

精油

排毒

穴位、指压，招招有效
**41种针对性按摩手法，
将排毒进行到底**

柠檬香茅、天竺葵、洋甘菊、杜松莓……
10大精油的排毒魔法，没有什么阻碍不能越过

给身体一个新奇而有效的配方
精油按摩让你排毒100分
健康100分

小小口袋里装着钻石般的内蕴

8元钱买书用60分钟看书
精油排毒全精通

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

精油排毒 / 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3辑, 排毒号)

ISBN 7-5442-3166-6

I. 精... II. 深... III. ① 香精油—保健—基本知识 ② 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000352号

SHISHANGJIE (27)

时尚街 (27)

PAIDUHAO —— JINGYOU PAIDU

排毒号 —— 精油排毒

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 7-5442-3166-6

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

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

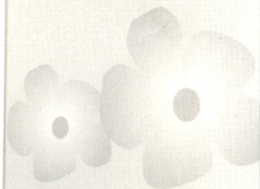
精油是高浓缩的植物精华，通常约100朵玫瑰花才能萃取出一滴玫瑰精油，3000个柠檬才能得到一滴柠檬精油。本书详细介绍了十大排毒精油，并从瘦身、肠胃、情绪、生理、疾病的控制等方面，介绍相应的精油按摩与指压方法，教你运用精油来排毒。想详细了解精油排毒的方法及精油的使用禁忌吗？在本书来寻找答案吧！想做个健康美丽的女人吗？跟我们一起来进行精油的芳香之旅吧。



时尚街·排毒号

(共 10 册)

- 21. 运动排毒
- 22. 药疗排毒
- 23. 茶饮排毒
- 24. 饮食排毒
- 25. 水果排毒
- 26. 瑜伽排毒
- 27. 精油排毒
- 28. 美容排毒
- 29. 刮痧排毒
- 30. 拔罐排毒



F时尚 S 排毒

精油排毒

Aroma oil eliminating toxin



南海出版公司

目录

Contents



Part1 精油入门ABC

十大排毒精油.....	5
你有这些毒素超标的症状吗.....	16
精油按摩.....	17

Part2 健康“摩”法

轻松解除经前烦恼，排毒养颜两轻松..19

1. 月经失调.....	19
2. 经前症候群.....	21
3. 舒缓痛经.....	22
让肠胃快乐运转，排毒大扫除.....	23

1. 便秘.....	23
2. 消化不良.....	24
跟头痛失眠说再见，都是毒素惹的祸...25	

1. 自律神经失调.....	25
2. 失眠.....	26
3. 头痛.....	28
4. 提神醒脑.....	28

伤痛其实并不可怕.....29

1. 鼻塞、鼻过敏不再来.....	29
2. 水肿.....	30
3. 肌肉酸痛.....	31
4. 轻微外伤.....	33

补充情绪能量，排毒有高招.....33

1. 疲劳.....	33
2. 烦躁郁闷.....	35
3. 沮丧、情绪低落.....	36

4. 不安、担心.....	37
5. 抑郁.....	38
6. 愤怒.....	40
排毒魔法学堂.....	40

1. 纤细小蛮腰.....	40
2. 瘦臀.....	42
3. 瘦大腿.....	44
4. 瘦小腿.....	45
5. 粗手臂的克星.....	46
6. 提臀法.....	47
7. 别当大腹婆.....	48
8. 美胸魔法术.....	50
表面文章要排毒.....	52

1. 去角质.....	52
2. 防止面部细纹.....	53
3. 预防下巴松弛.....	53
4. 消除脸部浮肿.....	54
5. 校正脸部歪斜.....	55
6. 眼部保养.....	56
7. 防止眼部皱纹.....	57

Part3 精油百宝箱

世界各地芳疗植物的最佳产地.....	59
精油按摩的注意事项及精油的使用禁忌..	63

9
8



Aromatherapy

Delight your Spirit and Body
with
Mother Nature's Magic



Part 1

r u d i m e n t a l a r o m a o i l A B C

精油 入门ABC



精油排毒是相当重要的排毒方法,如果用不同功效的精油结合身体的穴位来按摩,有助于刺激淋巴循环与血液循环,能帮助排除体内的毒素,提高身体的免疫能力。在了解精油排毒的方法之前,你必须对精油的基础知识有所了解,快快随着我们一起跨入精油的芳香大门吧!

★ 十大排毒精油

精油是高浓缩的植物精华,有着极强的渗透力,容易被皮肤吸收。精油护肤与其他护肤品不同的是,在保养肌肤的同时,精油还有排毒和调理身心的作用。

不同的肤质最好选择不同的精油,如果是干性皮肤可选择玫瑰、天竺葵、马乔莲等精油,而柠檬草、迷迭香、薄荷、佛手柑等精油则能调节油脂分泌,适合油性肌肤。

下面向您介绍常用的十大排毒精油:



