

<<芳香疗法配方宝典（上）>>

图书基本信息

书名：<<芳香疗法配方宝典（上）>>

13位ISBN编号：9787508630045

10位ISBN编号：7508630041

出版时间：2011-11

出版时间：中信出版社

作者：瓦勒莉·安·沃伍德

页数：303

字数：260000

译者：陈评梅,冯凯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;芳香疗法配方宝典(上)&gt;&gt;

## 前言

芳香疗法配方宝典 当你打开这本《芳香疗法配方宝典》时，将会有一个充满了各种可能性的世界向你招手。

在这里，你会发现大自然正以它最具效力的方式呈现在你的面前——这就是人们所说的“精油”，一种芳香的液态物质，萃取自各种花、草、果实、叶、根和树木。

精油对于医药、食品以及化妆品行业而言，是必不可少的物质。

目前大约由300种精油共同构成了一个颇具影响力的医疗体系，许多由西方正统医疗系统所开具的药方当中，便含有精油活性成分，或者精油在其中充当了“药引子”的作用。

在饮食方面，精油可用于制造天然的风味与香味，同时还是天然的防腐剂。

护肤品行业看重的是精油的细胞再生和美容功效，而香水业则更着重于精油怡人的香气和增进情调的特质。

每种精油都有许多种不同的用途，譬如，薄荷是一种消炎药材，可以用于风湿病和关节炎的治疗，但医生也常用它来减轻患者消化系统的不适；大家都知道糖果制造商常常会用到薄荷，但少有人知道它还是男士须后水的成分。

本书将精油的用途加以延伸和全面扩展，并首度详细介绍了精油的居家使用方法。

我们将会看到，薄荷精油不仅仅具备上述的作用，它尚有许多其他用法，从治疗头痛到清理蚂蚁窝，甚至还能防止老鼠在你家房顶上过冬。

尽管精油在医疗方面的疗效显著，《芳香疗法配方宝典》却不仅仅是一本供你查阅病症、找出适当疗法的工具书而已，它堪称未来居家之必备手册，针对许多居家问题都提供了解决方案。

你可以使用这些纯天然的植物精油来治疗孩子的流行性感冒，或者在邀请上司到家中就餐时，借用植物精油来烹制美味、新奇的佳肴。

精油可以将狗毛内的跳蚤赶走，就像它能够把蚜虫从花园里的衣物上逐出一样轻而易举。

无论你是在工作还是游玩，精油都可以助你一臂之力同时它还能帮助你菜园中的西红柿茁壮成长。

有了精油的协助，你将能够更熨地掌控自己的生活和周遭环境。

你可以像医疗专业、食品行业和护肤美容业一样使用精油，而且你会发现，精油还有其他更多的用途。

但凡知道精油并能在深入了解的基础之上使用精油的人，都会对精油产生敬意。

他会情不自禁地仰慕精油的本质，这本质在于精油不仅仅在细胞再生、身体层面上发挥作用，更能够影响到我们的情绪、心智、精神以及审美观。

在这个世界上，如果有一样东西可称之为“整体疗法”，那么精油必定当之无愧。

然而，这不仅仅由于精油是以整体的方式来治疗一个人，很有可能成为未来的药材，还因为精油提供了一套医疗体系，这一医疗体系在生化上能和人体完全和谐相容，从热力和电磁学的角度也不会对人体造成伤害，而且，它的输送体系非常高效，相比之下，化学药品则不免显得有些粗糙。

口服是使用化学药物最常见的一种方法，对于精油来说，却是吸收效率最低的一种用法，因为在经过消化系统时，精油会与食物和细菌接触从而发生化学反应。

精油可以有其他更好的使用方法，譬如以按摩油的方式经由皮肤吸收，在泡澡过程中渗透吸收，或者通过各种途径以吸入法被人体吸收。

天然的精油使用非常方便，因而造就了它用途和用法的多样性。

把几滴薰衣草精油擦在皮肤的烧伤处，它会发挥显著的疗效，没过几天皮肤就会恢复正常的状态；假若没擦上精油，皮肤就会出现一片水泡，最后还会留下疤痕。

头痛的时候，你同样可以向这一小瓶精油求救——只需要用一滴薰衣草精油按摩两边太阳穴，头痛就会减缓。

薰衣草精油天生就是蚊子、飞蛾和其他昆虫的克星，所以我们可以将它拍在丝带上，然后把丝带挂在窗户上，这样就可以轻而易举地防止蚊子和飞蛾入侵；我们也可以将薰衣草精油滴在棉球上，然后挂在衣橱内，以便驱虫。

薰衣草精油本身具有抗菌、防腐的作用，我们不仅可以用它来处理自己和宠物的割伤、擦伤，还可以

## <<芳香疗法配方宝典（上）>>

用它来清洁桌子、瓷砖和冰箱。

薰衣草的气味非常讨喜t无论何时何地，我们都可以愉快地使用它。

调配空气清新剂时，它也可以派上用场。

精油是地球上尚未被开发的伟大资源之一，我们坐拥大自然所给予的这一宝贵的资源系统，它绝不仅仅是一个能够预防疾病、治疗病症的医疗体系而已，这些构造复杂的珍贵液体是从特定种类的植物生命中萃取出来的，与人类和地球能够和谐并存。

