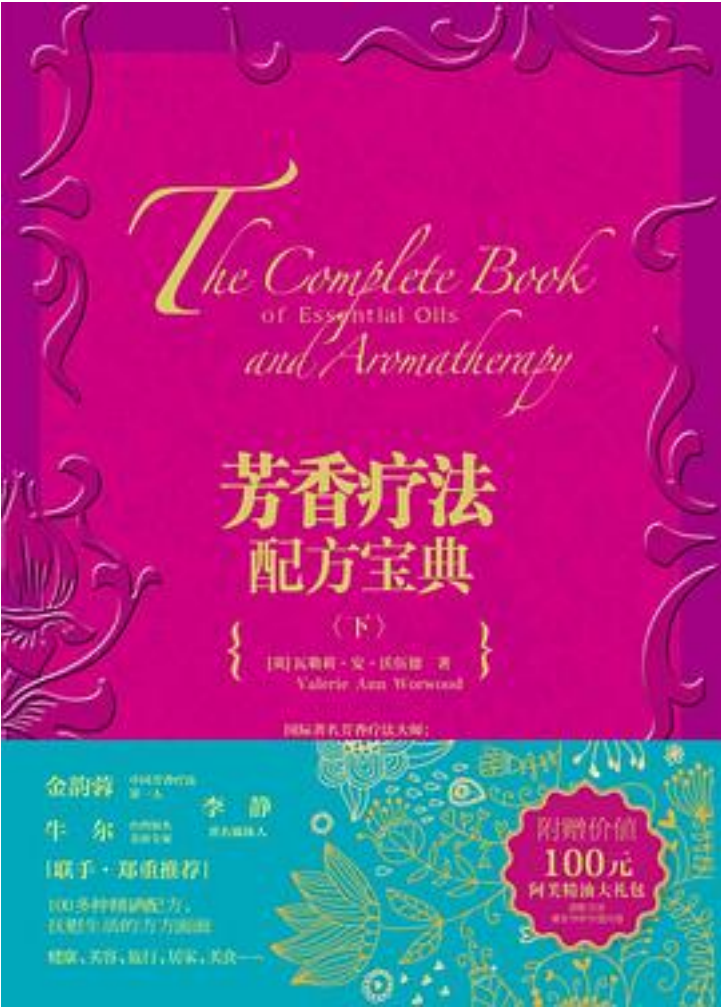


芳香疗法配方宝典（下）



[芳香疗法配方宝典（下）_下载链接1](#)

著者:[英]瓦勒莉·安·沃伍德

出版者:中信出版社

出版时间:2013-10-10

装帧:

isbn:9787508642123

《芳香疗法配方宝典》是芳香疗法五大经典著作之一。这本书分上、下册出版，共介绍

了芳香疗法中运用到的100多种配方，步骤和用量简单明了，实用性非常强。《芳香疗法配方宝典》（下）的内容侧重于美容美体、美发保养、上班族解压、运动舞蹈、香水蒸馏、家庭芳香护理、花园种植、烹饪、派对等方面的使用。

当我们的肌肤随着岁月的流失渐渐失去光彩的时候，当我们的头发因为日化用品的毒害变得越来越稀松的时候，当我们为了找到一份好工作需要赶赴面试现场的时候，当我们需要给买主留下好印象赶快卖掉房子的时候，精油都会悄悄地帮你获得你想要的。甚至在花园种植花草、迎接节日开派对做美食的时候，芳香花草都可以帮助你。

《芳香疗法配方宝典》即适合学习芳香疗法的学生使用，也适合对精油感兴趣的入门级的读者使用。

作者介绍:

瓦勒莉·安·沃伍德Valerie Ann Worwood

是国际芳香疗法大师，拥有扎实的医学背景，是写过13本有关芳香疗法书籍的世界级畅销书作家。她身兼芳香疗法治疗师、反射疗法专家、英国皇家子宫内膜异位症学会研究会员，以及伦敦州郡生理学会会员，有自己的诊所，专门研究芳香疗法对子宫内膜异位和不孕症的治疗。

