

<<精油泡澡美人馆>>

图书基本信息

书名：<<精油泡澡美人馆>>

13位ISBN编号：9787538143096

10位ISBN编号：7538143092

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：佐佐木薰

页数：79

译者：张军

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>

## <<精油泡澡美人馆>>

### 内容概要

只需花一点点的时间，只需想一点点的办法，就可以使我们平淡的生活变得充实和富有情趣。

我们一般以为在用餐上花费一些时间是值得的，但我却一直认为如果在洗澡沐浴方面做一些文章，应该会是一件更有意义、有魅力的事情。

沐浴时刻是绝对的私人时间，其目的无外乎是“使自己变得清新”和“带来舒畅的心情”。如何在洗浴上做文章是您的自由，只要能使自己“干净”，“舒适”就好。

当然在洗浴上做文章也是需要做一些准备工作的。

本书首先向您介绍了芳香疗法和精油沐浴以及肌体保健品的制作和使用方法。

由于这些都是充分利用植物力量的方法，因此是最适合用于洗浴的。

我们向您介绍的这些方法非常简单，所以初次使用药草和精油的人士亦能从容为之。

快来试一下吧！

只要不断地将洗浴的文章做大，您就会变得清新漂亮，心情也将更加舒适愉快。

<<精油泡澡美人馆>>

作者简介

佐佐木薰：本书作者佐佐木薰是生活之树（株式会社）的策划经理、日本芳香疗法协会的芳香疗法的研究，负责草药产品、商店和草药园的企划和开发工作。

此外，她还作为传授草药享用方法的文化中心、讲座、演讲会的讲师活跃在芳香疗法的第一线，同时也是读书文化中心的讲师。

著有

<<精油泡澡美人馆>>

书籍目录

前言STEP1 精油沐浴简介 应该了解的沐浴美容、美体效果 为什么洗浴会使人尽情舒畅 洗浴与芳香疗法的双倍效果 沐浴与按摩的密切关系 自助按摩与足底反射区的查封STEP2 基础必备常识 肌肤护理用品的基本制作方法 必备器具 香熏浴油(按摩油、发油) 香熏浴盐 香熏发泡浴剂 化妆水 润肤膏 护肤霜 M&P香皂 磨砂洗面奶 香奶 染发剂 专栏:材料和器具的采购地点STEP3 饮食调理 给自己一苗条的身材 能够多出汗的洗浴方法 将减肥进行到底 使身体代谢良好 放松别出现问题的部位STEP4 肌肤护理 做一个素肌美人 消除小皱纹和收紧松弛的肌肤 晒黑后怎么办 战胜粉刺 解决褐斑与皮肤暗淡 改善粗糙干燥的肌肤 收缩毛孔 油性皮肤护理 全身肌肤护理 头发的护理 轻柔染发 专栏:选择适合您肌肤与发质的精油STEP5 身体护理 减轻身体出现的病痛 足部疲劳与浮肿 专栏:利用足部按摩消除足部疲劳 消除寒症 减轻腰痛和肩膀酸痛 从经前综合征(PMS)中解脱出来 令人烦恼的花粉症 消除宿醉 眼部休息 专栏:巧妙地利用沐浴STEP6 生活心态 以一种温和的心态生活 在沐浴的时间和空间上做文章 使自己拥有自信 提高注意力 消除烦躁 消除一天的疲劳 保证充足的睡眠 增加恋爱的尽情 乐观、明快的心态 清晨醒来神清气爽附录:精油功效事典

<<精油泡澡美人馆>>

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>