

<<疗效精油轻图典>>

图书基本信息

书名：<<疗效精油轻图典>>

13位ISBN编号：9787539045979

10位ISBN编号：7539045973

出版时间：2012-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部 著，张丽山，裘昀 绘

页数：238

字数：100000

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>

<<疗效精油轻图典>>

内容概要

我们见识精油的神奇疗效往往是因为遇到了某种皮肤问题，比如，不断冒出的青春痘、橘皮性肥胖、怎么也消除不了的眼袋。一开始是抱着无所谓的心态去尝试，结果却发现困扰自己多时的问题就这样被一个深色小瓶轻易就解决了。当然，也有很多人试过使用精油，但是并未达到预期的效果。这与精油种类的选择和使用方法有非常大的关系。

《疗效精油轻图典》是一本介绍精油疗效并指导我们如何应用的图典。这本书旨在解决精油使用中出现的种种问题。全书共分为四大篇章，分别从精油基础知识、生活中五十种常见精油的疗效、精油美颜塑身和日常保健的功效等方面对精油进行全面地阐释。

<<疗效精油轻图典>>

书籍目录

- 编者序：走出精油使用的误区
- 精彩导航
- 常用精油的全球分布和产地图示
- 魔法速查表
- 一、精油，来自大地的“液体黄金”
- 精油常识
- 精油的类别
- 精油的五大萃取法
- 如何选购与保存精油
- 精油使用安全须知
- 二、精油的日常使用方法
- 吸入法：最简易的精油使用法
- 按摩法：放松并调节整个身体机能
- 按敷法：最适宜于处理表皮问题
- 喷洒法：消毒除臭、清洁生活环境
- 沐浴法：加速新陈代谢和循环
- 含漱法：有效解决口腔和呼吸系统问题
- 涂抹法：天然护肤之道
- 三、精油最好的搭档——基础油
- 认识基础油：稀释精油必备的植物油
- 常见的基础油：12种基础油颜色、成分和用途
- 浸泡油：一种特殊的基础油
- 四、如何调配复方精油
- 常用剂量单位换算表
- 精油稀释原则
- 复方精油DIY
- 精油调配原则
- 一、花香类
- 薰衣草：疤痕修复圣手
- 天竺葵：都市人排毒首选
- 洋甘菊：敏感肌肤的克星
- 玫瑰：精油皇后
- 茉莉：精油之王
- 依兰依兰：为性感指数加分
- 橙花：肌肤万用精油
- 二、柑橘类
- 葡萄柚：脂肪的天敌
- 柠檬：美白液体黄金
- 佛手柑：上班族最好的醒脑剂
- 甜橙：让人胃口大开的精油
- 橘：提高宝宝免疫力的天然妙方
- 红柑：极受孕妇欢迎的按摩油
- 三、土香类
- 广藿香：平衡中枢系统的最佳精油
- 檀香：沉静心灵的源泉

<<疗效精油轻图典>>

四、香草类

柠檬草：居家生活好帮手
快乐鼠尾草：让人感到快乐
罗勒：治疗头痛和偏头痛的一级品
迷迭香：“夜猫子脸”的救星
百里香：最具防腐功效的精油之一
欧薄荷：居家旅行必备的万用精油王
马鞭草：沮丧情绪绝缘体
香蜂草：治愈心灵的疗伤天使
玫瑰草：纯天然的“退烧针”
岩兰草：对抗压力和紧张的特效药
牛膝草：身体虚弱期的激励圣品
马郁兰：家庭保健实用“小药箱”
欧芹：经期好伴侣

五、木质类

茶树：消毒杀菌良品
丝柏：效果卓越的收敛剂
尤加利：治疗感冒的自然疗方
绿花白千层：最温和的杀菌剂
雪松：最温和的杀菌剂
杜松子：健康女人排毒美体精油
桃金娘：提升自信的魔力天使
苦橙叶：改善身心的“SPA护理师”
松树：疲惫心灵的滋养剂
花梨木：免疫系统的补药

六、树脂类

乳香：赐予老化皮肤新生命
安息香：给干燥皮肤最贴心的呵护
没药：生殖器官的保护神

七、辛香类

丁香：值得信赖的“家庭牙医”
芫荽：温暖力量的源泉
姜：传统的保健良方
茴香：女性的丰胸秘密武器
黑胡椒：轻松瘦腰减肚子
豆蔻：增进情欲的媒介
胡萝卜籽：青春肌肤的守护天使
肉桂：天然的催情剂
莳萝：给胃添“动力”

