

<<美丽圣经（套装上下册）>>

图书基本信息

书名：<<美丽圣经（套装上下册）>>

13位ISBN编号：9787538859263

10位ISBN编号：7538859268

出版时间：2009-1

出版时间：海伦娜·桑尼戴尔、李迪 黑龙江科学技术出版社（2009-01出版）

作者：海伦娜·桑尼戴尔

页数：593

译者：李迪

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>

<<美丽圣经（套装上下册）>>

前言

“爱美之心，人皆有之。

”我们常常看到的是如今的女性在追求美丽的过程中不惜花费金钱和精力，付出百般努力。

事实上，自古代起，人们就在追求美丽的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中得出了许多有益的经验。

早在几千年前，我们的祖先就开始使用捣碎的草药和草药的汁液，起初可能是他们用这些草药的提取物帮助伤口愈合的时候，偶然发现皮肤因此而变得细致，或者能抵御天气变化给皮肤带来的伤害，于是健康美丽的秘方就一代代传下来了。

许多世纪以来，我们已经发现了更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法。

我们现在所拥有的美容产品会让我们的前辈眼花缭乱。

我们能用他们闻所未闻的药物攻克感染或推迟更年期，并能通过整容手术去除岁月在脸上留下的痕迹。

在21世纪，美容领域又出现了许多新产品和新技术，这些新产品和新技术使得爱美者的许多心愿成为可能。

本书作者海伦娜·桑尼戴尔是英国著名的时尚杂志美容专栏作家，在时尚女性中有着极高的人气，被誉为新一代的“美容教主”。

本书即是她倾多年心血而成的一本美容著作，并成为近年来欧美最畅销的美容类图书，成为欧美时尚女性必读书。

在书中，作者收集了当今各种时尚美容方法，其中有许多是世界知名女星都在使用的美容秘招，此外，还借鉴了古人的经验和智慧，将芳香疗法和印度阿育吠陀医学美容中的精华编写进本书。

<<美丽圣经（套装上下册）>>

内容概要

《美丽圣经(套装上下册)》是一本帮助所有爱美女性提高美丽指数和自信指数的实用百科全书，作者是英国新一代“美容教主”之誉的美容专栏作家海伦娜·桑尼戴尔，她在书中倾囊传授了多年来研究和总结出来的美容、保养、健康秘诀，其中有许多是世界知名女星都在使用的绝招。此外，她还借鉴了古人的经验和智慧，将芳香疗法和印度阿育吠陀医学美容中的精华编写进《美丽圣经(套装上下册)》。

《美丽圣经(套装上下册)》内容丰富，女性在美容方面最关注的种种问题都有涉及，是一部有关护肤、化妆、护发、饮食、美体、健身的全方位指南。

全书共分为6个部分，分别是“护肤与化妆”“护发和头发造型”“锻炼和健康饮食”“芳香疗法”“印度阿育吠陀医学美容”和“应对自然衰老”。

拥有此书，如同拥有了一位贴心的私人美容顾问，将全面指导你如何护肤、美白、抗皱、化妆、洗发护发、设计时尚发型、美体、健康饮食、保健、保持青春活力……同时，《美丽圣经(套装上下册)》也是一本适合所有女性（不论你是18岁还是80岁）阅读的变美指南，它对女性不同年龄段特殊的美容问题提出了有针对性的美容建议，它期待的是所有女性都能拥有一生的美丽。

<<美丽圣经（套装上下册）>>

作者简介

作者：(英国)海伦娜·桑尼戴尔 译者：李迪海伦娜·桑尼戴尔，英国著名的美容专栏作家，对于美容、护肤、化妆、美体、健康等深有研究，除了为一些时尚杂志撰写专栏外，还经常在电视台、广播电台做美容类节目，在时尚女性中有很高的人气，被誉为新一代的“美容教主”。

