

破解精油



[破解精油_下载链接1_](#)

著者:珍妮佛·碧絲·琳德 Jennifer Peace Rhind

出版者:大樹林

出版时间:2018-4-13

装帧:精装

isbn:9789866005756

上了芳療課程，甚至考完證照了，
還是對自己調配的配方沒信心嗎？

Jennifer博士帶領你破解學習芳療的各種關卡

一次學會8大流派芳療大師的調配祕技，

飽覽最令人激動的121種精油、21種原精和樹脂的科學實證療效

★世界知名芳療大師聯手推薦——蓋布利爾．莫傑、羅伯．滴莎蘭德、芮安儂．哈里斯

★本書由原流學堂教學顧問・資深國際芳療教育專家——原文嘉 審訂譯文

・一次搞懂芳香療法的各流派歷史：讓你了解芳香療法的各種觀念，以及和當代芳療師的施作方式為什麼會有這麼大的差別，你可以更有智慧地選擇加深哪一個派系的知識。例如：在台灣，口服精油是備受爭議的方法，但為什麼在法系芳療中卻又是被允許的呢？英系芳療不接受的原因又是什麼？還有精油使用濃度，為什麼有那麼大的差異呢？

・詳盡解析芳療大師「精油調配」的思考邏輯：讓你融會貫通各種調配原理，提升配方療癒力——英國摩利夫人的整體療法、法國法蘭貢和潘威爾醫師的分子論、馬勒畢優的性格學，拉瓦布赫的精神感官取向、莫傑的中醫五行論、荷姆斯的香氣能量觀點、希臘四元素調製配方、阿育吠陀療法和芳香油的使用等。

・作者實戰教學：帶你進入思考配方的實際步驟：以處理發炎、傷口癒合、疼痛、感染等為例，分別談：

1.精油可以發揮什麼作用？

2.如何增強精油效果

3.能夠幫助症狀的精油

4.能夠幫助症狀的基底油

・蒐集全世界的精油科學實驗證據文獻：作者從308篇文獻資料中整理出近1000筆精油科學實證療效，提供你最可靠的嶄新精油知識，如：一般認為消炎功能最佳的是羅馬洋甘菊，但實際上喜馬拉雅雪松、柑橘類精油（檸檬、甜橙和桔）對於消炎也有強大的效果。還有真正薰衣草會降低反應速度，但長時間工作時，反而有助於集中注意力。

・精彩解說121種精油、21種原精與樹脂的珍貴實驗成果：按照精油科屬為排列順序，分為針葉植物（裸子植物）和開花植物（被子植物）——介紹精油，搭配66張「精油在芳香療法中的應用」圖表幫助記憶，每款精油在不同身體系統中適合調和的精油種類。以及透過各種文獻探討精油的成分和用法，提供你極為珍貴的資料：

1.大麻精油：工業用大麻（不具致幻性且完全合法）萃取的精油，有極佳的抗微生物潛力，尤其現今細菌抗藥性的問題，大麻精油在芳香醫療和芳香療法中應該更受重視。

2.冬青精油：冬青是一種很有效的止痛和消炎劑，幫助各種肌肉疼痛和坐骨神經痛。真正從白珠樹萃取的冬青精油並不常見，市面上標示為冬青的精油，其實經常是人工合成的水楊酸甲酯，或是成分近似的甜樺精油。

3.天竺葵精油：可以用來幫助類風濕性關節炎的治療，不過最好以外用方式，預防可能產生的中毒反應。

4.香蜂草精油：研究發現，香蜂草可以安撫重度失智症患者激動不安的情緒。

・滿足你區辨常見相似精油，以及提供罕見、新興熱門精油介紹：

1.常見精油區辨：如尤加利介紹8種——檸檬尤加利／薄荷尤加利／藍膠尤加利／多苞葉尤加利／澳洲尤加利／史密斯尤加利／史泰格尤加利／綠尤加利。還有，薰衣草介紹了4種、鼠尾草介紹4種……等，另外包括CT類型與品種產地的選擇，也有著墨。

2.容易接觸到、購買到，但較少有書籍介紹的精油：如藏茴香、欖香脂、白松香、黃玉蘭、晚香玉等。

3.新興熱門精油：如芳枸葉、沼澤茶樹等。

4.真正較少見也較少用的精油：如水仙、薰衣鼠尾草、刺檜等。

• 本書為精裝本：書本翻開能夠平貼桌面，方便上課與實作時使用，更耐用及久存。內頁紙使用舒適不反光的乳白色紙質，保護長時間閱讀的眼睛。

• 附上超好用的附錄：A.專有名詞解釋、B.精油中的重要化學成分、C.精油成分的氣味和療效、D.從分子論思考配方、E.芳香療法使用的基底油、F.精油效用速查表。

★專家評語

「本書詳細地說明了造就現代芳香療法的多元資訊和理論。珍妮佛．琳德精妙地從科學、活力論與臨床等立場觀點，分析當代芳香療法的流派，如此精密的全方位研究，簡直就像是要攻讀學位一樣。這是一本所有芳療師、芳療學生和喜愛芳療的人們都不應錯過的芳療手冊，它既是一本能提供綜合資訊的工具書，也是一本引人入勝的好書。」——蓋布利爾．莫傑（Gabriel Mojay），英國國際芳療師協會創辦副主席，《花草能量芳香療法》作者

