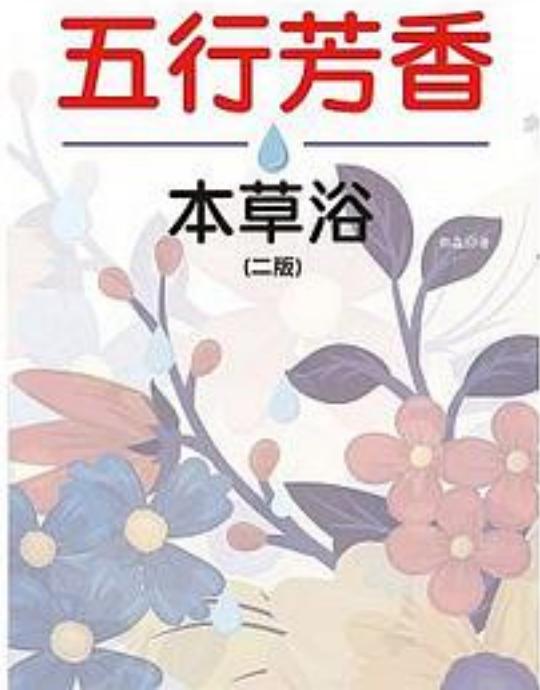


五行芳香本草浴（二版）



[五行芳香本草浴（二版） 下载链接1](#)

著者:鄧淼

出版者:崧燁文化

出版时间:2018-7-20

装帧:平装

isbn:9789575632922

本書蒐集整理了「中國歷代藥浴方劑」和「芳香精油浴的配方」，提供都市人簡便、快捷的美容保健法，讓你輕鬆在家SPA DIY，保持健康活力、青春美麗。百餘種芳香本草浴配方，從上到下——頭髮、臉部、身體肌膚，從外到內——止癢、驅風、祛濕、清火，於早洗漱晚洗浴之間，讓你保持健康活力。

「五行芳香本草浴」，源於中華，以太極美容保健的道理「調理陰陽、平調臟腑、疏通經絡、調和氣血」，並結合芳香療法，可以收到「補氣活血、清熱解毒、驅濕化毒、吸毒消炎、消腫止痛、驅腐生肌、殺蟲止癢、軟化角質、美容減肥」等功效。

本書適合：工作緊張忙碌的人，壓力大的人，關注簡便易行的保健方法實效的人，追求生活品質的人。

作者介紹：

目錄: 前言

第1章 東西方芳香花草浴／001

一、中華藥浴

二、日本聖水——溫泉

三、西方「活力之水」

四、現代鹽浴

第2章 五行本草浴的常用藥物／012

一、解表藥

二、芳香開竅藥

三、芳香化濕藥

四、驅風濕藥

第3章 五行本草浴的宮廷秘方／031

一、養顏沐浴秘方

二、驅風除濕秘方

三、止暟秘方

四、化風清上秘方

第4章 五行本草浴的民間療法／035

一、單方

二、複方

第5章 五行本草浴DIY／039

一、促進體內液體循環代謝

二、養顏美容

三、生理保健

第6章 五行芳香本草浴的常用精油／051

一、羅勒 Basil

二、佛手柑 Bergamot

三、洋甘菊 Chamomiles

四、胡蘿蔔籽 Carrot Seed

五、快樂鼠尾草 Clary Sage

六、絲柏 Cypress

七、尤加利 Eucalyptu

八、乳香 Frankincense

九、葡萄柚 Grapefruit

十、茉莉 Jasmine

十一、杜松 Juniper

十二、薰衣草 Lavender

十三、檸檬 Lemon

十四、檸檬香茅 Lemon Grass

十五、香蜂草 Meliss

十六、甜橙 Orange

十七、廣藿香 Patchouli

十八、薄荷 Peppermint

十九、玫瑰 Rose

二十、迷迭香 Rosemary

二十一、檀香 Sandal Wood

二十二、茶樹 Tea Tree

二十三、依蘭（香水樹） Ylang-Ylang

第7章 五行芳香本草浴DIY／075

一、五行芳香本草浴DIY很簡單

二、五行芳香本草浴的適用範圍

三、五行芳香本草浴的機理與方法

四、五行芳香本草浴的注意事項

第8章 五行芳香本草浴的建議配方／087

一、舒緩身心的五行芳香本草浴配方

二、調養健康的五行芳香本草浴配方

三、美顏的五行芳香本草浴配方

四、純淨保養體膚的五行芳香本草浴配方

五、問題肌膚的五行芳香本草浴配方

六、保養美化髮質的五行芳香本草浴配方

第9章 五行芳香本草浴——減肥塑身DIY／111

一、肥胖的類型與常見原因

二、五行芳香本草浴——減肥

三、五行芳香本草浴——塑身

四、五行芳香本草浴的其他配合方法

• • • • • (收起)

[五行芳香本草浴（二版）](#) [下载链接1](#)

标签

芳療

植物

评论

[五行芳香本草浴（二版）](#) [下载链接1](#)

书评

[五行芳香本草浴（二版）](#) [下载链接1](#)