

<<芳香疗法精油宝典>>

图书基本信息

书名：<<芳香疗法精油宝典>>

13位ISBN编号：9787508628677

10位ISBN编号：7508628675

出版时间：2011-7-1

出版时间：中信出版社

作者：[英] 汪妲·谢勒

页数：236

译者：温佑君

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>

<<芳香疗法精油宝典>>

前言

芳香疗法距今已经有5 000年的历史。

从古埃及开始，人们似乎就对自然的香料有着天生的敏感度，在当时就开始了香料采集的工作。我之前也读过一些历史方面的资料，埃及的军队每次出征之前都要闻一些香料，以激发斗志，希腊人则多将其用在医药和化妆等方面。

但是，在芳香疗法的发展过程中，也有过一段时间的断层。

这是因为一些化学药物的大量出现及广泛应用，如抗生素等，因其具有见效快、使用方法简单等特性很快便被人们所接受。

直到20世纪初，人们才逐渐认识到化学药品的抗药性等副作用。

在随后的100多年中，芳香疗法这门学问逐渐被深入开发，直至发展为今天的显学，其在西方的应用已经相当普遍，基本随处可见。

虽然现在很多人还在依赖西方药物，但随着对其效果比较单一、抗药性等副作用的认识加深，人们开始更加关注芳香疗法在医学上的辅助替代作用，就像中国人对中药的认识，现在芳香疗法已广泛被用来帮助养生，协助身体的自然能力平衡，调节、治疗和保持健康，尤其是抗压的作用最为明显。

在这100年的发展过程中，有几个重要的里程碑。

慢慢挖掘这些里程碑，便会发现其中就有一些经典著作功不可没。

而时至今日，这些著作中的大部分有幸由中信出版社引进并出版，这无论是对芳香疗法的从业者还是爱好者来说，都是令人振奋的福音。

在《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本著作中，最早的、也是被众多从业者一致奉为经典的便是《摩利夫人的芳香疗法》。

这本书读起来像故事书一样，比较写实，记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结，首次将“芳香疗法”用于美容回春上，并把芳香疗法传入英国。

书中讲述了健康、美容、饮食、烹饪及精油的物理治疗。

摩利夫人除了致力于了解每一种天然精油的疗效外，还研究如何运用精油来进行皮肤护理，并提倡以复方精油来护理皮肤，所以摩利夫人是第一位将芳疗与美容结合的人。

从这个切入点而言，这本书的经典性不容置疑。

而从入门书和工具书角度来说，《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》都是具有代表性的经典著作，前两本是世界三大权威精油书，在世界范围内有上百万册的销量。

但是同为工具书，它们之间又有难易的不同。

《芳香疗法精油宝典》介绍了84种精油的基本特性和作用，作者汪妲·谢勒描述了精油的名称、萃取方式、气味外观、相关神话、化学结构、属性、注意事项，心灵、身体皮肤疗效以及适合调和的精油。

本书适合初入门随时翻阅，可以作为随身的精油手册使用。

相对来说，《芳香疗法大百科》理论更扎实、更有深度一些，这本书不仅谈精油，还从精油的一些细枝末节的应用部分生发出来，对进一步了解芳香疗法很有好处，是一本真正意义上的“大百科”。

而喜欢配方的读者可以参考《芳香疗法配方宝典》，这本书介绍了从居家到美容、身体保养、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《本草纲目》。

有一定理论基础，初步了解精油性质，但不知道具体配方的朋友会很需要它，它是一本在配方方面很实用的入门书。

《芳香疗法情绪心理配方宝典》和《芳香疗法配方宝典》的作者都是。

瓦勒莉·安·沃伍德，且仍是配方书。

<<芳香疗法精油宝典>>

虽然这本书没有前一本影响力大，但堪称前一本在心理层次的进阶书，适合对心理学有兴趣的朋友

。如果以上五本书你可以全面掌握并应用，就能成为芳香疗法的入门级达人。

让我们从这几本书开始，开启芳香疗法魅力之窗。

牛尔 2011年3月

<<芳香疗法精油宝典>>

内容概要

《芳香疗法精油宝典》系芳香疗法入门书籍，详细而深入地介绍了84种常见精油的原生植物，学名，萃取方法，气味，外观，化学结构，心灵与身体疗效并列适合与之调和的精油，另附有精油调配图表、精油功能索引，关照到各类精油的心灵、美容、治疗等各方面疗效。用不同的条目来给每一种精油分门别类，有助于读者查找特定资讯，选择适当的精油。

