

<<芳香美人>>

图书基本信息

书名：<<芳香美人>>

13位ISBN编号：9787505726413

10位ISBN编号：7505726412

出版时间：2009-12

出版时间：中国友谊

作者：温佑君//蔡佩珊//何靖媛

页数：158

字数：16000

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>

## <<芳香美人>>

### 内容概要

每次到户外，也许是瀑布旁拂面而来的沁凉水气，也许是山林中树叶缝隙洒下的阳光，嗅闻着独有的空气，脱下鞋袜感受脚下泥土或是冷冽的溪水时，总忍不住赞叹：“啊！

人就该生活在大自然里阿！

”接着便很庆幸自己身为一位芳疗师，让我即便身在都市丛林中，仍然可以随时透过精油的气味快速亲近自然，感受植物的能量，让香气拥抱我。

刚开始接触精油是从DIY保养品开始的，注意力着重在精油美容的功效。

直到进入肯园后，才开始深入的认识精油，与众多植物做好朋友，感受它们对于心理的支持力量。

当生命中遇见挫折、瓶颈时，香气是最美的陪伴。

记得有一次接下一个自觉承担不起的工作岗位，身体如实的反映出心理状态，无法消化许多事物导致胃酸逆流的厉害，情绪也低迷沮丧。

当时我使用了含有野马郁兰、冬季香薄荷、印度藏茴香、野地百里香、百里酚百里香的AnluS ct23复方精油，稀释于植物油后，每日三回涂抹在腹部。

香料类的精油一向对于消化有极大的帮助，然而ct23有如中国古代炼丹时持续的火力与温暖，却是支撑我度过那段黑暗时期最大的关键。

学习芳香疗法，使我更有机会看见事情不同的面向，也让我学着观察自己，发现身体透露出的讯息

。很开心这本书能诞生，这不只是提供外在的美容保养，而是让我们打从心里漂亮起来！

<<芳香美人>>

作者简介

温佑君，肯园香气私塾负责人，芳香疗法讲师、作者。  
个人著作：《香气与空间》《精油图鉴》（商周出版）等。

<<芳香美人>>

书籍目录

如何阅读本书芳疗美颜修身的十个先修问题日常护肤篇 1 醒肤、控油 2 外油内干 3 保湿 4 抗老化 5 抗沙尘 6 美白提亮 7 防晒 8 油性发质 9 干性发质排毒篇 10 净化排毒 11 闭口粉刺《溶解》 12 闭口粉刺（愈合） 13 黑头粉刺 14 发炎面疱 15 去痘印 16 凹凸不平 17 肤质细致 18 化妆过度引起之黯沉强化魅力篇 19 黑眼圈 20 眼袋 21 颈部护理 22 鱼尾纹、法令纹 23 收毛孔 24 瘦脸 25 脸色苍白 26 淡化乳晕 27 增长眉毛与睫毛问题皮肤篇 28 敏感性皮肤 29 皮肤炎、湿疹 30 斑点 31 晒伤、烧烫伤 32 红血丝（微血管破裂） 33 修复受损角质 33 脱皮落屑 35 扁平疣 36 富贵手美体篇 37 美胸 38 瘦身 39 橘皮组织 40 妊娠纹 41 落发、头皮屑 42 修护染烫发 43 指甲护理 44 足部、手肘粗 45 香港脚附录 精油的使用方式 芳香美人索引 植物油筒表 植物科属快速索引 资料链接

## &lt;&lt;芳香美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：心理背景不论男人或是女人的身体里面都同时存在着男性荷尔蒙与女性荷尔蒙，但含量因不同的性别而有所差异，它们除了决定人体的性征，也会影响到一个人的外在吸引力。

当女性体内的雌激素分泌充足时，皮肤就会显得柔美且富有女性魅力。

若睾丸酮分泌较多时，皮肤就会开始出现许多小状况，如皮脂分泌旺盛、毛孔粗大、色素沉淀等。

而雌激素过盛，则会造成情绪上的不平衡，如：焦虑、不安、沮丧等。

女性在生理期间所表现出的种种失衡情绪，就是因为黄体素不足以平衡过量的雌激素。

荷尔蒙会直接影响一个人的心情，那么，心情是否也会改变荷尔蒙的分泌呢？

答案是肯定的。

使肌肤变美的女性荷尔蒙虽然由卵巢直接分泌，但还是会受到神经系统的影响。

心情轻松愉快的时候，神经系统会经由脑下垂体和下视丘释出调和女性荷尔蒙的物质；反之，心情紧张，压力大的时候，交感神经过度活化，便会抑制女性荷尔蒙的分泌。

看来，想要拥有清爽的肌肤之前，得先保持住清爽的心情才行。

温老师的芳疗经验唇形科薄荷属精油胡椒薄荷、娜娜薄荷、美洲野薄荷、绿薄荷、柠檬薄荷最佳选择：上述精油各1滴，加入15ml的有机葡萄籽油，混合均匀。

第二选择：美洲野薄荷3滴，加入10ml的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法1.早晚洗过脸后，用2滴按摩油轻拍全脸，小心避开眼睛。

2.醒肤面膜：白芷粉+白芨粉15ml（1大匙）+上述调油25滴+杜松纯露12.5ml（2.5茶匙），敷脸10分钟后洗去，每周一次。

<<芳香美人>>

编辑推荐

《芳香美人:美颜修身的45例芳香疗法》：阅读芳疗专家温佑君的“新观念芳疗”，感受身体、心理、精油之间的奥妙关系。

<<芳香美人>>

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>