

<<精油生活DIY全书>>

图书基本信息

书名：<<精油生活DIY全书>>

13位ISBN编号：9787214081308

10位ISBN编号：721408130X

出版时间：2012-6

出版时间：江苏人民出版社

作者：刘璞

页数：213

字数：181000

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>

<<精油生活DIY全书>>

内容概要

本书为您倾情奉上快捷检索的精油数据库和DIY实操方法，针对不同肤质、不同适应症候，提供美颜、美体、消除压力、告别抑郁、助眠、醒神、增强记忆力、催生柔情蜜意的芳香疗法定制配方，从头养到脚，提升女人幸福感受力与魅力指数。

具体包括：

美容：为6种特殊肤质量身定做的43种美容配方，轻松洁面、去角质、减肥、润肤，美颜护脸，在家万事不求人；

美体：5大沐浴配方，2种清香喷剂，4种护肤油，20个塑身和美足配方，自己随心调配，一肌妙肤，纤姿依人；

释压：20个减压方，5个活力精油方，3个对抗感冒方，4个增强记忆方，16个提升自信方，8个告别忧郁方，14个助眠方，应有尽有，轻松制定；

添情：17种催生浓情蜜意的精油配方，夫妻互动，闺房雅趣，让两心更近，两情更久。

<<精油生活DIY全书>>

作者简介

台湾知名芳疗师，其倡导的“美丽DIY，健康自造”理念被数万时尚人士所追捧，更是在台湾掀起了一股在家自制护肤品的热潮。

著有《精油生活家——30种迷醉精油的方法》《热门健康食品》《欢乐游学GO！

GO！

GO！

》等。

<<精油生活DIY全书>>

书籍目录

前言：闻香识女人

Part 1 方法篇 DIY心法全公开

1-1 芳香仪式

1-2 认识基础油

1-3 调制复方精油须知

1-4 A-Z精油数据库

Part 2 美丽篇 我的美丽，你闻见了么？

2-1 美丽容颜

2-2 呵护肌肤

2-3 减脂塑身

2-4 飘逸秀发

2-5 纤纤玉手

2-6 轻盈双足

Part 3 精神篇 给心灵的最好情人

3-1 纾解压力

3-2 活力充沛

3-3 改善记忆

3-4 增强自信

3-5 告别忧郁

3-6 一夜好眠

3-7 欲望花园

章节摘录

版权页：插图：将所有材料加在一起，装入密封罐子，最后再加进苏打粉，就大功告成了。

使用前，必须用力摇晃罐子，使精油与盐均匀混合。

如果是要用做身体的去角质剂，则先站在浴室，以水淋湿身体，将手指蘸水再抹上精油沐浴盐，运用画小圆圈的方式，从双脚开始按摩，由下往上按摩，脚底、脚踝、小腿、大腿、臀部、两腰、背部、胸部、手指、手臂、肩膀，直到颈子部位。

当全身都涂抹上沐浴盐后，不要急着冲洗掉，至少让它停留在肌肤上10~15分钟，好让皮肤吸收到其中的营养成分。

进行全身去角质时，还可以利用丝瓜络、长刷子、海绵等洗澡专用的器具，以帮助身体去除死细胞。

美肤喷洒液，乳液与美肤油利用喷雾器来喷洒稀释的精油，也是使用精油的一种方式，简便而又具有许多好处，最常被运用来调节房间的气味、除臭、驱除蚊虫等，也可以用来作为护肤的工具，同样也有许多好处，最大的益处就是快速补充皮肤的湿润度，使皮肤柔软、芳香，并且还有杀菌的作用，此外，还能使人感到清新、愉快。

制作精油喷洒液十分容易，就是精油与水而已，一般以100毫升的矿泉水或蒸馏水为基础，加入3~6滴精油，装入一个有喷嘴的空瓶中，再用力摇晃瓶子，使精油与水均匀混合即可。

您也可以加入伏特加酒或纯酒精，比例是75毫升的水与25毫升的酒。

身体乳液也具有滋润、柔软皮肤的功用，尤其在洗澡之后，趁身体的皮肤最清新，而且还未完全干燥之前，最适合全身擦上乳液，好像为皮肤穿上一层保护膜，使皮肤的水分可以保持长久一些。

乳液中再添加具有各种功效的精油，尤其是具有美肤功效的精油，那么就更相得益彰，所用的精油可以根据个人喜好与肤质而定，请参考本篇第一章的简表《护肤精油及其作用》、《护肤基础油及其作用》，同样地，将精油加在基础油中，可以制作出功效不同的美肤油。

无论是选择乳液还是基础油，精油与其稀释的百分比在1%~3%之间。

<<精油生活DIY全书>>

编辑推荐

《精油生活DIY全书》写到，你还在买品牌化妆品？

还相信那些化妆品广告所说的“纯天然无污染”？

那么你已经彻底OUT了！

再纯天然、再高级的品牌化妆品、护肤品，肯定都会添加防腐剂等化学成分。

如今在台湾，精油护肤品DIY已成为最时尚、最健康的生活方式！

让我们跟随来自台湾的芳香达人刘璞所著的《精油生活DIY全书》，开启身心宠爱之旅，探索玩转精油的最高境界！

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>