

# 国际快递精油去日本时效快签收好

产品名称	国际快递精油去日本时效快签收好
公司名称	东莞市润华国际物流有限公司
价格	20.00/千克
规格参数	东莞润华国际物流:国际货运代理 运输方式:全球范围快递,空运,海运 整体时效:7-15个工作日
公司地址	长安镇德政中路239号莲盛商务大厦407
联系电话	19871507086 18128628051

## 产品详情

国际快递精油去日本,韩国时效快签收好。

### 按摩吸收法

精油要经过基础油稀释调和后才能使用,经过按摩很快就能被皮肤吸收渗入体内。按摩\*\*的时机就是在刚洗完澡时,

趁着身体微湿时效果\*\*。按摩时,力道可视需要而有不同,较快较重的按摩如搓揉、[拍击](#)

、可提振精神;而轻柔的抚触、按压、则可舒压安抚或帮助睡眠。这种方法可运用在脸部护理、全身按摩、减肥健胸、经痛、腹痛、便秘等。掌握的原则有三:1.身体按摩:10ml基础油5滴精油。2.脸部按摩:10ml基础油2~3滴精油。3.止痛按摩:10ml基础油50滴精油,只做局部按摩3天。按敷法

这种方法可适用在表皮问题,如刀伤、擦伤等,像薰衣草可直接用于烫伤的皮肤上。将患处先处理干净,擦干后,直接涂在患处,小疤痕则可使用[棉花棒](#)

(避免使用塑胶制的棉花棒),未经稀释的精油不宜直接涂于较大面积的皮肤上。每一种表皮上的问题,都有两种以上的精油可以选择,可依个人体质来选择,若症状在3天后仍无明显的改善,就需要选择另外一种精油了。使用时需注意防止精油进入眼睛。

冷敷:使用精油冷敷,能使受伤的肌肉、筋骨部位得到舒缓、镇痛,通常使用于紧急状况,例如刚扭伤、淤伤时,需要冷敷减速轻患部发炎、疼痛的情况。精油冷敷的方法,是准备一盆冷水或冰水,滴入精油后浸入毛巾,再将毛巾拿起,吸附浮在表面的精油后,将毛巾拧干,敷在受伤部位,缓解不适。

热敷:以精油热敷,是借由热力,加速精油成分吸收到皮肤、血液中,使疼痛、僵硬的肌肉关节得到缓解。对深层洁肤、软化角质、经痛、宿醉等有效。经痛时敷于腹部,宿醉敷于前胸肝脏与后背肾脏部位。热敷的方法与冷敷相同,只是将水换成热水。

冷敷:使用精油冷敷,能使受伤的肌肉、筋骨部位得到舒缓、镇痛,通常使用于紧急状况,例如刚扭伤、淤伤时,需要冷敷减速轻患部发炎、疼痛的情况。精油冷敷的方法,是准备一盆冷水或冰水,滴入精油后浸入毛巾,再将毛巾拿起,吸附浮在表面的精油后,将毛巾拧干,敷在受伤部位,缓解不适。

热敷:以精油热敷,是借由热力,加速精油成分吸收到皮肤、血液中,使疼痛、僵硬的肌肉关节得到缓解。对深层洁肤、软化角质、经痛、宿醉等有效。经痛时敷于腹部,宿醉敷于前胸肝脏与后背肾脏部位。热敷的方法与冷敷相同,只是将水换成热水。

**涂抹:**涂抹主要是经由皮肤吸收，使肌肤直接吸收精油;涂抹分为纯油涂抹和稀释过的按摩油涂抹。如果有紧急情况，是可使用纯精油，大约1~2滴，直接涂抹在需要之处，此外，较常用的方式，是将精油以植物油、无香精乳液稀释，涂抹在需要处。

## 沐浴法

**精油**可用于泡澡或泡脚，但未经稀释的精油，可能会损害某些材料的浴盆，因为精油里的化学物质会同某些材料反应，所以可以选用陶瓷类、不锈钢类和木质的盆。浸泡前先将精油搅匀，水温不能过热，否则精油会很快蒸发，全身浸泡约20分钟。

**盆浴:**这种方法可用于体质调理、消除疲劳等问题，促进新陈代谢、减肥等。使用精油沐浴以低于摄氏37~39度为原则，因为过高的水温会使精油挥发太快且易使人疲劳，每次浸泡时间为15分钟。

**足浴:**对于工作疲累导致的足部浮肿、感冒、冬天双脚寒冷，都可以利用精油4~6滴泡脚来舒缓症状，由于精油属于浓缩性质，所使用的足浴浴盆，\*\*是不锈钢材质。

**臀浴:**是生理保健的\*\*方法，将配好的配方以温水进行灌洗，这样可以预防妇科问题及疾病的产生。

**淋浴:**可以利用纯**植物精油**。淋浴时，将3~4滴精油混合**沐浴露**搓洗全身，边淋浴边呼吸蒸气，淋浴后抹按摩油，用毛巾拭干即可。