SOLUTION

神奇的肌肤能量书

连续67周荣登《纽约时报》畅销书排行榜非虚构类第1名！

《人体使用手册》系列作者奥兹博士真诚推荐！

【美】金柏莉·施耐德 著 苏姗 译

席卷全球 **150** 个国家的“美丽排毒方案”！

The Beauty Detox Movement Has
Spread To Over 150 Countries Worldwide !

为什么她们总是光彩照人，吃不胖、晒不黑、变不老？

《今日美国》、《早安美国》、《奥兹秀》、《纽约时报》、《Vogue》杂志 倾力报道！
德鲁·巴里摩尔、希拉里·达芙、本·斯蒂勒、菲姬 一致推荐！



VOGUE

The New York Times

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

神奇的肌肤能量书

[美] 金柏莉·施耐德 著

苏姗 译

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的肌肤能量书 / (美) 施耐德著; 苏姗译. —
北京: 新世界出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5104-4190-5

I. ①神… II. ①施… ②苏… III. ①毒物—排泄—
食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 059584 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2013-0847

Copyright©2011 by Kimberly Snyder

Translation copyright©2013 by Sunnbook Culture & Art Co.Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises II B.V./S.à.r.l.

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used factiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Arranged through CA-LINK International LLC.

神奇的肌肤能量书

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [美] 金柏莉·施耐德 (Kimberly Snyder)

译 者: 苏 姗

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306 版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店 印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 690mm×960mm 1/16 字 数: 140 千字 印 张: 14

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4190-5 定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

最亲爱的朋友们：

欢迎阅读本书！很高兴能有机会与你一起分享终极美丽和健康的发现之旅。

我曾是个很瘦的马拉松运动员，每天计算卡路里和脂肪，控制体重。长期忍受饥饿煎熬，身高近 1.7 米的我，只有 45 公斤左右，我承认我走向了另一个极端。大学毕业后，我搬到了悉尼，在那里找到了第一份工作。当时我的工作主要是与顶级名流混在一起，红酒不断，不是在 Party，就是在去 Party 的路上，所有时间都花在了各种我当时以为很光鲜的活动中。当时认为有益健康的食物——大豆汉堡、脱脂牛奶、椒盐脆饼干、酸奶、寿司、奶酪三明治——给我小小的骨架平添了十多公斤！那时的我皮肤暗淡，痘痘满面，看起来比现在还要老，而且我不能按时锻炼，因为真没劲儿了。就这样，断断续续的卡布奇诺和健怡可乐，“支撑”我度过了一天又一天。

当曾经平坦的小腹长出一圈儿“游泳圈”后，我看着镜子

中的自己，决定不能再这样下去了。就在那时，一个极具影响力的人出现在我的生命里：她是来自澳大利亚的美体营养师，在悉尼开设了营养排毒中心。我有一次在健身房碰巧（因为很少去）看到一张关于她的小宣传单。

这位 40 岁左右的优雅女士有着明亮的双眸和金发。她审视了我粗糙晦暗的皮肤、黯淡无光的头发和棱纹参差的指甲，并在看到我舌头上厚厚的一层舌苔之后，不由自主地摇了摇头。

她开始提一些简单的问题：“多长时间上一次厕所？”“是不是经常胀气和浮肿？”

我的回答是：“谁在乎这些？我就想减肥，想让皮肤变好！”

她笑了笑：“亲爱的，这是我最擅长的事。”

然后她给我布置了一个严格的排毒计划，在我的饮食清单中去掉了乳制品、椒盐脆饼干和白米饭这类精细碳水化合物，开了 19 味草药调理我的肝脏。我有生以来第一次接触那么多草药，不过她彻底地改变了我对皮肤的看法。

从她那里我了解到，皮肤是人体最大的器官，它就像人体内的镜子一样，能直观反映出人体健康的状况——我们需要做的，就是关注皮肤传递出来的信息。同时我还发现，涂在皮肤上的东西有 60% ~ 70% 都会被吸收到血液和肝脏中去，这也颠覆了我对美容产品的看法！

