

芳療聖經：花朵與植物的治療能力



[芳療聖經：花朵與植物的治療能力 下载链接1](#)

著者:安娜.惠特

出版者:西北

出版时间:2011-6-7

装帧:平装

isbn:9789866214745

身心靈的香精油實用指南

治癒、恢復精神和鼓起勇氣的香味

減輕日常的不適與壓力，讓身體和情緒沉浸在放鬆的氛圍中

幸福的一千零一種香味

治癒、恢復精神和鼓起勇氣的香味

◎香精油對於身體和情緒有強效的治癒效果，應用在治療、化妝和精神上已有好幾千年，這些香精油的豐富特性和香味便是芳香療法的基礎。

◎本書說明如何享受令人愉快的按摩，洗個放鬆的熱水澡，或是讓香味充滿家中。其中，薰衣草、香檸檬或茶樹香精油對於健康和精神狀況都有很好的幫助。

◎本書內容豐富、簡明易懂，包含了所有芳香療法的應用方式，例如對於治療身體或心理不適的應用。

1.芳香療法的應用

2.常見的香精油和治療特性

3.常見生理疾病的芳香療法

4.治療情緒的芳香療法

「我喜歡桌上的花

勝過脖子上的鑽石。」

艾瑪・古德曼 (EMMA GOLDMAN)

作者介绍:

安娜・惠特 (Anna Huete)

為專業芳療師。長期撰寫關於運用天然成分達到保健的議題和《Contribute》專業雜誌。並與拉蒙博士合作，研發利用天然成分治療過敏性疾病。

目录: ★目錄:

香精油

大自然舒適的泉源

芳香療法的效能

散發健康氣味

芳香療法的歷史

從史前時代到現代

火和木材

印度與阿育吠陀

古埃及

美索不達米亞

中國

古希臘

羅馬

阿拉伯醫學與阿維森納

中世紀歐洲與文藝復興時期

芳香療法的當代發展

香精和香精油

發現香精油

香精油的化學成分揮發性

活性成分和治療特性

提煉方法

蒸餾法
冷壓榨法
溶劑萃取法
油脂分離法
溶解法
超臨界二氧化碳萃取法
浸泡法
植物油：香精載體
芳香療法的應用
使用香精油的注意事項
感光性的香精油不適合在陽光下使用
使用香精油前應做皮膚反應測試
使用前應注意香精油的成分與特性
嬰幼兒和兒童應注意使用劑量
懷孕使用芳香療法必須請教專業人士
氣喘患者使用要注意預防支氣管痙攣
癲癇及腦部受損患者不建議使用芳香療法
其他注意事項
如何使用香精油
蒸發
吸入
沐浴
按摩
整組的全身按摩
化妝上的應用
芳香療法的藥劑舉例
其他應用
敷巾
漱口
主要的香精油
香精油：一種安全的治療法
避免使用的香精油
治療特性的術語
常見的香精油
白樺樹
香薄荷
羅勒
白樟樹
香芹（洋香菜）
當歸
芹菜
澳洲茶樹
安息香
白千層
香檸檬
錫蘭肉桂
豆蔻
雪松
柏樹
香茅
丁香
時蘿
芫荽（香菜）
杜松

尤加利樹
天竺葵
茴香
神香草
薰香（乳香）
茉莉
生薑
月桂
薰衣草
檸檬香茅
萊姆
檸檬
柑橘洋甘菊
馬鬱蘭
蜜蜂花（檸檬草）
薄荷
歐薯草（西洋薯草）
沒藥
香根草
酸橙
甜橙
橙花
牛至草
廣藿香
番荔枝木（花梨木）
酸橙葉
黑胡椒
松樹
柚子
迷迭香
玫瑰
丹參草
檀香
百里香
紫羅蘭
依蘭（香水樹）
胡蘿蔔
治療身體的香精油
常見疾病的芳香療法應用指南
急救
心理治療的香精油
治療情緒的芳香療法配方
用手帕吸入香精油
恢復體力的沐浴
重振精神的按摩
心理治療的香味
自我按摩：簡單又有效
治療負面情緒的香精油
．．．．．[\(收起\)](#)

[芳療聖經：花朵與植物的治療能力_下载链接1_](#)

标签

芳療

繁體

植物

以后

2011

评论

[芳療聖經：花朵與植物的治療能力_下载链接1](#)

书评

[芳療聖經：花朵與植物的治療能力_下载链接1](#)