

生活智典

「芳香療法」

I
神秘的

天然香氣治百病

町田久原著 陳鴻儀譯



限量特價

99元

國家圖書出版品預行編目資料

神秘的芳香療法:天然香氣治百病/町田 久著;陳鴻儀譯

-- 初版. -- 臺北市:大村文化, 1998- [民 87-]

冊;公分. -- (生活智典;3-)

ISBN 957-8431-68-6 (第 1 冊:平裝)

1. 芳香療法 2. 植物精油療法

418.52

87015898

NIOI GA NANBYOU O NAOSU

© HISASHI MACHIDA 1997

Originally published in Japan in 1997 by

METAMOR PUBLISHING CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO

and KEIO Cultural Enterprise Co., Ltd.

Translation © Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD. 1998

※Printed in Taiwan

生活智典 03

神秘的芳香療法(I)



天然香氣治百病

町田 久原著

陳鴻儀譯

大村文化出版事業有限公司

序言

AROMA 香味，芬芳，香氣。或者是品味，風格。

THERAPY 治療，痊癒，生命根本的治癒。

AROMATHERAPY……（以下稱芳香療法）利用心曠神怡的香味將身心緊緊包圍。那是一種使人舒暢的，對嗅覺的刺激。在所謂的五感之中，超過了視覺、聽覺、味覺，直接在靈魂最深處所引發的一種刺激。

對於視覺、聽覺、味覺等感覺尚未成型的原始生命而言，首先是根據嗅覺，然後是觸覺，所得到的刺激導引，進行維持生命所需要的行爲。

在我們人類高度發達的腦中有著神經組織，香味將會非常直接的刺激在腦部深處，左右生命根源的扁桃核（在腦的中心部份，支配著自律神經），顯現出讓神經興奮或鎮定的功能。

我們可以將眼睛閉起來藉以遮蓋我們的視線，想把耳朵捂起來也是辦得到的。當然也可以將嘴巴閉起來藉以拒絕味覺的刺激。

但是對於不能將呼吸停下來的我們，要完全拒絕臭味或香味是不可能的事情。想像一下我們處在味道不佳的環境之中，我們將會聞到令人作嘔的氣味。如果我們是在這種令人作嘔的環境中生活的話，就表示我們正在違背體內某種從生命原始之初就已醞釀出來的天性，也

就是違反了追求自身安全及健康的天性，並會產生強烈的壓力。

當全身被愉悅的香味所包圍時，我們自己的感官即使察覺不到，身體也會感到相當舒適，讓自己從壓力之中解放出來，並且調整自律神經。當自律神經得到調整，將會提高我們身體抵抗疾病的免疫力，這個觀念已經廣為大眾所瞭解。

因此「只要聞到令人心曠神怡的香味就可以治病」已經是不容置疑的事情了。

ESSENTIAL OIL（以下稱精油）

精油是在地球上全部的三千五百種香草之中，取其中的二百種所提煉出的香味精華。它乃是存在於香草類植物的細胞中，極小的袋狀油囊裏，含量微少的水滴。也因此它被稱為精華。像一滴薔薇花的精

油，就需要數十朵新鮮的薔薇才能淬煉而成。

正因為精油是那麼貴重的寶物，只要一滴就可以產生能將我們的身心包圍起來的芬芳香味。從鼻子經過肺再進入體內，或者也可以藉由皮膚吸收滲入體內，將我們從壓力中解放，並治癒我們的不舒適及病症。

AROMATOUCH

芳香療法是從令人心曠神怡的香味將我們的全身包圍起來的那一剎那就開始的。但如果更積極地將精油塗在皮膚上，則芳香療法的效果將會提升。以自己的手將精油塗在身上也不錯，但若是藉著身邊的人，或是所愛的人之手塗抹精油的話，我們的身心將會被導入沒有病痛的理想世界中。