从一定程度上讲，是她唤醒了我，并激发了我对天然健康和皮肤护理的狂热。我开始远离那些 Party，阅读营养师给我的材料和书籍。我花很多时间和她在一起逛保健品商店、品草茶、

沿邦代海滩散步。我俩住得很近，经常一讨论起健康就是好几个小时，并成了很要好的朋友！

我的状态越来越好，外表和内在都感觉好了很多，体重下降很快，皮肤也开始透亮起来。我精力充沛，甚至都忘记这世上还有咖啡这种东西了！

了解了如何健康护理皮肤及植物的天然治愈功能之后，我整个人都振奋了！虽然还不知道如何将此新概念融入到生活中，但这种未知的可能性让我感到异常激动。我无法再忽略内心的控诉，它告诉我走上了错误的职业道路，那个领域并非我心所属。食物既可以作为药物，也可以作为实现至美的强大工具，学习更多这方面的知识才是我真正的激情所在。

当我意识到自己真正想要什么时，内心的烈焰被点燃了，灵感迅速化为行动。我远在故乡有个异地恋男友，其实我内心深处明白，这段感情不合适。一周之内，我辞掉了工作，在接下来的秋天，我放弃了去法学院学习的机会，退租了邦代海滩的房子，并和男友分了手。我已经破釜沉舟，完全没有回头路了！

我走进旅游公司的办公室，用工作攒下来的几千块钱买了张环游世界的通票，途径 15 站，横跨五大洲。起初，我觉得我只能只会去两三个星期，但最后却一发不可收拾。随着学到的、看到的越来越多，我就越想探索……所以我最后一共旅行了 3 年多，还去了些非常偏远的地方，有时一天只花费几块钱。我住过家庭小旅馆、修道院、帐篷（穿越非洲时的好几个月）、小木屋、

地板，有时把背包往身上一捆，就在汽车站或火车站里睡。我独自启程，偶尔会遇上好朋友，途中也不断认识新朋友，一路走过老挝、中国、蒙古、尼泊尔、印度、瑞士、印尼、新西兰、柬埔寨、莫桑比克、津巴布韦、克罗地亚、秘鲁、马来西亚、博茨瓦纳等 50 多个国家。

旅行有时很苦、很脏，甚至很危险，但实际上我从 3 年的旅程中受到了莫大的教育。所有这些国家都有一个共同特征：人们都有一套独特的保持健康和美丽的秘密。每个秘密都影响着我对健康的看法，每个国家的经历都加深了我对美的理解，我也从中学到了强大的美丽秘笈。

泰国是我离开澳洲后第一个探索的国家，在这里我恋上了古老的亚洲美容水果，特别是充满传奇色彩的榴莲。丰盛的本地水果占据了当地人饮食的 70%，也正是从那时起，嫩椰子成了我的毕生伴侣，我不仅每天必吃椰子，而且还像许多泰国人那样，会在头发和身上涂抹椰子油。回到美国后，我继续研究椰子，发现椰子油有非常棒的美容效果：它不含胆固醇，富含滋润皮肤的有益脂肪。

在中国的湖南省境内分布着众多山区村落，这是另一个我最喜欢的地方。一连几个星期，我都会骑自行车穿梭于稻田之间，在薄薄蚊帐下，睡在家庭旅馆的地板上。我注意到，有着美丽肌肤的女子几乎都吃枸杞，不吃乳制品，很少吃肉，但吃很多当地蔬菜。这种自然健康的知识深深吸引着我，它博大精深，普遍存在于中国的文化之中。中国人重视传统中草药，把

