

<<净·美肌>>

图书基本信息

书名：<<净·美肌>>

13位ISBN编号：9787538150346

10位ISBN编号：753815034X

出版时间：2007-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：滕家瑶

页数：93

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>

前言

生活从自己开始随着信息快速传播的脚步，人们对健康的追求已经不再是饮食均衡或良好生活习惯所能满足的了。

许多人都已经开始体会到真正的健康源于身、心、灵的平衡，并试着使用各种对身心有益的天然物质帮助自己成为“乐活”族的一员（LOHAS, lifestyles of health & sustainability, 健康和可持续的生活方式）。

在这个概念之下，乐活族的成员们在进行消费决策时，不再只是考虑价格的高低，而是更进一步地考虑个人或家人的健康，甚至是对于地球环境应尽的义务。

而这正是《净·美肌：素肌美人完全攻略》一书所要呈现的终极概念。

身为国际芳香疗法师协会IFA认证的芳香疗法讲师的我，也努力在居家生活、工作环境中导入LOHAS的生活形态：为了让孩子们在更自然的环境中成长，我们夫妻俩总在进行着各式各样的DIY活动，使用各种能够充分取代化工合成物质的天然物，制作符合“乐活”概念的个人清洁用品及居家清洁用品等，让我们得以在暂时抛开科技便利之余，也能够为这个地球尽一份呵护的心力。

受邀撰写推荐序时，我在夜深入静时仔细地读着书中的信息，赫然发现这正是一本教导女性朋友如何从肌肤保养问题，营造出“乐活”生活的一本工具书。

这不正是我们大家所追求的生活方式吗？

身为一位芳疗师，我们除了要提供个案专业的芳香疗法建议之外，也经常针对个案的生活方式、居家相关用品等给予专业的建议，而在本书中也呈现了相同的概念，除了介绍配方之外，更针对各种情境症状提供了专业的解说分析，让读者能够更清楚地知道该如何调整饮食、生活习惯，以获得更好的乐活品质。

<<净·美肌>>

内容概要

化妆水、面膜、洁面皂和护发素……这些都是直接用在女人皮肤上的东西，一定要谨慎地选择，否则不仅不会为你带来美丽，还有可能带给你伤害。

什么才是最安全、最让女人放心的化妆品呢？

究竟哪种才是最适合自己的化妆品呢？

本书的作者滕家瑶女士向你推荐30余种从头到脚的自制的漂亮配方。

涉及各种效果的面膜、化妆水，以及保湿喷雾、卸妆油/乳、排毒去角质产品、去皱抗老化产品、多种护发生发产品等，还有专章讲解精油的多种用途，可改善日常生活中的常见问题。

书中介绍的配方制作方法简单，使用材料易得，方便安全，效果显著，最重要的是一定适合你自己的肌肤，解决你自己的美容保养问题。

<<净·美肌>>

书籍目录

推荐序 “LOHAS”生活从自己开始-推荐序1 美丽不再道听途说-推荐序2素肌DIY篇 DIY入门Q&A
能让肌肤水水的蔬果 别小看吃的美肌力量 还有哪些特殊美肌食材 DIY保养品前建议准备 美肌
实用精油Part 1 干妹妹篇 纯橄榄保湿卸妆油 芦荟保湿喷雾 红砂糖保湿去角质油 西瓜镇静面
膜Part 2 美白篇 薰衣草舒缓卸妆乳 甘草薏米嫩白化妆水 咖啡美人去角质霜 苦瓜除斑面膜 豆
腐美白保湿面膜 胡萝卜嫩白面膜Part 3 控油篇 茶树抗痘卸妆油 玫瑰花瓣嫩肤水 高岭土油脂平
衡面膜 黄瓜薏米面膜Part 4 抗老篇 芹菜莴苣抗皱紧肤水 燕麦酸奶排毒去角质霜 绿茶抗氧化面
膜Part 5 手工皂篇 肉桂甜橙手工皂 玫瑰蜂蜜保湿手工皂 莱姆香芬手工皂 绿茶多酚手工皂Part 6
精油篇 肩腰酸痛 经前征候群 性冷感 便秘·失眠 活用篇 生活智慧精油小妙方Part 7 护发篇
黑芝麻护发膜 大豆护发水 黄瓜燕麦头皮去角质霜 苹果去屑护发水 红糖 米厂 酒酿 花朵
豆浆 海带 燕麦

<<净·美肌>>

章节摘录

插图：

<<净·美肌>>

编辑推荐

都说没有丑女人，只有懒女人，做女人要懂得怎样给自己美丽。

《净·美肌素肌美人完全攻略》教你用水果、蔬菜、谷类和奶制品来调制化妆品，由于不使用化学防腐剂和添加剂，让你切身感受到大自然的温柔呵护与改善效果。

现在就动手打造属于自己的美丽风采吧，同时也可享受足不出户DIY美容的乐趣与成就感。

<<净·美肌>>

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>