桑尼戴尔出版有美容类图书多部，《美丽圣经》为其代表作，出版后在英国迅速被抢购一空，英国《ELLE》杂志曾称桑尼戴尔和她的作品掀起了一场美丽风暴。

<<美丽圣经（套装上下册）>>

书籍目录

美丽圣经（上）护肤与化妆什么是皮肤皮肤类型皮肤护养十大护肤用品油性皮肤的清洁方法干性皮肤的滋养混合性皮肤的平衡保养保持中性皮肤的良好状态敏感性皮肤的保养特别护理面膜的奇效去除面部角质滋养肌肤眼部皮肤的保养晚霜皮肤特殊护理品10种抗皱方法吃出美丽肌肤护肤问题解答身体护理完全守则身体保养浴室必备品沐浴的新方法天然沐浴护理轻松去除角质和汗毛轻轻松松获得柔嫩肌肤简单易行的芳香按摩享受足部保养消灭脂肪团假日护肤护肤小词典化妆的魔力化妆基本常识选对粉底巧妙遮瑕腮红化妆工具眼妆眼妆全攻略唇部化妆美甲妆容和色彩的选择冷色皮肤，金发暖色皮肤，金发冷色皮肤，黑发暖色皮肤，黑发冷色皮肤，红发暖色皮肤，红发黄色皮肤，黑发东方皮肤，黑发浅黑色皮肤，黑发黑色皮肤，黑发让你变年轻的6个步骤时尚经典邻家女孩都市丽人轻松化好晚妆魅力妆容解决化妆中的20个难题50个美容秘诀50个省钱的美容妙方十大化妆问题解答护发和头发造型头发的结构头发的质地和类型不同年龄阶段的护发要点头发的护理头发的修剪洗发水护发素天然护发假日护发染发和漂发烫发黑发的造型和保养选择发型选择适合你脸型的发型短发中等长度的头发长发适合不同场合的特殊造型美发工具造型剂造型工具为头发做造型吹干头发手指干发圆筒式卷发卷发造型柔和的造型卷发钳为头发造型卷发造型顺滑的直发快速定型双麻花辫侧麻花辫马尾辫造型工具卷发马尾辫造型头顶发辫扭卷和盘绕造型贝壳型发髻用麻花辫做发带夹起头发垂帘型发髻都市丽人简单的发髻环形卷法式髻短而凌乱的发型锻炼和健康饮食健康与健康的体质运动和放松保持体型一般性健身练习选择正确的运动项目体型改善体型针对具体问题的练习普拉提入门普拉提的益处普拉提的关键词轴心力量脊柱中立制定普拉提练习计划常见的错误姿势改善姿势日常生活中的普拉后滚上翻静态收缩游泳单腿伸展伸腿俯卧侧踢侧屈侧抬上推肱三头肌上推肱三头肌屈伸上推大腿练习开V字形扫地单腿后踢脊柱伸展脊柱扭转下背部伸展按压脊柱简单伸展计划健康饮食健康均衡吃出健康与美丽吃出能量吃出好身材健康排毒美丽圣经（下）芳香疗法什么是芳香疗法精油芳香疗法技巧精油吸入法和沐浴法精油敷疗法、含漱法和饮用法芳香疗法的按摩技巧精油调试法青春期青春期的芳香疗法日常皮肤护理头发和指甲的保养美容与保健关心自己日常皮肤护理手、脚、指甲的日常护理日常身体护理应对压力过大和情绪困扰女性常见健康问题生育时期应对经期经前期综合征为怀孕做准备孕期症状产前护理分娩时的放松疗法产后护理老年时期更年期应对更年期应对更年期情绪问题保持老年生活的优雅增强体质晚年常见疾病印度阿育吠陀医学美容美容的传统生命的能量，康复的力量朵萨分析朵萨与你瓦塔能量的运动和生命力皮塔之火及如何改变卡法能量的增加和保护清洁身体，清醒头脑利用双手进行康复治疗轻松排毒将冥想带入你的生活色彩的力量自然美丽的秘密在家中做面部保养第一步：清洁皮肤第二步：热气和精油深层清洁：面部涂敷膏和面膜调理和滋润阿育吠陀美容法全身护理闪亮的秀发强化精油护理灵活性练习瑜伽，自然优雅你的体型练出完美体态美源自内在塑身旺盛的生命力美丽永驻青春成年时期保持最佳状态中年时期老年时期的瑜伽练习饮食健康饮食食物的内在特质饮食与朵萨应对自然衰老抗击衰老自由基抗衰老饮食改变饮食习惯健康饮食抗衰老食品食物不耐症饮食建议饮水减轻体重膳食补充剂保持终生健康开始锻炼运动的好处瑜伽和普拉提保粹身体骨骼系统保持骨骼健康心血管系统消化系统保护视力嗅觉、味觉和听觉性爱健康消除压力了解抑郁乐观的心态睡眠的重要性睡眠质量保养容颜保护皮肤手部与足部的保养保持头发健康姘月经周期的变化更年期症状其他更年期症状激素替代疗法用自然疗法代替激素替代疗法健康检查有益于健康的草本植物药草美容疗法索引

