

《我最想要的精油全书》

图书基本信息

书名：《我最想要的精油全书》

13位ISBN编号：9787512704619

10位ISBN编号：7512704615

出版时间：2012-10

出版社：中国妇女出版社

作者：金韩丽

页数：214

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

《我最想要的精油全书》

内容概要

《我最想要的精油全书》内容简介：爱美是女人的天性，如何让自己变得更美丽是许多女性的终身事业。近年来精油成为女性进行美丽事业的新宠。只需一点点精油便能让你宛若置身玫瑰花的海洋。或者阳光下的薰衣草田中。精油像一座宝藏一样让你忍不住想要细细品味，然后在这个过程中一路收获惊喜。

《我最想要的精油全书》

书籍目录

第一章 精油芳草，不只是个神奇传说

液体黄金——精油

精油起源的故事

精油对人体的神奇功效

精油的芳疗功效

精油萃取的5种方法

精油的常见使用方式

精油的挥发速度

精油最大的搭档——基础油

精油使用安全与注意事项

第二章 精油选购、调配、收藏进行时

如何选购优质精油

复方精油调配原则

复方精油调配安全比例

复方精油调配步骤

精油收藏与保质期

精油芳疗按摩须知

精油芳疗按摩准备

精油6种基础按摩法

各种肤质的精油护理原则

第三章 精油群芳谱，芳香疗法的主角们

常见基础油

甜杏仁油

小麦胚芽油

荷荷芭油

葡萄籽油

澳洲坚果油

酪梨油

橄榄油

玫瑰果油

月见草油

特制浸泡油

胡萝卜油

圣约翰草油

金盏花油

.....

第四章 从头到脚，享受精油SPA盛宴

第五章 精油芳疗按摩，保健养生正当时

第六章 活用香草，给生活加点料

章节摘录

版权页：插图：精油收藏要点 每个热爱精油的女人都应该了解，精油是很脆弱的，如果收藏方法不当，它们很容易挥发甚至变质，失去鲜活的生命力，所以女人千万不要随手把它们放在浴缸边或梳妆台上，这些可爱的芳香精灵需要我们花多一点心思去珍藏和呵护。精油的挥发性极强，若直接放于空气中或在日光下曝晒，都会使其快速蒸发。因此，一般在保存精油时，必须将精油保存在干燥阴凉的场所，并且最好保存在16℃ 远离光线、热源和水渍的环境中。最好将所有调制好的按摩精油放入不透明的玻璃容器中，然后放在阴凉通风场所保存。不要将精油放在塑料容器中，因为精油在塑料容器里会产生化学反应，导致精油变质。另外，必须将精油的瓶盖盖紧，可能的话，最好给精油加个木盒再收藏。可以用100%纯松木、花梨木或樟木制作木盒。这3种木质不仅能保存精油的成分和香气，还能透过植物间的对话沟通（传香）把精油最美好的性质发挥得更完整。一般大多数精油不适合长久存放在冰箱里。若要放在冰箱里，精油会变得有点混浊，但基础油适合放在冰箱中。其中柑橘类、玫瑰、茉莉花精油由于对光线特别敏感，最好储放在冰箱里，在需要使用前1个小时从冰箱里拿出，待温度恢复到16℃ 时再使用。精油的保存期限 根据精油种类的不同，没有开封的纯精油，可以保存3~20年不等，但是要注意氧化的问题。如果敞开盖子接触空气的话，精油就容易变质。开封后的纯精油，如果储存情况良好，则可至少保存2年。不过也有不能久放的精油，例如柑橘类除了佛手柑外，保存期限都只有2年。自己调制的复方精油的保存期限，则因基础油会变质的关系，保存期限较短，最多只能保存6周。所以购买这类精油的时候要特别留意保存期限，如果要延长保存期限，可以在混合油中再添加10%小麦胚芽油，可延长到6个月。

《我最想要的精油全书》

媒体关注与评论

安抚身心的精油芳疗是最令人享受的养生方式！润泽灵魂的香氛不只具有迷人的香气，更有改善疾病、减轻不适、舒缓压力的功效，进而平衡身心，使身体得到更全面的呵护，而且可以提升免疫力，使体质更强健！——著名美容师 Sasa

在精油的世界中，那份属于你的馨香，会让你不自觉地放慢脚步，调匀呼吸静下心来。除了天然的芬芳，它给你带来的更是一种惬意的心境。不需多长时间，你就会爱上那些神秘的瓶瓶罐罐。——资深化妆师 莎萱

现代人的生活充满压力，工作与家庭生活中各种不如意的事情往往使人身心俱疲。精油养生，带你踏上从身体、精神和情感等各方面提升自我的芳香旅程，享受生活，享受爱，保持身体健康，学会宠爱自己。——知名媒体人 小雪

