

健康自然法則

天然鹽

林珍【主編】

妙用無窮

腰痛

偏頭痛

冒冷
汗症

健胃
整腸

雞眼
香港腳

苗條
瘦身

白髮
掉髮

恢復
疲勞

健康
舒暢

痠痛

LIN YU
林 鬱





妳也能成為柔柔亮亮、閃閃動人的美人兒

每天十分鐘的「天然鹽沐浴法」

不斷掉落的頭髮又展現了欣欣向榮

令人煩惱的「少年白」也被克服了

煥然一新的身材!!煥然一新的生活!!

讓臀部不再鬆垮垮——天然鹽的魅力

天然鹽按摩+柔軟體操，讓我恢復了傲人的身材

天然鹽按摩法讓我的小腿變細了!!

同學們不再嘲笑我是個「肉餅臉」了

天然鹽按摩法讓我真享「瘦」，業績也愈出色了

粗粗的手指頭竟然變得修長了，皮膚也更美麗了

臉的秘密武器〔天然鹽+蛋白+黑砂糖〕

- 「搓搓揉揉」讓妳肌膚柔嫩又光滑
- 偏頭痛、冒冷汗全部都OK了
- 天然鹽比醫生更神奇，它治好了我的腰痛
- 天然鹽幫助我健胃整腸
- 我的麻痺、全身痠痛不見了
- 雞眼、香港腳徹底消滅
- 鹽水通鼻兼治花粉症
- 天然鹽的滋潤讓秀髮烏黑亮麗
- 天然鹽對小地方也不會放過
- 「鹽枕」治好了耳鳴，對感冒也有幫助
- 「鹽枕」讓我睡得更香甜
- 「鹽枕」替我解決肩膀痠痛及眼睛疲勞

