

<<精油完全使用手册>>

图书基本信息

书名：<<精油完全使用手册>>

13位ISBN编号：9787539044330

10位ISBN编号：7539044330

出版时间：2011-8

出版时间：江西科学技术出版社

作者：屈娴 著

页数：239

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>

<<精油完全使用手册>>

内容概要

本书介绍有最全面的精油知识，并针对不同肤质和病症，提供美容养颜、缓解疾病的定制配方；还特别重视精油对人精神层面的作用，提供能帮助人们消除压力、告别抑郁、助眠、醒神、催生柔情蜜意的芳香疗法。

实用，是这本《精油圣经》最大的特点。它是一本完全DIY实战指导手册，很贴心地奉上针对不同身体部位的按摩手法，并配有大量易于理解的照片或图示。

让您在芬芳的气息，简单的DIY中，静静享受精油的魅力，体验“与自然合一”带来的奇迹。

本书还特别根据各种不同用途做了“魔法速查表”，更方便您快速找到所需要的精油。

<<精油完全使用手册>>

书籍目录

编者序：精油，用对了才是宝！

精彩导航

常用精油的全球分布和产地图示

魔法速查表

Part1 导读篇精油的奇妙世界——正确认识精油和芳香疗法

一、精油，来自大地的“液体黄金”

精油常识

精油的类别

精油的五大萃取法

如何选购与保存精油

精油使用安全须知

二、精油的日常使用方法

吸入法：最简易的精油使用法

按摩法：放松并调节整个身体机能

按敷法：最适宜于处理表皮问题

喷洒法：消毒除臭、清洁生活环境

沐浴法：加速新陈代谢和循环

含漱法：有效解决口腔和呼吸系统问题

涂抹法：天然护肤之道

三、精油最好的搭档——基础油”

认识基础油：稀释精油必备的植物油

常见的基础油：种基础油颜色、成分和用途

浸泡油：一种特殊的基础油

四、如何调配复方精油

常用剂量单位换算表

精油稀释原则

复方精油DIY

精油调配原则

Part2 实用篇精油辞典——种必备、进阶、高级精油详解

一、花香类

薰衣草：疤痕修复圣手

天竺葵：都市人排毒首选

洋甘菊：敏感肌肤的克星

玫瑰：精油皇后

茉莉：精油之王

伊兰伊兰：为性感指数加分

橙花：肌肤万用精油

二、柑橘类

葡萄柚：脂肪的天敌

柠檬：美白液体黄金

佛手柑：上班族最好的醒脑剂

甜橙：让人胃口大开的精油

橘：提高宝宝免疫力的天然妙方

红柑：极受孕妇欢迎的按摩油

<<精油完全使用手册>>

三、土香类

广藿香：平衡中枢系统的最佳精油

檀香：沉静心灵的源泉

四、香草类

柠檬草：居家生活好帮手

快乐鼠尾草：让人感到快乐

罗勒：治疗头痛和偏头痛的一级品

迷迭香：“夜猫子脸”的救星

百里香：最具防腐功效的精油之一

欧薄荷：居家旅行必备万用精油王

马鞭草：沮丧情绪绝缘体

香蜂草：治愈心灵的疗伤天使

玫瑰草：纯天然的“退烧针”

岩兰草：对抗压力和紧张的特效药

牛膝草：身体虚弱期的激励圣品

马郁兰：家庭保健实用“小药箱”

欧芹：经期好伴侣

五、木质类

茶树：消毒杀菌良品

丝柏：效果卓越的收敛剂

尤加利：治疗感冒的自然疗方

绿花白千层：最温和的杀菌剂

雪松：最温和的杀菌剂

杜松子：健康女人排毒美体精油

桃金娘：提升自信的魔力天使

苦橙叶：改善身心的“SPA护理师”

松树：疲惫心灵的滋养剂

花梨木：免疫系统的补药

六、树脂类

乳香：赐予老化皮肤新生命

安息香：给干燥皮肤最贴心的呵护

没药：生殖器官的保护神

七、辛香类

丁香：值得信赖的“家庭牙医”

芫荽：温暖力量的源泉

姜：传统的保健良方

茴香：女性的丰胸秘密武器

黑胡椒：轻松瘦腰减肚子

豆蔻：增进情欲的媒介

胡萝卜籽：青春肌肤的守护天使

肉桂：天然的催情剂

莳萝：给胃添“动力”