《我最想要的精油全书》

编辑推荐

12则精油、芳疗的必修知识，从入门到精通！ 31款最具芳疗价值的单方精油，不可不知、不可不试！ 27种全身精油芳疗SPA，从头养到脚，提升女人幸福感与魅力指数。

《我最想要的精油全书》

精彩短评

- 1、主要是自己想要买精油~又不知道哪些是有什么作用~想说了解下才买的这书~
- 2、内容不错，价格不错，性价比挺高的一本书。对于精油爱好者来说是一本很不错的入门书。
- 3、内容详细，是本相当不错的工具书，已经在对照的介绍入手了几款合适的精油
- 4、刚开始接触精油，没想到还有这么多学问，正是我想要的！它把每种香料都解析得细致，是入门首选！
- 5、我已用五年的精油，精油是大自然赐给人类最好的礼物！没用的朋友找个芳香师指导体验一下，你会喜欢的。
- 6、很享受的一本书要是精油到位就是很享受生活
- 7、里面介绍精油的制作没试过不知道可行性怎么样
- 8、这本书对精油历史，分类，产地，功效，以及单独对每种精油的介绍非常详细，适合入门。非常有帮助，推荐。
- 9、这本书介绍比较全满，对每种精油的用途讲解的很细致。
- 10、最近非常想了解精油，所以才买了此书，从中学到了很多知识，此书在办公室传阅中。
- 11、如果你对精油产生了兴趣，很想知道了解精油的功能和疗效，同一种名称精油的区别，那就看这本书。它不仅告诉你精油的功效，还告诉你精油的历史，很值得一看。
- 12、比《芳香生活》更全面。实用的精油手册。
- 13、精油全书可以说是门外汉的一本入门书，让我对精油有了初步的认识！
- 14、掌握了如果使用精油，绝对是精致女人。非常喜欢。
- 15、在我买的书本精油书里，这本是最实用，查阅精油功效最方便的。
- 16、买了一堆精油书，就这本感觉最感兴趣，装帧好，纸质好，内容吸引人！
- 17、很不错的一本书，不仅能得到很多关于精油的很实用的知识，还是培养品味修养的一本书。推荐！
- 18、可以教你如何做一个芳香四溢的女人！让你对精油上瘾，欲罢不能。
- 19、现在好想把里面的精油都买齐，哈哈
- 20、本书对精油的介绍比较详细，适合想仔细研究精油的人作为入门的书籍，很有用。
- 21、从不同护理需求的角度讲了多种调配的方法，以及一些香薰、按摩的技法，甚至美食、手工艺品中加入精油的DIY。
- 22、初次买关于精油的书希望它可以给我更多知识与力量将精油的芳香满溢生活
- 23、精油浓缩的都是精华，好好学习，做一个精油芳香女人
- 24、想用精油的MM，还是推荐够买，绝对值得购买，赞一个
- 25、里面有精油的调配方法，对身体的状态也有实用的按摩小方法。很实用的书。
- 26、这本书很符合我的阅读习惯。对于精油的基本知识讲解得很详细。是本入门精油知识的一本好书。
- 27、精油全书 当我们爱上芳香,使您更美丽
- 28、可以自己买精油看着书来做身体美容，哈哈~
- 29、当有点对精油感兴趣的时候我就想研究她从书中了解的很多呵呵不错
- 30、该书把精油的基础知识介绍得非常详细。推荐精油入门者阅读。
- 31、精油全书，值得购买，赞一个
- 32、想了解精油，就看这本书。
- 33、很详细地讲解了每种精油的用途、注意事项等，还有些实用的小贴士，很不错的入门书。
- 34、我是一名精油的销售人员，这本书的内容让我也成为了一名精油专家
- 35、精油入门书，书的质量也不错，值得一看
- 36、是一本挺实用的书，精油配方很多。爱好精油的朋友也推荐卖精油的淘宝店：纽约花开，只卖美国原装精油和保健品，精油品质有保障，精油很全，比进口分装的便宜，强烈推荐
- 37、大致的翻了一下全书，里面有很多精油配方，很实用很受益~值得收藏一下啊
- 38、对于精油我有着莫名的好感，虽然不怎么了解，这本书浅显易懂，适合入门的人看！
- 39、对照着看..非常好...帮助找到适合自己的精油...

