

英國IFA芳香療法聖經



[英國IFA芳香療法聖經_下载链接1](#)

著者:喬安娜·霍爾

出版者:大樹林

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9789866005466

英國國際芳療師協會（IFA）是世界第一個正式的芳療組織

IFA證照為全球芳療產業最權威的職場專業通行證

本書為代表性前主席Joanna Hoare撰寫的芳療課程全書

本書為英國芳療最具權威性的代表性著作，由英國IFA前主席Joanna Hoare撰寫，成為專業芳療師前的必讀聖經。她在全球傳授正規的淋巴排毒按摩手法近30年，是全球芳療界的指標性代表人物。

●芳療知識涵蓋面向最廣：

對芳香療法的各個相關領域都補充精要的基本概念。從芳香療法起源、精油化學類屬常識、如何挑選及調配精油、精油帶來的生理和心理作用、全身按摩手法、人體生理系統解析、特殊族群的芳香療法，甚至是如何成為成功的芳療師（進入職場、自立工作室、廣告與宣傳方式）等，對於想要扎實地打下芳療基礎，以及學會如何調配、選擇精油的人，本書是最好的選擇。

●本書針對病症除了提供配方，更著重說明成因與思考點：

坊間常見芳療工具書只以提供配方的方式滿足實用需求，本書的一大好處是它會描述症狀、解釋症狀發生的可能原因，以及芳療能在哪個部分起到作用。例如孕婦晨吐的症狀與懷孕過程中荷爾蒙導致消化系統變化有關，可以使用抗痙攣的苦橙葉安撫胃部平滑肌，加上刺激食慾的葡萄柚、消脹氣除胃酸的檸檬、止吐的薑等精油來協助。

●有大量的圖片與表格輔助說明：

包括精油理論與生理系統介紹，很難得有非常清楚又漂亮的圖片。比起純文字的說明會更容易吸收知識。同時也適時提供比較表格，這些都有助於具體地、系統性地消化芳療知識。對於想要學得更深更廣的芳療學員來說，會是能夠引起興趣又具學習效率的優良參考書。

●完整的個案分析，教你如何調配量身訂做的複方精油

提供個案的故事來了解如何選擇精油，調配身體和臉部用油，後續照顧，治療結果。調配複方精油時，如何找出前調、中調與後調的調性特質，運用不同精油為個案所需治療的身體症狀調配出量身訂做的精油配方。

●最正規的淋巴排毒按摩手法與完整步驟

傳授為他人進行芳香按摩的關鍵注意事項，提供瑞典式按摩、全身按摩的基本手勢和坐式按摩的技巧。分成一般成年人、嬰幼兒。以及針對老人和癌症病患的芳香療法。

●擁有IFA證照等於拿到世界六證：

英國成立世界第一所芳香療法學院IFA（The International Federation of Aromatherapists），並將芳香療法納入健保給付範圍。在專業芳香療法領域的發展中具有領導性的地位。英國芳療學院興起，主導了日後其他英語系國家如美國與澳洲的芳療教學發展，也提升了芳療在這些國家的地位，使其受到各國政府認可，並藉此帶動亞洲國家如日本、韓國、臺灣、港澳大陸等地區的芳療學院及SPA事業體。擁有IFA一證等於拿到世界六證（包含IFPA、AOC、FHT、NAHA、英國AC認證）。如需更多資訊，請參考IFA網站：www.ifaroma.org。

★他們都人手一本，開箱心得：

Lizzie24：「對所有學生和專業的芳療師來說，這本書是完美的，講解詳細，指示皆有照片、容易遵循。我發現實際按摩過程，能夠在這本書達到提升。我強烈推薦這本書，真是物超所值了。我用於教授的專業芳香療法課程，並推薦這本書給我的學生。」

CK：「一本講解芳香療法的所有層面的優秀參考書。它有許多部分，包括身體各系統，如何從植物中萃取精油，除了一般人外，包括治療老年人、孕婦和嬰兒等，寫得有趣，也寫得很好。這本書很容易理解。按摩手法是每一個步驟以一張圖片來說明，對我很有用。讀這本書，我度過了一個快樂的夜晚，將用它做進一步參考。」

Sharon smith：「夢幻般的書，對於芳療的概念很完整，很容易理解，在運用薰香時幫助我很多。」

Anabebb from Buntingford：「這本書是非常明確和容易理解，特別適合正在學習的人。這本書在我的芳療過程中非常有用，是學習的寶貴工具。」

Custome：「它擠滿了高質量訊息，易於閱讀，獲得專業芳療師和學生的一致好評。」

CAZ：「想要成為合格的芳療師，或是任何對芳香療法有興趣的人都有益處。」

本書特色

1、【圖解教學最易懂，從新手到芳療師都適用】

本書一步步的詳細芳香療法指南解釋如何選擇和使用精油來用於身體、心理、情緒問題。大量的輔助圖片，簡單易懂。榮獲初學者、專業芳療師的一致好評。

2、【世界最正統、最完整、最高等級的芳療課程】

對於植物的構造、萃油部位、植物科屬等完全剖析，生理疾病和心理情緒相關聯結探討。人體十二大系統組織介紹（基礎生理機制、常見疾病理學、適用精油介紹），包括40種精油指南，調香理論、技巧課程、諮詢技巧。以及治療成人和兒童的芳香全身按摩手法示範教學，以及提供成為一位專業芳療師的開店計畫建議與面對客戶需注意的事項。