ISBN 957-754-743-5



9 789577 547439

●封面・版面設計／林鬱工作室●

國家圖書館出版品預行編目資料

天然鹽妙用無窮／林珍主編。--初版。--臺北市：

林鬱文化，2000〔民89〕

面：公分。－（女性百科；3）

ISBN 957-754-743-5（平裝）

1.鹽 2.美容 3.治療法 4.健康法

418.99

89006764

女性百科 ③

天然鹽妙用無窮

NT\$200

林 珍／主編

2000年7月／初版

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

新聞局局版北市業字第4881號

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

●本公司產品權益依法保障，非經同意不得轉載、改編、複製●

法律顧問 • 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-743-5

1200318903

-4

福州大學
圖書館基址



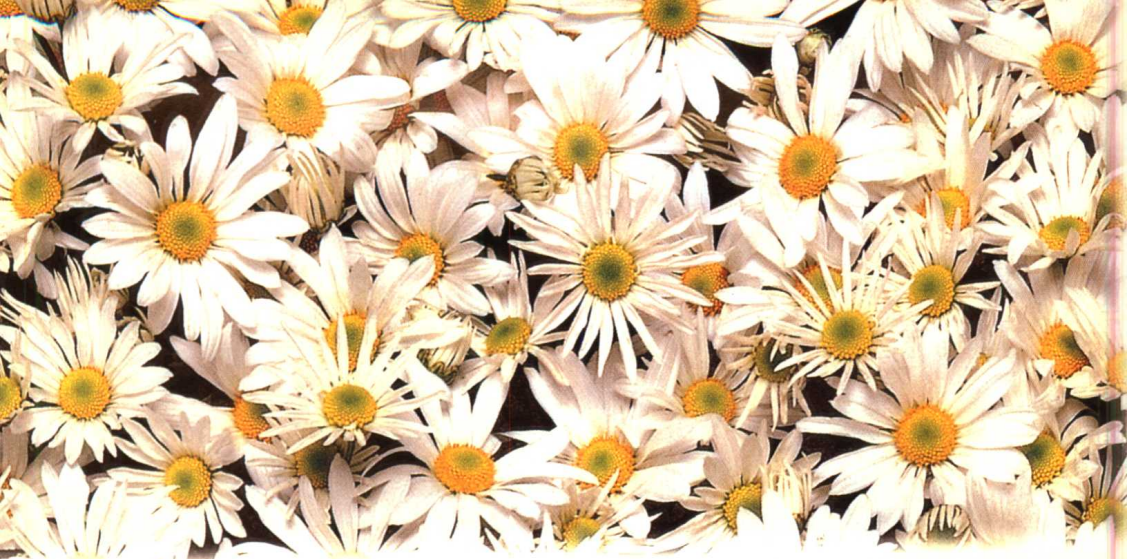
TS 974.1

39

林 珍／主編

天然鹽

妙用無窮



目

錄

妳也能成為柔柔亮亮、閃閃動人的美人兒·····	9
每天十分鐘的「天然鹽沐浴法」·····	18
不斷掉落的頭髮又展現了欣欣向榮·····	28
令人煩惱的「少年白」也被天然鹽克服了·····	32
煥然一新的身材!!煥然一新的生活!!·····	37
讓臀部不再鬆垮垮——天然鹽的魅力·····	41
天然鹽按摩+柔軟體操，讓我恢復了傲人的身材·····	46
天然鹽按摩法讓我的小腿變細了!!·····	50
同學們不再嘲笑我是個「肉餅臉」了·····	54
天然鹽按摩法讓我真享「瘦」，業績表現也愈出色了·····	61
粗粗的手指頭竟然變得修長了，皮膚也更亮麗了·····	67

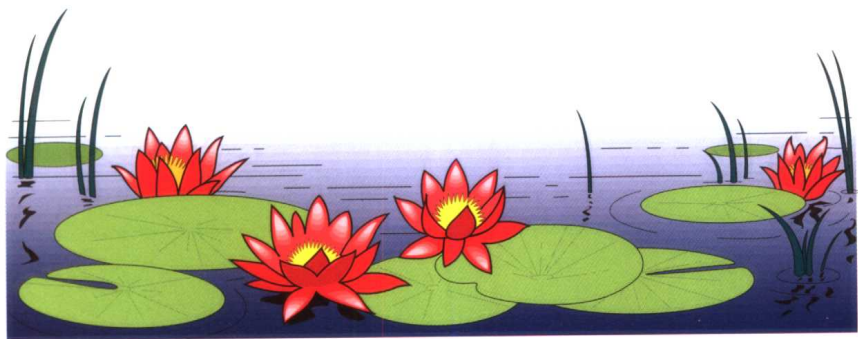


臉的秘密武器〔天然鹽+蛋白+黑砂糖〕.....	71
「搓搓揉揉」讓妳肌膚柔嫩又光滑.....	76
偏頭痛、冒冷汗全部都OK了.....	80
天然鹽比醫生更神奇，它治好了我的腰痛.....	83
天然鹽幫助我健胃整腸.....	87
我的麻痺、全身痠痛不見了.....	90
雞眼、香港腳徹底消滅.....	94
鹽水通鼻兼治花粉症.....	98
天然鹽的滋潤讓秀髮烏黑亮麗.....	103
天然鹽對小地方也不會放過.....	108
「鹽枕」治好了耳鳴，對感冒也有幫助.....	114
「鹽枕」讓我睡得更香甜.....	118
「鹽枕」替我解決肩膀痠痛及眼睛疲勞.....	121