《我最想要的精油全书》

- 40、这本精油芳疗书做法很简单,很实用,精油配方很简单购买方法.
- 41、很喜欢这本书,介绍的精油种类和功效比较全
- 42、对这本书偶可是超喜欢的,自己本身选择用这些植物类的护肤DD,所以对精油的搭配和使用都有着很深的感触。购买这本书就更加使自己准确掌握这类知识!纯植物的总归是好的~
- 43、知识性强,对精油的解释到位,如果想全面了解,就选这本.
- 44、非常有用,教会了很多的精油调配的方法,而且当当网的书真的很给力,正版又有多种选择。
- 45、关于精油的书看过几本,这是我最喜欢的,书的质量也非常不错
- 46、这本书很不错,里面有很多精油知识,能帮助喜欢精油的朋友们。
- 47、书很精美~~内容很适合对精油的入门。。。不错
- 48、挺实用的一本书,可以说是精油的使用简易宝典
- 49、想好好的学习下精油的使用方法,挑了基本发觉这本书的口碑很不错。
- 50、慢慢细读,享受精油给生活带来的好处。
- 51、芳香类植物的翔实资料,有助于详细了解精油。
- 52、我对精油也没啥研究,就是偶尔想买时,对照书上看看都是什么效果的,还算实用
- 53、介绍了几种食物,和化妆品的做法,还有几种器具的介绍和精油的搭配,也值了
- 54、比较吸引人,对精油有了一个粗略的了解,里面有很多按摩手法,还可以,不过自己还没试过
- 55、想了解精油,就看这本书。绝对没错,很实用的
- 56、学习精油的入门指导书,值得购买一看!学习中!
- 57、大体看了一下,全彩图讲解的,基本从头到脚的方法都有的,简单,比一起买的精油全书(芳香疗法使用小百科)实用,很超值
- 58、有参考价值,现在很喜欢芳香精油。
- 59、准备在家里养几盆芳香植物,倒不是真的非要萃取做精油,只是看着就很舒心,而且书中的内容也比较详细,值得爱精油的人士去看。
- 60、很不错的精油全书,让我了解了精油、爱上了精油
- 61、前面介绍了一些精油的基础知识,后面给出很多具体精油的用处与配方,真的是小百科全书,不错。
- 62、对于喜爱精油和想了解精油的人来说这是一本很不错的书,内容很详细每一种精油的产地用途方法等都写的很清楚,值得推荐!
- 63、学习精油知识不可少,纸张也很不错,值得推荐
- 64、这本书都许多常用精油的基本功效都有比较详细的介绍,当成百科全书查阅很不错!
- 65、对于初次了解精油的人来说,是本不错的入门书籍,书印刷的很漂亮,很喜欢。
- 66、很适合作为了解每种精油用途和适用性的工具书
- 67、刚开始迷上精油,入门级,能让我学到很多东西
- 68、这本书对于没有任何精油基础的人来说是一本非常好的入门书,内容全面,文字浅显易懂,充分的了解了精油的作用和用途!
- 69、这是我看过的最实用的精油芳疗书,指导性非常强
- 70、精油便是我们精神与身体年轻的保证。
- 71、如果是想简单了解精油是不错选择
- 72、一直想好好了解一下精油呢,很喜欢这本书
- 73、这是一本完全精油DIY实战指导用书,让我们在芬芳的气息、简单的DIY中,静静享受精油的魅力。
- 74、本书集美学及实用性于一身,作为精油入门,太棒了。
- 75、刚开始迷上精油,入门级
- 76、我最想要的精油全书——精油DIY完全实战指导书(本书也许是世上最神奇的精油芳香保养秘方,打开这本书,让自己静静享受精油的...
- 77、初次接触精油,觉得这本书写的很好,适合入门,我很喜欢
- 78、想通过书了解一些精油的知识
- 79、爱上精油,爱上芳香!书香四溢,精彩绝伦
- 80、象我这种对精油全然不懂的门外汉来说,非常合适,看过后受益匪浅,对精油了解大概,也知道

《我最想要的精油全书》

自己要选择哪种适合自己的精油，非常好。

- 81、对精油一直很感兴趣，这本书应该算是入门级的书，非常易懂，感觉还是不错的
- 82、真的是一本不可或缺的精油指导书啊，太好了，买对了！谢谢
- 83、很全面，介绍了很多种精油应用
- 84、刚收到先翻了一下精油知识还是挺全的，对单方精油介绍也很详细，以后慢慢看
- 85、针对不同肤质和健康状况，提供美容养颜、防治疾病的特制配方。同时还让精油与我们的精神对话，来帮助我们消除压力、告别失眠、催生柔情蜜意.....
- 86、针对每种体质来推荐精油，按摩方法，很有收获，，
- 87、很好，对于各种单方精油和复方精油的功能都有完整的介绍，并且可以学到自己做DIY面膜，面膜，很实用。
- 88、这本书比较全面的介绍了精油的使用方法，和常用精油的特性、疗效，是我想要的
- 89、因为喜欢精油找到这本书，因为书的内容不错，向喜欢精油的朋友推荐了
- 90、我很喜欢这本书，增加了我对精油的进一步了解。精油，芳香疗法，我喜欢，很受用。希望您也喜欢精油，喜欢芳香疗法。
- 91、书不错，精油入门级教材。
- 92、收到后一口气就看完了，确实是一本好书，作为要想提升生活品质的人，应该要看一看，多了解一些。怎么了解、配置、应用精油，如何进行芳香疗法，在书中都做了很好的介绍。给从小就喜欢各种芳香植物的我，得到了很多启发。
- 93、想不到精油会有这么神奇的作用，感觉还挺好。
- 94、内容不错，就是真正的精油不好买，而且还要买很多种
- 95、芳香精油是我一直迷恋的东西这本书不错
- 96、对于每款精油都有详细的介绍和用途说明
- 97、这本书很实用全是介绍精油的好处
- 98、如果想要了解精油的疗效及使用方法，这本书很合适。
- 99、散发着淡淡的精油清香，作者思路清楚，让人想一口气看全部内容。书中提供的按摩和精油配方非常实用。
- 100、已经有一本精油方面的书了，这本相当于一个补充吧想用精油的MM，还是推荐够买
- 101、要买书中的精油一一试来估计成本还是挺好滴。。。

《我最想要的精油全书》

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