

医生推荐的芳香疗法



[医生推荐的芳香疗法 下载链接1](#)

著者:桥口玲子

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2014-5-1

装帧:平装

isbn:9787538473117

用精油享受芳香的芳香疗法，把植物直接拿来使用的香草疗法，二者都是让植物的天然

成分作用于我们的身心，帮我们预防和改善日常生活中小小的身体不适的方法。

对自己的不适，该怎样使用精油和香草？

掌握了技巧，就可以少吃一点药，把身心的不适消灭在发生之前，精油和香草里面究竟藏着多少神奇的能量呢？

芳香疗法

芳香疗法采用凝缩了植物精华的精油，其香气具有使人心情放松、缓解精神压力的作用，能够预防和改善由各种压力所致的身体不适。

当感到疲惫、压力过大时，我们让自己的身体享受一下香薰和芳香浴吧！

不同种类的精油在很多方面都有益于身体，其前提是选择自己喜欢的香型、要感觉舒服的，才能更加有效地预防和改善身心的不适。

香草疗法

使用药效很强的医用香草进行的香草疗法，是通过饮用香草茶和食用香草调料等方式，来有效预防身体的老化和不适并摄取抗氧化物质的方法。

如果习惯用香草茶取代常喝的咖啡、奶茶等，还可以治疗顽固的慢性疾病。

如果你在犹豫该选择哪种香草，请让我们为你推荐甘菊吧。

它被称为“**香草”而广为人知，可见它的药效之高。

甘菊不但具有安神作用，还能修复胃黏膜，对由于精神压力大所带来的种种不适都能发挥功效。

精油和香草里充盈着能让我们找回健康和活力的功效。

只要使用方法正确，就一定能真实感受到它们带来的益处。

现在就用这本书教会自己如何很好地使用精油和香草吧！

作者介绍：

日）桥口玲子

1954年生人。东邦大学医学部博士。儿科&心脏科专家。现正在神奈川县的绿荫诊疗所中利用汉方&精油治疗病人。

目录: 本书的构成

芳香疗法和香草疗法会调理身心，一定程度上帮助我们改善身心状况。但它终归是一种辅助疗法，病症较重时要接受医生的治疗。还有必须要注意的是如果使用方法不当还会有害健康。因此使用时要仔细阅读本书和精油等的产品使用说明书，严格按要求去使用。本书编者和出版社对于由于使用香草和精油所引发的问题恕不承担责任。

第一章 芳香疗法和香草疗法的基本知识

什么是芳香疗法、香草疗法

植物疗法的历史

精油的基础知识

精油如何作用于身心

精油成分的分类作用

香草的基础知识

精油、香草的选购和保存

安全方面的注意事项

精油和香草的使用方法

吸入法

蒸汽吸入法

香薰法

芳香浴

湿敷法

涂抹法

芳香按摩

香草茶

香草料理

芳香喷雾剂

漱口液

第二章 各种症状的调理

在开始调治各种症状以前应该注意的事项

日常的身体不适

头痛

感冒

咳嗽和咽喉肿痛

肠胃不适

恶心呕吐

便秘

腹泻

体位性身体功能失调

视疲劳

口腔溃疡

痔疮

假丝酵母菌病

膀胱炎

过敏症状

哮喘

花粉过敏症

特异性皮肤炎

生活习惯病

肥胖

高血压

肝功能障碍

对香烟的依赖

精神方面的不适

紧张和不安

焦躁

倦怠感

容易感到身心疲劳

食欲不振和饮食过度

睡眠障碍

抑郁

惊恐障碍

女性特有的身体不适

月经不调

经前期综合征
月经痛
更年期障碍
妊娠和生产
妊娠期间的各种问题
分娩时的紧张
产后的问题
适合儿童的芳香疗法和香草疗法
婴儿按摩
儿童的焦躁
身体中的其他问题
体寒
水肿
口臭
汗臭
腰痛、肩酸
肌肉痛
烫伤
蚊虫叮咬
脚气
皮肤问题
头发的问题
跌打损伤、时差综合征

第三章 精油指南和香草指南

精油和香草的作用
精油指南
依兰精油
甜橙精油
德国洋甘菊精油
罗马洋甘菊精油
香紫苏精油
葡萄柚精油
柏树精油
白檀木精油
阿特拉斯雪松精油
茉莉精油
杜松精油
天竺葵精油
沉香醇百里香精油
茶树精油
橙花精油
松树精油
茴香精油
苦橙叶精油
黑胡椒精油
乳香精油
薄荷精油
佛手柑精油
野马郁兰精油
蓝桉树精油
薰衣草精油
柠檬精油
柠檬香茅精油
蜜蜂花精油

玫瑰精油
紫檀木精油
桉脑型迷迭香精油
马鞭草酮型迷迭香精油
香草指南
洋 薊
银 杏
姜 黄
紫 雏菊
接骨木
橙 花
洋 甘菊
小 豆蔻
金 盂花
酸 果蔓
丁 香
白 毛茛
香 菜
洋 车前子
紫 苏
姜
鼠尾草
金丝桃
大 豆
百 里香
蒲 公英
茶
欧 白芷
肉 豆蔻
人 参
大 蒜
尊 麻
木 檀
罗 勒
西 番莲
缬 草
蓝 莓
甘 菊
茴 香
亚 麻
玛 卡
水 飞薑
薄 荷
千 叶蓍
覆 盆子
甘 草
欧洲菩提
柠檬香茅
柠檬马鞭草
香蜂草
玫 瑰
野玫瑰果
迷迭香
精油功能一览表

香草功能一览表
• • • • • (收起)

[医生推荐的芳香疗法](#) [下载链接1](#)

标签

芳香疗法

芳疗

桥口玲子

日本

评论

一般般，内容不多

[医生推荐的芳香疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[医生推荐的芳香疗法](#) [下载链接1](#)