

自然盐瘦身美颜

魔法

Beauty Magic

追求天然美女必读
本书让你绝对可以
做得简单
水的动人
美得与众不同
康健编辑室◎编著



天津科技翻译出版公司

自然血瘦身美颜魔法

康健编辑室 编著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-92

图书在版编目(CIP)数据

自然盐瘦身美颜魔法/康健编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6
(健康人生系列丛书)

ISBN 7-5433-1796-6

I.自... II.康... III.①减肥—方法②美容—方法 IV.①R161②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022457号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 3.875印张 65千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



Beauty Magic

前言

给你好肌肤、好脸色、好身材

科技文明的进步，使得市场上的瘦身及美容产品不下千百种，不论是一瓶几百元的护肤乳液，还是一次收费上万元的瘦身疗程，共同的目的只有一个，让身材更玲珑有致，漂亮再加一点！

其实追求美丽的方法，重点都相同——快速有效、方便好用，重要的是，最好花费不要太多。于是在古老与创新之间，在百家争鸣的瘦身美颜方法中，一股回归自然的主流成为最新趋势。

如何利用最简单的方法，实现追求美的梦想？老祖母流传下来的诸多古老秘方，能让你拥有轻松无负担的美。

其中你我每天不可或缺的盐，就是最好的美颜瘦身圣品。此处所说的“盐”并非指精制盐，而是指未经太多人工处



理的天然盐。只要善用它的美容疗效,你就会从头到脚有焕然一新之感。

你知道盐为何能让人变瘦、皮肤变美吗?如何巧用盐,以便让肌肤和头发更加光滑、柔细?本书的瘦身美颜篇,提供给你从头到脚的天然盐疗方法,让你轻松 DIY 出好皮肤、好脸色、好身材。

当然,除了遵循这些流传千百年的美容秘方之外,若能再加上合适的饮食与运动,你就会同时拥有美丽与健康。

追求自然能让你的美更持久,更耐人寻味,何不从现在开始,轻松享受老天爷留给我们的天然资源呢?

Part 1 盐为什么能让人变瘦、皮肤变美

- 巧妙用盐使你的肌肤、头发更加“光滑、柔细” … 2
- 彻底燃烧小腹脂肪的盐按摩法 …………… 7
- 盐水浴促进血液循环,消除水肿 …………… 9

Part 2 如何使用自然盐瘦身、减肥**◆ 瘦全身篇**

- 轻松消除赘肉盐浴法 …………… 15
- 揉揉捏捏:两个月瘦3公斤的盐按摩法 …………… 18

◆ 瘦脸篇

- 盐敷脸:去除赘肉,大饼脸不见了 …………… 23
- 自制盐乳液:有效去痘疤,改善脸部浮肿 …………… 26
- 改善黑斑、消除双下巴的盐按摩法 …………… 30



◆细腰篇

小腹的游泳圈终于不见了 33

◆瘦手臂、小腿肚篇

每天10分钟,轻松去除手臂赘肉 39

再见!萝卜腿 42

每天15分钟,改善小腿疲劳与浮肿的盐浴法 44

◆大腿紧实篇

盐巴澡轻松泡出优美腿部曲线 47

◆美臀篇

揉揉捏捏,创造优美挺翘臀线 53

◆纤纤玉指篇

让手指变细的盐按摩法 59





Part 3 自然盐活肤美颜秘方大公开

◆ 护肤美颜篇

如何用盐洗出清新娇嫩脸庞 67

自制盐敷面剂:30天小皱纹不见了 69

◆ 全身保养篇

用盐洗澡,再生光滑细嫩肌肤 75

盐浴法可改善过敏性皮肤炎 78

◆ 护发篇

巧用盐加强发根韧性,减少掉发 83

盐疗法促使发根有弹性、光泽 85

Part 4 6道健康实用的盐疗方剂

◆ 保健篇

两个月的桶盐沐浴法改善怕冷症 91

解除便秘,体重也减少两公斤 93

用盐刷牙可预防牙周病或口臭 95

◆肩、腰保养篇

你也可以挥别肩酸,昂头挺胸阔步 99

简易盐疗法让你告别恼人的腰痛 101

◆手、脚保养篇

盐按摩消除疲劳,改善手脚冰冷症状 103

Part 5 盐的生活妙招

为什么盐能使肌肤光滑 106

为什么盐具有减肥效果 107

妙用盐:健康小百科 108



Part





巧妙用盐使你的肌肤、头发更加“光滑、柔细”

为了让自己变美、看起来更具有魅力,不少爱美女士不惜花费大把金钱购买昂贵的化妆品,去美容沙龙,但是你可能不知道,每天和你我生活息息相关的“盐”其实就是最经济有效的天然瘦身、美颜产品。



皮肤变好将使感染细菌的可能性大为降低



这是因为盐除了有杀菌、消毒作用之外，还具有发汗及保湿效果，它能温和地刺激皮肤，让我们变瘦，皮肤变漂亮。

盐能破坏肥皂形成的膜，创造新鲜肌肤

皮肤是人类最大的感觉器官，要拥有健康皮肤一定得先让皮肤有正常的功能。

很多人都认为皮肤只是一层覆盖身体的膜而已，其实皮肤有表皮及真皮之分，表皮指的就是角质层。表皮细胞经过新陈代谢不断地翻新，老的细胞角质化之后，变成污垢或头皮屑脱落。

