

精油的療癒智慧



[精油的療癒智慧_下载链接1](#)

著者:寇特．史納伯特 Kurt Schnaubelt

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2014-3-5

装帧:精装

isbn:9789865779146

精油已被證實對特定疾病和症狀有幫助，本書從演化生物學、細胞生物學和藥理學的交界面，探索精油最新的發現，提供辨識精油真偽的科學方法，幫助建立使用真正優質精油的專業觀念。

透過全新的生物學角度，來認識並探索對精油科學的詮釋，並解說精油優於人工合成藥物的實證，國際知名芳香療法專家寇特．史納伯特在本書《精油的療癒智慧》中，告訴我們植物如何透過精油，將複雜的自然生命支持與免疫建構特性保存下來。帶領讀者檢視分子生物學、細胞生物學以及演化生物學的最新研究，藉由有效又具有永續性的精油，來治療感冒、流感與白色念珠菌感染、疼痛治療管理、肝癌、骨質疏鬆、肝臟排毒、預防紫外線傷害與黑色素腫瘤等，並能夠改善化療等癌症療法中所造成的副作用。本書也指導我們如何居家應用精油，可放鬆精神、消除疲倦及保養皮膚，以進一步重建個人的免疫力，維持整體身心健康。全書軟皮精裝，全彩印刷，圖片珍貴精美，是芳療進階學習的最佳參考書籍。

原老師自2001年回台至今，總授課人數已超過千人次，她不僅是在台灣最早推動美國NABA認證課程的專業國際芳療師，也一直致力於芳療教育，已在台灣與加拿大兩地培育出超過百位的國際芳療師。

「史納伯特博士在這本書中呈現了當今最先進的芳香療法觀點，並給了我們許多答案，讓我們深入瞭解植物與人類之間的共同演化。」

——綾子．伯格Ayako Bert 英國倫敦芳香療法學院 日本分校講師

「寇特．史納伯特博士，將他對精油的專業驗證標準，持續延伸到真正有效的保健產品層級。運用深入淺出的科學理論與實證，史納伯特博士讓我們看見人類與植物之間其實一直是彼此演化過程中的好伴侶，數百萬年來不斷支持並影響著彼此的發展與健康素質。這本圖文並茂的書裡的每一個章節都涵蓋著一個不同的芳療學習領域，包括從如何辨識貨真價實的純正精油到處理基本健康問題的配方。文中令人賞心悅目的『精油旅程』單元，帶領讀者探尋全世界各地使用植物香氣精華的方法。不僅適合專業治療師研讀，一般精油愛好者也可以理解，《精油的療癒智慧》一書注定能成為每個健康藏書庫、圖書館中推薦的經典之作。」

——蘇珊．凱帝 Suzanne Catty 世茂出版《純露芳香療法》作者

「初次見到Kurt老師，是在2000年美國的一場芳療研討會上。當時這位化學博士在台上談論的是精油化學分子的各種特性與它們對精油療效的影響。芳療圈對精油化學分子的重視也差不多就從那個時期開始，我們彷彿像在汪洋大海中抓到一塊浮板（或是免死金牌），找到了一切解釋精油效用的答案。「哪一種精油裡面含有哪一些類型的分子，於是會有怎樣的療效特性...」逐漸成為芳療圈裡的專業術語。要談精油療效，一定會從精油的化學分子切入。

我們都曾如此大力推廣精油化學分子的重要性。在芳療課堂上（或是網路社群裡），不少喜愛精油的人們為了什麼精油有什麼效用和使用禁忌，甚至精油到底能否口服，花了不少力氣來回討論。有些討論非常精彩，只是我一直在想：大自然豈是光靠人類有限的智慧得以解釋完全？我們或許發現了造物主透過植物所彰顯的巧妙心思，所以在發掘真理的同時，其實應當以更為謙卑與感恩的態度領受這一切。現代物理學之父的愛因斯坦就曾說：

「缺乏信仰的科學是跛腳的；缺乏科學的信仰是盲目的。（Science without religion is lame; Religion without science is blind.）」

為了避免讓學員們在探索精油的路上掉進牛角尖，我總是在精油化學課的一開始，用這句話當做開場白。科學與信仰本來就是一體的兩面，就像一個人的肉體與心靈，是無法切割和分開討論的。面對精油也是一樣，因著前人的耕耘，建立了許多精油化學分子的

資料庫，現在的我們只要上網一查，便可以得知哪種精油分子的長相和各種特性。我們大可把某支精油經過分析後所找到的成份列出來，用搜尋到的結果來解釋某一款精油的療效特性，但是這並不代表那一整支精油在你我的身上就一定會彰顯這些「理論上」該有的效果。真正的「效果」，還是要用過才知道。

Kurt老師在前言裡直接挑明了說，過去的十多年來，芳療圈的人們（或許也包括了你我）一直努力想向他人（或許在某種程度上也是向自己）證明精油的功效，有了「化學分子＋藥理屬性」的說法做後盾，我們也的確贏得不少肯定。只是光靠這樣的解釋方法來認識精油，只會越來越讓我們把精油給「藥品化」，使我們又走向正統醫療裡使用西藥的死胡同。「思考推理」某種精油的療效其實一點都不難，但是在面對現實生活中的疑難雜症時，我們反而因為太過強調成份中的化學分子而躊躇不前，用起油來反而感覺綁手綁腳的了。

