

<<芳香精油魔法书>>

图书基本信息

书名：<<芳香精油魔法书>>

13位ISBN编号：9787532397945

10位ISBN编号：7532397947

出版时间：2010-1

出版时间：上海科技

作者：萱琳娜

页数：130

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>

## <<芳香精油魔法书>>

### 前言

在做芳疗师的过程中，遇到的让人动容的例子比比皆是。

在接触的很多使用精油的个案中，我最高兴看到精油被应用在“关爱对方”上，如心疼男人肩膀酸痛的女人、烦恼爸爸总失眠的女儿，亦或是看到宝宝得了尿布疹就不知所措的母亲……这些情况可能都称不上大事，但总让关心的一方担忧。

精油就是一种很好的表达媒介，尤其透过按摩的方式，亲自用双手推抚，表达关心，这往往比甜言蜜语或物质礼物更让对方感动。

有这样一个孩子，父亲在外地工作，母亲是个职业妇女，由于母亲工作繁忙，经常让他轮流居住在外公外婆和爷爷奶奶家。

长此以往，这个孩子变得相当没有安全感，严重到别的小朋友一碰到他，他就怒目而视，甚至拳脚相加，成为老师眼中头痛的“暴力分子”，因为经常需要处理这些问题，他的母亲也心力交瘁，和丈夫之间也诸多口角，多了许多矛盾……孩子的母亲是我的朋友，在她求助正统的心理咨询过程期间，我也主动提供了芳香疗法。

方法其实很简单，就是先和这个小朋友玩一个芳香游戏。

## <<芳香精油魔法书>>

### 内容概要

玩香可以玩出什么美丽魔法？

精油光是闻就可以变瘦、变美？

精油只是香味而已吗？

精油可以喝出美丽吗？

精油背后还蕴藏多少美丽的秘密？

萃炼精油的植物多来自欧洲地中海地区，因此，嗜香成瘾的萱琳娜，不仅在《芳香精油魔法书》中传播精油的美丽魔法，更分享欧洲走访8个国家、11个城市探访的芳香心得，使得《芳香精油魔法书》充满浓厚的欧洲芬芳，更让萱琳娜的精油魔法，多了异国体验的乐趣！

## <<芳香精油魔法书>>

### 作者简介

萱琳娜擅长运用精油与香气来增加美丽，不仅喜欢用精油来照顾生活，也爱收集美丽奢华的香水，因为她认为香气不仅只是香味而已，更具备美丽生命的能量！

喜欢旅行的她，嗜香成瘾；到世界各地进修与探访芳香，目前拥有芳香疗法、脸部保养、身体按摩、香水调配等多国证

## <<芳香精油魔法书>>

### 书籍目录

Chapter 1 芳香疗法是什么 一、精油常识 1.什么是精油 2.精油的分类 3.精油的萃取方式 4.精油的化学成分及其功效 5.如何选购精油 6.精油的保存 二、芳香疗法基础知识 1.什么是芳香疗法 2.单方精油和复方精油 3.精油的协同作用 4.芳疗精油的调配 5.芳疗精油的使用

Chapter 2 芳香疗法必备精油 一、认识基础油 1.常用基础油 2.治疗用基础油 二、必备的124种精油 1.花香类 (1)薰衣草 (2)天竺葵 (3)伊兰伊兰 (4)大马士革玫瑰 2.草本类 (1)甜马郁兰 (2)迷迭香 (3)鼠尾草 (4)罗勒 3.柑橘类 (1)佛手柑 (2)甜橙 4.樟脑类 (1)茶树 (2)澳洲尤加利 5.辛香类 (1)姜 (2)黑胡椒 (5)橙花 (6)茉莉 (7)德国洋甘菊 (8)意大利永久花 (5)百里香 (6)薄荷 (7)茴香 (3)柠檬 (4)葡萄柚 (3)丝柏

Chapter 3 芳香精油美丽魔法 一、美容护肤 1.祛痘或粉刺 2.美白祛斑 3.收敛毛孔 4.消除浮肿 5.去除橘皮 6.淡化细纹 7.眼部护理 8.调理肌肤 二、养发护发 1.滋润护发 2.去除头屑 3.养护头皮 三、美体塑形 1.祛脂减重 2.紧致提臀 3.健肠平腹 4.纤细手臂 5.修长美腿

Chapter 4 芳香精油养身魔法 一、呼吸系统 1.感冒发热 2.消咳止痰 3.鼻子过敏 4.口腔异味 二、消化系统 1.肠胃养护 2.去燥止泻 3.提升食欲 4.去胀助消化 三、肌肉关节 1.肌肉酸痛 2.腰背酸痛 四、精神压力 1.减缓头痛 2.舒缓压力 3.失眠多梦 4.情绪低落 5.消除疲劳 6.增强记忆 五、呵护女性 1.乳房保健 2.阴部保养 3.调节内分泌

Chapter 5 自制芳香小用品 一、芳香小用品调配须知 二、芳香用品 1.芳香美容小用品 2.芳香保健小用品 3.芳香居家小用品 4.芳香办公小用品 5.芳香美食DIY

## <<芳香精油魔法书>>

### 章节摘录

插图：(4) 点熏将单方精油点熏几次后，如果留下油腻的残留物（不同于水垢）说明其用植物油或矿物油稀释过；如果残留下结晶体，则很可能是用乙醇、乙醚稀释过，使用这种精油只会有害无益。还有种简单的检验方法是：取一杯清水，滴入一滴纯精油，真正的纯精油一般挥发速度较快，之后没有任何残留，若纯精油是用植物油或矿物油稀释过的，挥发速度就会缓慢得多，且水面上往往留下油渍。

(5) 看包装精油一般要求装在深色密封的小玻璃瓶内，其瓶盖有特殊的耐强酸和强碱性，可防止日光的直射及氧气的渗入。

精油保存在这样的包装里才不易挥发和变质。

一般来说，精油在良好的保存环境下（保存在常温下），通常可以保存两年，品质好的则可保存4~5年，挥发性较快的柑橘类精油也可保存1~2年。

用配有滴头的瓶子包装的产品一般是3%~10%之间的稀释精油，不是纯精油。

纯植物精油的标签上是应标明纯度的。

(6) 看比重通常来说，草类精油的比重是最轻的，滴入一杯水中会快速散开，在水面会呈现浮油状态；树脂类精油分子最重，滴入一杯水中，可整滴完整的落入杯底，不易溶于水。

但这两者在水中，会分布成两种比重的精油分子，虽不溶解，但味道已弥漫整杯水了。

<<芳香精油魔法书>>

编辑推荐

《芳香精油魔法书》是喜乐递中国女性购物网携手Shylina倾情献礼，500元超值优惠券+雪妍C有机玫瑰面膜，更多抽奖惊喜等待你。

<<芳香精油魔法书>>

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>