

<<幸福女人芳香疗法>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人芳香疗法>>

13位ISBN编号：9787563920471

10位ISBN编号：7563920471

出版时间：2009-4

出版时间：罗语 北京工业大学出版社 (2009-04出版)

作者：罗语

页数：206

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>

## <<幸福女人芳香疗法>>

### 前言

当你瞥见镜子里的容颜已失去昨日的光彩，当你在人潮汹涌的地铁站无奈焦虑地等待下一趟列车，当你在柴米油盐的浸染下变得日趋烦闷……问问自己，有多久没有舒心地笑了。

女人是最应该被呵护、最应该被宠爱的，而你却在转瞬的流年里渐失了昔日的光彩。因为责任，因为敏感，因为一切属于女人的小心思，你让自己的双肩担上重负。

某年某月某日，你一个不经意的回眸，突然发现，幸福，离你越来越远。

母亲用食物的香气唤回不归家的孩子，而我们帮助你，用自然的芳香唤回久违的幸福感。芳香是自然的恩赐，浸润于其中的你会感受到时光的倒转。

10年前的你，15年前的你……原来你的纯真与美丽一直就在你心里。

第一次发现文字的无力，我们要怎样用它传递出芳香的韵味呢？

可是我们仍然努力尝试，告诉你芳香疗法的点滴。

我们并非要让你成为一名专业的芳疗师，只是让你在生活中慢慢体会芳疗的神奇。

是的，你自己就可以。

你可以成为自己和家人最贴心的私人医生。

让孩子惊奇，原来妈妈竟是一个魔法师，用幻化的芳香气味就可以消减病痛；让爱人惊喜，原来妻子竟如此细腻，用温馨的气味就可以营造家的气息。

当然，你自己就可以。

## <<幸福女人芳香疗法>>

### 内容概要

《幸福女人芳香疗法》主要讲述了当全世界的女人沉迷于香水的魅惑时，她们就离芳香疗法更近了一步。

一步，只是一步而已。

芳香疗法的深意远不是香水、SPA等你所熟知的名词所能替代的。

它是从天然植物中萃取精油，通过吸嗅、涂抹、按摩、沐浴等方式，获取植物本身所具有的治愈能力，帮助人们舒解身心，达到保养皮肤和改善健康状况的目的。

当你在芳香因子的作用下感受到身、心、灵的平衡和统一时，你会发现你就是最好的医师和美容师。

。

## &lt;&lt;幸福女人芳香疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇——从此与芳香为邻掀起芳香疗法的盖头来什么是芳香疗法那段芳香扑鼻的芳疗历史芳香疗法的神奇功效芳香疗法的传达途径告诉你精油的秘密精油是植物的灵魂精油萃取的来源和方式精油的选购精油的保存准备——在踏上芳香之旅以前你不可不知的原则先行者的敏感测试家中应有尽有的器具精油使用方法小览精油篇——采撷一缕芳草的清香你不可不知的基础油什么是基础油基础油的来源

