

<<精油.芳疗.SPA一本通>>

图书基本信息

书名：<<精油.芳疗.SPA一本通>>

13位ISBN编号：9787506468626

10位ISBN编号：750646862X

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：宋俐文，王黎 编著

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>

<<精油.芳疗.SPA一本通>>

内容概要

- 20款最实用的单方精油介绍，芳疗入门必修知识。
- 23款居家自制精油护肤品，花小钱，办大事。
- 10种DIY家居香氛，给生活增添无比情趣。
- 18道芳疗美食，满足你的品腹之欲。

<<精油.芳疗.SPA一本通>>

书籍目录

了解芳疗、精油、SPA
Part 1 初识芳疗——走进芳香疗法的神奇世界 芳香疗法的基础知识 芳香疗法的体系及盛行 芳香疗法的历史 芳香疗法受现代人追捧的原因 芳香疗法的灵魂——精油 精油对人体各系统的益处 精油及香草的常见使用方法 精油的使用禁忌 纯质精油选购指南 精油的萃取方式 精油的分类 精油的化学成分及其功效 精油的保存与照护 芳疗家族中的其他成员 调制复方精油 常见精油的全球分布和产地图示 身心的充电站——sPA 走出误区,享受SPA SPA的常见类别 几种独特的SPA方式
Part 2 芳香疗法中的重要角色——芳疗入门必知的精油知识 入门必知的20种单方精油 罗勒Basil 洋甘菊Camomile 快乐鼠尾草Clary Sage 尤加利Eucalyptus 乳香Frankincense 天竺葵Geranium 葡萄柚Grapefruit 茉莉Jasmine 杜松Juniper 薰衣草Lavender 柠檬Lemon 柠檬香茅Lemongrass 红桔Mandarin 广藿香Patchouli 薄荷Peppermint 玫瑰Rose
Part 3 芳香按摩——体验头到脚的彻底放松
Part 4 香熏疗法——沉醉在那神奇的嗅觉世界中
Part 5 香草美食——给你不只味觉的甜美享受
Part 6 家居芳香DIY——让你的生活多姿多彩
Part 7 芳香美人小课堂——让你在纯天然护肤品的呵护下完成美丽大计
Part 8 全球SPA风尚——解码世界知名SPA圣地

章节摘录

插图：置身于芳疗世界，会让你远离尘嚣，回归自然。

在这个过程中，大自然扮演着最重要的角色，精油所散发出的香气让人觉得仿佛置身于清晨的林间或溪水旁，帮助你打开心灵的枷锁、卸下肩上的重担，让身心融入舒缓平衡的状态，重获积极的思维和对生命的热爱。

用心去体验精油的芳香，你会满心欢愉，内心也会更加坚强，使自己体会到自己是任何人都无法替代的重要存在。

精神上的变化也会给身体传达出积极的信号，当你做完芳疗，睁开眼睛对镜审视时，你会惊奇于自己的变化，这正是理想中的自己，一个身、心、灵平衡、和谐自我。

<<精油.芳疗.SPA一本通>>

编辑推荐

<<精油.芳疗.SPA一本通>>

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>