■總策劃／林鬱 ■攝影／蔡英夫 ■模特兒／蔣文琪

PRJ 61106





妳也能成為柔柔亮亮、 閃閃動人的 美人兒

★天然鹽讓妳全身水噹噹

有些人以為，天然鹽幫助妳將脂肪及水份排除後，豈不是將體內應有的水份一掃而空，那我們的身體不就宛如沙漠一般乾燥了嗎？



（編按・天然鹽即未經加工的鹽，如我們以前在鄉下醃漬蘿蔔等食物的粗鹽。）

如果這樣想，妳可就大錯特錯了！天然鹽不僅能去除老舊角質，滋潤肌膚，還會幫助肌膚吸收新鮮的養

在面對各種不同的保養方法時，除了一心一意希望在自己身上顯現效果外，妳對於我們身上最大的感覺器官——皮膚，了解的夠不夠多呢？

分，促進新陳代謝，讓肌膚回復原有的機能與光澤，自然地維持體內循環的均衡與協調。

所以，在天然鹽的滋養下，我們身體內的老舊廢物不斷排出，新鮮物質也能不斷循環，身體運作正常的結果，肌膚自然水噹噹囉！

多數的女孩子們一天到晚都在談美容保養，每位女性莫不希望自己更健康漂亮。在面對各種不同的保養方法時，除了一心一意希望這些方法能在自己身上顯現效果外，妳對於我們身上最大的感覺器官——皮膚，了解的夠不夠多呢？

皮膚是覆蓋身體的一層膜，可分

表皮及真皮；而表皮即是指角質層。角質層（表皮）的細胞會因皮膚的新陳代謝而不斷更新，舊細胞會因角質化形成舊皮而剝落。而表皮下方厚厚的皮下組織為真皮，皮下脂肪組織便位於真皮的最下層。

在真皮層中，佈滿了密密麻麻的微血管、汗腺，及皮脂腺，而表皮層則否。所以不出血的部分為表皮、出血的部分為真皮，是最簡單的分辦方法。皮膚在正常的情況下，表皮的新陳代謝，及真皮細胞中的水份和廢物會由汗腺排出，皮下脂肪組織多餘的脂肪，則從皮脂腺排出。

只要妳擁有健康的肌膚，細菌感染的可能性便會大為降低……即使有了傷口，也能在極短的時間內復原。

★妳每天都在傷害自己的皮膚

或許妳沒有想到的是，當妳每天用香皂洗澡時，無形中對肌膚也是一種傷害。香皂殘留於肌膚上，形成一層薄膜，會造成細胞的角質化，大量角質化的結果，除了髒污堵塞毛孔外，也會讓空氣中的異物容易附著於皮膚。因此，香噴噴的香皂反而容易成為肌膚的負擔。

一旦妳改用天然鹽，所有的問題都會迎刃而解。除了不會有香皂所殘留的薄膜外，同時能恢復肌膚原有的機能，避免細胞角質化，強化肌膚的抵抗力。

只要妳擁有健康的肌膚，細菌感染的可能性便大為降低。不僅對感冒的抵抗力增強，身體也不會任意出現化膿的現象，即使有了傷口，也能在極短的時間內復原。

毛孔是皮脂腺的出口，所以我們身體上毛髮的光澤和皮脂腺是息息相關的。一旦妳流汗流得黏膩不堪，或是身上油脂分泌旺盛時，從妳的頭髮就能一目了然。

★頭髮的秘密

我們頭髮的光澤，深受髮根附近皮脂腺分泌的脂肪所影響。皮脂腺分泌正常，秀髮自然閃亮動人；分泌過

治療禿頭的藥方，一直是全球注目的焦點。許多「燈泡族」莫不希望自己能擁有一頭三千煩惱絲，解決頂上無毛的遺憾。

於旺盛，油油的頭髮定讓妳吃不消。

許多油性髮質的人，往往會很羨慕別人那一頭清爽乾淨的頭髮。但是，如果妳的乾性髮質已經到了欠缺光澤的地步，那可就要特別小心了。可能妳的肌膚新陳代謝正逐漸衰退，皮脂腺已到了完全不分分泌油脂的地步了，這可是女孩子們戒慎恐懼的殺手——禿頭——的徵兆喔！

