



鹽的美容健康法

——利用天然鹽達到美容瘦身的效果



如何利用天然鹽
達到美容健康的效果

- 天然鹽是大海的禮物
- 鹽除了殺菌、消毒之外，還具有幫助排汗與保溫效果、生髮、護髮等作用
- 困擾女性朋友的小毛病，也將一掃而空。

120031955



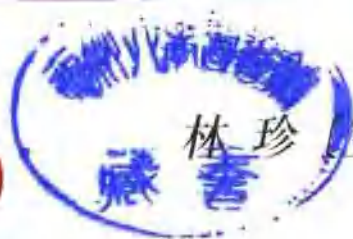
1200319551



擁抱健康、遠離痛苦！

鹽

的



林珍主編

美容健康法

國家圖書館出版品預行編目資料

鹽的美容健康法／林珍主編．—初版．—臺北市：

智慧大學，2001〔民90〕

面：公分．—（健康新知；6）

ISBN 957-754-863-6（平裝）

1. 鹽 2. 美容 3. 健康法

411.11

89017408

健康新知 [6]

鹽的美容健康法

NT\$200

林 珍／主編

2001年2月／初版

2001年4月／三刷

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

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

法律顧問 • 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-863-6

■企劃・林鬱 ■攝影・蔡英夫 ■示範・蔣文琪



序 言

隨

著社會經濟的富裕，人們
豐衣足食之後，對於生活
品質的要求，健康身體的保養，還有
美容、整容、隆乳、瘦身等女性百科
更是如火如荼地展開了，但是，不論
環境如何變遷，「減肥瘦身」、「美
化肌膚」等課題，一直是女性最熱門的

需求。只要任何一種方法得到肯定，
大家便一窩蜂地跟進與搶購。翻開坊
間的女性雜誌或健康叢書，其中關於
「減肥」、「美容」的偏方更是五花八
門，無奇不有……

*

「美容瘦身」已成為一股流行風



「美容瘦身」已成為一股流行風潮的惡性循環，當一種神奇的新的方法，以迅雷不及掩耳的速度擄獲人心時，不久之後又將有另一波新潮流行代之而起。

潮的惡性循環，當一種神奇的新方法，以迅雷不及掩耳的速度擄獲人心時，不久之後又將有另一波新潮流行代之而起。在不斷地改朝換代、推陳出新之下，不變的是一群群趨之若鶩的愛美人士。

許多人確實也藉由坊間的減肥方法，而達到「享瘦」的效果。但這些減肥方式畢竟未必適合每一個人，也禁不起時間的嚴格考驗，結果只有在「風行一時」後，又被大家所遺忘。

我們也常看到所謂斷食、少食、改食（改變食物，例如以蔬菜沙拉或水果為主食等等）的步調，減輕體重功效。但是，這種減重方式不僅剝

奪了減重者攝取食物的自由，形成長期的心理壓力；從醫學的觀點來看，不均衡的飲食更會殘害身體機能，讓身體在能源不足的情況下勉強運作，對健康具有極大的殺傷力。

理想的瘦身方式應該是合乎健康、合乎自然的。在減重的過程中讓妳仍保有健康的身體，減重後能擁有美好的體態；否則，若以嚴苛的方法讓體重急速下降，除了磅秤指針的安慰之外，終究是一無所獲，同時賠上了健康！

*

長久以來，透過學者、專家不斷地針對「鹽」進行研究，發現這項深

本書對於天然鹽的各種用法做了一些介紹，如果你對於天然鹽的美容、瘦身、減肥功效仍感到懷疑，不妨親自逐一驗證。

海的天然資源，不僅有助於美容、瘦身，更具治病、增進健康的療效。

事實上，在人們高喊「低鹽」、
「低脂」的今日，許多不良廠商爲了顧及味道鮮美，甚至在低鈉醬油、味噌、鹽等食品中添加有害人體的化學成分，這才是我們必須小心提防的。

*

本書對於鹽的各種用法做了一些介紹，如果你對於鹽的美容、瘦身、減肥功效仍感到懷疑，不妨親自逐一驗證，最起碼，它不是電視上靠一些名女人做噱頭，每年都花千萬、億萬巨額廣告費的××機構，它不會要妳一個療程（課程）多少鈔票，它是最

