

<<愉悦身心的35堂精油课>>

图书基本信息

书名：<<愉悦身心的35堂精油课>>

13位ISBN编号：9787540766092

10位ISBN编号：7540766093

出版时间：2013-7-1

出版时间：漓江出版社

作者：臧芬远

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>

<<愉悦身心的35堂精油课>>

内容概要

用芳香开启健康喜乐之门，
让植物成为身心灵最佳的守护天使
身心平衡，人就会感觉健康快乐有活力，而精油就是让你身心愉悦的好帮手。
本书作者——资深芳香疗法&美容治疗师臧芬远，以她对精油的专业认知和理解，从众多精油品种中精选了35种常用、好用、必用的精油，从植物特征、芳香属性、日常使用等方面一一解读，给出专业而独到的使用建议，更针对最困扰都市人的各种身心不适，提供了包括精油疗法在内的全方位自然疗法，是非常好用的芳香疗法精选读本。

<<愉悦身心的35堂精油课>>

作者简介

臧芬远ITEC 国际认证芳香疗法及美容治疗师（International Therapy Examination Council），英国芳香疗法协会会员（IFA），英国美容及化妆品协会会员（BABTAC），人保部教育培训中心芳香疗法高级讲师，合和芳香疗法中心创办人。
著有《芳香生活志》。

<<愉悦身心的35堂精油课>>

书籍目录

005 自序010 BASIL (SWEET) 甜罗勒 疗愈身心症：注意力不足015 BENZOIN 安息香 疗愈身心症：水肿020 BERGAMOT 佛手柑 疗愈身心症：大肠激躁症 (IBS) 025 BLACK PEPPER 黑胡椒 疗愈身心症：便秘030 CEDARWOOD 香柏 疗愈身心症：鼻窦炎034 CLARY SAGE 快乐鼠尾草 疗愈身心症：抑郁 (症) 040 CORIANDER 芫荽 疗愈身心症：消化不良044 CYPRESS 丝柏 疗愈身心症：静脉曲张049 EUCALYPTUS 尤加利 疗愈身心症：感冒055 FENNEL (SWEET) 甜茴香 疗愈身心症：更年期症候群060 FRANKINCENSE 乳香 疗愈身心症：气喘066 GERANIUM 天竺葵 疗愈身心症：经前症候群072 GERMAN CHAMOMILE 德国甘菊 疗愈身心症：神经痛076 GINGER 姜 疗愈身心症：晕眩081 GRAPEFRUIT 葡萄柚 疗愈身心症：肝胆问题085 浪漫一室香088 IMMORTELLE 永久花 疗愈身心症：免疫系统疾病092 JASMINE 茉莉 疗愈身心症：不孕不育097 JUNIPER BERRY 杜松 疗愈身心症：湿疹102 (TRUE) LAVENDER 真正薰衣草 疗愈身心症：咳嗽108 LEMON 柠檬 疗愈身心症：痔疮113 LEMONGRASS 柠檬草 疗愈身心症：慢性疲劳症候群118 MARJORAM 马乔莲 疗愈身心症：头痛123 NEROLI 橙花 疗愈身心症：焦虑 (症) 127 PATCHOULI 广藿香 疗愈身心症：肥胖133 PEPPERMINT 薄荷 疗愈身心症：口腔问题138 PINE 松木 疗愈身心症：支气管炎143 ROMAN CHAMOMILE 罗马甘菊 疗愈身心症：肌肤敏感149 ROSE 玫瑰 疗愈身心症：饮酒过量154 ROSEMARY 迷迭香 疗愈身心症：脱发160 职场香氛密码162 SANDALWOOD 檀香 疗愈身心症：肌肤老化167 SWEET ORANGE 甜橙 疗愈身心症：腹泻170 TEA TREE 茶树 疗愈身心症：痘痘问题177 THYME 百里香 疗愈身心症：关节炎183 VETIVER 岩兰草 疗愈身心症：失眠188 YLANG YLANG (EXTRA) 依兰依兰 (特级) 疗愈身心症：心血管疾病194 与植物为伍，与芳香同在——植物精油的选择与储存196 承载芳香的小舟——植物基础油

<<愉悦身心的35堂精油课>>

章节摘录

天竺葵为多年生植物，可长到1米，似心形的叶片上有茸毛，边缘为锯齿状，花团密集并呈伞状花序，颜色呈粉橘或粉红色。

天竺葵的品种超过200种，还有许多杂交品种，大部分源自南非，但用在精油上的品种不是很多，一般说来留尼旺岛的Pelargonium graveolens（香叶天竺葵）的精油品质最好。

香叶天竺葵的拉丁学名Pelargonium源于希腊文palargos，即“鸛”的意思，因其果实有点像鸛嘴。

天竺葵精油的气味清新甜美，花香中略带柑橘香；精油萃取自包含花、茎、叶的整棵植物，萃取方式是蒸馏法。

关于Pelargonium属种的历史文献很少，因为它17世纪末才被引入欧洲，成为很受欢迎的花园植物。

公元1819年法国化学家瑞克拉兹（Recluz）第一次蒸馏了天竺葵（叶），从那时起它就成为重要的香水原料，且经常被用来替代玫瑰精油。

意大利知名的精油研究学者罗维斯提教授用它来治疗焦虑的症状。

在具体解释天竺葵精油的功效前，必须先谈谈肾上腺素。

肾上腺是内分泌系统中非常重要的一部分，它能维持体内水分、盐分及糖类的代谢，维持人体的恒定状态，还能分泌少量的性激素（如黄体酮），并制造及存储肾上腺素。

肾上腺素与肾上腺皮质所分泌的皮质醇（cortisol）被称为压力荷尔蒙，也就是激发“狗急跳墙”那股冲劲的推手；换句话说，当我们面对生活压力和精神负担时，这二者就会大量分泌，给予我们一股冲力（或说是亢奋）去处理和承受问题，而当压力事件结束后，其分泌水平就会回归正常，这个与生俱来的生理机制真是巧妙。

但是，若每天各式压力接二连三、不分早晚地出现，肾上腺素和皮质醇只得不断地分泌运转，使得我们一直处在“亢奋”的负面效应中……这就不妙了。

分泌水平长期偏高的皮质醇和肾上腺素会倒过来使我们的身心焦躁疲惫、血糖升高、免疫力下降或爆发心血管疾病，并影响全身荷尔蒙的平衡，引发各种皮肤与身体疾病。

由此我们可以了解，压力不是问题，不能疏降压力才是问题。

天竺葵精油的价值就在这儿了，它对肾上腺皮质可产生一些调节的作用，所以若是生活在压力中但又无法疏解、释放紧绷的身心，那么天竺葵精油就是能平抚身心的好朋友了。

天竺葵精油的气味类似玫瑰花香，但又带点“绿”味儿，故不像玫瑰那般女性化，难以被男性所接受，加上花香类精油对一个人精神面貌的调理效果又很好，所以特别推荐处于高压的男性使用。

天竺葵精油间接平衡荷尔蒙的功效，加上它很不错的利尿效果，使得它能有效改善情绪焦虑和烦躁等压力后遗症、女性经前症候群（如情绪暴躁、全身浮肿等）及经期不规则等问题，对（前）更年期的身心调理也颇有帮助。

<<愉悦身心的35堂精油课>>

编辑推荐

用芳香开启健康喜乐之门，让植物成为身心灵最佳的守护天使

<<愉悦身心的35堂精油课>>

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>