治療禿頭的藥方，一直是全球注目的焦點。許多「燈泡族」莫不希望自己能擁有一頭三千煩惱絲，解決頂上無毛的遺憾。事實上，天然鹽或許可以達成許多人士的心願。

禿頭雖然是基於遺傳的宿命，但

是有些情況仍然可以經由改變體質，降低造成禿頭的可能性。天然鹽治療法可以促進頭皮的活性化及正常機能，從健康的頭皮開始，讓「燈泡族」有機會向禿頭說：「拜拜！」

不知道妳是否曾經仔細觀察，嬰兒只有某部位的皮膚有出汗的現象。事實上，嬰兒必須在出生2年之後，皮膚的痛覺、觸覺、壓覺、冷覺等感覺神經，以及汗腺、皮脂腺才會完全發育完成。所以嬰兒的肌膚總是柔嫩無比。

唯一例外的是頭部的汗腺。嬰兒的體溫調節中樞在頭部，所以頭部的汗腺在出生後即已完全形成，負起調

洗髮精及潤髮乳是一般人洗髮時的選擇，但是這種化學成份的清潔用品，不僅會堵塞毛孔，更會破壞皮膚及髮根的機能。

節體溫的重責大任。因此，小嬰兒常常一覺醒來，後腦袋總是濕了一大片。

既然頭部的汗腺、皮脂腺發育較早，適度地幫小嬰兒進行保養當然是必須的。

★神奇的「天然鹽洗髮劑」

話題再回到我們先前提的天然鹽。既然天然鹽能夠促進肌膚的正常新陳代謝，對頭皮當然也有相當的滋潤效果。

洗髮精及潤髮乳是一般人洗髮時的選擇，但是這種化學成份的清潔用品，不僅會堵塞毛孔，更會破壞皮

膚及髮根的機能。一旦頭髮無法獲得充足水份，惱人的分叉可就找上妳囉！任何髮根斷裂、髮質不佳、白髮叢生的困擾，都是由於頭髮營養素不足所造成的。

如果改用天然鹽洗頭髮，便能夠徹底去除洗髮精殘留的不良影響，並有效刺激頭皮，對頭皮屑、頭皮癢等的改善也十分有效。如果妳不滿意妳的秀髮，或對惱人的三千煩惱絲束手無策，建議妳不妨試試神奇的「天然鹽洗髮劑」（即天然鹽）。

★可以解決皮膚問題的——天然鹽

身為一個現代人，似乎偶爾皮膚

天然鹽浴的好處很多，即使妳身體健康、沒有任何毛病，天然鹽浴對妳仍有意想不到幫助！

過敏、發炎也是十分稀鬆平常的事。許多惱人的皮膚問題往往有極其複雜的原因，無法一概而論地藥到病除。歸納起來，任何皮膚病的成因大致可分2種，一為過敏、一為內在體質因素。

許多人在小時候，或多或少都有些皮膚上的小毛病，有些人長大後會自然痊癒，有些人可就沒有這麼幸運了。這種麻煩的皮膚病可能造成臉部青筋浮現、四肢紅腫發癢、甚至蔓延全身的嚴重狀況。一旦病情至此，治療過程就頗費工夫了。

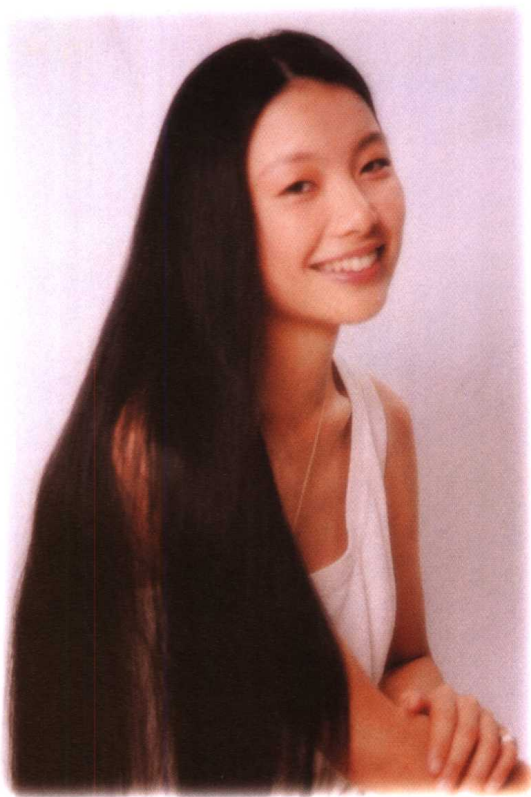
前面已經一再重申天然鹽強化肌膚的神效，藉由天然鹽份的刺激，促

進汗腺、皮脂腺的分泌，讓身體內的老舊廢物及油脂自然排出，確實可以達到重整膚質的效果。而且，天然鹽浴的好處很多，即使妳身體健康、沒有任何毛病，天然鹽浴對妳仍有意想不到幫助。

