

中国时尚巨星 胡兵 推荐

F时尚街 S 精油沙龙

精油 调理 魔法

Magic Of Mixing Aroma Oil

「小小口袋书里装着钻石般的内蕴」

痛经、月经不调、
便秘、胀气……
10招内科调理秘诀大公开
从此告别难言之隐

头痛、消化不良、
肌肉酸痛、精神萎靡……
9招解决健康问题，
精油按摩有良方

烦躁、郁闷、
沮丧、不安、愤怒……
10招情绪能量补充魔法，
开开心心做女人



上海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

精油调理魔法 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司
2006. 3

(时尚街. 第2辑, 精油号)

ISBN 7-5442-3165-8

I. 精... II. 深... III. 香精油—保健—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第000367号

SHISHANGJIE (15)

时尚街(15)

JINGYOUHAO——JINGYOU TIAOLI MOFA

精油号——精油调理魔法

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) (0898) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3165-8

定 价 80.00元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

或<http://www.chinabn.com>

序言 PREFACE

精油的魔法。没有什么阻碍不能越过。来自大自然的的气味，享受大自然的洗礼。不同的植物精油，可以令人在情绪上产生提振，专注或是沉静与抚慰的功效，亦可以活络生殖系统的血液循环，有调理与滋补的功效。

《精油调理魔法》介绍了29种内科病，情绪问题与健康问题的精油调理方法，让你从此远离疾患和烦恼，做个快乐健康的女人。



F时尚街 S100

精油调理魔法

Magic of aroma oil care



南海出版公司

目录

Contents

part1

内科调理魔法10招

经前症候群	5
月经失调	9
经痛	11
便秘	12
消化不良·胀气	14
自律神经失调	16
水肿	18
鼻塞·鼻过敏	20
荨麻疹	22
失眠	24

part2 补充情绪能量魔法10招

疲劳·筋疲力尽	27
烦躁·郁闷	29
沮丧·情绪低落	30
好想谈恋爱	32
需要专心	34
提供自信	36
戒除酒瘾·烟瘾	38
不安·担心	40
抑郁或沮丧	42
焦虑	44



part3 健康魔法9招

远离头痛	48
提神醒脑	50
治消化不良	52
舒缓经痛	53
湿疹·牛皮癣	56
减缓肌肉酸痛	59
驱蚊防虫	60
治轻微外伤	63
防止蚊虫叮咬	64



Part 1

Ten ways of curing internal medicine disease

内科调理魔法10招



精油，这种从自然界提炼出的精灵，无论是沐浴还是按摩抑或香薰，对于饱受工作重压的都市白领来说都喜欢来那么一点，它不仅可以改善肤质健康，还可增进活力，调理身心平衡。今天，许多医生也将植物精油应用于外科和内科临床病例中。



经前症候群

很多人都有在月经来临前一週或前两天，感到胸部肿胀、身体浮肿、青春痘增多、皮肤粗糙、便秘、腹痛、伴随头痛、倦怠、失眠等身体不适的症状，还常也可能出现易怒、暴躁、悲伤、敏感、情绪不稳、焦虑等状况。但只要月经一来，这些情况就自然消失了。

这是因为黄体素在月经来临前会达到最高点，结束于月经来临时，这期间所产生的种种不适又称为经前症候群（PMS）。称不上是一种疾病，医师也只能根据病人的主观感觉，去做症状治疗，例如：头痛予以止痛药，失眠、易怒给予抗忧郁剂，不过，药吃多了担心会造成依赖性，所以，如何在日常生活

中做好自我调理，避免PMS的发生，就非常重要了。



Magic



芳香疗法

玫瑰：一种能使人镇静而温暖的花香，用于按摩，可以舒缓经前焦虑，消除下腹部紧张。

茉莉：具有提振与抗忧郁的作用，用于按摩，可转化心境，活跃荷尔蒙分泌。

月见草油：虽是基底油，但效果卓越，经常被建议用在女性荷尔蒙的调理上。

魔法配方

1. 月见草油 5ml 加入玫瑰精油 5 滴混和成按摩油。
2. 月见草油 5ml 加入茉莉精油 5 滴混和成按摩油。

魔法DIY

按压

1. 对于经前的头痛、头重、疲倦、失眠，可以按压后颈部与发际交界的两条粗肌肉外侧凹陷处的天柱穴。
2. 月经来临前感到后腰部酸痛与虚冷，可以按压肚脐正后方腰椎两侧各一指处的肾俞穴。

情绪调节与放松

这个时期着重情绪管理，学习放松心情，寻求纾解压力的方法，都是非常重要的。

1. 三餐饮食要正常，不要任意减肥，多休息，不要熬夜。
2. 每天养成运动的习惯，可促进血液循环，帮助新陈代谢。
3. 补充维生素A、维生素B、维生素E和钙、镁、钾等矿物质，可有效缓解经前烦恼群。





Magic



天柱穴



肾俞穴







月经失调

“该来的时候没来，不该来的时候偏偏又来了！”为什么不是早到就是迟到呢？很多女生都有为月经失调而伤透脑筋的时候；有的人担心月经不顺将来会生不出宝宝，也有人则是为了伴随而来的经血暗沉、排不出的血块、经血量过多或是太少，这些都是因为月事不顺所引发的问题。

