



THE COMPLETE BOOK OF BEAUTY

美丽圣经

[英] 海伦娜·桑尼戴尔 著 李迪 译

[下册]

英国新一代“美容教主”倾囊传授美容方法
公开流传在世界知名女星之间的美丽秘诀
彻底抛弃过时和错误的美容观念和方法



黑龙江科学技术出版社

THE COMPLETE BOOK OF BEAUTY

美丽圣经

下册



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

目录

CONTENTS

◎ 芳香疗法 /311

什么是芳香疗法 /312

精油 /314

芳香疗法技巧 /332

精油吸入法和沐浴法 /332

精油敷疗法、含漱法和饮用法 /335

芳香疗法的按摩技巧 /338

精油调试法 /340

青春期 /344

青春期的芳香疗法 /344

日常皮肤护理 /346

头发和指甲的保养 /348

美容与保健 /351

关心自己 /351

日常皮肤护理 /354

手、脚、指甲的日常护理 /357

日常身体护理 /359

应对压力过大和情绪困扰 /362

女性常见健康问题 /365

生育时期 /371

应对经期 /371

经前期综合征 /373

为怀孕做准备 /377

孕期症状 /379

产前护理 /381

分娩时的放松疗法 /382

产后护理 /383

老年时期 /387

更年期 /387



应对更年期 / 389
应对更年期情绪问题 / 391
保持老年生活的优雅 / 394
增强体质 / 396
晚年常见疾病 / 399

◎ 印度阿育吠陀医学美容 / 405

美容的传统 / 406
生命的能量，康复的力量 / 408
朵萨分析 / 411
朵萨与你 / 413
瓦塔能量的运动和生命力 / 415
皮塔之火及如何改变 / 418
卡法能量的增加和保护 / 420

清洁身体，清醒头脑 / 423

利用双手进行康复治疗 / 423
轻松排毒 / 428
将冥想带入你的生活 / 430
色彩的力量 / 433

自然美丽的秘密 / 436

在家中做面部保养 / 436
第一步：清洁皮肤 / 439
第二步：热气和精油 / 441
深层清洁：面部涂敷膏和面膜 / 444
调理和滋润 / 448
阿育吠陀美容法 / 451

全身护理 / 454
闪亮的秀发 / 458
强化精油护理 / 461

灵活性 / 464

练习瑜伽，自然优雅 / 464
你的体型 / 466
练出完美体态 / 469

美源自内在 / 471
塑身 / 474
旺盛的生命力 / 476

美丽永驻 / 479

青春期 / 479
成年时期保持最佳状态 / 482
中年时期 / 485
老年时期的瑜伽练习 / 487

饮食 / 489

健康饮食 / 489
食物的内在特质 / 492
饮食与朵萨 / 495

◎ 应对自然衰老 / 499

抗击衰老 / 500
自由基 / 502

抗衰老饮食 / 504

改变饮食习惯 / 504
健康饮食 / 506
抗衰老食品 / 508
食物不耐症 / 510
饮食建议 / 512
饮水 / 515

减轻体重 / 517
膳食补充剂 / 519

保持终生健康 / 522

开始锻炼 / 522
运动的好处 / 524
瑜伽和普拉提 / 527

保养身体 / 530

骨骼系统 / 530
保持骨骼健康 / 532
心血管系统 / 535
消化系统 / 537

保护视力 / 540
嗅觉、味觉和听觉 / 541
性爱健康 / 543
消除压力 / 545
了解抑郁 / 548
乐观的心态 / 550
睡眠的重要性 / 552
睡眠质量 / 554
保养容颜 / 557
保护皮肤 / 557
手部与足部的保养 / 561
保持头发健康 / 564
更年期 / 566
月经周期的变化 / 566
更年期症状 / 568
其他更年期症状 / 570
激素替代疗法 / 573
用自然疗法代替激素替代疗法 / 576
健康检查 / 579
有益于健康的草本植物 / 582
药草美容疗法 / 587