<<芳香疗法精油宝典>>

作者简介

汪妲·谢勒，受训于著名的伦敦芳香疗法学校（LondonSchoolofAromatherapy），她也是国际芳香疗法师联盟（I.F.A）的会员之一。
她的文章常见于一些妇女杂志和健康杂志。
现居住于伦敦。

<<芳香疗法精油宝典>>

书籍目录

- 序一
- 序二
- 序三
- 1 阿米香树
- 2 欧白芷
- 3 洋茴香
- 4 八角茴香
- 5 罗勒
- 6 月桂
- 7 安息香
- 8 佛手柑
- 9 桦木
- 10 黑胡椒
- 11 白千层
- 12 樟树
- 13 藏茴香
- 14 豆蔻
- 15 胡萝卜种子油
- 16 雪松
- 17 芹菜
- 18 洋甘菊
- 19 肉桂
- 20 香茅
- 21 快乐鼠尾草
- 22 丁香
- 23 芫荽
- 24 小茴香
- 25 丝柏
- 26 莳萝
- 27 榄香脂
- 28 尤加利
- 29 茴香
- 30 枞
- 31 乳香
- 32 白松香
- 33 大蒜
- 34 天竺葵
- 35 姜
- 36 葡萄柚
- 37 愈创木
- 38 牛膝草
- 39 意大利永久花
- 40 茉莉
- 41 杜松
- 42 醒目薰衣草

<<芳香疗法精油宝典>>

- 43 薰衣草
- 44 穗状花序薰衣草
- 45 柠檬
- 46 柠檬香茅
- 47 莱姆
- 48 菩提花
- 49 山鸡椒
- 50 桔
- 51 马郁兰
- 52 香蜂草
- 53 没药
- 54 香桃木
- 55 橙花
- 56 绿化白千层
- 57 肉豆蔻
- 58 橙
- 59 野马郁兰
- 60 玫瑰草
- 61 欧芹
- 62 广藿香
- 63 薄荷
- 64 苦橙叶
- 65 玉桂子
- 66 松树
- 67 玫瑰
- 68 迷迭香
- 69 花梨木
- 70 鼠尾草
- 71 檀香
- 72 薰衣草
- 73 绿薄荷
- 74 万寿菊
- 75 红柑
- 76 龙艾
- 77 松脂
- 78 百里香
- 79 茶树
- 80 马鞭草
- 81 岩兰草
- 82 紫罗兰
- 83 西洋耆草
- 84 依兰

<<芳香疗法精油宝典>>

章节摘录

阿米香树【气味】木头燃烧过后的干燥香气。

【外观】阿米香树野生于海地的山坡地。

常见于小树丛中，它是一种开有可爱白花的常绿树，但它极富价值的树脂乃是从树皮流出的。虽然也被称为“西印度檀香”，但它并非檀香科的一员，不同地区所出产的阿米香树的精油，质量属性也各有不同，好坏主要取决于树龄和含水量，如果木材被切得太细小，所能萃取的精油量也会减少。