维E宝库——小麦胚芽油天然保湿剂——甜杏仁油深度滋润——荷荷芭油芳疗圣品——橄榄油让你青春长驻——葡萄子油丰富营养素——酪梨油天然皮肤滋养霜——澳洲坚果油印第安传统草药精华——月见草油排遣忧郁的伙伴——圣约翰草油肌肤再生的助手——金盏花浸泡油芳疗多面手——玫瑰子油带来轻松感觉——山金车油感受单方精油的魅力精油之后——玫瑰油精油世界里的“万能博士”——薰衣草油花之国王——茉莉油美容圣品——柠檬油精油世界里的“全能选手”——天竺葵油花中之花——依兰依兰油香料之王——檀香油（印度）消毒高手——茶树油活力源泉——葡萄柚油高贵的花朵——洋甘菊油精油中的“女儿红”——广藿香油基督的眼泪——乳香油母亲的忧伤——迷迭香油让你不能分神——薄荷油油中之首——香蜂草油夏日的芬芳——百里香油抹平疤痕的清香——柑橘油香草之王——罗勒油清澈之眼——快乐鼠尾草油温和的净化剂——桃金娘油抗菌能手——尤加利油“山羊胡子上的精华”——没药油提升灵性——牛膝草油美丽篇——从上到下展现的芳香气质你的美丽芳香四溢美白——让芳香因子点亮你的脸庞驱斑——赶走脸上的小斑点细致毛孔——无懈可击的细腻青春痘——将战“痘”进行到底祛除红血丝——告别红血丝烦恼粉刺——芳香带走琐碎美容问题消除皱纹——抚平岁月的痕迹肌肤暗沉——精油唤醒皮肤的光泽皮肤干燥——“香”约水润肌肤眼袋和黑眼圈——芳香中的顾盼生辉唇部保养——闪耀你的美唇防晒——挡住紫外线的侵扰深层滋养——抵抗秋冬的干燥和寒冷妊娠纹——抵御“扩张性纹路”的侵略橘皮组织——极致收敛平滑无痕皮肤粗糙——如水深度莹润肌肤松弛——芳香为你锁住年龄秘密敏感性肌肤——给你更谨慎的呵护香体——复活的香妃传说芳香在你的发际闪耀油性头发——丝丝缕缕的柔顺清爽干性头发——告别发如枯草的记忆受损发质——强韧来自芬芳的滋润脱发——芳香为你守住青丝头屑——头屑烦恼一扫而光头皮发痒——芳香按摩——头轻松精油为你塑造曼妙身姿减肥——玲珑身段来自精油的雕琢丰胸——做个芬芳的“挺”好女人美颈——拯救颈部的美丽提臀——用精油打造纤体翘臀美腿——以模特的腿为标准瘦腰——精油按摩出小蛮腰赘肉——跟“拜拜肉”说“拜拜”去水肿——芳香让你体会瘦身的健康举手投足之间的光彩护手——纤细的玉手是你最好的名片护脚——“精”心呵护你的“第二心脏”健康篇——由内而外散发的健康芬芳让芳草的馨香来照顾你的情绪焦躁——芳香抚平躁动不安的心忧郁——将忧伤赶到九霄云外紧张——精油让你面对挑战安之若素压力太大——让压力融化在芳香之中失眠——在芳草气息中安然入梦过度兴奋——芳香平复你的激动惊吓——芳香因子抚慰受惊的小鹿疲惫——不让你的疲惫陪你过夜精神萎靡——让精油点燃你的活力记忆力衰退——芳香唤醒你的记忆嫉妒——香熏因子拓宽你的胸怀愤怒——浇灭魔鬼火焰的气味孤独——芳香给你更贴心的陪伴有精油帮忙你的身体更健康湿疹——缓解痛痒感觉脚气——告别奇痒难忍的尴尬疱疹——精油因子有效对抗疱疹病毒冻疮——给你的手脚别样的温暖咳嗽——化痰止咳，精油助你一臂之力鼻炎——精油帮你清理鼻子交通障碍感冒——让感冒病毒无法肆虐扁桃腺炎——远离吞咽困难的烦恼急性支气管炎——急症不急，芳香医生帮你鼻子过敏——嗅到芳香，嗅到怡然气喘——芳香让呼吸更顺畅便秘——肠道通畅了，生活更轻松痔疮——痔疮不再是你难言的痛拉肚子——精油让你“泻立停”痛经——特殊时期给你特殊的呵护经前综合征——做个无忧女人阴道炎——芳香因子让你做回清爽女人卵巢保养——\_让你保持青春动力乳腺增生——芳香以柔克刚口臭——芳香气氛让人更想靠近反胃——恶心了？

闻闻香吧关节肿痛——给关节做个芳香按摩伤口——看得见的愈合，看不见的伤疤头痛——让疼痛沉睡，让舒适苏醒贫血——红润面盘渴求芳香眩晕一天旋地转中的主心骨牙疼——疼痛不再齿间留香量身定做篇——为你设计的美好青春期女孩——青春情愫在芳香中绽放平复躁动不安的心情臭美小女生课堂每月那几天，芳香绕身好轻松家庭主妇——芳香生活的每一个细节营造不一样的香氛感觉让厨房只留芳香把厨房变成花园用芳香打理衣物白领丽人——美好工作的每一个瞬间让二手烟走开给你8小时之外的关爱准妈妈——给你加倍的关心怀孕前期使用的精油怀孕中期使用的精油怀孕末期使用的精油更年期女性——用芳香温柔岁月你的美丽，来自眼神温柔芳香，给你健康夕阳红——芳香伴你优雅