距離Kurt老師的上一本書出版，也有好多年了。當我發現Kurt老師出了新書，光是在Amazon看了他寫的幾頁前言，我就立刻決定要出這本書的中文版。透過原流學堂在與世茂取得共同合作出版的細節之後，我和柳兒特別在2013年10月邀請到Kurt老師本人親自到台灣舉行「植物秘語－國際深度芳療研討會」。Kurt幽默的談吐與深入探討用油的哲學獲得極高的評價與迴響。

與Kurt老師並肩站在講台上時，我回憶起十多年前遇見的那位，同樣站在台上講述著精油化學分子藥理屬性的化學博士。我思考著：在探索精油的過程裡，Kurt自己也遇到過同樣的瓶頸。當全世界的芳療師在高舉精油化學的旗幟時，他收起自己的聲音，親自走訪精油的故鄉，與那裡的農夫和蒸餾商交換專業知識。他把自己丟進真實的世界裡，主動去接近並走過一趟那些精油植物的文化之旅。Kurt老師把這個過程中的學習與感想，與目前生物學界最新的概念結合，化為文字呈現出當今芳香療法應有的新思維。

還記得研討會結束後，我回到家，孩子們正在看「料理鼠王」。我坐下來喘口氣，順便陪他們一起溫習這部溫馨的卡通影片。而最後美食評論家科博說的一句話，正好呼應了我在研討會上的感想：

「美食評論家願意放下自己建立已久的權威，去接受自己未知的領域，是很值得讓人尊敬的。」

這正是我們在面對大自然的深奧時應有的謙卑態度，不是嗎？

Kurt老師的文字帶我們回到探索香氣的真理：帶領我們看見人類與植物千萬年來密不可分的親密關係，不斷提醒我們在用油的時候，別再一直問自己「這裡面含什麼？作用是什麼？該用哪一支？」而是面對手中那瓶精油的植物，信任它會照顧你，而你的身體也早已經預備好接受它豐盛的澆灌。

這本書，我等了很多年。相信也是你心裡一直期待的那一本芳療專書。」

原流學堂校長．首席國際芳療師 原文嘉

作者介绍:

作者簡介

寇特．史納伯特博士

作者●寇特．史納伯特（Kurt Schnaubelt）擁有化學博士學位，畢業於德國慕尼黑工業大學，已經出版好幾本芳香療法的專書。其中1995年以德文出版《進階芳香療法》一書是歐美許多芳療課程的經典

教科書。本書《精油的療癒智慧》是他近期作品，帶領讀者們探索芳香療法的生物學基礎。

寇特老師是美國太平洋芳香療法學院（Pacific Institute of Aromatherapy; PIA）的創辦人（1983成立）及科學研究總監，是全美第一間全心投注於芳香療法的研究機構。身為國際知名講員，Kurt老師曾受邀參加許多論壇如加拿大芳療師協會CFA、德國芳療師協會Forum Essenzia、英國國際專業芳療師協會IFPA、美國整體芳療師協會NAHA，以及大型國際研討會例如國際香料與香精會議（International Congress of Flavor and Fragrances）和全球藥用及芳香植物會議（World Congress of Medicinal and Aromatic Plants）等。

審訂者●原流學堂校長．首席國際芳療師 原文嘉

資歷：

加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）化學系畢

英國國際芳療師協會（IFA）專任講師

Dr. Vodder MLD 徒手淋巴引流治療師 初階結業

加拿大芳療師協會（CFA）專業認證芳療師（Exam #062）

加拿大BC省註冊芳療師（RA #160）

英國國際芳療師協會（IFA）高階認證芳療師（MIFA #5548）

美國國家整體芳香療法協會（NAHA）會員

現任：

加拿大芳香療法學院（Canadian Institute of Aromatherapy）教育總監／首席芳療顧問

加拿大PCU中醫學院SPA專業技術課程特聘講師

文化大學推廣教育部—專業芳療師人才培訓課程講師

原老師自2001年回台至今，總授課人數已超過千人次，她不僅是在台灣最早推動美國NAHA認證課程的專業國際芳療師，也一直致力於芳療教育，已在台灣與加拿大兩地培育出超過百位的國際芳療師。

原文嘉等

目录: 审订序

中文版序

作者序

如何使用本书

生物学导读 - 相关概念与专有名词

第一部：认识植物的语言 - 芳香疗法的科学观

第1章 芳香疗法的基础

第2章 精油的生物活性

第3章 从生物学到芳香疗法

第二部：探索精油的真伪 - 明白他们的真实性、安全性、多样性与香气变化

第4章 真正的植物精油

第5章 芳香疗法的安全性

第6章 芳疗与多元文化传统的联结

第7章 香气的神秘面纱

第三部：用精油疗愈 - 疗程策略和步骤

第8章 如何应用精油：外用篇

第9章 如何应用精油：内服篇

第10章 针对感染、过敏、疼痛、失眠与哀伤的适用精油

第11章 精油与皮肤

第12章 处理化疗引起反胃及呕吐感的治疗方法

第13章 芳香疗法与癌症

第14章 中国医学芳疗精选观点：癌症与自体免疫疾病

第15章 精油与B型及C型肝炎

附注

名词注释

• • • • • ([收起](#))

[精油的療癒智慧_下载链接1](#)

标签

芳疗

芳香疗法

芳療

植物

台版

藏书

臺版書

杂

评论

这本其实可以排在芳香疗法必读书籍的前三名。现在很多人聊到精油都在提多特瑞，我是觉得如果把经销商的培训资料写专业一点，有这些干货垫底，也许会更棒

法系芳疗确实更实用

[精油的療癒智慧_下载链接1_](#)

书评

[精油的療癒智慧_下载链接1_](#)