索引 / 590



芳香 疗法



什么是芳香疗法

关于芳香疗法的书籍有很多。本书关于芳香疗法的编写目的与其他书籍稍有不同，侧重于介绍女性在生命不同阶段（从青春期开始，到怀孕期和产褥期，再到更年期以及老年阶段）如何使用对自己有益的精油。本部分对最经常使用的精油进行了介绍，并讲述了如何使用它们来保养身体，保持良好的精神状态以及消除压力；对精油进行了全面的介绍，并就在家中使用精油的最佳方法提供了建议。同时，还介绍了如何使用精油进行女性日常皮肤和美容保养。但精油最重要也最普遍的一种用途就是用来进行按摩。尽管按摩和芳香疗法之间有一定的联系，但是用一种定义去解释另一种定义的做法，从严格意义上讲是不正确的。芳香疗法的定义是“理智地运用精油，达到康复的目的”。精油是效力很强的物质，需要小心使用，必要时要听从专家的意见。芳香疗法中使用的精油和香水及食品工业中使用的精油并不相同，后者对精油定量使用，或仅仅掺入少量精油，以获得商业利润。芳香疗法中使用的精油必须是天然的，没有任何添加成分，也不能让其成分流失。



○很多植物的萃取液都应用在美容产品中。人们不仅要根据香气来选择一种萃取液，更要依照它的疗效来选择。



○点燃特制的香熏蜡烛是一种简便的方法，在任何情况下都可令人置身于放松的氛围当中。



○在水中加入几滴精油，在蜡烛的火苗上加热，令精油开始挥发，房间中会弥漫着精油释放出的香气。

如何阅读本部分内容

如果只是为了兴趣而使用精油，就要依据个人对香气的喜好来选择精油，精油的作用和疗效就不属于优先考虑范围了。但是，如果为了保持和改善健康，在选择精油时就要重点考虑它的作用和疗效，这是非常重要的。

每一种精油都有很多特质，并以多种方式影响着身心。比如，迷迭香精油有镇痛作用，有助于治疗头痛、消化系统疼痛和肌肉疼痛。迷迭香还会刺激神经，缓解疲劳，增强记忆力。

在本部分每章的结尾部分，我们列出了推荐使用的精油，以帮助你解决生命中不同时期所遇到的问题。除了介绍每种精油的特点之外，还将它对特殊问题的疗效进行了说明。比如，在使用天竺葵精油治疗脚癣的同时，我们还列出了它抗真菌的作用，因为这是运动员所需要的精油疗效。再如，在介绍天竺葵精油对治疗腹泻有作用时，我们还列出了它抗炎、止痉挛和止血的作用，因为这些都是与天竺葵精油相关的疗效。

同时选择和使用一种以上的精油（可以使用2种、3种甚至4种不同的精油，每种只定量使用），有助于增强其疗效。与单种精油所能提供的能量相比，混合精油的增效作用会使精油的能量大大增强。

选择好你想使用的精油之后，关于芳香疗法技巧的章节就会告诉你如何准备精油，以备使用。这里将会向你讲解适合在家中使用的涂抹精油的技巧——将精油混合在基础油当中，然后涂抹在皮肤上，同时精油会弥漫在浴室的蒸汽当中，飘散在身体周围，或者你可以只吸进精油的香气。当我们吸进精油的香气时，精油中的一些分子会达到肺部，然后被血液吸收。其他的分子会直接进入脑部。这是最快最有效的缓解压力和低落情绪的途径。鼻子不仅可以温暖和清洁吸入的空气，还能使我们通过气味分辨事物。鼻子中细小的毛发（我们称之为鼻毛）通过接收细胞将信息传递给脑部，来辨别吸入的分子。然后，大脑释放出影响神经系统的化学物质，这些化学物质可能有镇静作用，或者有恢复身体活力的作用，这要视不同的香气而定。

精油

精油有着非凡的力量，但所有的精油都要以正确的剂量使用，包括所谓的安全精油，并且要在条件最适宜的情况下使用。某些纯精油，合成精油或成分不纯的精油会引起炎症或皮肤过敏。本书所选择的各种植物精油不会引起这些问题，但是，其中有些植物精油可能无法在商店里买到。

