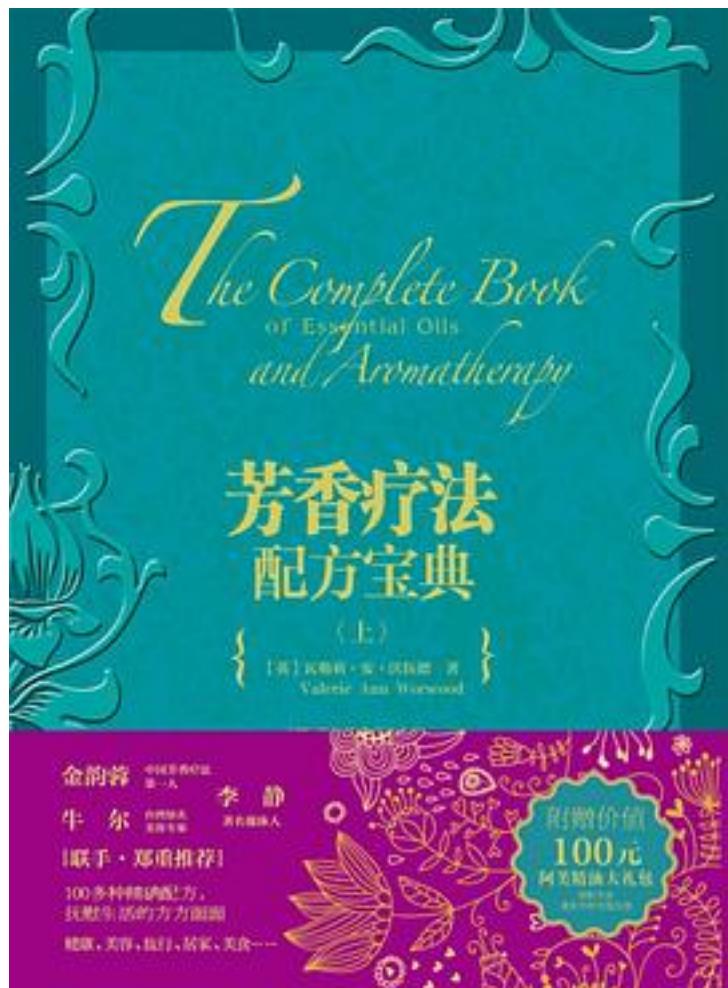


# 芳香疗法配方宝典（上）



[芳香疗法配方宝典（上）下载链接1](#)

著者:瓦勒莉·安·沃伍德

出版者:中信出版社

出版时间:2011-11

装帧:精装

isbn:9787508630045

《芳香疗法配方宝典(上)》内容简介：当你置身于这部《芳香疗法配方宝典》中，会有一个充满可能性的世界向你招手。在那里，你会发现大自然正在以它最具效力的方式呈

现在你面前——带有香气的液态物质，即人们所知道的“精油”；它是从某些种类的花、草、果实和叶子中萃取出来的精华。这些浓缩的液体对医药、食品以及化妆品而言，是不可或缺的物质，如今约有三百种精油，它们共同构成一个极具疗效的医疗系统，且每一种单独的精油可依据许多不同的目的来应用。

作者介绍：

瓦勒莉·安·沃伍德，她多年来一直对自然疗法很感兴趣，并且发现精油具有了不起的医疗功效，这促使她开始研究精油。

瓦勒莉·安·沃伍德，她多年来一直对自然疗法很感兴趣，并且发现精油具有了不起的医疗功效，这促使她开始研究精油。

沃伍德女士身兼芳香疗法师、反射治疗专家以及伦敦州郡生理学会的会员。她在罗姆福德有自己的诊所，研究芳香疗法及其对子宫内膜异位和不孕症的治疗效果。

## 目录: 导读 芳香疗法配方宝典第一章

来自大地的良药 永恒的药剂师品质管理 如何使用本书精油的使用方法 植物基础油 第二章

你的基本保健装备 薰衣草 茶树 薄荷 洋甘菊 尤加利 天竺葵 迷迭香 沉香 醇百里香 柠檬 丁香 基本保健装备的使用 第三章

你的基本旅行装备 旅行到达目的地 阳光晒伤 炎热 发烧 肠胃不适 小虫叮咬 污染 基本旅行装备 第四章

男女上班族的精油 办公室 家庭 工厂 医院 土地面试与考试 自我催眠 以放松两脑并重 隐约的

飘香 烧伤 电击烧伤 腐蚀性烧伤 背部问题 重复扭伤 综合征 眼睛疲劳 电脑和视频设备 肌痛性

脑脊髓炎(ME) 工作狂的心脏紧张与压力 自制配方治疗 紧张工作 表现的压力 第五章

运动、舞蹈及健身的必备精油 处理受伤的方法 肌肉 足部 护理 压力与运动 淋浴 蒸汽浴 按摩

浴缸 日式热水浴 更衣室 除菌 飘香 运动及舞蹈伤害 精油一览表 第六章

芳香疗法的美容之道 皱纹和老化的皮肤 清洁面部 去角质剂 面膜 冰岛式蒸脸 爽肤水和收敛

水 面部护理油 问题皮肤 颈部 眼部 唇部 牙齿与牙龈 第七章

健美的身体 沐浴和泡泡浴 沐浴前的身体护理油 消除体味的身体护理油 身体乳液 身体喷剂

身体保养品和去角质剂 减肥和蜂窝组织炎 乳房 手臂 手部 指甲 甲床 炎足部 第八章

柔丝万缕 正常头发 干燥的头发 油性头发 脆弱的头发 掉头发 头皮屑 第九章

对婴儿及儿童的温柔呵护 新生儿 2~12个月大的婴儿 儿童 成功的儿童 青少年 残疾儿童

• • • • • (收起)

