

<<香草美人物语>>

图书基本信息

## <<香草美人物语>>

### 内容概要

你是否觉得需要给自己一点时间放松一下呢？

——那么，这本书最适合你了。

这是一本女人写给女人的书，介绍了精油的各种使用方法，带你踏上从身体、精神和情感等各方面提升自我的芳香旅程，享受生活，享受爱，保持身体健康，学会宠爱自己。

翻开本书，你将学会如何护理脸部和头发，如何消除压力、酣然入睡，如何度过女人一生中最重要的怀孕和分娩时期，如何营造浪漫亲昵的情侣之夜，或者女孩子们的欢聚之夜，以及如何创造健康的居家和工作环境。

两位作者根据自己丰富的专业知识以及忙碌的家庭生活经验，写出了肺腑之言，鼓励各个年龄层次的女士注意休息，关爱自己。

只要细细品读《香草美人物语》，你会发现运用芳香疗法，重新过上平衡的生活，每天宠爱一下自己原来是多么简单而快乐的体验。

<<香草美人物语>>

作者简介

基姆·莫里森 (Kim Morrison) 执业芳香治疗师。

她在澳大利亚、新加坡和新西兰都经营着自己的芳香疗法公司，在过去十年中举办了各种各样的芳香疗法学习班和讲座。

她本人还是一名运动员和健康顾问，现与丈夫和两个孩子居住在向奥克兰。

弗勒尔·惠里根 (Fleur Whellig)

<<香草美人物语>>

书籍目录

作者简介第一章 如同字母ABC一样简单易学 如何使用这本书第二章 芳香疗法简介 使用芳香疗法就是宠爱你自己 芳香疗法的概念和功效 什么是精油？  
精油的萃取过程 开始行动 选购优质的精油和复方精油 如何储藏精油 小结第三章 四十种常用精油 必须牢记的事 芳香精油的混合 精油的挥发速度 适用于不同季节的精油 40种常用精油 精油和精油的特性第四章 如何使用精油 按摩 如果调配按摩精油 布置舒适的场景进行按摩 自我按摩：芳香擦身 自体按摩身方精油的调配方法 熏香 芳香浴 足浴 坐浴 湿敷 吸入 喷雾 直接涂抹 复方精油的调配与参考用量第五章 全方位呵护你自己第六章 保持身体和精神的健康畅快第七章 母亲和孩子第八章 爱人、朋友和家庭第九章 职业妇女第十章 急救与芳香疗法

## &lt;&lt;香草美人物语&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 如同字母abc一样简单易学我们俩10年前就认识了，源于彼此都对芳香疗法的成效和魔力充满希望。

我们是谁？

职业上我们俩都是治疗学家，基姆使用按摩和芳香疗法，弗勒尔是一个美容师；同时我们俩又都是母亲，孩子还小，并且还得辅助丈夫拓展事业。

记得初相识时，我们常常提醒彼此，就算日后各自有了孩子，也得像现在这样，时不时聚在一起喝咖啡，逛码头，享受我们“女孩子”家的乐趣。

啊，多么天真浪漫的日子呀！

我们压根儿没想到一旦为人母，生活会全乱套，成天忙着换尿布啦，对付小鬼无休止的捣乱啦，自己工作之余还得照顾丈夫的生活起居，干各种琐碎的家务活儿，小心翼翼地维系家庭的安稳和完整，更别说还要时不时出差到全国各地，举办各种推介芳香疗法的讲座了！

日复一日，年复一年，我们根本无法再聚在一起逛码头了（倒是都嘲笑自己当年的想法是那么幼稚）

我们的客户主要是女性，生活经历大多相仿，也因为如此，我们不免想到，到底还有多少女同胞像我们这样抱有一种渴望——在繁忙的生活中多留一点时间让自己全身心放松下来，尽情享受生活。