为了安全起见，使用精油时要小心谨慎。精油应该经过稀释后再涂抹在皮肤上，除非有紧急情况发生，如烧伤、蚊虫叮咬或割伤，否则还是要和基础油混合后再使用。

柑橘类精油具有感光性，在你打算晒太阳之前不要使用。如果你不确定精油是否适合你，一定要向专业的芳香治疗师咨询。



○在家中准备棉布，在上面滴上精油和清水的混合物。



○在家中营造气氛有助于芳香疗法更好地发挥作用。选择家中安静的地方并点燃蜡烛，这能使你放松下来。

乳香精油

功能特性

止痛、抗传染病、抗氧化、抗抑郁、消炎、愈合伤口、补充身体能量、祛痰、刺激免疫力。

乳香树植株矮小，生长在非洲东北部和阿拉伯半岛东南部。在树皮中切开一道口子就会有乳白色的液体从中流出，凝固成眼泪状后自然滴下。对树液进行蒸馏萃取，就会得到淡黄绿色的乳香精油。乳香精油的使用历史非常悠久，自从《圣经》时代以来，乳香精油一度被认为是同黄金一样珍贵的奢侈品，只在寺庙中或用于宗教典礼的场合才点燃乳香精油。

乳香精油的药效温和，对治疗情绪类疾病非常有效，能平缓愤怒、烦躁的情绪，抚慰悲痛的心情。

安全性

○ 暂无禁忌证出现。



○ 乳香。



○ 依兰依兰精油。

依兰依兰精油

功能特性

预防糖尿病、防腐、止痉挛、壮阳、镇静、降血压、滋补。

依兰依兰树（又叫香水树）是生长在亚洲热带地区的一种树，树上长着修长的黄绿色花朵，在马来语中依兰依兰的意思为“花中之花”。萃取依兰依兰精油必须在早晨，摘取依兰依兰花，然后用蒸汽蒸馏法萃取依兰依兰精油。依兰依兰精油香味浓烈而独特。

依兰依兰精油以其壮阳特性而闻名于世，能治疗阳痿、性欲低下等病症，而且还能有效治疗情绪类疾病，如易怒、恐惧、内向、胆怯，同时还能调节心跳和呼吸节奏。

安全性

○ 暂无禁忌证出现。

○ 用量适中，过量使用会导致恶心、头痛。

雪松精油

功能特性

抗菌、防腐、促进伤口愈合、分解脂肪、增强淋巴功能、溶解黏液、兴奋。

有20种甚至更多的树木能产生雪松精油，特别是阿特拉斯雪松，这种树生长在北非的阿特拉斯山脉。雪松精油最早由古埃及人发现，他们从制作家具剩余下来的木料中萃取出雪松精油（古以色列国王所罗门在耶路撒冷建造寺庙时就使用了大量的雪松），并利用它来保存尸体，而现在人们则通过蒸汽蒸馏法来进行萃取。

雪松精油带有一种有木头气息的迷人香气，而且用途广泛，有效适用于油性皮肤和治疗头皮不适症状。此外，雪松精油那具有杀菌特性和净化功效的香气能有效地治疗支气管疾病。

安全性

- ⊙ 孕妇和儿童忌用。
- ⊙ 禁忌内服。



○雪松。

○罗马洋甘菊。



罗马洋甘菊精油

功能特性

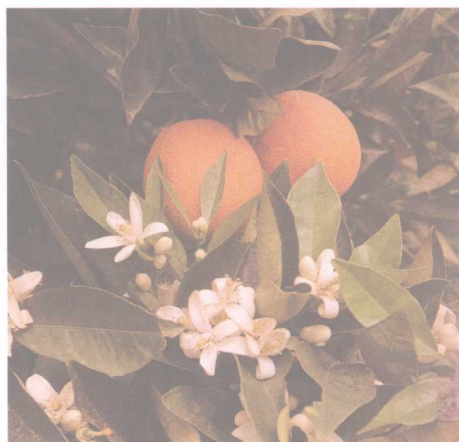
抗贫血、消炎、治神经痛、抗寄生虫、止痉挛、镇静、驱风、助伤口愈合、助消化、调经、治疗创伤、兴奋、发汗。

