

<<香出健康身体>>

图书基本信息

书名：<<香出健康身体>>

13位ISBN编号：9787504854537

10位ISBN编号：7504854530

出版时间：2011-3

出版时间：农村读物

作者：张文艳//李洁

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>

## <<香出健康身体>>

### 内容概要

芳香疗法没您想象的那么神秘，那么难以操作，也不像您以为的那样只能在芳香馆里做，才能起到美容养颜，俏丽风韵的效果。

本书较为详细地从各个方面阐述了芳香疗法，告诉您芳香疗法是怎么来的，有哪些芳香精油对您有用，还给您酸置了很多种芳香配方，便于您选择使用.....还等什么，跟着此书，来一场华丽的芳香之旅吧。

## <<香出健康身体>>

### 书籍目录

前言

第一篇 芳香精油是最好的医药

走入疗芳世界

芳香精油能祛病？

千挑万选更需精心存

正确调配，莫使精油乱出俏

第二篇 芳香精没的祛病魔力

薄荷

茶树

丝柏

雪松

洋甘菊

安息香

快乐鼠尾草

薰衣草

檀香

乳香

.....

第三篇 对症下药，芳香疗法保健康

第四篇 草本饮食，芳香又健康

## <<香出健康身体>>

### 章节摘录

版权页：插图：相信没有一个人会逃避芳香的气味，没有一个人不会被它迷住。

芳香是香味与芬芳，它能轻易地挥发到空气中，给人一种致命的诱惑。

我们在这里重点说一下芳香疗法，它是运用植物精油，通过按摩、吸入、沐浴、蒸汽吸入、喷雾、皮肤保养、护发等方式，配合使用剂量、使用手法与部位来调理身体，以及平衡身心的保健方法。

芳香疗法最早开始于古埃及，盛行于欧洲。

在17世纪，芳香精油的效果被世人认定并沿用到今天。

起初芳香精油多用于宗教仪式与冥想方面，“芳香疗法”这个词是近代才流传开来的。

古埃及人用精油进行浴后按摩，还用于处理木乃伊；希腊人用在化妆与医药方面。

大量实践证明，植物精油因其本身固有的渗透性，能很快地进入到肌肤的深层组织里，通过血液循环，从而达到治疗的功效。

植物治疗世人疾病的功效，在几千年前的古籍中就有着详细的记载。

人类发现某些植物可以减轻生病时的病痛与不适，所以药草治病的经验就世代代流传下来了。

现在的芳香疗法始于1937年。

法国的一位化学家在无意间，发现熏衣草油和薄荷油有着特殊的功效。

芳香疗法是利用天然植物精油的芳香气味与治愈能力，加上较为特别的按摩手法，经过嗅觉器官与皮肤的吸收管道，到达血液循环和神经系统，用以缓解人的身心，并起到保养皮肤、改善人体健康的作用。

芳香疗法可以透过机体的嗅觉、触觉来刺激大脑皮层，启发人的思维，给人们一种精神上的慰藉，解除人们精神与生理上的沉重负荷。

## <<香出健康身体>>

### 编辑推荐

《"香"出健康身体》：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。

<<香出健康身体>>

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>