

精油美肤沐浴书



[精油美肤沐浴书_下载链接1](#)

著者:佐佐木薰

出版者:臺灣 積木文化出版

出版时间:20060509

装帧:穿線膠裝

isbn:9789867039064

:::內容簡介:::

本書是針對初接觸芳香療法及精油使用者所設計的入門書，由日本芳香療法協會芳療專家佐佐木薰監修製作。她為每一位愛自己、想要更健康更漂亮的讀者們，提出系統化的步驟歸納，只要在平常忙碌的生活裡多花一點點時間、多費點心思，就能使平淡的生活，變得超乎想像的豐富與愉快；沐浴便是其中一項值得投資自己、且簡便可行的方式。

本書介紹利用芳香療法和香草的沐浴法，以及美容保養用品的作法和運用方法等，都可作為準備時的基本知識。

這些藉助植物力量的各種芳療手法，相當適合在沐浴時運用。書中所建議的方法步驟也是專為剛開始使用香草或精油的朋友們特別設計，讓想要踏入芳療世界的讀者更能輕鬆上手！

現在，不妨就先試試書中的任何一種方法，讓自己拋卻壓力與雜務，享受片刻的愜意沐浴，讓自己同時擁有健康美麗與愉快的心情！

作者介绍:

目录: 【目錄】

STEP 1 INTRODUCTION

- ．沐浴的美容效果
- ．沐浴和芳香療法的加乘作用
- ．沐浴和按摩的密切關係
- ．自己能進行的自我按摩法和足部反射療法

STEP 2 BASIC

需要的器具

- ．沐浴油
- ．沐浴鹽
- ．泡泡浴球
- ．化妝水
- ．敷面劑
- ．乳霜
- ．M & P香皂
- ．磨砂膏
- ．洗髮精
- ．染髮劑
- ．Column: 材料和用具的採購地

STEP 3 DIET

希望成為窈窕美人！！

- ．聰明流汗沐浴法
- ．希望瘦身成功
- ．希望身體代謝順暢
- ．希望消除不適感變得舒爽

STEP 4 SKIN CARE

希望成為素顏美人

- ．消除小細紋和鬆弛感
- ．日晒後的保養
- ．戰勝青春痘
- ．有效改善黑斑和皮膚暗沉
- ．滋潤龜裂的乾燥肌膚
- ．收斂毛孔
- ．改善油性肌膚
- ．全身護膚保養
- ．呵護秀髮
- ．輕鬆染髮
- ．Column: 選擇適合你肌膚和髮質的精油

STEP 5 BODY CARE

希望改善身體狀況

- ．消除腿部浮腫和疲勞
- ．Column: 消除腿部疲勞的腿部按摩
- ．消除虛冷症
- ．紓解腰痛和肩部僵硬
- ．消除經前症候群
- ．改善花粉過敏症
- ．消除宿醉
- ．保養雙眼
- ．Column: 聰明淋浴法

STEP 6 LIFE

- 希望愉快過生活
- ． 在沐浴時間和空間上花點小心思
 - ． 希望對自己充滿自信
 - ． 希望能提高注意力
 - ． 想消除焦躁不安
 - ． 徹底消除當天的疲勞
 - ． 希望一夜好眠
 - ． 想提升戀愛心情
 - ． 希望擁有好心情
 - ． 一覺醒來精神飽滿
 - ． ． ． ． ． ． [\(收起\)](#)

[精油美肤沐浴书_下载链接1_](#)

标签

花草茶

评论

[精油美肤沐浴书_下载链接1_](#)

书评

[精油美肤沐浴书_下载链接1_](#)