罗马洋甘菊是一种生长在不列颠群岛的常年生植物，植株矮小，并长有羽毛般的叶子，花状如雏菊。由于含有菊花的成分（参见德国洋甘菊精油），所以罗马洋甘菊精油呈淡蓝绿色。

罗马洋甘菊精油性质温和，能起到镇静和抚慰人体的功效，适用于治疗儿童和婴儿的过敏、多动、睡眠不安、易怒等症状，当然也有助于治疗一些成人疾病，包括风湿性关节炎、消化不良、头痛等疾病。

安全性

- ⊙ 暂无禁忌证出现。



○苦橙花。

苦橙花精油

功能特性

抗抑郁、壮阳、镇静、改善情绪。

苦橙花精油是从苦橙树的花朵中萃取出来的一种精油，具有清淡的花香。在柑橘类精油中，苦橙花精油是最为昂贵的一种。

苦橙花精油对皮肤极为有益，可改善皮肤弹性，消除瘢痕、脸上明显的红血丝和妊娠纹，并且还具有改善情绪的功效。

安全性

○暂无禁忌证出现。

苦橙精油

功能特性

消炎、抗凝血、镇静、助消化、滋补。

将橙子作治疗疾病和烹饪之用有悠久的历史。人们能从苦橙树

和甜橙树的果实、花朵、树叶之中萃取出不同类型的精油，比如说，苦橙花精油是来自于花朵，苦橙叶精油来自于树叶，而苦橙精油则来自于苦橙果皮之中（大部分都是来自于塞维利亚橙树的果实之中）。

苦橙精油有利于治疗血液循环不畅、消化性疾病和便秘，还具有抗抑郁的疗效，能促使人们产生积极乐观、轻松快乐的心态。

安全性

○光敏性强，所以至少在使用苦橙精油2小时之后，方可进行日光浴或将皮肤直接暴露在阳光下。

○暂无禁忌证出现。



○苦橙（图中是苦橙皮丝）。

苦橙叶精油

功能特性

抗菌、抗感染病、消炎、止痉挛、镇静、补充能量。

苦橙叶（又叫回青橙）精油是



○苦橙叶。

从苦橙树叶中萃取出来的一种精油，同时具有苦橙花精油微妙的香气和苦橙皮清新的香气。如果蒸馏时再加点苦橙花，就能增强苦橙叶精油的香气，而且品质优良，常常被称做是“穷人的苦橙花精油”。苦橙叶精油的萃取方法也不同于苦橙精油，后者采取的是压榨萃取法，而前者则必须通过蒸馏萃取法获得。

苦橙叶精油能有效平衡神经系统、治疗皮肤感染性疾病、控制愤怒情绪、减轻疼痛。

🌿 安全性

○暂无禁忌证出现。

佛手柑精油

功能特性

抗菌、抗感染病、防腐、止痉挛、抗滤过性病原体、镇静、促进伤口愈合、滋补、止血、健胃。

佛手柑的主要产地在意大利南

部，此外非洲象牙海岸也有少量出产。佛手柑果味道较苦，不适合食用，不过在塞浦路斯，人们会将佛手柑果制成蜜饯，在饮茶时食用。绿颜色的佛手柑精油正是用压榨法从佛手柑果皮中萃取而成的。由于佛手柑具有独特的清新香气，历来是古龙水的主要成分，而且也是伯爵茶中常用的调味料。

佛手柑精油在促进消化方面疗效显著，如治疗消化不良、胃痉挛、腹绞痛等疾病，还能改善情绪，缓解焦虑、平复严重的情绪波动，还能缓解感冒症状。但如果在强烈阳光下使用时，须格外小心。

