

现在流行的一句话是，与其等别人来照顾自己，不如自己照顾自己，因为别人的副驾驶不如自己的方向盘。那么SPA对于女生的影响是很大的。

精油泡澡必须知识用精油沐浴前，要特别注意以下事项：由于精油不溶于水，会浮在洗澡水的表层，所以皮肤敏感的人在洗澡前应该用清水淋浴，以免对精油产生刺激或过敏反应。无需使用单独的沐浴露，即可用油脂保护皮肤表面。

1.如何缓解经痛：快乐鼠尾草2滴+罗马洋甘菊1滴+丝柏1滴说明：快乐鼠尾草被誉为“圣草”，含有苯甲酸，能有效预防感冒、激活脑细胞，并增强记忆力。含有女性荷尔蒙，因此可以改善女性的生殖问题，改善经血不足和月经推迟，减少经前期综合症。罗马洋甘菊含有酯类物质，具有镇静作用，可以缓解身体疼痛。丝柏有助于改善荷尔蒙平衡和调节月经周期，对患有月经不调的女性有很大帮助。

2、手脚冰冷、贫血、面色不佳处方：生姜2滴+柚子3滴说明：生姜具有镇痛、发汗的功能，香料家族特有的香味可以温暖人心。柚子有提神作用，可以刺激淋巴腺，增强免疫力。

女士精油Spa1，适合头痛、头晕、失眠的复方精油：抓头精油配方：百里香、甜橙、罗勒、葡萄籽油。功效：渗透性好，改善微循环，提神醒脑，舒缓减压，滋养头皮，净化颅内环境，香气清新怡人。用法：每次5ml，用于按摩、刮痧。市场上常见的类似精油包括神经系统调理精油。

2、适合面部排毒的复方精油：面部淋巴排毒精油配方：乳香、薰衣草、迷迭香、甜杏仁油。功效：本品渗透至肌肤深层，有效促进肌肤微循环，促进毒素及污垢代谢，平衡油脂分泌，消除面部浮肿，改善面部泛黄、暗沉，使肌肤更有活力，白皙透明。做吧。