一、美容养颜

祛痘治痤疮
美白祛斑
除皱、抗老化
晒后修复
调理油性肌肤
调理干性肌肤
调理混合中性肌肤

<<疗效精油轻图典>>

调理敏感肌肤

眼部护理

二、秀发养护

头发日常护理

抑制头皮屑

防治脱发

修复受损发质

干性头发护理

油性头发护理

三、美体塑形

好身材是“塑”出来的

减肥塑身

塑造完美臀部

腹部减肥

纤细手臂

打造修长美腿

胸部健美

呵护您的双手

一、常见疾病芳香疗法

肠胃疾病

神经系统

肌肉、关节

皮肤系统

呼吸系统

二、对孩子的轻柔呵护

新生儿(0~2个月) 223 婴儿(2~12个月)

儿童

三、女性健康私房话

经期问题 229 妇科病症

专为孕妇设计的精油配方

精油中、英文索引

附录精油的化学成分及其功效

<<疗效精油轻图典>>

章节摘录

版权页：插图：产地 每一种精油都有其正统的代表产地，因为那里有最适合的温度、品种，以及累积多年的采收经验。

因此，即使是同一精油，如果其原料来自不同的地方，在品质和性能上就可能有极大的差距。

比如，最好的薰衣草精油来自法国南部的高地，其质量和功效均远高于法国其他地区。

玫瑰的种类也很多，产自保加利哑的玫瑰精油从品质、功效上都是最好的。

包装日光、灯光、高热、潮湿，都会破坏精油的成分，所以精油必须用深色的玻璃瓶来维护它的品质。

如果是用透明玻璃瓶包装的精油，就表示其品质不够专业，至于塑料瓶包装的就更加糟糕了，因为精油长时间与塑料瓶接触，会溶释出塑料中的有毒成分。

所以，如果是带有滴管的容器，务必看一下滴管的材质，配有胶头滴管的产品是不可靠的，因为橡胶很快就会与精油发生作用，使之变质。

价格 品质纯正的精油在蒸馏过程中，不能添加任何化学药剂，因此价格通常都不会太便宜。

一般来说，1瓶10ml的精油最起码也要150~200元。

萃取不易的花瓣类精油如玫瑰、茉莉等，价格就更高了。

因此，低价的精油，代表其可能掺杂人工合成的化学香料或不能归属到治疗级。

认证书 国内标榜进口的精油专柜，大多数都有合格的许可证，如果你还不放心，可以请业者出示出口国的品质保证书。

如果是购买有机精油，就必须认清有国际有机土壤协会（International Organic Soil Association）所颁发的有机土壤证书（Soil Association Organic Standard）的才能算数。

这个证书有效期只有一年，且必须每年更换。

颜色 辨别颜色是一个很好且很直观的操作方法。

以洋甘菊精油和玫瑰精油为例，纯质的洋甘菊精油和玫瑰精油因为萃取不易，非常昂贵，某些无良厂家便调和基础油或者其他价格便宜的精油冒充纯质精油。

可他们往往想当然地把洋甘菊精油调和成淡黄色，玫瑰精油调和成粉红色。

然而事实上，洋甘菊精油呈现出神秘的深蓝色，而玫瑰精油则是无色透明状。

试用、试闻 有些不法商家会在纯精油里加基础油稀释，因此购买精油时一定要试试看是否有油腻感。

因为基础油很油腻，而纯精油大体来说不会很油腻。

把精油滴在水中，纯精油会立刻散开，溶在水中；而劣质精油会呈圆状悬浮在水面上。

用嗅觉也能鉴别精油的品质。

纯质的精油无论本身气味浓淡，闻起来都不会有刺鼻的感觉，如果滴到面巾纸上，大概半天时间味道就会消逝，那是因为它具有挥发性，不会残留。

而添加了化学成分的精油闻起来像廉价香水的味道，滴到面巾纸上，有的还会留下不会消失的油印。

另外，薰衣草、佛手柑以及所有柑橘属家族的精油都拥有新鲜清香气味，因此购买时如果其气味混浊浓重，则表示其可能已经变质了。

<<疗效精油轻图典>>

编辑推荐

《从入门到精通疗效精油轻图典》编辑推荐：精油完全使用手册，一本完全DIY实战指导全书。50种美容、瘦身、减压、安神、勾魂的精油产品。

320种精油配方，手把手教你DIY专柜顶级护肤品。

《从入门到精通疗效精油轻图典》在解决精油使用过程中遇到的各种问题，针对每一款常用精油都详细列举了其功效和使用方法，细致到复方精油的调配比例、使用手法等。

每款精油配以精致插图，方便读者一目了然地掌握其用法。

帮助你学会正确使用精油，让你从里到外散发迷人气质！

<<疗效精油轻图典>>

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>