「本書的寫作方式就像是一股清流。珍妮佛不帶預設立場的態度，讓她擁有能飽覽各方觀點的寬闊視野。書中從芳香療法的近代歷史，寫到芳療師的發展歷程和各種原精的可能用法；本書也為許多原先只停留在『猜測』或『推測』層面的精油效用特質，提出了實證科學的資料佐證。珍妮佛用新穎而迷人的方式，將臨床研究成果和生物學結合在一起，讓我們跟上科學界最新的研究腳步。」——羅伯．滴莎蘭德（Robert Tisserand），《芳香療法的藝術》、《精油安全專業指南》作者

「我們終於等到這本長久以來缺少的『葵花寶典』，幫助我們在芳香療法的世界中優遊翱翔！這本優秀的著作不僅研究功課做得到位，內容也鉅細靡遺、與時俱進，對所有芳療學子和芳療師來說，都是息息相關且實用好讀的好書。市面上很少有像這樣把整體療法和臨床觀點、實證研究資料成功結合的書籍，本書出色地完成了這個使命，可以說是所有芳療教育機構最完美的授課資料。」——芮安儂．哈里斯（Rhiannon Harris），《臨床芳香療法國際期刊》編輯

「這是一本息息相關、反映實況、好讀易懂且觀點新穎有趣的書籍，適合所有使用芳香療法的人們閱讀。」——大衛．派力（David Pirie），英國愛丁堡納皮爾大學草藥療法講師

「書中關於精油分類和調配方式的資訊既深入又寬廣，其中知識含量相當豐富紮實，是所有芳療學子、芳療師、芳療教學者和替代療法治療師都不容錯過的一本好書。珍妮佛．琳德博士的文字使我獲得極大啟發，我想，這本書將會時時在我左右，絕不可能被束之高閣。」——萊絲莉．安．波特（Lesley Ann Potter），蘇格蘭莫雷大學擔任替代療法講師

「當我還在學習芳療的時候，就覺得琳德博士的書非常容易上手，不僅資訊豐富，介紹的精油種類也非常廣泛。書中針對療癒配方所給的建議更是極其珍貴。現在我已成為一個芳療師，這本書仍然是我查詢資料時的第一選擇。」——凱絲．波爾（Cath Boyle），現代療法理學士（專攻芳香療法）、IFPA註冊芳療師

作者介绍:

作者簡介

珍妮佛．碧絲．琳德（Jennifer Peace Rhind）

畢業於英國史崔克萊大學，是一位擁有真菌毒理學博士學位的生物學專家。基於長久以來對輔助與另類療法（complementary and alternative medicine, CAM）的熱愛，作者陸續取得了包括按摩療法、芳香療法與反射療法的專業認證，並且在一間跨領域的輔助療法專業診所擔任治療師兼合夥人長達十三年之久。在此期間，她也開始在其他私人機構進行CAM的教學工作，並且與他人共同創立了蘇格蘭第一間輔助與另類療法的專業認證學校。此外，作者自1998年起，持續在英國愛丁堡納皮爾大學擔任人文學院優等學位的輔助療法學程講師。作者目前住在英國北部靠近蘇格蘭邊境的比加鎮。

審訂者簡介

原文嘉

原流學堂教學顧問、IFA／CFA／NAHA資深國際芳療教育專家

出生於台灣台北。加拿大英屬哥倫比亞大學（UBC）化學系畢業後，師承加籍資深芳療及護理師Pat Antoniak以及國際芳療大師Dr. Vivian Lunny醫師，並取得加拿大CFA、美國NAHA及英國IFA認證。2001年回到台灣，開始從事芳療教育並參與國際頂尖專業芳療書籍引進與翻譯的推廣工作，逐步建立起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專業芳療師證照的老師，學生遍佈各行各業。2008年與好友柳兒創辦「原流學堂」，開授「IFA國際芳療師證照全階班／函授＋面授班課程」，引進全球知名的Dr. Vodder徒手淋巴引流課程，並跨足美妝及香水界協助許多知名品牌提供專業訓練。設有Facebook粉絲專頁「Gloria的香氣天堂」。

譯者簡介

鄭百雅

專職翻譯，也是芳療師、能量工作者與身體工作者。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，廣泛接觸花精、靈氣、水晶、經方等各種自然療法、能量療法。喜歡與植物為伴、和動物交朋友；享受細細閱讀每一本書的滋味，在工作中豐富視野。譯有《英國IFA芳香療法聖經》、《成功調製芳香治療處方》、《歡迎光臨，天才城市》、《看得見的滋味》等十餘本書。