身体视为一个整体，从而提升体内的“气（生命力）”。

在喜马拉雅山附近，包括在尼泊尔、克什米尔和印度北部一些地方的几个月里，一切都让我感到神奇。在那里，我第一次发现并感受到从此影响我一生的瑜伽；我也很幸运，能接触到阿育吠陀（编注：又译为“生命吠陀医学”，意思是生命的科学）印式草药按摩学。特别是姜黄香料尤其对我胃口，它对提亮肤色很有效，最初是一位皱巴得像个葡萄干的瘦小老妇给我的，她在山脚处开了一个阿育吠陀印式草药按摩康复中心。每当发现能净化血液和改善肌肤的天然植物时，我就很激动。我很喜欢印度人的精神，印度至今仍是我最喜爱的国家之一。

当我最终到达非洲时，完全被非洲妇女柔滑光洁的皮肤所折服。从十来岁的小姑娘到年过花甲的老妇，她们的面部肌肤都是那么细腻润泽，看不见一个痘或一丝皱纹。在埃塞俄比亚等国家，人们会在皮肤上涂乳木果油，这种油是从当地的坚果中提取出来的。我进一步坚信，纯天然的润肤物比西方女性常用的石油提炼合成物要强百倍——美国女性经常使用大量眼霜、精华液、防晒霜及厚重的晚霜，皮肤简直要窒息了。

结束环球之旅后，我费了不少力气才回归到美国式生活。我努力想把信息整理出来，思考如何能把对护肤、健康和营养的热情融入到生活中来。就这样，出于对自然健康和美丽信息的不断渴望，我决定要开一家小小的美容公司。实现这个梦想花去了我好几年的时间，而且非常费神和考验耐心。这期间，我做过各种工作糊口，包括当瑜伽老师和短期的模特。后来我

考取了诊所营养师，在曼哈顿一家健康中心工作，营养和自然疗法的知识又得到了进一步的补充。同时，我还在许多天然健康机构学习，包括波多黎各的安·威格莫尔天然保健学院（Ann Wigmore Natural Health Institute）。

为了更大范围地与人分享我对健康和美丽的热情，我注册了一个关于健康和美丽的网站（www.kimberlysnyder.net），并在上面开设了博客，在短时间内吸引了很多新闻媒体的关注。于是我开始做些私人的营养咨询，与好莱坞的一些顶尖名人打交道，给他们制订通过排毒来改善和平衡饮食的方案。书中我也会提到一些客户的真实故事，让你看到计划可以实现的惊人成果。当然，为了尊重隐私，我不会使用真实姓名。

从博客和咨询中的反馈，我可以明显感到外界对我所分享的信息的热情，我也很清楚，自己有义务更大规模地帮助更多人，这便是我写作此书的真正初衷。

相信这本书会让你对食物、健康和美丽间的联系产生全新的理解，能帮你挖掘出你最美丽、最精神、最健康的状态。我自己实施美丽排毒方案时，整个生活都发生了翻天覆地的变化，所以我知道这本书也一定会给你的生活带来巨大的改变。

祝愿你拥有真正的美丽，期待你的改变！

金柏莉

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	3
为什么“肠道 = 躯干 × 12”	4
动物蛋白的“奇幻之旅”	6
不为人知的“中国项目”	9
哈佛医学院的启示	10
丹麦挪威大实验	11
本章要点回顾	14
第 2 章 “美丽能量”和衰老的“真正原因”	15
神奇的“美丽能量”	16
我们为什么会衰老	17
艾瑞特教授的忠告	19
法令纹消除法	20
身体越洁净，头脑越清醒	24
24 小时上演“酸碱大会战”	26

“80/20 法则”和“美容食品饼”	30
本章要点回顾	33
第3章 “美丽能量”生成法	35
“碱食优先”法则	36
“美丽食品配对”原则	39
食品配对7大美丽法则	44
人体最大的排毒器官是皮肤?	55
体内通道和食物组速度	56
传统食物计划 VS. 美丽食物计划	59
本章要点回顾	68
第4章 我们最好的朋友：矿物质和酶	69
高矿物首席食物组	71
酶存储是健康的秘诀	75
矿物质 + 酶 = 绿色饮料	82
神奇的绿饮	85
本章要点回顾	88
第5章 走进美丽能量大本营	89
植物蛋白是最好的美容剂	90
动物蛋白的4种吃法	96
氨基酸和蛋白质的植物来源	98
乳制品的爱恨纠结	103
美丽碳水化合物和淀粉	111