🌿 安全性

○不含佛手柑内酯的精油实际上并不是纯精油，所以不宜完全代替纯精油使用。但是如果皮肤不会暴露于阳光下，则可以当做纯精油使用，在这种情况下并无危险。



○佛手柑精油。

香柠檬精油

功能特性

抗贫血、抗菌、抗凝血、抗传染病、抗真菌、抗硬化、消炎、防腐、止痉挛、抗滤过性病原体、镇静、祛风、助消化、利尿、祛痰、激发免疫力、溶解结石、健胃。

日常生活中，人们常常在烹饪时加入柠檬汁或柠檬皮，而香柠檬精油正是从纯天然的（未喷洒过有害的化学药剂）柠檬皮中萃取而成的。如果将香柠檬精油存放在低温环境中，香柠檬精油中就会出现一些天然蜡状物，但这并不会影响到它的品质和功效。

人们常常低估香柠檬精油的用途，事实上这是一种非常实用的精油，具有抗传染病和祛痰助咳的功效，有助于排出引起关节炎疼痛的毒素，还适用于油性皮肤，并且它那清新的柠檬香气能提升情绪、振奋精神、驱散抑郁心情、帮助克服恐惧和冷漠心理。

安全性

⊙ 光敏性强，所以至少在使用香柠檬精油2小时之后，方可进行日光浴或将皮肤直接暴露在阳光下。

葡萄柚精油

功能特性

防腐、健胃、利尿、助消化。



○ 柠檬（图中是柠檬皮丝）。

虽然葡萄柚树的原产地在亚洲热带地区和印度西部，但现在却主要集中在美国北部和南部，而美国的加利福尼亚州又是主要的葡萄柚精油生产地。黄颜色的葡萄柚精油是用压榨法从柚子皮中萃取而成的，具有芬芳的香气。

葡萄柚精油对清除痤疮和改善油性皮肤疗效显著，如果一天使用2次还有助于消除人体的水肿症状，有利于减肥。而且基于其防腐抗菌的特性，如果在病房里的蒸馏器中滴入几滴葡萄柚精油则能起到很好的消毒效果。另外，旅行时在饮用的矿泉水中加入少量的葡萄柚精油（每升4滴）还能预防消化系统疾病。

安全性

⊙ 暂无禁忌证出现。



○葡萄柚 (图中是葡萄柚皮丝)。

橘子精油

功能特性

抗真菌、止痉挛、镇静、助消化。

橘子原产于中国，同柑非常相似，用压榨法从柑皮和橘子皮中萃取出的精油被称为柑橘精油。

橘子精油能有效治疗成人和儿童的多种消化系统疾病，如消化不良、胃痛、便秘等；也能缓解过度兴奋和紧张的情绪、治疗失眠；而且由于橘子精油所具有的橘子香气和其作用方式的温和特性，尤其为



○柑橘 (图中是柑橘皮丝)。

儿童所青睐。

安全性

○暂无禁忌证出现。

丝柏精油

功能特性

抗菌、抗感染、止痉挛、止汗、止咳、收敛、镇静、除臭、利尿、刺激激素分泌、强壮神经、止血。

丝柏精油萃取自丝柏的树叶、球果、嫩枝，在拉丁文中丝柏是“常青树”的意思，而且人们在很早以前就已经懂得将丝柏树脂作为芳香剂使用。

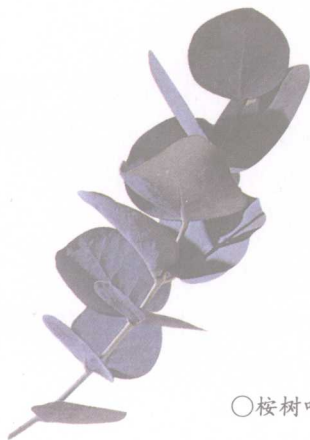
丝柏精油所具有的收敛特性有助于控制人体皮脂的分泌、减少人体的排汗量，并且有利于止血。此外，丝柏精油还能帮助平抚悲伤情绪、促进睡眠，也正是这个功能让丝柏精油闻名于世。