人们每天习惯以肥皂或沐浴乳将全身洗干净，其实只是利用化学的方法，让污垢脱落。

此外，肥皂会在皮肤表面形成化学性的膜，隔天再用同样方法洗澡，只是将膜上的污垢及膜洗掉，再重新制造一层罢了。

如此一来，当然也就不能将那些由身体内部形成的古老皮下脂质或死亡细胞洗掉了。时间一长，这些污垢会以皮肤干燥、青春痘或黑斑的形态出现。

使用自然盐可以破坏皮肤表面的化学性膜，让本来的新鲜皮肤接触到外界，同时它的杀菌消毒作用可使皮肤表面光滑，发汗作用则可促进新陈代谢，将多余水分排出。

自然盐除了能将皮肤上的污垢清除干净外，还能给皮肤许多的刺激，促进新陈代谢，让新鲜细胞自然覆盖于身体，使肌肤愈来愈娇嫩。

值得注意的是，有的人在使用初期，身体上可能产生像疹子一样的发红症状，这是从小用肥皂洗澡，使皮肤细胞变弱所引起的现象。不过它仅是暂时的症状，习惯以后生命细胞会日益强壮。

只是如果发红的情況一直持续，请马上停止用盐洗澡，先观察一段时间为宜。



❧ 用盐洗发能促使发色光泽、健康

头发的光泽受到靠近发根的脂腺所排出的脂肪影响,如果脂肪排出正常,头发就会显得光亮动人。

但大量排出脂肪却会使头皮屑增加,易于发痒。相反,若排不出脂肪,秀发不仅没有光泽,头皮的新陈代谢也会衰退,使发质看来干涩,缺乏生气。

盐不仅可以使皮肤活性化,促进正常代谢,也能使头皮健康化。

以婴儿而言,皮肤的痛(触)觉、压觉、温觉、冷觉等感觉神经或汗腺、脂腺要全部发育完成,得花两年的时间,因此婴儿的皮肤摸起来光滑无比。正因为头部的汗腺较早发育完成,故而婴儿的体温调节多半在头部进行。

这也是何以婴儿在睡醒时,头发会被汗浸湿的原因。所以头部的汗腺、脂腺的畅通,是维持健康皮肤的必要条件。



使用盐洗头发时,不只是头发,连头皮都会受到刺激,不仅有助于增加发色光泽,同时对改善头皮屑、头皮痒都具有效果。

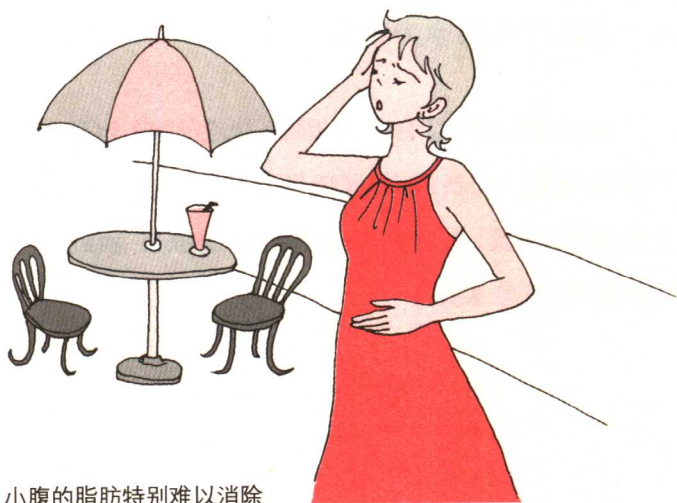
天然小偏方

·凡士林·

1. 保养皮肤,一定要花大钱购买市场上那些包装精美的保养品吗? 其实“凡士林”就是最纯粹的保养品。
2. 因为大部分乳液都以此为基本配料。化妆品公司的研究专员在实验室里最主要的工作,就是把5%的凡士林、60%的水,与35%的化学成分调和在一起,使它闻起来清新,擦起来舒服,每隔一阵子化妆品公司就会推出一种新组合的商品,以适应市场求新求变的需求。
3. 其实那些化学成分是非必要的,消费者只需用其中的凡士林即可,水分自己加。做法是将凡士林稍微用水稀释,或加入其他乳液搀和使用。

彻底燃烧小腹脂肪的 盐按摩法

人体主要分为头(头发及脸部)、身体、手脚三个部分,头及手脚的减肥基本上是通过脂肪、水分、废物的排出(让皮肤的新陈代谢活跃)来进行,至于身体的减肥,则主要是让脂肪消失。



小腹的脂肪特别难以消除

身体,特别是肚子上的赘肉(脂肪)通常较难以消除,此时可以用盐按摩肚子,让小腹脂肪彻底燃烧,进而达到瘦小腹功能。

做法是将两手抹盐,向中心搓揉,以代谢脂肪;至于从肩膀到胸部,则以圆形方式由上往下,慢慢地按摩揉捏。

手脚的按摩是以身体中心为主,此时手指需朝向肩膀,并保持一定方向搓揉。对于想要消除手臂多余脂肪者,不妨多按摩手部脂肪。至于脚部,则以由下往上搓揉按摩为原则。

盐按摩之所以有效是因为盐会刺激全身,让皮肤细胞有活力,新陈代谢活跃。而且它能破坏皮肤表面的肥皂膜,去除污垢,让新鲜皮肤接触到外界,使肌肤愈来愈柔嫩。