这也是我们写这本书的目的。

我们结合了自己专业的理疗知识，以及过去十多年来从自己和众多客户那里收集来的生活体会，向大家介绍一些方式方法，希望那些和我们境遇相仿的众多女性能够从中受益。

要过一种健康协调的生活，我们必须照顾好自己，这是不争的事实。

不过，对于某些忙碌的人们来讲，真是说起来容易做起来难，但是如果你真的重视你自己，就很容易办得到，就像学英文字母abc一样容易。

为什么这么说呢？

因为出于对芳香疗法、美容疗法以及其他辅助疗法的钟爱，我们在本书中奉上很多有用的方法和技巧

。这些方法和技巧能使我们拥有健康的体魄，能给我们的家人、朋友、客户还有我们自己带来幸福，是不可多得的宝贵经验。

该书的重点在于从芳香疗法的角度提供一些理论和实际应用的方法。

但并不意味着这是照顾好自己的唯一的方式，也并非说你必须成为一名临床医生才能从中受益。

相反，这是你见过的最简单、最令人愉快和最受人喜爱的众多艺术之一。

芳香疗法并不是什么高深的学问，但它是有科学根据的——已经证实芳香疗法具有治疗价值，一些精油甚至还具有抗菌、杀菌和抗滤过性病原体的作用。

当然，芳香疗法的科学性是与艺术性结合在一起的，因为我们身体的反应既出自本能也源于情感。

这就是女性尤其喜欢使用芳香精油的原因，因为我们女人是相信本能和直觉的人。

学习使用芳香疗法实际上就是识别自己精神或心灵需求的情感特征，并将这些情感特征与合适的精油配方结合起来，这样我们就成功了一半。

我们知道，人在忧郁的时候会需要一剂类似“不用上学”或“母亲的爱就在瓶子里”等的安慰药方。

我们懂得感情上受到的伤害是如何痛彻心扉，能够治疗这种伤害的妙药是多么的激动人心。

我们甚至能够详尽地描述这种微妙复杂的感受，因为我们是女人。

本书介绍了40种常用的精油，这只是5000~10000种香气的极小部分，人们对这40种香气有着天生的辨认能力。

当然，你不必了解收集这些香气的复杂的生化方法，当你闻到芳香的气味时，你会心情愉快，这就足够了。

这不就是你喜欢香水的原因吗？

你不是常常不能抗拒试一试新产品的诱惑吗？

你尽情吮吸玫瑰花香，喜欢在松树林流连的原因是什么？

## <<香草美人物语>>

就是因为你喜欢那样的香气。

芳香疗法只是比你更进一步，它收集了大自然赋予我们的最精华的部分，然后直接带到我们家里来——这些纯自然的香气是我们自己难以得到的，因为我们太忙了，就算心生；中动，也不可能随时都徜徉在松树林中或玫瑰花园里。

在如今快节奏的生活方式下，我们根本没有空闲的时间。

所以，为什么我们不点燃家中的雾化器，或者洗一个精油浴，又或者滴几滴精油在手帕上，嗅几下大自然的芳香呢？

作为专业人员，我们希望女性得到更好的保养，因为女人是无私的奉献者。

当我们也成为母亲后，我们深深体会到女人真的需要休息一下，保养好自己——坚持徒步远足，感受大自然的气息（不行的话，起码也在家感受一下那些怡情养性、令人神清气爽的香气吧）。

可喜的是，你无须花费大量的金钱和空余时间就可以真正改善你的生活。

芳香疗法的艺术宗旨就是教会你每天花那么一点点的时间来放松一下自己，即使你非常非常忙碌。

基于这一点，通过在家中长期的实践，我们已经总结出一整套精彩的、易于操作的方法。

我们将向你展示如何轻而易举地改善你的生活环境，提高生活质量，让你从日常角色，生活责任和依赖你的人的包围中解脱出来，并且可以不像平时那样产生负疚感。

留出一点私人时间不等于自私，本书可以作为你探索如何丰富每一天的生活的启发性手册。

即使琐碎如洗澡、驾车的过程中都可以使用芳香疗法，多么美妙啊！

在忙忙碌碌的一天中你所渴望的一点点奢侈的享受就在于此，而它几乎不占用你什么空余时间。

芳香疗法真是我们生活里神奇的小玩意儿，就像巧克力一样。

当然，该书并不只适用于女性。

其实，我们衷心希望你把这本书放在最显眼的地方，吸引你伴侣的注意力，好教会他或她如何照顾好你。

顺带说一下，我们俩都是白羊座的女人，常常挑战自我，所以总是很忙碌。

我们俩能完成这本书同样是生活中的一个奇迹。

但是，我们毕竟做到了，这得益于我们将要向你介绍的各种方法。

这本书不仅介绍了芳香疗法，还旨在教大家如何在忙碌的世界中实现和保持均衡的生活。

我们将芳香疗法与美容疗法结合在一起，以期给我们快节奏的生活带来一点变化。

请加入到我们这个关爱自己、保养自己和追求健康生活的快乐旅程吧。

<<香草美人物语>>

编辑推荐

《芳香女人的幸福生活》是世界知名芳疗师基姆·莫里森和弗勒尔·惠里根的力作！  
萃取自花朵枝叶的植物精油，蕴藏着大自然的生命能量，启动感官密码，唤醒心灵深处的愉悦，美丽的生命。  
给心灵和肌肤好的照顾，在我们的生活与生命当中是最优先的事。  
精油助你舒缓压力、滋养身心，感受生活中所有的芬芳和美丽。  
这是一本女人写给女人的书，介绍了精油的各种使用方法，带你踏上从身体、精神和情感等各方面提升自我的芳香旅程，引领你享受生活，享受爱，保持身体健康，学会宠爱自己。

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>