选择适量的美丽脂肪	118
水果——终极美丽武器	124
绿叶和蔬菜	127
本章要点回顾	134

第二部分 打造自己的美丽方案



第 6 章 美丽排毒五行掌	137
“净化身体”，迎接美丽	138
美丽排毒第 1 掌——益生菌	142
美丽排毒第 2 掌——植物为基础的消化酶	144
美丽排毒第 3 掌——益生菌 & 酶沙拉	146
美丽排毒第 4 掌——氧化镁补充剂	150
美丽排毒第 5 掌——灌肠	152
第 7 章 悄然变美	157
过渡的重要性	158
美丽排毒的 3 个阶段	161
美丽排毒份量指南	169
美丽排毒厨房	171
美丽排毒购物清单	173
第 8 章 第 1 阶段：“绽放的美丽”	177
“绽放的美丽”之基本原则	178
“绽放的美丽”之一周样品菜谱	181

第9章	第2阶段：“闪耀的美丽”	189
	“闪耀的美丽”之基本原则	192
	“闪耀的美丽”之一周样品菜谱	195
第10章	第3阶段：“真实的美丽”	203
	“真实的美丽”之基本原则	204
	“真实的美丽”之一周样品菜谱	206

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

思想闭塞和反对思维、习惯、行动变化的观念，是永葆青春道路上最大的绊脚石。

——《永葆青春》诺曼·沃克博士

食物和美丽之间的联系密不可分，只要改变饮食，人的气色和精神就会大不相同。“人类究竟应该吃什么？”大自然早已给出答案！要想回答这个问题，我们首先需要了解人类在自然界中的位置。

为什么“肠道 = 躯干 × 12”

科学研究表明，人类最近的直系亲属是黑猩猩，二者 DNA 相似度高达 99%。

看看你捧书的双手，你的指甲、灵活的手指和区别于其余四指的拇指——是不是很像猴爪？前后磨动牙齿时，你会发现我们的牙齿也是磨平的，这样的牙齿适合磨碎植物，使其更易于消化。

肉食动物，比如老虎，其“手指”短而拙，实际上就是爪子伸出或收回时突出来的部分，这些爪子能撕裂猎物的皮肉。老虎和其他肉食动物都有很锋利的尖牙，甚至臼齿也很锐利，非常适合捕猎和咀嚼生肉。如果没有这些利器，老虎就无法捕猎和享受猎物。

老虎和人类的消化道构造也不一样。比如，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。

我们的胃也完全不同。老虎和其他肉食动物的胃液都含有高浓度的酸，有助于快速有效地分解高浓度蛋白质；相比之下，人类的胃酸浓度要小得多。一般来说，肉食动物的胃酸浓度至少比人类高出 10 倍。

消化道的其他部位也是如此。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。

大概了解了人类在动物界的位置之后，你可能要问：这对我们饮食有何影响呢？

大猩猩是天生的食草动物，其 86% 的食物是由绿叶、枝茎组成的，其余 14% 主要是树皮、树根、花朵和水果。大猩猩所需的全部蛋白质、维生素和矿物质都来自植物，而按比重而言，大猩猩也是地球上最强壮的动物之一。

相比而言，老虎是食肉动物，以其他动物的肉为营养来源。其器官都是为了快速分解和排出重脂肪、动物蛋白分子及消化的废弃物而设计的。老虎的快速消化系统能让其迅速吸收食物中的营养，防止酸性食物对它身体造成的伤害或不适，同时迅速将余下的废物排出。