

《精油基楚调理书》

图书基本信息

书名：《精油基楚调理书》

13位ISBN编号：9789867039019

10位ISBN编号：9867039017

出版时间：2006/04/01

出版社：7-09999

作者：本社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

內容簡介

本書是針對初接觸芳香療法及精油使用者所設計的入門書，由日本芳香療法協會芳療專家佐佐木薰監修製作。

植物散發出的各種香味，不但使日常生活變得更多彩多姿，更能讓身處現代高度壓力社會的你我身心獲益良多。柑橘類的香味能夠提振人心，森林的芳香則能喚醒體內的力量……。芳香療法就是透過各種方法，萃取出有用的植物香味，並積極運用的方法。

對於時下流行的芳香療法，大家或多或少都已有所接觸。無論是精油洗髮或是香草茶，都算是廣義的芳香療法。本書將系統簡介各類精油及香草的使用方式，配合大量的照片及圖解，讓所有想要踏入芳香療法世界的讀者，能以最清晰的介面，一手掌握芳療知識，盡情享受植物的芳香，讓自己變得更健康、更美麗！

【目錄】

PART1 植物的療癒世界

- 什麼是芳香療法？.....將芳香攝入體內
- 能改善各種症狀的成分內容
- 芳香療法的歷史.....聖母瑪利亞也曾被奉獻精油
- 英國和法國的芳香療法
- 日本的芳香療法
- 如何使用精油？.....可直接使用嗎？要如何稀釋呢？
- 從事芳香療法的工作.....芳香療法的資格
- 從店長到自己經營沙龍
- CHART 尋找適合你的芳療生活小測驗

PART2 深入了解精油

- 如何從植物中萃取精油？.....香味的作用
- 精油的萃取法
- COLUMN 花水的知識
- 精油的特性、香味的揮發性和屬性.....清爽和厚重的香味
- 精油的屬性
- 精油含有何種物質？.....精油是有機化合物
- 對身心的各種作用
- 高價精油和平價精油
- 精油的作用名稱、效用、適用症狀、使用法
- 基礎油須知.....均衡稀釋精油的基礎油
- 基礎油簡介
- 精油簡介
- 使用精油時的注意事項

PART3 體驗滿室馨香的健康生活

- 有精油就能進行的香療法.....「怕麻煩」的人也適用！
- 精油的保存方法
- 芳香療法的基本技巧?薰香.....視情況選擇使用
- 沉浸在芳香的熱水中?泡澡.....充分混入熱水中
- 簡單但效果絕佳?部分浴
- 用熱度和蒸氣療癒?蒸臉、濕布
- 一旦深入樂趣無窮?手工化妝品
- 加入基礎油能發揮三倍效果.....讓精油效果充分滲透發揮
- COLUMN 進行皮膚測試
- 臉和手部的自我按摩
- 腳部的自我按摩

T . ABLE 各種肌膚適用的按摩油?配方

PART4 一起享受香草吧

- . 香草的使用方法.....不只有香草茶，還有各種使用法
- . 芳香療法和香草.....組合運用 / 分別使用
- . 香草簡介
- . 55種精油效用表
- . 35種香草效用表

《精油基楚调理书》

精彩短评

1、比较浅薄

《精油基楚调理书》

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:www.tushu000.com