

<<我最想要的精油全书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的精油全书>>

13位ISBN编号：9787512704619

10位ISBN编号：7512704615

出版时间：2012-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：金韩丽

页数：214

字数：180000

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>

<<我最想要的精油全书>>

内容概要

让芳香成为你的生活方式，改良你的肌肤，雕塑身体曲线，调动良好情绪。
让芳香使你与压力“和睦相处”，成为你人体免疫力的补给师。

《我最想要的精油全书》也许是史上最神奇的精油芳香保养秘方，打开《我最想要的精油全书》，让自己静静享受精油的魅力，体验“与自然合一”带来的奇迹吧。

<<我最想要的精油全书>>

书籍目录

第一章 精油芳草，不只是个神奇传说

液体黄金——精油

精油起源的故事

精油对人体的神奇功效

精油的芳疗功效

精油萃取的5种方法

精油的常见使用方式

精油的挥发速度

精油最大的搭档——基础油

精油使用安全与注意事项

第二章 精油选购、调配、收藏进行时

如何选购优质精油

复方精油调配原则

复方精油调配安全比例

复方精油调配步骤

精油收藏与保质期

精油芳疗按摩须知

精油芳疗按摩准备

精油6种基础按摩法

各种肤质的精油护理原则

第三章 精油群芳谱，芳香疗法的主角们

常见基础油

甜杏仁油

小麦胚芽油

荷荷芭油

葡萄籽油

澳洲坚果油

酪梨油

橄榄油

玫瑰果油

月见草油

特制浸泡油

胡萝卜油

圣约翰草油

金盏花油

.....

第四章 从头到脚，享受精油SPA盛宴

第五章 精油芳疗按摩，保健养生正当时

第六章 活用香草，给生活加点料

<<我最想要的精油全书>>

章节摘录

版权页：插图：精油收藏要点 每个热爱精油的女人都应该了解，精油是很脆弱的，如果收藏方法不当，它们很容易挥发甚至变质，失去鲜活的生命力，所以女人千万不要随手把它们放在浴缸边或梳妆台上，这些可爱的芳香精灵需要我们花多一点心思去珍藏和呵护。

精油的挥发性极强，若直接放于空气中或在日光下曝晒，都会使其快速蒸发。

因此，一般在保存精油时，必须将精油保存在干燥阴凉的场所，并且最好保存在16℃ 远离光线、热源和水渍的环境中。

最好将所有调制好的按摩精油放入不透明的玻璃容器中，然后放在阴凉通风场所保存。

不要将精油放在塑料容器中，因为精油在塑料容器里会产生化学反应，导致精油变质。

另外，必须将精油的瓶盖盖紧，可能的话，最好给精油加个木盒再收藏。

可以用100%纯松木、花梨木或樟木制作木盒。

这3种木质不仅能保存精油的成分和香气，还能透过植物间的对话沟通（传香）把精油最美好的性质发挥得更完整。

一般大多数精油不适合长久存放在冰箱里。

若要放在冰箱里，精油会变得有点混浊，但基础油适合放在冰箱中。

其中柑橘类、玫瑰、茉莉花精油由于对光线特别敏感，最好储放在冰箱里，在需要使用前1个小时从冰箱里拿出，待温度恢复到16℃ 时再使用。

精油的保存期限 根据精油种类的不同，没有开封的纯精油，可以保存3~20年不等，但是要注意氧化的问题。

如果敞开盖子接触空气的话，精油就容易变质。

开封后的纯精油，如果储存情况良好，则可至少保存2年。

不过也有不能久放的精油，例如柑橘类除了佛手柑外，保存期限都只有2年。

自己调制的复方精油的保存期限，则因基础油会变质的关系，保存期限较短，最多只能保存6周。

所以购买这类精油的时候要特别留意保存期限，如果要延长保存期限，可以在混合油中再添加10%小麦胚芽油，可延长到6个月。

<<我最想要的精油全书>>

媒体关注与评论

安抚身心的精油芳疗是最令人享受的养生方式！

润泽灵魂的香氛不只具有迷人的香气，更有改善疾病、减轻不适、舒缓压力的功效，进而平衡身心，使身体得到更全面的呵护，而且可以提升免疫力，使体质更强健！

——著名美容师 Sasa 在精油的世界中，那份属于你的馨香，会让你不自觉地放慢脚步，调匀呼吸静下心来。

除了天然的芬芳，它给你带来的更是一种惬意的心境。

不需多长时间，你就会爱上那些神秘的瓶瓶罐罐。

——资深化妆师 莎萱 现代人的生活充满压力，工作与家庭生活中各种不如意的事情往往使人身心俱疲。

精油养生，带你踏上从身体、精神和情感等各方面提升自我的芳香旅程，享受生活，享受爱，保持身体健康，学会宠爱自己。

——知名媒体人 小雪

<<我最想要的精油全书>>

编辑推荐

12则精油、芳疗的必修知识，从入门到精通！

31款最具芳疗价值的单方精油，不可不知、不可不试！

27种全身精油芳疗SPA，从头养到脚，提升女人幸福感与魅力指数。

<<我最想要的精油全书>>

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>