薰衣草精油

最安全的万用精油

薰衣草精油被称为精华油鼻祖，是最安全的“万用精华油”，因其高雅的芳香与卓著的医疗功效被人们广为使用。薰衣草精油可缓解失眠头痛，安抚情绪，很多家庭都使用薰衣草进行香熏，可有效改善睡眠。如果患有头痛病，在枕头上滴一两滴薰衣草精油，可缓解病情。另外，它还可以减轻关节痛和风湿疼痛，能消除水肿，尤其是治疗晒伤的皮肤有神奇功效，和玫瑰精油混合使用还可排毒养颜，可以说是名副其实的万能精油。



天竺葵精油

美容效果非常理想

具有清香的味道，香味持久浓郁，能调节荷尔蒙分泌，改善循环系统，对女性疾病有很好的疗效。天竺葵精油在古时是专门用来治疗肿瘤的，对癌症患者有一定的帮助。同时天竺葵精油还可调理肌肤，滋养皮肤细胞，增加皮肤弹性，改善细纹，使肤色红润，是一种美容效果非常理想的精油。



迷迭香精油

听名字就让心情愉悦

迷迭香的名字有着一种不可抗拒的诱惑力，正如它的香味一般，瞬间的清凉后便散发出木香、膏香和干草药的混合香气。迷迭香的香味浓烈持久，渗透力强，能制造出一种浪漫且富有诱惑的气氛，总会使人不由自主地为之沉醉。同时，它还有增强记忆和改善睡眠的作用，并能滋润肌肤，亦有生发、润发、亮发的功效，坚持使用可以使人心情愉悦，富有活力。



佛手柑精油

又解乏又美白

这是从柑橘的果皮中提取出的精华油，带有清爽甘甜的浓郁果香味，可以调节油脂的分泌，能收缩毛孔，紧致肌肤。佛手柑精油还能消除因疲劳忧虑带来的身心负担和不适，与天竺葵精油一起使用可帮助肠胃消化，与迷迭香一起使用则可美白祛斑。但佛手柑精油不能直接与紫外线接触，建议在晚间使用。



柠檬精油

良好的美白功效

柠檬精油含有丰富的维生素C，具有良好的美白功效，同时能帮助收敛毛孔、平衡油脂分泌、治疗青春痘等油性皮肤症状；用基底油稀释用于浴后按摩，短时间内会感受到身体发生的变化；夏天与薄荷搭配，更是提神醒脑的极品。

柠檬精油对减轻肌肉疼痛也很有效，能消除乳酸（也就是肌肉酸痛），特别是长时间站立的人，建议浴后用柠檬精油按摩，或是按摩后用热水淋浴，有助于缓解疼痛。



洋甘菊精油

植物的内科医生

它的名字源于希腊文“地上的苹果”，拉丁语名也有“高贵的花朵”的意思。洋甘菊可以让和它一起生长的植物保持健康，所以被称为“植物的内科医生”，它像医生或者士兵一样守护着人类与植物的健康，所以他代表着庄严、神圣。

早在古埃及的一些药典中，就有关于它可以安抚歇斯底里的病人的记录。洋甘菊精油还可用于治疗过度敏感的症状，无论是在生理上或心理上，洋甘菊都是抗过敏以及抗发炎的良药，有着极好的抚慰及镇静效果，并且不会对人体有副作用。



玫瑰精油

润肤排毒的天然珍品

玫瑰精油是从玫瑰鲜花中提取的天然珍品，其学名为Rosadamasceana，它高度浓缩了玫瑰花的全部精华，集玫瑰花的天然营养于一体。

玫瑰精油有美容养颜、润肤排毒、行气活血、开窍化痰、疏肝醒脾的功效，同时还可促进胆汁分泌，帮助消化，调节机理。

玫瑰精油的效果自古就极受推崇，并深受女性喜爱。尤其是它精致高雅的香味至今无法由人工合成得一模一样，因为它具有300多种成分，其中有许多成分仍然是未知的。



丝柏精油

男性女性的最爱

亦称“西洋桧”，对男性来说，它的森林味道透露出执着、坚强与信任，是最合适男性的香味。对于女性来说，它的干燥、收敛效果和对橘皮组织与体液的抑制，正是最佳的减肥必备圣品，同时还能有效防止皮肤因减肥形成的松弛，这使得丝柏一直都是男性女性的最爱。

同时，丝柏对治疗呼吸系统疾病有相当不错的功效，除了可以预防感冒和其它呼吸道疾病，对于治疗因感冒引起的喉咙痛、咳嗽、支气管炎也有很好的帮助。



葡萄柚精油

淋巴排毒的最佳帮手

葡萄柚精油是淋巴排毒的最佳帮手，因为它可以刺激淋巴腺，控制体液流动，对于因水分滞留引起的肥胖有不错的疗效！它也是减肥塑身的好帮手，因为它能刺激胆汁分泌以消化脂肪，光冲着这个，担心成为恐龙一族的辣妹们，千万不可错过它！

肠胃不好的人，可以用它来帮助消化胀气、增进食欲，注意这与它以上的功效并无冲突。就自然生理规律来说，人体要排出多余的，但是也要增加不足的，所以过胖与过瘦，都是属于需要改善的范围。

果味很容易跟草类发挥综合效果，例如葡萄柚精油与薄荷、柠檬香茅都可以组合出热烈、快乐的气氛。