3、【IFA權威芳療師的第一本芳療祕技】

英國IFA國家整體芳療師協會是目前全世界最大非營利性的芳香療法協會。透過專業有條理的教學，授與芳香療法專業知識及技巧，提昇芳療、SPA、美容從業人員與認同自然療癒者的專業競爭力，提供最直接、最詳細的學習途徑。

名人推薦

原文嘉、溫佑君 芳療專家推薦

作者介绍:

作者簡介

喬安娜·霍爾（Joanna Hoare）

IFA（英國國際芳療師協會）前主席，曾獲榮譽獎項的資深專業芳療師，現齡88歲高齡，在芳療界的經歷超過30年，在全球傳授正規的淋巴排毒手法。1985年創立時的始祖成員之一，並於2004年獲選為IFA主席，近年來，她擔任IFA的審查顧問，推廣芳香療法的教學，四處周遊各國演講，特別致力於亞洲國家。曾於2013年來台灣演講授課芳療按摩的手法和關鍵技巧。

譯者簡介

鄭百雅

畢業於交通大學外文系、中正大學電訊傳播所，現為自由譯者。芳療是業餘愛好，也是生活信仰。曾修習瑞士Usha Veda自然療法學院第一、二階芳香療法專業認證課程，仍在持續進修當中。譯有《肉類完美料理手冊》、《大媒體的金權遊戲》與《睡眠學校》等書。

推薦者簡介

原文嘉

原流國際有限公司教學總監

IFA／CFA／NAHA資深國際芳療師

出生於台灣台北。加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）化學系學士，原流國際有限公司教學總監。高中畢業後隨父母親舉家遷移至加拿大。從加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）化學系畢業後，在父親的鼓勵和支持下開啟芳香療法的求學歷程。師承加籍資深芳療師Pat Antoniak以及國際芳療大師Dr. Vivian Lunny醫師，並取得CFA、IFA及NAHA認證。畢業後回到台灣，開始從事芳療教學並參與芳療雜誌的推廣工作，並在那時逐步建立起推廣芳療與教學的熱情和經驗。同時也是最早在台灣推廣美國NAHA證照的專業國際芳療師，作育出許多英才。現開授「IFA國際芳療師證照全階班/函授十面授班課程」。

溫佑君

肯園暨香氣私塾負責人

亞洲重量級芳療專家

英國肯特大學哲學所、英國倫敦芳香療法學校畢。德芳亞太研究發展協會台灣分會會長，對於台灣芳香療法的推廣貢獻卓越，並時時往返於世界各地，參與各種芳療相關研討會，以提供人們最新芳療知識。著有芳香療法專書《性．愛的九種香氣》、《精油圖鑑：150種全球最佳芳療精油圖解指南》、《香氣與空間》、《植物人格》、以美容探索自我的《芳療私塾》、散文集《溫式效應》，並審訂與翻譯多部芳療著作。作品奠基於芳香療法之上，並帶入社會學的觀察脈絡、哲學的思辨、文學與藝術的滋養，當你閱畢闔上書時，滿室都還留有餘韻餘香。其中，《溫式效應》一書更入圍金鼎獎，並被南方朔譽為開啟近代「香氣書寫」或「嗅覺書寫」的新型態創作。

目录: 前言
如何使用本書

一、芳香療法的起源
歷史與背景
當代芳香療法
芳香療法是一種療癒的藝術

二、從科學角度看精油
基礎化學知識
精油的化學類屬
植物的構造與新陳代謝

植物的科屬分類
植物與香氣
透過嗅覺吸聞香氣
透過皮膚吸收精油

三、精油的選購與使用

精油的來源
蒸餾法
其他萃取方式
如何選購精油
基底油
常見基底油
如何調配精油
喬安娜・霍爾的獨門調香法
動手調配方
精油適用症狀一覽表

四、常見精油使用指南

精油指南使用說明
植物科屬速查表
精油指南
精油安全使用須知

五、芳香按摩手法

按摩的作用
瑞典式按摩
基本按摩手法
其他按摩手法
為他人進行芳香按摩
建立個案資料
注意事項與禁忌
芳香按摩完整步驟
療程評估與後續照護
居家芳療應用
坐式按摩

六、人體生理系統

細胞與組織
組織
皮膚
皮膚的作用
毛髮與腺體
呼吸系統
呼吸系統常見疾病
循環系統
循環系統常見疾病
淋巴系統
免疫系統
神經系統
神經系統常見疾病
消化系統
輔助器官
消化系統常見疾病
泌尿系統

泌尿系統常見疾病
內分泌系統
生殖系統
女性生殖系統
女性生殖系統常見疾病
男性生殖系統
肌肉骨骼系統
骨骼系統常見疾病
肌肉

七、特殊族群的芳香療法
懷孕及生產前後的芳香療法
生產期間與產後的芳香療法
嬰幼兒的芳香療法
嬰兒按摩
用芳香療法幫助學習障礙人士
用芳香療法紓解壓力
各種情緒狀態下適用精油
老年人的芳香療法
癌症病患的芳香療法

八、如何成為成功的芳療師
成為執業芳療師
成立自己的工作室
廣告與宣傳
維持專業水準

謝辭
．．．．． ([收起](#))

[英國IFA芳香療法聖經_下载链接1](#)

标签

芳疗

芳療

植物

2020

评论

非常全面而且基础的书籍，包括芳疗历史，芳疗常识，化学，单方以及基础油介绍，生理解剖和常见病。

是个教科书

IFA考试必备资料。

很全面的一本IFA芳疗书，无论入门级还是资深芳疗师都要备一本

[英國IFA芳香療法聖經 下载链接1](#)

书评

[英國IFA芳香療法聖經 下载链接1](#)