廉價的大自然產物，是造物主的恩賜！



目

錄

序 言	4
天然鹽含有大量的健康礦物質	8
我實在無法相信：一個月竟瘦了4.5公斤	15
用天然鹽刷牙遠離口臭	20
特製的美容偏方〈天然鹽+蛋白+蜂蜜〉	22
生產之後——竟然整個臉都胖了	25
鹽浴讓我告別贅肉，恢復了纖纖的細腰	28
現在我不必躲在櫃枱下了，即使穿比基尼也不怕	33
粗壯的手臂在鹽浴之下恢復苗條	37
小腿不再浮腫，心情也更明朗了	41
粗粗的大腿奇蹟似的消失了	45
提臀計畫成功了	50
簡單的手部體操讓我的手指變細了	54
從頭到腳亮麗全身，痘痘也舉起白旗投降了	57
天然鹽是最好的沐浴乳	60
遠離膿疱、痘痘的困擾	65
過敏性皮膚炎一掃而空	68
告別粗糙泛黑的老化肌膚	73
分叉的頭髮幸運地被天然鹽征服了	76
天然鹽解決了身體的疑難雜症，快快樂樂迎接生理期	79
向手腳冰冷 say good-bye	82
困擾已久的便秘解除了，體重也減輕了二公斤	85
肩痛、頭痛一掃而空	89



天然鹽含有大量的 健康礦物質



減肥，減肥，許多人當真是「愈減愈肥」。目前流行的各種減肥法不外乎是向個人的意志力挑戰，誰能面對美食當前而不怦然心動，誰能將內

心想吃東西的欲望徹底消滅，誰就是大贏家。似乎減肥成功與否，完全取決於個人「忍耐」的功力。

事實上，持之以恆地將減肥融入生活之中，才是成功瘦身的關鍵。否則，一時的忍耐只會造成日後的暴飲



一心一意想追求
窈窕身段的妳，不必
著急，如果你能將天
然鹽健康法融入日常
生活，妳一定能擁有
一副人人稱羨的美好
身材。

暴食，那就真成了愈減愈「肥」了。

控制熱量的攝取，是減肥的基本

原則。所以，有心減肥的人，可以選
擇熱量低，又具飽腹感的食物；並仔
細計算每天所攝取的卡路里，以最低
標準為原則。

這一套減肥原理看似簡單，實行
起來可真叫人吃不消。例如，有人以
清淡蔬菜或水果為主食，並配合運
動，減少卡路里來減肥。然而，不管
事前的計畫如何完善，享「瘦」的意
念如何堅決，最後不免在繁瑣的熱量
計算，以及枯燥的節食過程中敗下陣
來。

本書所介紹的天然鹽健康法可就

簡單多了。既不用考驗妳的耐力，又
毋須餓得兩眼發昏、四肢無力；只要
每天持之以恆地揉揉按摩，就能讓妳
擁有窈窕健美的身材。即使一開始時
未見明顯的瘦身效果，天然鹽除了給
妳一身光滑細緻的肌膚外，手腳冰冷、
便秘、腰酸背痛，以及困擾女孩子的小
毛病，都會因天然鹽而不藥自癒。

一心一意想追求窈窕身段的妳，
不必著急，如果你能將天然鹽健康法
融入日常生活，妳一定能擁有一副人
人稱羨的美好身材。



現代都會中，天然鹽並不容易買

得到，天然鹽即所謂的「粗鹽」，即以前我們老祖母在醃漬酸菜、醬菜的普通鹽，而我們現在用來烹調食物的精鹽，是用離子交換法製造而成的，即以化學方法所結晶的氯化鈉。精鹽的味道十分刺激，摩擦舌頭甚至有輕微的刺痛。由於可以大量製造的特性，價格相當便宜。

如果妳從未接觸天然鹽，可能會將它和精鹽混為一談。天然鹽是陽光將海水中的水分蒸發完後殘留的物質再結晶所製造而成的；因此，除了氯化鈉之外，還含有俗稱「鹽滷」的大量礦物質，比起100%氯化鈉的精鹽，更符合健康均衡的原則。

