

<<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

出版时间：中国妇女出版社

作者：金韩丽

页数：214

字数：180000

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>

## <<我最想要的精油全书>>

### 内容概要

让芳香成为你的生活方式，改良你的肌肤，雕塑身体曲线，调动良好情绪。  
让芳香使你与压力“和睦相处”，成为你人体免疫力的补给师。

《我最想要的精油全书》也许是史上最神奇的精油芳香保养秘方，打开《我最想要的精油全书》，让自己静静享受精油的魅力，体验“与自然合一”带来的奇迹吧。

## <<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

## <<我最想要的精油全书>>

### 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>>

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>