## <<幸福女人芳香疗法>>

老去安眠有方 消灭失眠的尴尬 运动族——芳香关怀如影随形 缓解运动前的紧张 增进体力 舒缓剧烈运动后的肌肉酸痛 有车族——芳香与自在 驾驭同在 舞者——在芳香中翩跹 缓解扭伤疼痛 防治抽筋苦痛 减轻肌肉酸痛 旅游族——带上精油 小卫士 预防晕车晕船 清洁卫浴设备 防止蚊虫叮咬 居家花匠——芳香帮你照顾 心爱花草 除虫除霉 斑驱赶宠物 附表表一 皮肤类型与适用精油表二 功效与适用精油后记

## <<幸福女人芳香疗法>>

### 章节摘录

插图：基础篇——从此与芳香为邻掀起芳香疗法的盖头来什么是芳香疗法首先，芳香疗法（即芳疗）既是一门艺术，也是一门科学。

你可能会觉得它神秘而又难懂吧，其实，用心体验你就会发现它周身都散发着迷人的气息，那般诱惑着你去理解它。

尤其对女人，它更是有不可抵抗的吸引力。

那么就让我们一起领略吧。

芳香疗法，是利用天然植物精油的芳香气味和植物本身所具有的治愈能力，经由人的嗅觉器官和皮肤的吸收，到达神经系统和进入血液循环，帮助人身心获得舒解，达到保养皮肤和改善健康状况的目的和功效，从而最终使人的身、心、灵达到平衡和统一。

当然，芳香疗法是作为辅助疗法存在的，我们不能用芳香疗法完全取代医疗手段。

但是，芳香疗法所带来的对人感情上的抚慰，也是一般医疗方法所不能比拟的。

所以，为了你的健康和美丽，就让它们和谐相融吧。

你可能觉得芳香疗法另类，其实不然。

你理解了它，它便会浸透你的心扉，也融入你日常生活的一点点。

不过首先，你需要知道关于它的故事。

## <<幸福女人芳香疗法>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书资料收集与编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、

齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、

刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、陈志华、何瑞欣、

叶光森、王艳坤、徐娜、付欣欣、王艳、杨巍、黄亚男、曹博、冉云、陈小婵等。

阅读是一种享受，编辑这样一本书也是一种享受。

我们希望把他们创造的精神财富传播到社会上的每一个角落。

## <<幸福女人芳香疗法>>

### 编辑推荐

《幸福女人芳香疗法》向您介绍了与芳香为邻，携自然精华温润你的容颜，和精油相伴，萃科学真谛驻留你的健康。

芳香疗法——一门充满诗意的科学。

依据科学规律，让植物中萃取的精油激发你潜在的生命活力，诗意的治疗手段，刺激你的嗅觉和触觉，抚慰你焦虑的心灵，然后，静静等待——让自己进入一种心旷神怡的境界。

泰戈尔在《吉檀迦利》中写道：“我从梦中惊起，觉得南风里有一阵奇香的芳踪。

这迷茫的温馨，使我想望得心痛，我觉得这仿佛是夏天渴望的气息，寻求圆满。

我那时不晓得它离我是那么近，而且是我的，这完美的温馨，还是在我自己心灵的深处开放。

”就让我们浸润着这优美的诗意，去寻觅那阵阵奇香。

闻香识女人，女人爱闻香。

魔法配方——科学神奇，点滴间蕴涵芳疗专家的智慧与辛勤。

使用方法——细致具体，实践中感悟芳香疗法的简单与禅意。

使用须知——案例周到，谨慎里呵护幸福女人的容颜与健康。

<<幸福女人芳香疗法>>

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>