第一图书网, tushu007.com

<<香出舒适心情>>

图书基本信息

书名：<<香出舒适心情>>

13位ISBN编号：9787504854506

10位ISBN编号：7504854506

出版时间：2011-3

出版时间：农村读物出版社

作者：张文艳　等编著

页数：104

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

内容概要

一个真正美丽的女人，必定内心平和安详，神情柔美淡定，而芳香精油之于女性而言，最值得称道的，还是它减压提神、安抚心灵的神奇力量。
为什么精油能带给人愉悦、放松呢?精油是植物中最精华的部分，是通过水蒸气蒸馏法及溶剂提取等方法从植物的花、叶、茎、根或果实中提取的挥发性芳香物质。
精油极易渗透入人的肌肤或挥发入空气中被人体所吸入，具有强化人体心理和生理机能的特殊功效。

“芳香疗程”就是用植物油的香气来改善情绪和健康，自古以来，人们就发现吸入某些植物的香气能够降低压力，减轻炎症，缓解抑郁，促进睡眠。
现代科学也证明，舒服的香气能让身体心灵彻底放松。
美《农业食品化学杂志》发布过一项研究，认为柠檬、杧果、熏衣草等植物的芳香对减压有益。
日本的科学家也证实，吸入某些芳香气味可改变基因活性和血液的化学成分，从而减轻压力水平。

第一图书网, tushu007.com

<<香出舒适心情>>

书籍目录

前言
第一篇　香氛心精
　芳香减压
　香熏减压
　芳香浴减压
　精油按摩减压
　芳香居室环境减压
第二篇　草本减压馆
　丁香
　玫瑰
　……
第三篇　SPA你的心情
第四篇　芳香减压餐

章节摘录

版权页：插图：4.将1滴柠檬精油、1滴天竺葵精油、5毫升葡萄籽油调配成复合精油，用于按摩全身。
5.把4滴柠檬精油、4滴迷迭香精油放入熏香灯中熏香、或者把5滴柠檬精油放在1大碗热水中，即可闻到精油的香气。
6.滴1～2滴柠檬精油在纸巾或者手帕或盛满开水的大碗中，用毛巾把碗边沿与脸都包住，慢慢地做深呼吸，就可以起到澄清思绪的作用。
7.把5滴柠檬精油、2滴薄荷精油混合后用适量的牛奶进行稀释，然后倒入清水里，就成了提神醒脑、清新口气的漱口水。
8.在热水中加入2滴柠檬精油或者1滴柠檬精油和2滴天竺葵精油，用适量的牛奶稀释后，用于洗浴，可以泡澡30分钟。
减压功效1.身体功效：通常来说，柠檬精油有特别强的抗菌力，可以用于咳嗽、喉咙痛、咽喉感染等情况。
值得一提的是，柠檬有着排毒的功效，对于因作息不正常而造成的肝脏毒素有着很好的净化作用，并且可以平衡胃酸过多以及舒缓便秘，随时给我们的身体做一个大扫除。
2.精神功效：从柠檬精油的气味来说，它可以给人清爽的感觉，所以使用柠檬精油能起到提振精神的作用，让人充满了活力。

编辑推荐

《"香"出舒适心情》：妙不可言的芳香之旅，芳香精油与草本美人，对号入座，芳香美颤让你魅力无限，芳香料理，女人的食情食趣。

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