Part3 美丽篇 踏上美容之旅——从头到脚的精油保养细则

一、美容养颜

祛痘治痤疮 美白祛斑 除皱、抗老化

晒后修复 调理油性肌肤 调理干性肌肤

调理混合中性肌肤 调理敏感肌肤 眼部护理

<<精油完全使用手册>>

二、秀发养护

头发日常护理 抑制头皮屑 防治脱发
修复受损发质 干性头发护理油性头发护理

三、美体塑形

好身材是“塑”出来的 减肥塑身
塑造完美臀部 腹部减肥 纤细手臂
打造修长美腿 胸部健美 呵护您的双手

Part4 健康篇精油的神奇疗效——日常小病不求医，天然疗法不伤身

一、常见疾病芳香疗法

肠胃疾病 神经系统 肌肉、关节
皮肤系统 呼吸系统

二、对孩子的轻柔呵护

新生儿(0~2个月) 二到十二个月大的婴儿
儿童

三、女性健康私房话

经期问题 妇科病症 专为孕妇设计的精油配方
精油中、英文索引
附录精油的化学成分及其功效

<<精油完全使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：方法是将新鲜的或经干燥处理的芳香植物原料（碎木屑、花朵、叶片等）放到蒸馏器中，由下方加热送入蒸汽将植物的精油蒸发出来。

含有精油的水蒸气经由导管收集冷却后，会冷却成液体，再因水与精油的比重、密度的差异而分离出来。

蒸馏法多用于萃取部位为根、茎、花朵及叶片的植物。

在冷却过程中，循环的水可多次使用，剩下来的水分当中，或多或少都有些精油溶在里面，就是所谓的“花水”，有的厂商把它表示为“纯露”。

用蒸馏法萃取的精油 罗勒、胡萝卜籽、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松子、薰衣草、香蜂草、橙花、广藿香、欧薄荷、保加利亚玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、茶树、马鞭草、伊兰伊兰。

挤压法 在挤压果皮的过程中加水，收集液汁后，用离心机将精油分离出来。

绝大多数柑橘属精油，如葡萄柚、柠檬、佛手柑都采用这种方法萃取。

大部分的柑橘属精油无法抵抗蒸馏的热气，如使用蒸馏法，会在萃取的过程中破坏它的精质成分，因此目前果皮类精油的萃取大多以机器冷压。

用挤压法萃取的精油 佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘子、红柑。

脂吸法 脂吸法是最古老的精油萃取方式，称为“脂吸原精”。

一般来说，花瓣类精油较常使用这种方法。

在木板上放1片玻璃，抹上动物油脂，再铺上花瓣。

如此将铺满花瓣的玻璃一层层叠放，然后置于太阳底下，利用太阳的热量让花瓣释放出精质，并浸入油脂内。

在萃取过程中要经常更换花瓣或翻转玻璃，直至油脂饱和。

最后经酒精处理，并以机器搅拌，待酒精蒸发后，留下的便是芳香精油。

这种方法费时费工，目前除了法国格拉斯市外，几乎已经绝迹于一般的商业市场。

用脂吸法萃取的精油 茉莉、橙花、玫瑰。

溶剂萃取法 这是花香类精油的常用萃取方法。

利用酒精、醚、液态丁烷等溶剂，反复淋在欲萃取的植物上，再将含有精油的溶剂分离解析，以低温蒸馏即可得到精油。

溶剂萃取法是最新的萃取方式，用此法萃取出的花香类精油，含有完整珍贵的成分，内涵非常丰富，而蒸馏法就缺少这些成分。

在选购精油时，可以作参考比较。

用溶剂萃取法萃取的精油、肉桂、鼠尾草、安息香。

<<精油完全使用手册>>

编辑推荐

《精油完全使用手册:精油圣经》旨在解决精油使用中遇到的种种问题。打开这本书的时候，你可能正面对一大堆的瓶瓶罐罐，并与依然顽固的痘痘和黑眼圈抗争。工作上压力不减，也常腰酸背痛。对美好岁月逐渐逝去的焦虑常常侵袭而来，让人不知所措。你可能听说过精油在护肤、调理身体、纾缓心灵等方面的神奇效用，很想尝试但不知道该怎么使用。

<<精油完全使用手册>>

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>