AROMATOUCHTHERAPY（以下稱觸碰療法）由精油所產生的功效再加上愛的結合。藉著令人心曠神怡的香味及深厚的愛，將會使構成人體的細胞充滿喜悅。

我從一個我所認識的醫生口中得知，他在20多年前去美國留學期間，體驗到芳香療法在他身上所產生的效果。

在留學的第四年，醫生宣告他得了肝癌。發現之時已經是第三期的末期，因為腹部積水而且全身體力消耗嚴重，除了依賴抗癌劑，已經沒有辦法再去嘗試所謂一般的癌症治療法了。

即使嚴重到這種地步，芳香療法還是救了他的生命，將末期肝癌

完全治好了。

芳香療法能改善包含癌症在內的多種疾病，對於現代醫學束手無策的病狀也能有效治療。我就看過許多類似的例子。

「用芳香療法將病治好」這種觀念在一般醫生或一般人的心中都還不能完全被接受。但是事實上，至少我所看到的「用芳香療法將病治好」的案例是存在的。而且現代醫學無法治癒的疑難雜症獲得改善的例子絕不在少數。

剛才所提到的那位醫生曾經斷言：「利用芳香療法為重點治療，再加上病人自身的努力，將會百分之百的得到病情上明確的改善，這種說法一點都不誇張。」

因此，本書將會介紹一部份的疑難雜症，像是一般醫生認為「無法治癒的病症」，或是一開始是嚴重的風濕，後來成為膠原病，都會

得到顯著的改善。

「在芳香療法之中，隱藏著跨越現代醫學所面對的巨大牆壁所需要的希望」這是我個人的想法。

目次

序言.....	3
Section I 輕敲芳香療法的大門	
用自己喜歡的方式享受自己喜歡的香味.....	14
選擇令自己感覺心曠神怡的香味.....	17
何謂好的精油.....	19
有人氣的香味.....	22
消除壓力的香味.....	25
治癒疲憊身心的精油足浴.....	28
利用香味使得清晨起床有精神.....	31

造訪舒適安穩的夢鄉·····	33
輕鬆的芳香浴時間·····	36
開車時的香味·····	38
享受香味的小道具·····	40
各種不同的香味享受方式及治療方法·····	42
Section II 香味治病的秘密	
已經使用四千年的芳香療法·····	46
成為醫藥品的精油·····	49
擔負起醫療責任的芳香療法·····	51
芳香療法在先進國家的治療·····	54
利用芳香療法將癌消除·····	57
芳香療法有改善多種疾病的能力·····	60

輕快的香味能恢復健康.....	63
芳香會促進負離子.....	65
愉快的香味給身體帶來好作用.....	68
正離子與負離子.....	72
惡臭的環境對身體有害.....	74
香味的效果在醫學上得到證實.....	77
「複雜系」與香味的功能.....	80
Section III 進一步接受香味的恩惠	
精油滲透快速，吸收率高.....	86
碰觸，按摩的意義.....	90
碰觸人的身體也可以痊癒.....	93
治病的芳香療法.....	97

*S
e
c
t
i
o
n*

I 輕敲芳香療法的大門



薰衣草

用自己喜歡的方式享受自己喜歡的香味

不管是誰、在任何地方都可以非常簡單的享受芳香療法。不像日本自室町時代開始流傳的香道一樣，需要奉行非常麻煩的儀式或是方法；相反的，只要完全照自己的想法，用自己喜歡的方式，好好的享用自己喜歡的香味就可以了。而這種愉快的感覺若再更進一步，也就是踏入了觸碰療法的世界的話，就可以治癒許多被視為疑難雜症的病痛。像治癒末期癌症這種例子，在觸碰療法的世界中並不算是一件值得大驚小怪的事情。

我對於利用觸碰療法來治療痛症，風濕及膠原病或者是嚴重的慢性成人病，能夠使病況改善，有時甚至能夠完全根治的這種情形，一點都不覺得奇怪。甚至可以說是覺得理所當然。

為何那是理所當然的事呢？這個理由我想只要將本書全部看完，就可以瞭解。

在我手邊大約有五十種精油。在這五十種之中每一種都有不同的功能。因此，嚴格說起來，依照每一種情況或場合，將精油分開來使用會是比较理想的。但是一開始最重要的是，從這五十多種之中選出一個對你而言是心曠神怡的香味，並且具有非常大的治療效果。

在令你心曠神怡的環境中感到舒適，是很重要的：讓舒適的風吹著、泡在舒適的溫泉中、讓舒適的音樂淨化全身、和讓你感到舒服的人談笑風生、舒適地睡著……。