

# 《給全家人的芳香療法入門》

## 图书基本信息

书名：《給全家人的芳香療法入門》

13位ISBN编号：9789863980234

出版时间：2015-3-4

作者：中條春野

页数：148

译者：陳佩君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《給全家人的芳香療法入門》

## 內容概要

感謝植物的恩惠，以天然材料親手製作保養品或居家護理用品。

芳香療法指引我們開啟新生活，去體貼肉眼看不見的自然與生物。

人類懂得運用芳香植物、精油或香草等的歷史淵遠流長。在古埃及，製作木乃伊時會使用沒藥和雪松等香料做為殺菌劑或防腐劑；在神殿裡，薰香在宗教儀式中也扮演了相當重要的角色；埃及豔后極為喜愛玫瑰香味的軼聞也千古流傳。

現在，芳療已成為現代人紓解生活壓力的一種方法。薰香、濕敷、香氛蠟燭、按摩……利用香氛調和身心狀況。完全不添加防腐劑，就是只使用真正新鮮的材料的佐證！

花香調（薰衣草、天竺葵、羅馬洋甘菊）：具高度撫慰效果，促進平衡體內賀爾蒙

香草調（快樂鼠尾草、迷迭香、歐薄荷）：改善血液循環，幫助消化，預防疾病

柑橘香調（檸檬草、佛手柑、葡萄柚）：提振精神的不二法門，令人神清氣爽

木質香調（尤加利、茶樹、杜松）：在房間裡享受森林浴，百聞不膩的精油

異國風情香調（依蘭依蘭、檀香木、廣藿香）：指引冥想，舒緩心靈，活化肌膚

樹脂香調（乳香、安息香、沒藥）：讓心情平靜的香味，改善粗糙膚況

香辛料香調（薑、黑胡椒、肉荳蔻）：暖和身體，舒緩感冒初期症狀與肌肉痠痛

# 《給全家人的芳香療法入門》

## 作者簡介

### 作者簡介

中條春野（Haruno Chujo）

插畫家、日本芳療環境協會（AEAJ）認證芳療師、環保生活規劃師。

在從事插畫工作時，因工作上的機緣邂逅了芳香療法，從此深受吸引，進而考取了芳療師的證照，現在亦身兼芳療課程的講師。並成立有機產品精選店與芳療、插畫教室「lunaroma」，提倡守護大自然與生物的生活風格。

### 譯者簡介

陳佩君

輔仁大學日本語文學系、淡江大學日本研究所畢業，譯有《我的便當人生》、《早晚每天喝 療效果汁》、《我在書店等你：三浦紫苑的私房書評集》等。

# 《給全家人的芳香療法入門》

## 書籍目錄

- 前言
- 登場人物與家族成員
- 貓咪的請求
- Chapter1 什麼是「芳香療法」？
  - [漫畫] 調節身心平衡的自然療法
  - 香味能讓身心產生作用的原因      香氣的原理
  - 認識精油的基礎知識
  - 精油的選擇與購買方法
  - Column 芳香療法的歷史
- Chapter2 精油小檔案
  - [漫畫] 如何選擇適合自己的精油
  - 花香類
  - 香草類
  - 柑橘類
  - 木質類
  - 異國風情類
  - 樹脂類
  - 香辛料類
  - Column 自己動手做香包
- Chapter3 開始體驗芳香療法的樂趣吧
  - [漫畫] 精油有各式各樣的運用法
  - 芳香浴
  - 聞香
  - 濕敷
  - 芳香按摩
  - Column 來喝花草茶
- Chapter4 芳香療法撫慰身心的絕妙配方
  - 配方的閱讀方法
  - [漫畫] 呵護家人的健康小煩惱
  - 身體篇
    - 肩膀僵硬 / 肌肉痠痛（腳部、腰部、手部） / 眼睛疲勞 / 發燒 / 咳嗽 / 喉嚨痛 / 流行性感冒 / 花粉症 / 肥胖 / 頭痛 / 胃痛 / 便秘與下痢 / 宿醉 / 中暑
    - [漫畫] 讓全家人充滿活力有朝氣！
  - 心靈篇
    - 想要集中注意力 / 想要恢復氣力（希望變得積極進取） / 緩解緊張情緒（想要放鬆） / 想讓心情平靜下來 / 消除壓力（消除疲勞感或無力感） / 終結失眠 / 消除焦慮感 / 解除憂鬱的心情
  - Column 享受美味的香草料理
- Chapter5 親手自製保養品和居家護理用品的自然生活
  - 必備的材料
  - 必備的工具
  - [漫畫] 對人和環境都好
  - 身體保養
    - 乳液 / 潤膚油 / 面霜 / 護手霜 / 護唇膏 / 香皂 / 牙膏 / 卸妝油 / 臉部去角質霜 / 身體磨砂膏 / 面膜 / 洗髮精 & 潤絲 / 沐浴鹽 / 泡澡錠 / 沐浴油 / 爽身粉
    - [漫畫] 以手工清潔劑打掃居家環境
  - 居家清潔
    - 除臭噴霧 / 防黴噴霧 / 防蟲噴霧 / 溫和防蟲噴霧 / 清潔劑

# 《給全家人的芳香療法入門》

Column自己動手做香氛蠟燭

Chapter6 專屬女性的芳香療法配方

[漫畫] 用喜歡的香氛變美麗！

美容篇

肌膚暗沉 / 青春痘 / 黑斑與防曬 / 皺紋與乾燥 / 護髮 / 美體保養 / 足部護理 / 美甲保養

[漫畫] 溫柔呵護懷孕期間的身心狀態

女性的生理篇

生理痛 · 經前症候群 (PMS) / 更年期障礙 / 手腳冰冷 / 水腫 / 懷孕期間 / 生產前後 / 哺乳期間 / 育

兒中 · 幫寶寶按摩

索引

# 《給全家人的芳香療法入門》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)