

<<我的香草生活>>

图书基本信息

书名：<<我的香草生活>>

13位ISBN编号：9789575269487

10位ISBN编号：9575269489

出版时间：三悅文化圖書事業有限公司

作者：池田明子 著  
趙琪芸 译

页数：128

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>

## <<我的香草生活>>

### 内容概要

步調急促，帶來壓力與緊張 這是個凡事都進展快速的時代。  
面臨急遽的變化，是否常有自我迷失的感覺？

儘管週遭環境如此便利，卻更增加生活的空虛感，人也在無形間與「緊張」、「壓力」為伍。

植物療法，療癒身心的健康 本書所介紹的「植物療法」，致力於將全體植物的力量更廣泛地融入日常生活中為努力目標。

芳香療法亦為其中的一部分。

香草、森林浴、園藝、食療等都是植物療法的領域。

近來在植物所含的營養素中，發現許多比維生素、礦物質更優異的替代效果，這當然也是植物的能量之一。

相信在接觸植物療法的過程中，隨著逐漸瞭解實行，更能感受其深奧與神奇。

【本書特色】 身心舒壓真舒暢 - 藉由認識香草植物的特性，來舒緩身體的不適症狀或是改變情緒的效果。

在壓力與日俱增的忙碌生活當中，給與心靈療癒的暢快感受。

妙用香草在身旁 - 不論是居家、飲食、健康、美容甚至於服裝，處處可見香草植物的妙用，利用這些隨處可見的綠色植物，療癒我們的身、心、靈。

## <<我的香草生活>>

### 作者简介

池田明子 SOPHIA Phyto - Therapy COLLEGE 校長。

蘇菲亞芳療株式會社代表。

在醫院從事臨床檢查技師時，對東洋醫學產生興趣，進而深入探索阿育吠陀傳統醫學、精油療法等與植物相關的治療方式。

隨後，藉由從事住宅產業而接觸各種綠建築及精油芳療產業。

為解決當今社會上愈來愈多需要身心舒壓的人們需求，於2006年創立「蘇菲亞植物癒療學校」，從入門者到專業級人士都能獲得有系統的學習，同行的林真一郎，更是日本推展精油療法的第一人。

致力於推展植物療法正確的技術與精神，也將其應用於治療、日常生活上。

並為雜誌撰寫專欄，活躍於藝能、文化等領域。

## &lt;&lt;我的香草生活&gt;&gt;

## 書籍目錄

【目錄節選】利用植物療法癒療身心.....chapter 1 「住家」的植物療法種植植物，營造有綠意的家.....利用組合香草盆栽打造出「迷你香草園」.....可以用作料理的組合香草盆栽.....香草組合盆栽保持美觀的秘訣.....利用香草來照顧香草植物.....不傷手的掃除Know how.....除臭與香氛.....扣人心弦，反映情緒的花朵裝飾.....利用植物淨化空氣.....有益人體的天然素材之家.....招喚幸福的室內香氛.....香草樹圈的製作與佈置.....Phyto Column1 植物的吸引力！

租賃物件的人氣UP.....P5chapter 2 飲食的植物療法香草料理食譜.....用香草烤出美味麵包.....有益健康的香草點心.....利用調味料將日常料理變身.....大麻調味料.....好喝香草茶的沖泡方法.....搭配料理飲用的香草茶.....日本的綜合香草．七味粉.....利用植物的抗菌作用預防食物中毒.....增強免疫力的發酵食品.....營養滿點。

雜糧的魅力。  
.....調配自己的雜糧飯.....利用排毒香草作體內環保.....Phyto Column 2 利用市售肥皂製作簡易手工香皂.....chapter 3 「健康」的植物療法植物癒療力量的取得.....精油的正確選擇方法.....依症狀別的香草茶飲.....香草的特殊用法.....克服花粉症.....克服酷熱炎夏的方法.....蚊蟲叮咬與止癢.....迎接寒冬來臨.....身心並重的積極式減重法.....面對壓力與舒解壓力.....Phyto Column 3 自然的妝扮 舒適的服裝與飾品.....chapter 4 「美容」的植物療法P7用自製保養品讓自己變漂亮.....花中之后的極品香氣！

玫瑰的力量.....浸透式美肌保養的基本.....消除疲勞，創造水嫩美肌.....可恢復青春的匈牙利美妝水？

...植物與抗老化.....創造健康美麗的髮質.....創造精緻美肌的天然礦泥.....用精油製作專屬香水.....利用足部按摩舒緩足部與身體不適.....手部按摩修飾纖纖玉手.....從局部保養到全身美人.....用手浴、足浴、半身浴放鬆身心.....自製草本沐浴劑.....Phyto Column4 自製花水 享受天然花香浴

. P8chapter 5 「服裝」的植物療法布品、心靈與身體.....瞭解布的來源.....自製染布.....植物染出的布品.....利用香草製作衣物防蟲劑.....Phyto Column 5 呵護細緻敏感的肌膚 天然素材製作的嬰兒用品.....後記.....

## <<我的香草生活>>

### 编辑推荐

身心舒壓真舒暢 - 藉由認識香草植物的特性，來舒緩身體的不適症狀或是改變情緒的效果。在壓力與日俱增的忙碌生活當中，給與心靈療癒的暢快感受。

妙用香草在身旁 - 不論是居家、飲食、健康、美容甚至於服裝，處處可見香草植物的妙用，利用這些隨處可見的綠色植物，療癒我們的身、心、靈。

作者簡介 池田明子 SOPHIA Phyto-Therapy COLLEGE 校長。

蘇菲亞芳療株式會社代表。

在醫院從事臨床檢查技師時，對東洋醫學產生興趣，進而深入探索阿育吠陀傳統醫學、精油療法等與植物相關的治療方式。

隨後，藉由從事住宅產業而接觸各種綠建築及精油芳療產業。

為解決當今社會上愈來愈多需要身心舒壓的人們需求，於2006年創立「蘇菲亞植物癒療學校」，從入門者到專業級人士都能獲得有系統的學習，同行的林真一郎，更是日本推展精油療法的第一人。

致力於推展植物療法正確的技術與精神，也將其應用於治療、日常生活上。

並為雜誌撰寫專欄，活躍於藝能、文化等領域。

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>