她与中国也有非常紧密的关系。她是“中国芳香疗法第一人”——金韵蓉的老师，并且2009年第一次在中国开设了个人专利课程“芳香基因学”。

目录: 第九章 芳香疗法的美容之道

皱纹和老化的皮肤

清洁

面部去角质剂

面膜

冰岛式蒸脸

爽肤水和收敛水

面部护理油

问题皮肤

颈部

眼部

唇部

牙齿与牙龈

第十章 柔丝万缕

正常头发

干燥的头发

油性头发

脆弱的头发

掉头发

脱发

头皮屑

第十一章 健康美丽的身体

沐浴和泡泡浴

沐浴前的身体护理油

消除体味的身体护理油

身体乳液

身体喷剂

身体保养品和去角质剂

减肥和蜂窝组织炎
乳房
手臂
手部
指甲
甲床炎
足部
第十二章 男女上班族的精油
办公室
家庭
工厂
医院
土地
面试与考试
自我催眠以放松
两脑并重
隐约的飘香
烧伤
电击烧伤
腐蚀性烧伤
背部问题
重复扭伤综合征
眼睛疲劳
电脑和视频设备
肌痛性脑脊髓炎(ME)
工作狂的心脏
紧张与压力
自制配方治疗紧张
工作表现的压力
第十三章 运动、舞蹈及健身的必备油
处理受伤的方法
肌肉
足部护理
压力与运动
淋浴
蒸汽浴
按摩浴缸
日式热水浴
更衣室除菌飘香
运动及舞蹈伤害精油一览表
第十四章 蒸馏室
自制香水
女性香氛
男性香氛
制作古龙水
自制精油
第十五章 家庭芳香护理
空气净化器
过道
抗菌配方
厨房
杂物间
客厅
卧室

浴室
在新家一举成名
纸和墨
香枕和香囊
干花和香丸
自制香皂
芳香蜡烛
不速之客
第十六章 未来花园、菜园
清理花房
在花园中使用精油
其他防治虫害的方法
鸟类
霉菌和真菌
友好的花木
树木和水果
鲜花和室内植物
药草
土壤
完美的作物
第十七章 精油在烹饪中的使用
蘸酱
色拉油和醋
黄油、干酪和乳酪
开胃菜
调味酱
卤汁
汤类
蔬菜
鱼
肉
点心
冷饮甜品
蛋糕
面包和糕饼
花草糖浆
蜂蜜和糖
芳香花瓣
鲜花酱
果冻
果仁麦片粥
果仁奶昔
第十八章 香甜的庆典
圣诞节
情人节
复活节
万圣节
其他值得庆祝的日子
氛围的营造
宴会用酒
暴饮暴食
制作礼物
附录一 精油一览表
除菌专家

美容精油
美体精油
滋养/瘦身精油
脸部皮肤保养油一
脸部皮肤保养油二
脸部皮肤保养油三
精油
附录二 精油按摩方法
轻抚按摩法
· · · · · (收起)

[芳香疗法配方宝典（下）_下载链接1](#)

标签

芳疗

生活

英国

精油

藏书

经典

功能

芳香疗法

评论

因为购书券快过期了用不掉，随便买来玩着翻过一遍的东西……

下册主讲美发美容美体，是女生喜欢的主题

鸡肋，有好几章和上册一样

实用指南书

虽然是略读，但有些内容还是相当有用的

[芳香疗法配方宝典（下）_下载链接1](#)

书评

最近突然对精油之类感兴趣，百度了一下，所谓芳香疗法三大权威著作。有两大权威著作只有淘宝上台湾书店有，而这一大权威著作，当当和亚马逊都有了。精油好贵，我是新手，只是突然来了兴趣了解一下，并不想以此为业深入钻研，随便翻了一遍，感觉还行。装帧、印刷、纸张都还不...

[芳香疗法配方宝典（下）_下载链接1](#)