

<<精油生活DIY全书>>

图书基本信息

书名：<<精油生活DIY全书>>

13位ISBN编号：9789861247007

10位ISBN编号：9861247009

出版时间：7-09999

作者：本社

页数：224

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>

## 内容概要

人人都可以在家做芳香療法 芳香療法博大精深。

芳香療法的最神奇之處，並不只在於簡易、身心放鬆、有益健康而已，更重要的是對身體、心靈都有助益，也就是說，芳香療法是把“身”（body）與“心”（mind）視為一個整體，必須兩者兼顧，才能達到完美的健康的境界。

一個有經驗的芳香療法師在面對病人時，必須花一段時間去了解對方的身心狀態，甚至其所面對的生活型態、壓力大小等，才能夠針對病人提出一套最合適的芳香療法。

所以芳香療法具有“整體醫學”（Holistic medicine）的特性，這與“頭痛醫頭，腳痛醫腳”的現代醫學大大不同，卻與古代醫學，不論是古代中醫，以及古老印度或希臘、羅馬、中東等醫學的精神一脈相通。

有人認為芳香療法是“新時代療法”（New Age therapy），但是卻有一派人士不以為然，覺得芳香療法有古老醫學精神根據，道理就在於此。

芳香療法的實際應用方法，也在於兼顧身體與心靈。

在照顧外在的身體方面，芳香療法有許多可以美化容顏、肌膚，而在照顧內在心靈、精神方面，芳香療法有許多方法可以使精神放鬆，心靈升華。

芳香療法最神奇、最迷人之處也在於此，一來有各種實際可以應用生活上的方法，從美容、護膚、美髮，到情緒放鬆、鎮靜情緒、安撫緊張、消除疲勞、振奮提神、抒解壓力等等，不一而足。

更甚於此的是，芳香療法還可以治療各種疾病，從腰酸背痛、肌肉僵硬、傷寒感冒、腸胃不適、皮膚過敏、關節炎、婦女病、心臟病、高血壓，到癌症、愛滋病……不一而足，真足以令人歎為觀止，而最重要的是種種的醫療功效，都有醫學根據，都是一再經過醫學、科學，以及和芳香療法各界的嚴謹的研究、分析，以及實際的臨床證明而獲得，即使是美化肌膚，以及安撫情緒、鎮靜平和、有益心靈等價值，也絕非空泛或無稽之談，更何況是範圍牽連廣泛的醫療行為。

<<精油生活DIY全书>>

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>