[芳香疗法配方宝典（上）](#) [下载链接1](#)

## 标签

芳香疗法

芳疗

精油

芳香

生活

美容

瓦勒莉·安·沃伍德

自然疗法

评论

配方书，必备工具书

-----  
嗯，我觉得可以先看一遍这个，再对照原版来进行配方。毕竟有些翻译不是很确定一定正确。不过还是抱着尝试的心情，做了许多笔记。打算从最无害而基础的开始实践。

-----  
没尝试过，对效果不确定，书的排版不错

-----  
有钱有闲方能折腾

-----  
想找本系统权威的精油著作真难

-----  
翻译一般般

描述非常细致，对于我这个懒人来说，有些过于繁琐，但有些写得非常实在。

-----  
内容齐全，类似于精油版的生活百科全书，对于精油爱好者而言，家里放置这一套还是挺不错的

-----  
这本书层次逻辑不是很清晰，可以当手册用，但是初学可能不是太理想的入门书

[芳香疗法配方宝典（上）](#) [下载链接1](#)

## 书评

只看了序，先随便讲两句。

我是从学习中国传统的香方后再转来学习精油的。香方为什么学不下去，不是因为理论或者操作太复杂，而是因为材料的难以取得。今天的中国传统香席，已经几乎只剩下沉香的天下，偶尔间或用一些檀香和龙涎香。沉香的价格近年大涨还在其次，而真正的香方...

-----  
最近突然对精油之类感兴趣，百度了一下，所谓芳香疗法三大权威著作。有两大权威著作只有淘宝上台湾书店有，而这一大权威著作，当当和亚马逊都有了。

精油好贵，我是新手，只是突然来了兴趣了解一下，并不想以此为业深入钻研，随便翻了一遍，感觉还行。装帧、印刷、纸张都还不...

-----  
此書個別譯文有商榷之處，個別香氛名稱及劑量上，都與原著相去有點距離。  
但作為香氛入門基礎書籍，確是不俗之選！

-----  
精油爱好者值得一看，推荐！

关注微信公众号“liliaroma芳香疗法”，期待与您共同成长，共同进步！

芳香疗法是医学的一个分支，在欧美日韩已有大量的医学研究，可是在中国大陆几乎为0，liliaroma芳香疗法从0到1开启您的芳香医学之旅。

芳香疗法的科学报道，用科学方法研究...

精油爱好者值得一看，推荐！

芳香疗法是医学的一个分支，在欧美日韩已有大量的医学研究，可是在中国大陆几乎为0，liliaroma芳香疗法从0到1开启您的芳香医学之旅。

芳香疗法的科学报道，用科学方法研究，用科学方法评价，拒绝人云亦云，用事实说话。关注微信公众号“liliar...

对于想了解芳疗的朋友，这个书还是很值得推荐的。有应用于生活各个方面的配方。其实我个人对芳疗的治疗作用不是特别信任，我觉得它更多的是精神上的抚慰效果。

学习专业的精油与芳疗知识，可以去魔香网看看，是一个交流精油与芳疗的论坛。很多精油爱好者和芳疗师，都在魔香网呢。还有个微信公众号“魔香网”，可以关注下，每天都翻译、发表国内外优秀芳疗师的经验、知识文章的。<http://bbs.mooxiang.com>

这本书层次逻辑不是很清晰，上下两册有重复的内容，基本上都是配方的介绍，但是没有大致的机理的介绍，怎么说呢，就像是只开药方子的中药书那类，也正因为这样，才只是有一些笼统的症状+“处方”，其实，要说起来那本“芳香按摩疗法”的层次还算清晰，有人说翻译不太理想，没看...

好好的一本书，被中信硬生生分成上下2本，中信出的几本芳疗书我都买了，说实话很不满意

第一精装版无非是为了更贵更赚钱，但是增加了重量，甚至比牛耳那本厚厚芳疗圣经还重，非常不方便随身携带

第二字体太小，你是要考我的眼力还是要咋子？段与段之间空白硕大，字却非常小，...

有想二手转手本书的请与我联系,cn\_xyw@126.com QQ:71545376  
不缺页,不要过于破旧,就可以考虑.谢谢!

对我这种初入门的人来说，算是一本很专业、详实的书了。写得清楚，严谨，又不过于严肃。有空就翻翻，边体验边读，学到很多。

[芳香疗法配方宝典（上）](#) [下载链接1](#)