在日常生活中善用精油，我们不仅会得到保护和乐趣，还能够避免使用化学药剂而导致的自身污染与环境污染。

目前，我们所使用的药物和家庭用品大多包含化学成分，我们吃下的食物以及吸入的空气也含有过量的化学物质。

这些化学物质的影响日积月累，再加上一些不为人知的影响，都会在我们的体内发生作用，对我们的身体产生不利的影响，而过量的化学物质也会对我们所赖以生存的地球产生负面作用。

迟早有一天，为了解决这些累积的问题，我们必须找出化学物质的替代品，而这替代品其实就在我们自己的鼻子底下，它的甜美香氛吸引着——它就是植物精油，大自然赋予人类的、弥足珍贵的奇迹与喜悦！

## <<芳香疗法配方宝典（上）>>

### 内容概要

本书内容简介：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、食品以及化妆业而言，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。

## <<芳香疗法配方宝典（上）>>

### 作者简介

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治疗师、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。

## <<芳香疗法配方宝典(上)>>

### 书籍目录

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

你的自我保护基本装备

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

基本旅行装备紧急状况精油一览表

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

<<芳香疗法配方宝典(上)>>

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

<<芳香疗法配方宝典(上)>>

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



## <<芳香疗法配方宝典（上）>>

### 章节摘录

版权页：巴比伦人甚至将建造庙宇的灰泥也加上了香料，他们把这种艺术传给了阿拉伯人，阿拉伯人在建造自己的清真寺时，也采用了这种芬芳的建筑法。

在印度，早期的寺庙全部由檀香木建造而成，可以随时确保薰香的气息。

大约在公元前1800年，来自巴比伦的黏土板上记录了一张进口订单，上面有雪松、没药和丝柏等香料，这些香料直至今日依然以精油的方式来作药用。

古希腊人非常重视香料，将甜美的香味视做天赐。

在古代神话中，神是乘着香云、穿着在香精中浸泡过的圣袍降临凡间的。

希腊人相信死后会升入极乐世界，在那里，空气中永远弥漫着来自香河玫瑰的香甜气息。

罗马人和希腊人在澡堂中都大量地使用香油，这是遵循希波克拉底斯的指示，为了保持健康。

阿拉伯人爱维森纳（Avicenna），是历史上又一位著名的医生，公元10世纪时，他住在君士坦丁堡。

他曾经撰写过上百本书，在第一本书里，他谈到了玫瑰的种种益处。

玫瑰水是十字军东征时带回来的香水和香精之一，到了1202年，十字军第四次东征的时候，法国人已经着手认真地从事香水制造，同时法国也成为欧洲的香水中心。

14、15、16世纪出版的书籍中记录了许多草本植物，还记录了制作精油的配方。

手套制造商经常使用芳香油，据记载，当瘟疫席卷欧洲时，只有手套制造商和其他使用各种香料的人幸免于难。

20世纪20年代，法国化学家霄奈摩里斯·盖特佛塞首开先河，对精油的医疗特性进行了科学的研究。

有一天在实验室制造香水时，盖特佛塞的手臂被严重烧伤，他急忙把手浸到离自己最近的冷却液体里——这恰巧是一盆薰衣草精油。

## <<芳香疗法配方宝典（上）>>

### 媒体关注与评论

《芳香疗法配方宝典》介绍了从居家，到美容、身体保养、缓解压力、头发护理、庭院、宠物、饮食等各个方面的配方，加起来有上百个，是名副其实的配方大全，比较像中国的《本草纲目》。有一定理论基础，初步了解精油性质，但不知道具体怎样调配的朋友会很需要它。它是本在配方方面很实用的入门书。

——牛尔 认识沃伍德女士之后，我才知道什么叫做真正的大师风范。

我还荣幸而快乐地发现我们之间的些许共同之处：赤子之心。

活力充沛。

如果用几个词来形容她，我会毫不犹豫地写下：举止优雅，善解人意，以及聪明睿智。

——李静 《芳香疗法配方宝典》是芳香疗法学界的经典之作。

我在不同国家、不同的场合里，常会看见学生们捧着它，把它奉为学习的宝典，我自己也不例外，而这本书也确实值得这么尊敬它。

——金

## <<芳香疗法配方宝典(上)>>

### 编辑推荐

《芳香疗法配方宝典(上)》：《芳香疗法配方宝典》介绍了从居家，到美容、身体保养、缓解压力、头发护理、庭院、宠物、饮食等各个方面的配方，加起来有上百个，是名副其实的配方大全，比较像中国的《本草纲目》。

有一定理论基础，初步了解精油性质，但不知道具体怎样调配的朋友会很需要它。

它是本在配方方面很实用的入门书。

认识沃伍德女士之后，我才知道什么叫做真正的大师风范。

我还荣幸而快乐地发现我们之间的些许共同之处：赤子之心。

活力充沛。

如果用几个词来形容她，我会毫不犹豫地写下：举止优雅，善解人意，以及聪明睿智。

《芳香疗法配方宝典》是芳香疗法学界的经典之作。

我在不同国家、不同的场合里，常会看见学生们捧着它，把它奉为学习的宝典，我自己也不例外，而

《芳香疗法配方宝典(上)》也确实值得这么尊敬它。

<<芳香疗法配方宝典（上）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>