月经一不顺好像整个人都不顺似的，连带皮肤也顿失光彩。不管你是为了将来当妈妈做准备，还是想要有恋爱般的好脸色，都不可忽略每月月经规律与顺畅的重要性哦！



第二招

玫瑰：促进生殖，调理荷尔蒙的分泌。

欧白芷：具活血、通经，调理荷尔蒙的作用。

天竺葵：具有很好的暖下热身效果，有活络子宫、卵巢、血液循环的功效。

魔法配方

5 ml 荷荷芭油，加入茉莉2滴、檀香3滴，调和成按摩油。

魔法DIY

指压：

1. 将左脚行踏于右脚上，露出脚踝内侧，按压脚踝骨下方的胆海穴，有助于调节卵巢的分泌，强化卵巢的功能。
2. 按压脚踝骨后侧的太溪穴，有助于加强子宫的血液循环，帮助子宫收缩。
3. 按压脚踝骨向上约四指宽度的三阴交穴，有助于女性下腹部的内生殖系统的强化与性荷尔蒙分泌正常化。



泡澡：

经血量过多、过少或月经不规则等症状可采取坐浴。准备一小盆温热的水，滴入3~4滴茵白芷精油，稍微搅拌，坐进去大约10~15分钟。

调经药不传绝技：

1. 除了均衡的饮食是基本原则之外，早餐一定要吃。
2. 多吃含有维生素A、B、E和钙、铁、锌等食物，也可有效缓解经期不顺的困扰。
3. 经期要多休息，尽量不要提重物。但平时可要多运动，运动的活血通络效果绝对比每天东补西补好得多，有时体质的调理，只要增加运动量即可不药而愈。





经痛

“再也受不了了……”很多女性都会为生理痛的问题伤透脑筋。吃止痛药嘛，虽止痛了一时，却也带来了成瘾的隐忧。以下几个简单的方法可以让你在月经期间的经血顺利排出，减少腹痛的烦恼。

经水调经

款白茅：就是俗称的欧洲当归，是最常用于女性生理机能的治疗，可使经期规律正常，舒缓经痛。

赤芍药：对于下腹部血液循环不佳者，有调节荷尔蒙的作用，对女性的生殖功能，以及缓解经前综合征相当有帮助。

玫瑰糖：有助于调节女性荷尔蒙的分泌，活络生殖系统，帮助经血排出顺畅，减少经痛现象。

洋甘菊：减缓经期的疼痛不适。

魔法精油

葡萄籽油5ml和甜杏仁油5ml调匀，加入玫瑰2滴、天竺葵4滴、罗马甘菊3滴混合成按摩油。

魔法DIY

按摩：平躺，将膝盖抬起，涂一些按摩精油在肚脐到以下的下腹部，用右手掌按在左手上，然后按顺时针方向缓慢地按摩（各按几圈），此方法除了用在生理期，也可用于平时的保养，可在睡前进行。

指压：涂抹按摩油于以下穴位，定点按压，每次停留3~5秒。

1. 一手拇指与食指按压另一手的拇指虎口处的合谷穴。
2. 将左脚行跨于右脚上，露出脚踝内侧，按压脚踝骨下方的照海穴（图见P.10），有助于调节卵巢的分泌，强化卵巢的功能。
3. 平躺时以食指按压肚脐正下方三指靠位置的关元穴。





便秘

已经两三天了！虽然感觉直肠那端已经有点儿闷闷胀胀了，努力坐在马桶上酝酿，却还是无法排便。

因忙碌而错过便意所导致的便秘是现在人最常见的情况。其次，太少运动、食用过度精制的食物使得纤维质太少，或是太少喝水，甚至是过度减肥导致的体质不足，都可能造成便秘的发生。



魔法DIY

黑胡椒：刺激肠胃蠕动，帮助肠胃排除毒素。

茴香：提高肠胃的功能。

茴香：促进消化与提高肠胃的代谢功能。

魔法配方：5ml的基底油加入黑胡椒3滴、茴香1滴、迷迭香1滴混合成按摩油。

魔法DIY

按摩：

睡前躺在床上时用掌心按摩肚腹，以顺时针方向，由左向右，环形画圆的方式按摩你的肚皮也可以刺激胃肠的蠕动。

戒断派杰特密技：

1. 洗澡的时候可用莲蓬头水，以温水对着肛门口冲约2分钟，可以舒缓肛门括约肌，对排便也很有帮助。
2. 每天傍晚以后，可以做一个运动：上身平躺（地板或床上），两膝曲起，两脚离地，将曲起的大腿靠近肚皮，用双手互扣环抱住小腿，此动作维持约10~15分钟（避免在刚吃完饭后的一小时进行），可有效促进肠胃蠕动，帮助隔天的排便。



引起这类型的肠胃障碍经常是由于压力大、进食速度过快、暴饮暴食、吃过多的蛋白质类食物导致肠内菌群滋生，或是使用特殊药物产生胃酸分泌过多、胃肠蠕动过慢、对食物过敏、吃坏肚子所造成的细菌性肠胃炎等。



果菜：帮助消化，提高肠道的蠕动，增进肠胃的功能。

廣法配方

薄荷3滴+柠檬香茅2滴，与5ml的醋调拌成基底油调白。