<<美丽圣经（套装上下册）>>

章节摘录

精油使用注意事项如果你不想单独买各种各样的精油，那么可以买已经混合好的，或者使用含精油的沐浴和身体护理产品。

有些精油被认为不适合在怀孕期间使用。

出于这个原因，如果你已怀孕的话，想要使用精油之前可以先咨询有从业资格的芳香治疗师。

不要将精油当做药物使用，一定要咨询医生。

未经稀释的精油不能涂到皮肤上，这对皮肤来说浓度太大了，容易引起感染发炎。

薰衣草精油是唯一的例外，它可以直接涂在蚊虫叮咬处。

其他的精油都应该和基础油混合使用。

不要服用精油。

从植物中提取出来的精油浓度大约是天然植物的50~100倍。

不要将精油涂在伤口、发炎处和新瘢痕上。

无论你使用哪种香熏按摩方法，都要将房间的门关上，防止香气跑掉。

要想达到立竿见影的效果，可以在一碗热水中滴入4滴你选择的精油，用毛巾将头发包好，然后俯身贴近热水。

深呼吸5分钟。

在纸巾上滴几滴你最喜欢的精油，这样你就可以随时闻一闻了。

桉树精油对于感冒鼻塞有非常好的治疗效果。

也可以在枕头上滴几滴洋甘菊精油或薰衣草精油，这种方法有助于睡眠。

如果你是敏感性皮肤，最好在使用精油之前做皮肤测试。

将稀释的精油涂在一小块皮肤上，然后等几个小时，确定没有不良反应才可以使用。

手霜和足霜手霜和足霜是用合适的精油和无香乳液混合而成的，也就是说你可以选择适合你的配方。

购买富含羊毛脂或可可油的乳液，因为深层滋养配方的产品对于手部和足部有很好的保养作用。

虽然多数乳液都保存在玻璃或陶瓷容器里，但是这款特制的乳液要保存在真空塑料瓶里，以便于长期使用。

茶树油足霜茶树油足霜能很好地保养和改善脚部皮肤。

茶树油是最适合与足霜混合的精油之一。

它有治疗和杀菌的功效，能有效杀灭真菌。

<<美丽圣经（套装上下册）>>

媒体关注与评论

“这本书的出版掀起了一场令人眩目的美丽风暴。

作者公开了许多女星秘不外传的美容秘诀，使得每一位普通的女性都能拥有曼妙的身材，美丽白皙的肌肤，精致绝伦的妆容。

”——英国《ELLE》杂志“这是近年来备受欧美时尚女性追捧的美丽之书，它的作者被誉为新一代的‘美容教主’，她带着所有爱美女性向美丽发起了总冲刺。

作者在书中传授了各种各样实用的美容方法，帮助女性提高美丽指数，同时提高自信指数和成功指数。

”——法国《Madame Figaro》杂志“昂贵的化妆品并不一定能让你变美，真正能让你变美的是正确的化妆、美容方法，这本书要告诉你的就是这些使你变美的方法。

”——美国著名形象设计师 派力·戈方克

<<美丽圣经（套装上下册）>>

编辑推荐

《美丽圣经(套装上下册)》是女人美丽一生的必读书，英国新一代“美容教主”倾囊传授美容方法；公开流传在世界知名女星之间的美丽秘诀；彻底抛弃过时和错误的美容观念和方法；风靡欧美的美容类超级畅销书护肤、化妆、护发、饮食、美体、健身全方位指南。

<<美丽圣经（套装上下册）>>

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>