【应用历史与相关神话】阿米香树的木材内蕴含丰富的油份，木材燃烧时宛如蜡烛一般，因此它得了个别名叫蜡烛树，而它常被劈来做柴火也就不足为奇了。

在海地夜晚的海边，渔人常以阿米香树的枝条做成火把来吸引螃蟹；同样的，住在山里的村民在夜间将农作物或牲口运到城市时，也是点燃阿米香树的枝条来照路的。

因为它坚固耐用，所以阿米香树的木材也是筑篱笆的好材料。

二次大战前，大量的阿米香树小块木材，从委内瑞拉、海地和牙买加被运至德国以供蒸馏，蒸出的精油属性据说颇似纯正的印度檀香，而檀香精油被阿米香树混掺的情形则时有耳闻。

阿米香树精油的主要用途是做香水的定香剂和肥皂，也是化妆品的成分之一。

【化学结构】倍半萜烃——杜松烯，石竹烯，Cadinole【属性】抗菌、消炎、抗痉挛、催情、化痰、降低血压、镇静。

【注意事项】气味萦绕不绝，有些人未必会习惯，其他的负面作用则还未被发现。

【心灵疗效】舒缓神经紧张。

【身体疗效】有关这种精油的知识甚少，除了它多姿多彩的应用历史以外，它的各种疗效，其实主要是以其倍半萜烃的成分和近似檀香的特质推论而来的。

由此，我们大概可以判定这种精油具有使人镇静和安抚情绪的功效，而这也和它的低音特质互相呼应，别忘了阿米香树是被用做香水中的定香剂。

它抗痉挛的本质源自镇定安抚的特性，而且就像檀香一般，阿米香树有益于咳嗽和胸腔方面的毛病，还能降低血压。

大部分的精油都有抗菌的属性，阿米香树自然也不例外，因此可预防传染性疾 病，只是它的抗菌强度如何则尚未能确定。

既然像檀香，阿米香树应也有益于泌尿方面的问题，不过另一个类似檀香的功用——催情，则有待个人的观察体验了。

【皮肤疗效】倍半萜烃类多具消炎的特质，所以富含倍半萜烃的阿米香树大概也能缓解发炎的症状。

另一方面，它具有像木材燃烧的气味，这是否也意味着它能使油性肤质干化呢？

【适合与之调和的精油】安息香、快乐鼠尾草、榄香脂、乳香、白松香、天竺葵、茉莉、薰衣草、香蜂草、玫瑰、花梨木、依兰。

欧白芷【气味】甜甜的药草香，略带麝香味。

【外观】这种药草很喜欢水，常可在河边或溪畔发现它，长得颇高，宽大的叶片有的又形成较小的卷叶，其上还点缀了绿白色的小花。

欧白芷品种众多，分别生长在北欧、冰岛、格陵兰以及俄罗斯中部，至于其精油则多半产自英国与比利时。

【应用历史与相关神话】在16世纪的某个时期，欧白芷从北非来到了欧洲气候较温暖的一些地区。因为它在一年中首次开花的日子是5月8日——天使长圣麦可之日，这使它常出现在一些神秘仪式中，由此也不难理解它为何常被种在修道院，而且被称做“天使草”了。

在法国很流行的一些酒，像是查尔特勒酒与本笃会甜酒中，都用到了这种可爱的药草。

后来，它又成为讨喜的庭园植物，被普遍认为可以用来抵抗瘟疫。

1665年，医师学院出版了一本小册子，上面载有一则皇家处方，其中便列有“欧白芷水”这味药材，而那一年也正是伦敦大瘟疫蔓延时期。

<<芳香疗法精油宝典>>

古代名医巴拉斯索斯 (Paracelsus) 对它推崇备至, 甚至认为它是一种万灵丹, 常用以调味琴酒, 增添香水的风情, 传统上则将它制成糖食甜点。

【化学结构】醇类——龙脑、芫荽油醇 内酯——香柑油内酯 炔——柠檬烯、水茴香、松油【属性】抗痉挛、催情、祛肠胃胀气、利尿、通经、化痰、利肝、利胃、激励、促发汗、补身。

【注意事项】使用过量将过度刺激神经系统, 可能导致失眠, 也可能引起皮肤对光过敏, 亦即在晒太阳之后, 使皮肤出现刺激反应。

最好不要在怀孕期间使用, 有些人还建议糖尿病患者也应避免使用。

【心灵疗效】神经系统的强心剂, 迅速消除压力和筋疲力竭之感, 带来身心平衡的感觉。使疲惫的心灵和摇摆不定的情绪重现生机, 并增添面对难题的动力。

【身体疗效】欧白芷有补身的功能, 对身体有很强的治愈力。

特别是在刚开始治疗时, 可以用其来强化组织结构。

它赋予淋巴系统活力, 并借排汗的功能加速净化作用, 尤其在长期卧病之后, 可帮助身体释放毒素

。缓解消化不良、胀气、反胃、胃溃疡和绞痛症状。

可开胃, 帮助缓解神经性厌食症, 相传也是肝、脾的补品。

它在泌尿方面的抗菌功能对膀胱炎的治疗颇有帮助。

祛痰的特性对于治疗感冒发烧、慢性支气管炎和胸膜炎都有益处, 可舒缓神经紧张的气喘、呼吸急促、烟枪型咳嗽等症, 也能恢复嗅觉的功能, 显然是肺部的全方位补品。

据说可以促进雌激素生成, 所以能规律经期, 减轻经痛, 并帮助排出胞衣。

对男性和女性的不孕症, 疗效颇为显著。

控制尿酸, 有益于风湿病、关节炎以及痛风和坐骨神经痛的缓解。

P18-21

<<芳香疗法精油宝典>>

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>