

《香·美·淨》

图书基本信息

书名：《香·美·淨》

13位ISBN编号：9789862575642

10位ISBN编号：9862575646

出版时间：2012-11-30

出版社：上奇

作者：何瓊

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.tushu111.com

《香·美·淨》

內容概要

香：香草柑橘、鮮花綠葉、樹木果實，由天然植物萃取的精油，充滿芳香與靈氣，各有其不同的神奇療癒力。

美：精油易於被人體吸收，能改善肌膚暗沉、乾燥等問題，透過適當的複方精油及按摩，更可達到纖體功效。

淨：利用植物的特性，以按摩、沐浴、薰香等方式，為疲累的身體排毒減壓、暢通暢道、改善睡眠品質，是芳香美人的最佳淨化術。

你是否早已知道精油的好處，卻不知如何下手；是否因為精油植物名稱繁雜，功效不一，而在精油世界的門外駐足，不敢邁出第一步？

本書以植物特性分類，帶妳認識常用單方精油，再依功效教妳調配多種複方精油，製作化妝水、按摩油、面膜、磨砂膏等，全面提升妳的美麗指數！

本書特色：

精油芳療

護膚、美體、抒壓、淨化一次到位，女人寵愛自己的最佳保養法

各種常見精油的認識、選購及儲藏x複方精油調配材料及步驟x各種美容美體的精油保養妙招

芳香療法一點都不難，美麗DIY，就從這本開始！

書籍目錄

精油?芳療：花草香濃養美人
美麗入門，初識芳香療法
單方精油VS基礎油VS複方精油
精油養顏要會選購與調配
善用香氣，熟記7大芳療法
最適合女性芳草一覽表
美人都會的保存精油小妙招
芳香收藏室：美人必備的單方精油

草類精油

迷迭香
薄荷
牛膝草
羅勒
百里香
檸檬草
月見草
薰衣草
鼠尾草
馬郁蘭
香茅

柑橘類精油

佛手柑
橙花
檸檬
橘子
葡萄柚
馬鞭草
香蜂草
紅柑

樹膳類精油

安息香
乳香

花類精油

玫瑰
天竺葵
洋甘菊
茉莉花
依蘭

辛香味類精油

茴香
肉豆蔻
黑胡椒
薑
辣椒
紫蘇
芫荽
丁香

木本類精油

尤加利

花梨木

絲柏

雪松

茶樹

馬丁香

檀香

松樹

苦橙葉

樺木

桃金娘

異國情調類精油

岩蘭草

廣藿香

美人還需8種基礎油

小麥胚芽油

杏桃仁油

葡萄子油

荷荷芭油

甜杏仁油

酪梨油

橄欖油

澳洲堅果油

複方精油：讓女人從頭到腳變美麗

護膚——啟動細胞讓你膚若凝脂

芳香去角質，為美白加分

精油面膜，散發美白魔力

精油潔膚，給肌膚大掃除

自製芳香嫩膚水，年輕肌膚

本草爽膚水，平衡油脂

熱冰敷法，遠離“檸檬肌”

精油蒸臉，細膩嫩膚

天然本草，打通肌膚鎖水通道

芳香滴露，潤澤櫻桃嘴

百變花草套餐，喝出粉潤雪肌

全身SPA輕鬆告別“暗淡臉”

本草出馬，撫平皺紋好商量

精油眼膜，明眸亮睛

點“油”祛痘不留痕

精油按摩，下“斑”倒計時

不同膚質的精油使用法

芳香粥迅速吃出“水晶臉”

芳香薰蒸，亮白肌膚、保濕補水

烏髮——滋養秀髮飄逸才美

養護頭皮的精油發膜DIY

增強發根韌性的芳療熱敷

撫順發絲的潤發精油乳

本草養發，防屑去屑

自製香草護髮素，修復受損發質
修身——刺激肌肉神經打造S身材
芳香護膚品DIY打造玉蔥指
芳香茶飲，減緩衰老速度
豐胸操+精油=超讚美胸按摩法
芳療泡浴，泡走脂肪柔滑香肩
精油撫摸，細膩頸部添氣質
魔法精油，讓細胞充滿活力
盈盈細腰，消脂精油好神效
花香瘦腿法，修煉絕妙鉛筆腿
精油泡腳，美麗性感享不停
巧用本草雕塑翹彈美臀
芳香磨砂膏，助雙足去角質
花草套餐讓身體迅速小一號
本草按摩油，提亮白皙蓮藕臂
排毒——由內而外芳香美入淨化術
芳療&按摩，滋補臟器去燥火
防便秘，本草香薰有高招
香薰+沐浴，撫慰疲憊心靈
情侶精油療法為生活添情趣
獨特複方精油對付消化不良
精油敲頭，恢復腦活力
睡前精油按摩，打造優質睡眠
本草美人：必知的精油安全法
美人小心，慎用毒性植物芳療
精油濃度高，調配時要尊重肌膚的意見
不同嗅覺刺激，掌握精油平衡感

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.tushu111.com