

芳療の手作科學



[芳療の手作科學_下载链接1](#)

著者:佐佐木薫

出版者:平凡文化

出版时间:2017-5-16

装帧:平装

isbn:9789869446242

精油香草全圖解

小物X料理X療癒

輕鬆打造你的芳療慢生活

精油香草全圖解，在家自學超簡單！

◎35種精油和香草的產地、使用方法、功效介紹、調和搭配建議，還有注意事項及如何保存，各種芳療的基礎知識，清楚詳細的圖表解說，讓你一看就懂！

對症好應用，療癒身心靈！

◎芳療不僅用於女性美容，還能舒緩失眠、疲勞、頭痛、感冒、腸胃不適、肩頸僵硬痠痛等症狀，甚至對嬰兒、孕期或更年期女性也有幫助，是最安心的自然療法。

芳療手作DIY，生活小物、飲品料理自己來！

◎不論是沐浴鹽、洗髮精、潤絲精、肥皂、乳液等沐浴清潔用品，還是卸妝油、面膜、化妝水等保養用品，甚至除臭粉、清潔噴霧、驅蟲香袋等各式生活小物，以及花草茶、香草醋、香草起司等飲品料理，居家、辦公室、旅行、運動都適用，讓芳療生活無所不在！

作者介紹:

佐佐木薰

社團法人日本芳香環境協會認證的芳香療法職業專家。日本第一大香氛領導品牌「生活之木」的企畫主管。參與香藥植物與芳香療法的研究，負責香藥植物製品、商店、香藥植物庭園之企畫與開發。此外，經常擔任有關芳香療法與香藥植物的文化學校、講座、演講會的講師。

目錄: 前言

在享受芳香療法與香草植物之前

Chapter 1 芳香療法與香草植物之基礎課程

芳香療法是什麼

香草植物是什麼

芳香療法與香草植物的歷史

精油的基本知識

植物成分的傳遞途徑

精油的萃取方法

精油的挑選方法

精油的保存方法

香草植物的挑選方法

香草植物的保存方法

芳香療法與香草植物的活用方法

[芳香浴]精油加溫器、香精燈

擴香機、室內噴霧器、馬克杯、手帕

[芳香泡澡]半身浴

足浴、手浴、肘浴、坐浴

[貼布]

[吸入・蒸臉][按摩][自製化妝品][家事]

[草本酊劑]

Chapter 2 35種精油簡介及芳香療法課程

精油的簡介的閱讀方法

依蘭依蘭

甜橙

德國洋甘菊、羅馬洋甘菊

快樂鼠尾草

葡萄柚

絲柏

檀香木

香茅

茉莉

杜松

甜馬鬱蘭

天竺葵

茶樹

橙花

廣藿香

玫瑰草

黑胡椒

乳香

香根草

辣薄荷

佛手柑

安息香

沒藥

蜜蜂花

尤加利

薰衣草

檸檬

檸檬香茅

玫瑰

迷迭香

釣樟

月桃

檜樹

樅樹

柚子

依症狀別・目的別推薦的精油一覽表

植物油的簡介

橄欖油、葡萄籽油

椰子油

小麥胚芽油

甜杏仁油

月見草油

荷荷芭油、玫瑰果油

精油和香草植物的作用說明

用芳香按摩使您更美麗、更健康

按摩油的製作方法

臉部和頸部

頭部

手指和手臂

腹部

足部

利用反射療法提高自然治療力
用手工製作化妝品做美容保養

基本道具

基本材料

肥皂

化妝水

潤膚膏

乳液

洗髮精、潤絲精

沐浴鹽、沐浴油

香水、香油

用精油和香草植物讓您快樂做家事

清潔噴霧劑、地毯清潔劑

打掃用清潔劑、鏡面清潔劑

除臭噴霧劑、除臭粉

驅蟲噴霧劑、衣櫃用防蟲香袋

鞋撐

不同場合的芳香療法的享受方法

居家空間內的享受方法

在辦公室的享受方法

旅行、出差期間的享受方法

運動時的享受方法

Chapter 3 35種香草植物簡介及使用方法課程

香草植物的簡介的閱讀方法

朝鮮薊

紫錐花

接骨木花

牛至

德國洋甘菊、羅馬洋甘菊

丁香

肉桂

杜松漿果

薑

鼠尾草

金絲桃

百里香

蒲公英

蕁麻

洛神花

羅勒

西番蓮

茴香

辣薄荷

藥蜀葵

金盞花

桑葉

錦葵

西洋薺草

尤加利

覆盆子葉

薰衣草

菩提花

紅荻草

檸檬香茅

檸檬馬鞭草

檸檬香蜂草

玫瑰

玫瑰果

迷迭香

依症狀別・目的別推薦的香草植物一覽表

美味的花草茶的沖泡方法

沖泡花草茶必須備齊的道具

使用乾燥香草植物的熱花草茶

使用新鮮香草植物的熱花草茶

冰花草茶

只需在平常的花草茶加點巧思的簡單配方

調合花草茶（橙汁＋洋甘菊、可爾必思＋錦葵番茄汁＋百里香）

烏龍茶＋玫瑰、紅茶＋辣薄荷、琴酒＋檸檬香茅、燒酒＋辣薄荷

能夠輕鬆完成的香草植物配方

香草醋（龍蒿香草醋、洛神花香草醋）

香草油（羅勒香草油、迷迭香及百里香香草油）

香草甜酒（玫瑰果香草甜酒、薰衣草及錦葵香草甜酒）

香草起司（茴香奶油起司、龍蒿及細香蔥奶油起司）

普羅旺斯香草

栽培香草植物的基本知識

栽培香草植物的3個要素、必須備齊的道具

從苗開始培育的方法

從種子開始培育的方法

利用扦插、插芽繁殖的方法

利用分株繁殖的方法

收穫的方法

Chapter 4 呵護身心的芳香療法與香草植物 依症狀別、目的別配方……

依症狀別・目的別的閱讀方式

<心靈的苦惱>MentalTrouble

想要放鬆一下

想要提升專注力

想要緩和不安感

想要提升活力

想要消除緊張感

想安然入睡

<身體的煩憂>PhysicalTrouble

夏季倦怠、疲勞

肩膀僵硬

花粉症

足部浮腫

寒症

胃脹、消化不良

便秘

宿醉

眼睛疲勞

頭痛

感冒

腳癬

生理痛

更年期障礙

針對孕婦和嬰兒的香草植物

<美容的煩惱>BeautyCare

排毒&瘦身

皮膚油膩
皮膚乾燥
皮膚的皺紋、鬆弛
色素斑、暗沉
曬傷
面皰（痤瘡、粉刺、酒刺、痘痘）、疙瘩（膿疱、疹子）
頭髮毛燥
推薦的12種精油品牌簡介
要不要挑戰一下香草植物檢定、芳香療法檢定？
香草植物檢定
芳香療法檢定
• • • • • (收起)

[芳療の手作科學_下载链接1](#)

标签

芳疗

评论

[芳療の手作科學_下载链接1](#)

书评

[芳療の手作科學_下载链接1](#)