天然鹽味甘而溫和，只要稍微品嘗或觸摸一下，定能立刻明瞭兩者的差異。

在古早古早的時代，天然鹽是烹調、醃漬食物的好幫手。天然鹽中豐富的礦物質，彌補了物質匱乏的環境中營養不足的隱憂；同時，天然鹽具有天然的防腐作用，在冰

箱尚未普及的年代，天然鹽的殺菌效果延長了食物的保存期間。而現在以精鹽醃漬的食物，爲了增加殺菌效果，往往添加了大量有害人體的防腐劑。

然而，礦物質到底對我們有什麼重要性呢？

礦物質具免疫作用。攝取充分的礦物質有助於提升身體的免疫力，讓我們有能力抵抗疾病的侵襲。除此之外，鹼性的礦物質可以維持身體的酸鹼平衡，讓我們的情緒安定、內臟機能正常，並強化肌膚及骨骼的新陳代謝。

因此，攝取足夠的礦物質能夠調

事實上，天然鹽的優點除了前面所提的殺菌、消毒之外，獨特的幫助排汗及保溫效果，才是讓妳窈窕美麗的因素。

★為什麼天然鹽會讓妳美麗苗條動人呢？

整身體狀況，達到營養均衡的原則。

談到這裡，聰明的妳一定會問，那麼什麼天然鹽具有減肥瘦身、美化肌膚的效果呢？

事實上，天然鹽的優點除了前面所提的殺菌、消毒之外，獨特的幫助排汗及保溫效果，才是讓妳窈窕美麗的因素。

吃得太鹹會導致高血壓是一般人深信不疑的道理，醫師及營養師似乎也是不斷地如此耳提面命。就在「多鹽」會阻礙血液循環、增加心臟血管負擔而形成高血壓的威脅下，大家對

於調味過重的食物，便愈來愈敬而遠之了。

然而，我認為這種觀念未必正確。事實上，人體具有與生俱來的調節力，一天中過量的鹽分都會以汗或尿液的形態排出體外。真正影響我們身體健康的，是鹽的品質問題，而非攝取的多量與否。

例如，大家都知道海鳥是以海水及海水中的魚類為食物來源，因此體內極易攝取了大量的鹽分。而海鳥體內的「鹽腺」，則負責處理這些鹽分，將它們由嘴邊的小洞以液狀排出體外。這就是生物體與生俱來的調節力。



而人類的「汗腺」便具有相同的功能。只要我們肌膚的功能正常，汗腺絕對可以發揮絕佳的效果，將體內多餘的鹽分徹底排出。但是，我們的肌膚往往因為體內疾病的影響，或因不當的節食減重方式，而破壞了原始的機能，導致汗腺的作用也大打折扣。

那麼，讓我們一同來想一想，到底是什麼因素讓我們的肌膚機能大受影響呢？

★肌膚敏感非尋常
用天然鹽一切就OK了！

在一般人的觀念中，總以為用香皂或沐浴乳洗個香噴噴的澡，是清潔肌膚、保養全身最好的方法。

事實上，香皂或沐浴乳的確具有殺菌除垢的效果，但洗後卻會在肌膚表面形成一層肉眼無法辨識的化學薄壁，即使再三沖洗也無濟於事。隔天，當妳再以同樣的方法清潔全身時，雖然洗去了前一天的薄壁及髒污，卻會又留下

一層新的化學薄壁。

如此週而復始、日復一日的循環，妳最信賴的香皂或沐浴乳，非但沒有幫妳除去老化的皮質、死亡的細胞，只在妳身上殘留一層又一層的化學薄壁。一旦髒污在老化細胞或皮質找到棲身之所，而飽，痘痘，甚至於小疹子等等便毫不留情地——竄出，這時候，妳就只有煩惱、沮喪的份了。

如果妳改用天然鹽，效果可就不一樣了。天然鹽不僅可以去除身體的髒污，及香皂所形成的化學薄壁，洗後更不會有任何化學成分的殘留。如果，妳從小便習慣於使用肥皂，初用

天然鹽不僅可以
去除身體的髒污，及
香皂所形成的化學薄
壁，洗後更不會有任
何化學成分的殘留。

天然鹽時，可能會由於肌膚細胞已被傷害得十分脆弱，而出現肌膚泛紅的現象。不過別擔心，這只是暫時性的，等到妳的肌膚逐漸適應天然鹽，天然鹽的適度刺激將加速肌膚的新陳代謝，增強細胞的活性化，讓妳的肌膚細胞不斷地更新、交替。