目录: 本書特色

推薦序

其他推薦

作者序

Part1芳香療法：哲學觀和理論觀點

Chapter1從歷史源起到現代：先鋒學者與重要思想家的哲學觀

萃用芳香植物精華：從精質到精油

植物香氣在古代和現代的文化用途

芳香療法的先鋒學者

當代芳香療法的實踐概況

Chapter2理論觀點

哲學觀與理論

芳香療法的核心原則

芳香療法的理論基礎

精油的生理作用假說

嗅覺與芳香療法

結合藥理—生理—心理的芳療實踐法

Part2創造協同作用的方法

Chapter3精油的協同作用和抵銷作用

協同作用和抵銷作用

Chapter4摩利夫人的個人處方概念和延伸應用

整體療癒觀

配方的組成

摩利夫人的個人處方概念

Chapter5官能基與分子論

官能基假說

藥用芳香療法與分子論

Chapter6精神感官與能量觀點

芳香分類學 (aromatic typology)

植物香氣的感官影響

香氣能量

結合中醫五行論調製配方

結合希臘四元素調製配方

阿育吠陀療法和芳香油的使用

Part3芳香療法使用的精油、原精和樹脂

Chapter7芳香療法中的基本植物學概念

分類學：生物的分類原則

植物界的分類學

裸子植物與被子植物

植物的構造

被子植物的主要構造

植物生理學

揮發油存放在哪裡？

植物揮發油的生物合成路徑

Chaper 8來自被子植物（開花植物）的100種精油

依蘭、西洋薔草、羅馬洋甘菊、苦艾、龍艾、艾草、義大利／東方／頭狀永久花、土木香、德國洋甘菊、野洋甘菊（摩洛哥洋甘菊）、萬壽菊、乳香、欖香脂、紅沒藥（甜沒藥）、沒藥、大麻、冬青（白珠樹）、大根老鸛草、天竺葵、八角茴香、牛膝草、真正薰衣草、醒目薰衣草、穗花薰衣草、頭狀薰衣草、香蜂草、歐薄荷、胡薄荷、綠薄荷、羅勒、丁香羅勒、神聖羅勒、甜馬鬱蘭、廣藿香、迷迭香、薰衣草鼠尾草（西班牙鼠尾草）、常見鼠尾草、快樂鼠尾草、希臘鼠尾草（三裂葉鼠尾草）、普通百里香、花梨木、樟樹／桉油樟（羅文莎葉）、中國肉桂、錫蘭肉桂、月桂、山雞椒、芳香羅文莎葉、檫木、肉豆蔻、芳枸葉、檸檬尤加利、薄荷尤加利、藍膠尤加利、多苞葉尤加利、澳洲尤加利、史密斯尤加利、史泰格尤加利、綠尤加利、檸檬細籽、松紅梅、茶樹、白千層、沼澤茶樹、綠花白千層、香桃木、多香果、西印度月桂、丁香、黑胡椒、西印度檸檬香茅、東印度檸檬香茅、玫瑰草、錫蘭香茅、岩蘭草、玫瑰、萊姆、苦橙／苦橙／苦橙葉／橙花、佛手柑、青檸果／青檸葉、甜萊姆、檸檬、葡萄柚、橘（桔）／柑、甜橙、日本橘柑（立花橘）、檀香、時蘿、歐白芷、細葉香芹、藏茴香、芫荽籽、小茴香、白松香、甜茴香、圓葉當歸、歐芹籽、大茴香、穗甘松、荳蔻、泰國蔘薑、薑

被子植物〔科〕〔屬〕的知識小百科

Chaper 9來自裸子植物（針葉植物）的21種精油

簡介

扁柏／檜木葉、絲柏、德州香柏、杜松漿果、刺柏、叉子圓柏、維吉尼亞雪松（香柏）、側柏、道格拉斯杉、歐洲冷杉、加拿大膠冷杉、北海道冷杉、西伯利亞冷杉、大西洋

雪松、喜馬拉雅雪松、白雲杉、挪威雲杉、黑雲杉、矮松、長葉松、歐洲赤松（蘇格蘭赤松）
裸子植物〔科〕〔屬〕的知識小百科
Chaper 10芳香療法使用的21種原精與樹脂
簡介
水仙、晚香玉、緬梔花、香石竹（康乃馨）、鷹爪豆、風信子、黃玉蘭、銀合歡、金合歡、蓮花、茉莉、桂花、香草、露兜花、玫瑰、橙花原精、香脂楊、安息香、椴花（菩提花）、紫羅蘭、野薑花
原精與樹脂〔科〕〔屬〕的知識小百科
附錄
附錄 A：專有名詞解釋
附錄 B：精油中的重要化學成分
附錄 C：精油成分的香氣與療效
附錄 D：從分子論思考配方
附錄 E：芳香療法使用的基底油
附錄 F：精油效用速查表
．．．．．[\(收起\)](#)

[破解精油_下载链接1_](#)

标签

精油

芳疗

芳療

植物

评论

比较靠谱的芳疗参考书

[破解精油_下载链接1_](#)

[破解精油_下载链接1](#)