★女性與鹽——息息相關

所謂「女為悅己者容」，每一個女孩子莫不希望自己更年輕、漂亮。於是乎，化粧品便成了愛美女性不可或缺的產品。

事實上，愈早化粧品只會提早迎接肌膚的老化，一旦肌膚開始老化，皺紋、黑斑便接踵而來；爲了掩飾這些



健康的肌膚較不易遭到細菌或病毒的感染

膚質上的缺陷，唯有塗上更厚的化粧品或化學藥品。如此惡性循環，肌膚的機能便一再遭到破壞。仔細觀察那些膚質完美的女孩子，會發現她們平常多脂粉未施，就是這個道理。

既然有了化粧品，當然更少不了保養品，所以相較於男孩子而言，女孩子的肌膚往往更為脆弱、敏感。但，令人訝異的是，女性的膚質似乎更適合天然鹽，「天然鹽健康法」對女孩子的效果也更為顯著。當然，這絕對是有理論根據的。

根據研究報告顯示，海水中鹽份的濃度與血液濃度相近；而女性體內的羊水份又和海水成份相去不遠。也就是說，在女性的體內宛如具有自然的海水，孕育生命的誕生；提煉自大海的天然鹽，原本就存在於女性體內了。

既然生命之源的大海早已存在於

不論如何改朝
換代，基於追求
「美」的決心，減
肥及美容一直是女
性們魂縈夢牽、處
心積慮追求的夢
想。

女性的軀體之中，進行天然鹽按摩或鹽水浴時，肌膚自然能立即習慣天然鹽的特質，藉由天然鹽的滋養與刺激，恢復肌膚的新鮮活力。天然鹽能治療女性同胞的疑難雜症，道理也就在此。

地球上的所有生物都是來自海洋。天然鹽的攝取，早是生物們長久以來根深蒂固的生活方式。基於獨特的歷史情懷，我們對天然鹽的感情應該是更親密、直接的。

★人類就是追求美的動物

不論如何改朝換代，基於追求「美」的決心，減肥及美容一直是女

性們魂縈夢牽、處心積慮追求的夢想。其淵源，也足以構成一部引人入勝的歷史。

雖然天然鹽早已在人類的生活中扮演舉足輕重的角色，但是利用天然鹽的消毒、殺菌、及滋養效果來達到減肥、美容的功效，卻是近來才廣泛受到注目的潮流。如果大家都多用天然鹽，對小毛病不斷的現代人而言，應該可以解決許多令人心煩的疑難雜症吧！

然而，如果你在依賴天然鹽的同時，又過著暴飲暴食、晨昏顛倒的生活，無論如何，也不可能擁有健康的身體及肌膚的。

畢竟，減肥的道理人人都懂，真正做到低卡而均衡的飲食、適度運動的人，才是真正的贏家。

天然鹽雖有其療效，但畢竟不是萬靈丹，唯有透過天然鹽按摩法、沐浴法的持之以恆，再配合均衡的飲食及規律的運動，才能真的讓妳想瘦哪裡、就瘦哪裡。

畢竟，減肥的道理人人都懂，真正做到低卡而均衡的飲食、適度運動的人，才是真正的贏家。

除此之外，加工食品的危害也必須格外小心。對生活忙碌的現代人而言，速食及外食的情況日益普遍。但是，這些食物中，總含有大量的化學鹽份及人工添加劑，這些有害物質都是阻撓妳追求窈窕身段及漂亮肌膚的隱形殺手！