如此一來，天然鹽清除了污垢與殘留的化學成分，在治毒殺菌的同時，讓新細胞不斷形成，給妳一身柔嫩細緻的肌膚。除此之外，天然鹽還具有促進新陳代謝、排出體內多餘水的特殊效果，讓妳體內的廢物藉由排汗而一掃而空。這些正是天然鹽達成瘦身、美容的主要因素。

而日前被大家廣泛使用的精鹽，不僅食用上不含礦物質，也發揮不了美化肌膚、消除脂肪的效果。如果在日常生活中也都能改用天然鹽烹調，定能收到雙管齊下的效果。

就以醃製的梅子而言，梅子一向被視為消除疲勞、恢復體力的健康食品，若在製造過程中以天然鹽取代精鹽，可以將葡萄糖的效用提高10倍，讓身體產生更多的新鮮能量。同時，天然鹽中的礦物質能被梅肉完全吸收，成為一種富含有機酸類、鈣、磷及豐富維生素的食品。如果養成每天吃一顆梅子的習慣，便能改善體質、讓自己活力充沛。



我實在無法相信

一個月竟瘦了

4.5公斤

朱秀清 · 廿一歲／大學二年級



我高中畢業時，在偶然的機會裡，從雜誌看到一篇利用天然鹽減肥成功的報導，報導中說只要在洗澡時以天然的自然鹽按摩身體，就能輕輕



鬆鬆減肥成功。這對於曾經經過「減肥戰爭」，卻屢戰屢敗而信心薄弱的我，無疑是奇蹟似的曙光。當年我身高是157公分，體重是65.5公斤。

天然鹽沐浴的方法十分簡單。首先，用溫水淋濕全身，再進入浴池中浸泡，讓身體感覺暖和即可起身。接著，以粗鹽塗抹於全身各部位，甚至腳底也不能忽略。

天然鹽沐浴的方法十分簡單。首先，用溫水淋濕全身，再進入浴池中浸泡，讓身體感覺暖和即可起身。接著，以天然鹽塗抹於全身各部位，甚至腳底也不能忽略。

邊塗抹邊按摩的同時，天然鹽便發揮了幫助出汗、排除體內老廢物的效果。按摩後以溫水沖淨，再如先前般入浴池浸泡至身體變暖後起身，最後的步驟是沖冷水收斂全身肌膚。必須注意的是，沖冷水時，就如同夏天去游泳一般，在池邊先用冷水打濕下腳等身體末梢，才不會對身體造成太大的刺激。

剛開始用天然鹽時，感覺有此刺

痛，後來不僅愈來愈習慣，甚至覺得按摩的感覺相當舒服。不過如果妳也有興趣試試天然鹽的效果，提醒妳在洗臉時必須輕輕搓揉，才不會造成臉部的發紅及疼痛。編按：如有這種情形應先停止幾天，再減量試試！

★奇蹟般的效果出現了

在自我的鞭策下，十天下來我持之以恆地重複上述的各種步驟，不僅覺得舒暢無比，竟自然而然的戒除了平常好吃零食的壞習慣。經過了一個月的努力，自己卻覺得窈窕輕盈了不少。一天心血來潮地站上體重計，才發現自己竟然減輕了45公斤。歷經無

除了輕輕鬆鬆減肥成功之外，天然鹽更帶給我另一項意想不到的驚喜。那就是長久以來困擾我的肌膚問題，竟然也獲得了顯著的改善。

數次的「減肥戰爭」失利之後，原本以為這輩子早已和曲線玲瓏絕緣了，沒想到天然鹽帶給我無比的希望與信心。於是我決心每天不間斷地持之以恆，朝50公斤的目標邁進。

★青春痘也消失了

除了輕輕鬆鬆減肥成功之外，天然鹽更帶給我另一項意想不到的驚喜。那就是長久以來困擾我的肌膚問題，竟然也獲得了顯著的改善。

從中學開始，青春痘總是不聽使喚地想冒就冒。後來，由於化粧的必要，皮膚更是不定期的過敏或變得粗糙。但是自從使用天然鹽後，這些問

題都漸漸消失了，現在即使偶爾熬夜，也不必再擔心痘痘的威脅了。當然，最令我高興的還是周遭朋友的讚美了。讓我變得更有自信，也覺得自己愈來愈有魅力了。