安全性

○暂无禁忌证出现。

○丝柏枝。





○桉树叶。

桉树精油

功能特性

止痛、消炎、抗感染、抗滤过性病原体、平衡、缓解充血、助消化、祛痰、预防疾病。

桉树生长于澳大利亚，用蒸馏法从桉树叶中萃取而成的桉树精油比澳洲柳叶桉（蓝桉）精油的作用要温和得多，但却能达到相同的疗效，而且后者在使用时须十分谨慎小心。也正是由于桉树精油的这种特性，所以它是适用于儿童的理想精油，同时它也没有柳叶桉精油那样辛辣的香气（这种香气常常会被添加进桉树脑中）。

桉树精油能有效减轻肌肉疼痛，预防并治疗咳嗽和感冒，还有很好的协同作用（各药物之间的增效、合作）。

安全性

- ⊙ 暂无禁忌证出现。
- ⊙ 在为儿童进行吸入法时，必须按推荐的比例来稀释桉树精油。

茴香精油

功能特性

止痛、抗菌、抗真菌、消炎、防腐、止痉挛、强心、缓解充血、助消化、利尿、调经、催乳、轻泻、溶解结石、刺激雌激素分泌、增强呼吸系统功能。

地中海地区盛产茴香，茴香精油是用蒸馏法从茴香子中萃取而成的。茴香精致的花序使得整个茴香如同一把伞，因此，茴香属于伞形科植物。

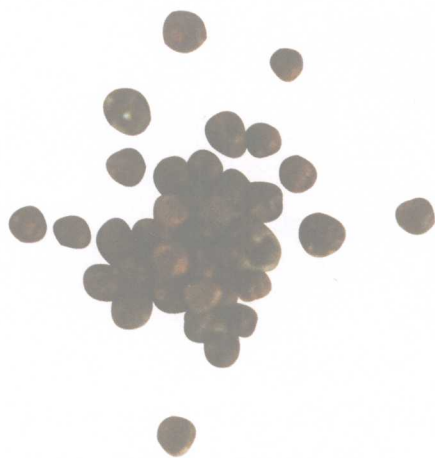
茴香精油能有效缓解乳汁缺乏的症状，而且由于它具有刺激雌激素分泌的功能，还能有效治疗经前期综合征、闭经和卵巢疾病。另外，茴香精油的利尿作用也不错。

安全性

- ⊙ 注意控制用量。
- ⊙ 在怀孕的前7个月中忌用。



○茴香叶。



○杜松子。

杜松子精油

功能特性

止痛、抗糖尿病、防腐、清洁、增强消化系统功能、利尿、催眠、溶解结石。

杜松树也是一种矮小的常青树，同丝柏属于同一个科。杜松子精油是用蒸馏法从成熟的球果中萃取（有时也从树叶和嫩枝中萃取）而成的，具有芬芳的香气。在购买杜松子精油时须谨慎选择，因为球果一般都会被用来调制杜松子酒，而其残渣常常用来萃取精油，这会影响到精油的品质，即便是纯杜松子精油也很有可能被掺杂进其他一些成分。

杜松子精油有很强的利尿作用，常常被用来治疗膀胱炎、水肿和消除过多的脂肪团；而且对皮肤还有净化和排毒功效，适用于解决

油性皮肤问题，比如痤疮；同时还能克服内疚和嫉妒心理，当情绪低落时，有助于改善情绪。

安全性

- 暂无禁忌证出现。
- 如果使用时过于疏忽大意可能会毒害神经。

薰衣草精油

功能特性

止痛、抗菌、抗真菌、消炎、防腐、止痉挛、镇静、强心、祛风、促进伤口愈合、调经、降压、滋补。

从薰衣草的花中萃取出的薰衣草精油是使用最为广泛的芳香疗法精油，虽然现在世界各地都能见到薰衣草，但盛产薰衣草的地区却仍然是整个地中海地区。尽管如此，要得到高品质的薰衣草精油仍然不是件容易的事，所以常常用一种从杂交的薰衣草中萃取出来的精油代替真正的薰衣草精油，这种杂交的精油价格也相对便宜。

薰衣草精油能恢复皮肤活力，



○薰衣草。