

## <<366天的精油处方>>

### 图书基本信息

书名：<<366天的精油处方>>

13位ISBN编号：9787540760366

10位ISBN编号：7540760362

出版时间：2013-1

出版时间：漓江出版社

作者：佐佐木薰

页数：151

字数：80000

译者：王菁

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>

## <<366天的精油处方>>

### 内容概要

芳香疗法不仅仅是在美好的香味熏染下，心情自然而然就变好了这么简单，而是将植物所含的天然芳香成分凝缩后萃取的“精油”，通过熏香等方式被人体吸收，以达到治愈身心，有助于美容与健康的植物疗法。

继《最新版芳香精油图鉴》之后，佐佐木薰为喜爱精油的女性再次推出了更加实用和易操作的《366天的精油处方》。本书针对一年四季更迭中出现的失眠、情绪低落、肌肤干燥、房间异味等常见的状况，提供了具有针对性和操作性的精油配比方法、功效、使用方法，更有为不同星座提升星运的特别推荐精油。

从现在起，每日享受不同的精油，用香气的力量让生活中每一件小事都更美好。

## <<366天的精油处方>>

### 作者简介

佐佐木薰，AEAJ认证的精油专家。  
生活之木股份有限公司企划开发经理。  
作为生活之木Herball Life  
College以及其他各种文化学校、社会讲座的讲师，参加各种活动，讲演精油的享受方法、专业知识等广泛内容。  
主要作品有《精油与草药的教科书——身心一起变美丽》《佐佐木薰的精油生活》《DVD简单易懂——初次精油使用》《草药茶百科辞典》《草药&精油百科95种——品尝制作享受香氛》《最新版芳香精油图鉴》等。

## <<366天的精油处方>>

### 书籍目录

Contents

本书使用方法

366日的芳香疗法配方

1月香氛

2月香氛

3月香氛

4月香氛

5月香氛

6月香氛

7月香氛

8月香氛

9月香氛

10月香氛

11月香氛

12月香氛

芳香疗法基础知识

芳香疗法的历史

香氛的活用机制

精油的基本知识

精油的选择和购买方法

精油七大类型

精油的混合用法

精油的享用方法

常用的媒介油、

黄油和乳蜡

工艺香料的使用材料

精油用法和保存须知

精油索引

## &lt;&lt;366天的精油处方&gt;&gt;

## 章节摘录

1月香氛 除旧迎新的1月，身心也为之焕然一新。  
寒冷了一个冬季的体温开始逐步回升，此月精油的选择以提高免疫力为主，一年伊始，好心情由此出发！

白檀木精油 宗教仪式中不可缺少、具有庄严意味的香氛。

香味 东方系：熟悉的深甜香氛。

功效 心 让心沉静、安稳。

提高性感，增强性欲。

身 缓解喉痛等支气管疾病。

增强心脏功能，促进血液循环。

肌 使肌肤柔滑，改善问题肌肤。

香根草精油 如回到生命之源的大地，让你深深感受到镇静的香氛。

香味 东方系：弥漫着浓厚土壤气息的香氛。

功效 心 缓解紧张的神经，放松心情，让你在平静中恢复因压力过重而丧失的判断力。

身 减轻肌肉的疼痛，缓解疲劳。

肌 抑制蚊虫叮咬。

柠檬精油 抵抗寒冷，远离感冒，清爽身心，带来积极向上情绪的香氛。

香味 柑橘系：清新、清爽的香氛。

功效 心 转换心情，让情绪高涨。

身 提高免疫力，预防传染病，缓解水肿及改善易冷症。

肌 改善血液循环，让肌肤恢复光泽，增强和促进头发、指甲的生长。

在清爽的香氛中净化身心、迎接新年 一年之初，也是内心重建、重寻自我之时，因此推荐具镇静作用和能集中注意力的香氛。

相比传统香味，清爽的香氛更能净化身心。

1月是感冒多发季，可选择能预防和改善身体不适的精油。

人群聚集的场合较多，选择对的香氛不仅能洁净自己的身心，还能影响周围的空气哦！

1月1日 mental 身心洁净 ... 以清爽心情迎接新年的第一天。

一年伊始的首次浴缸浴，洗净身上的每一处杂质，同时也涤尽心灵的尘埃。

建议选择寺庙中经常采用的、具有净化作用的白檀木精油，并配以和式精油。

配比 白檀木精油：2滴 冷杉精油：1滴 葡萄柚精油：1滴 天然盐：2大匙 做法

将以上精油混合至天然盐中，倒入浴缸热水中充分溶解。

全身浴 1月2日 beauty 提亮面部色泽 ... 拜年的时候，也是展现好气色的最佳时机。

若想提亮面部色泽，建议使用自古以来印度、斯里兰卡等地女性护肤时必用的檀香精油来做面部蒸汽。

配比 白檀木精油：1滴 用法 在洗脸热水中滴入精油，将毛巾罩住头部，闭上双眼，让面部充分感受自下而上的蒸汽。

数次后，再用凉水或化妆水涂脸。

面部蒸汽 1月3日 life 1月香氛 ... 在让人安心的檀香精油中加上冷杉精油那来自森林的淡淡香气，足以让你带着清爽气息在整个正月中迎来送往。

配比 白檀木精油：2滴 冷杉精油：2滴 香薰灯 1月4日 mental 愉悦睡眠

若在梦中预见好缘分，也是一年幸运的开始。

让甜香的柠檬精油在卧室中慢慢挥散，为自己营造愉悦的睡眠环境。

配比 柠檬精油：1滴 用法 在卡片上滴上精油，置于枕下。

香薰灯 1月5日 mental 正月好心情 ... 元月长假后醒来的清晨，柑橘系的香味最容易让人振奋。

## <<366天的精油处方>>

迷迭香精油可刺激大脑，将元月的倦怠一扫而空。

配比 柠檬精油：1滴 葡萄柚精油：2滴 迷迭香精油：1滴 香薰灯 1月6日  
health 预防感冒 ... 清新的柠檬精油中加上草本植物中具有最强杀菌力的桉树精油，做成  
喷雾随身携带，确保安然度过感冒的多发季节。

配比 柠檬精油：3滴 桉树精油：3滴 无水乙醇：5毫升 精制水：25毫升 做法  
和用法 参照2月14日（第23页）。

喷雾 1月7日 health 缓解胃胀 ... 探亲和新年聚会不小心饮食过度，肠胃总会有  
那么些不顺畅。

此时需选择能提高消化系统功能的柠檬精油，以及让肠胃感觉舒适的欧薄荷精油来缓解。

配比 柠檬精油：1滴 欧薄荷精油：1滴 用法 在水杯中或手帕上滴入精油， 时  
时吸入香氛。

吸入 1月8日 mental 放松身心的全身浴 ... 具镇定作用的檀香精油中，加上带有  
森林清香的针叶松精油，带来放松身心的完美全身浴。  
神安心静之时，最适宜制定一年的目标和计划。

配比 檀香精油：2滴 针叶松精油：2滴 天然盐：2大匙 做法 将精油混在天然盐  
中，倒入浴缸热水中直至溶解。

全身浴 .....

## <<366天的精油处方>>

### 编辑推荐

这是最贴心的精油日历，366天完美应对健康、美容、情绪的细微变化，运用香氛的力量，享受美好生活的每一个点滴！

<<366天的精油处方>>

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>