

生活智典

「芳香療法」

II
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，1999 [民 88]

冊：公分。(生活智典：4)

ISBN 957-8431-71-6 (第II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 04

神秘的芳香療法(Ⅱ)



天然香氣治百病

大村文化出版事業有限公司

目次

Section IV 精通數種香味

精油的種類和效能.....8

薰衣草／迷迭香／尤加利／薄荷／天竺葵／綠花百千層／檸檬香／沙沙芙拉司
選擇不同的香味以配合身心狀態.....16

豆蔻／百里香／洋甘菊／杜松／依蘭／檸檬／美橙／茶樹／松樹／肉桂／雪松
／絲柏／佛手柑／茉莉／檀香／葡萄柚／橙花／玫瑰／馬鬱蘭
培養選擇精油的眼光.....27

Section V 芳香療法將身心治癒

觸碰療法提高免疫力.....32

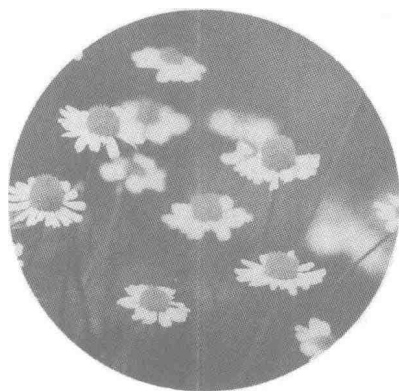
將癌症改善到這種程度.....	37
被宣告只剩下三個月生命的胃癌，治癒（男性85歲）.....	37
連抗癌劑都無效的睪丸癌，治癒（男性40歲）.....	38
從未完全根治的小兒腦腫，治癒（男性18歲）.....	43
大腸癌，拒絕手術，治癒（女性50歲）.....	45
肺癌轉移至骨頭的病情逐漸改善（男性67歲）.....	48
慢性骨髓性白血病，不做骨髓移植，恢復（男性30歲）.....	50
不做轉移後的手術，但轉移的癌消失（男性50歲）.....	51
不可能全部切除的腦腫瘤，全身狀態改善（女性60歲）.....	54
脫離了十年癌細胞轉移的情況（女性60歲）.....	57
胃癌，不動手術求助於芳香療法（男性70歲）.....	59
消滅了只剩一個月生命的轉移癌（女性64歲）.....	62

提高免疫力及自然治癒力抵抗癌症.....	64
改善了風濕，膠原病等疑難雜症.....	68
糖尿病，血糖值從313到103（女性50歲）.....	73
從極度的神經衰弱中回復（女性38歲）.....	74
風濕改善，從拐杖中解放（女性52歲）.....	75
Section VI 用你的手進行觸碰療法	
町田式的觸碰療法.....	78
按摩精油的選擇方法.....	80
按摩精油的製作方法.....	83
觸碰和治癒息息相關.....	86
摩擦決定愉快的方向.....	89
在體內循環的淋巴液及血液.....	92

淋巴液、血液的流動.....	95
朝靜脈液及淋巴液的流動方向摩擦.....	99
按摩的三個技巧.....	105
按摩要軟軟的輕輕的.....	110
按摩時要注意的地方.....	113
結論.....	116

S
e
c
t
i
o
n
IV

精通數種香味



洋甘菊

精油的種類和效能

在此讓我介紹一下我所使用的精油種類及其個別療效。

首先我先稍微介紹一下我認為品質最優良的法國 Jack G Paliz 公司的主要產品以及其個別的功用。

薰衣草

從法國南部到義大利地中海沿岸原產的紫蘇科植物，從薰衣草的花和葉子之中所抽取出來。在本書中已經出現過多次的這種產品，是

最普遍的精油，在效用方面非常廣泛，只要擁有這種精油，就可以在許多的場合裏使用。在歐洲傳統的芳香療法之中，外用（塗在皮膚上）與內用（飲用）雙方的效果雖然都得到肯定，但是我自己使用時，其他的精油種類也一樣，我都不鼓勵飲用。

效用——止痛作用、創傷回復作用、皮膚的殺菌消毒作用、寄生蟲驅除作用、殺蟲作用、解毒作用、神經系統調整作用、抽筋鎮靜作用、腦脊髓的興奮鎮靜作用、止咳作用、利膽作用、催眠作用、發汗作用、強壯作用、強心作用、心臟神經鎮靜作用、抗風濕作用、抗偏頭痛作用、降低血壓作用、強肝作用及其他。

我自己則主要在按摩時用以抗炎。對皮膚炎很有效。

香味的效果——消除壓力及鎮靜。

迷迭香

法國南部、義大利、西班牙等地生產的紫蘇科植物，從迷迭香的葉子中抽出。清爽的香味讓人覺得舒服，是非常受歡迎的一種精油。

效用——創傷回復作用、火傷回復作用、收縮作用、全面刺激作用、強心作用、副腎皮質刺激作用、血壓上昇作用、健胃作用、肺的消毒殺菌作用、止咳作用、止瀉作用、防止腸內異常發酵作用、抗風濕作用、抗神經痛作用、利尿作用、發汗作用及其他。

我主要的使用目的是按摩時用以改善鼻炎、頭皮屑的抑制、禿頭的改善、低血壓的改善、心臟機能的改善等等。

香味的效果——可讓心情變得舒爽。

尤加利

在澳洲大陸原產的尤加利，是從屬於桃金娘科的常綠高木的葉子中所抽出的。說到尤加利就會想起可愛的無尾熊。雖然對人類而言，生吃尤加利的葉子會中毒，但是聽說無尾熊卻能夠將它的毒性化解。

尤加利的精油是刺激性比較強的香味。

效用——殺菌作用、創傷回復作用、傳染病或肺病的預防作用、全面消毒殺菌作用（特別是氣管、尿道）、呼吸系統的黏膜緩和作用（止咳、去痰）、降低血糖作用、抗風濕作用、解熱作用、驅蟲作用及其他。

我自己主要是在按摩時，用於對呼吸系統的不順暢或是對疾病的改善。

香味的效果——讓喉嚨舒服。

薄荷

法國、義大利、美國等廣泛栽培的紫蘇科植物，從薄荷的葉子和花的尖端抽出。尖銳富有滲透性的香味為最著名。

效用——消毒殺菌作用、寄生蟲消除作用、解熱作用、神經系統刺激作用、全面強化作用、健胃作用、鎮痙作用（胃抽筋）、全面的消毒殺菌作用（特別是腸內）、微弱的鎮痛作用、輕微的催情作用及其他。

我在按摩時的主要使用目的是提神作用以及注意力的提高。

香味的效果——新鮮舒適。

天竺葵

生長在阿爾及利亞及馬達加斯加島一帶的植物。有著和蘋果一般甘甜的香味，另外也帶有像薄荷一般清新的感覺。

效用——創傷回復作用、消毒殺菌作用、鎮痛作用、寄生蟲消除作用、強壯作用、收縮作用、止血作用、抗糖尿作用、驅蟲作用、強化神經作用、強化循環系統作用、預防感染作用、淋巴系統強化作用及其他。

我主要是使用在按摩時，用以提高免疫力。

香味的效果——想讓心情好一點時使用。

綠花百千層

從越南印尼澳洲一帶所豐盛生產的桃娘科植物中所抽取出來。

效用——對組織的刺激作用（消毒殺菌及創傷回復的雙重作用）、止咳化

痰作用、全面消毒殺菌作用、支氣管及尿道消毒殺菌作用、呼吸器官黏膜緩和作用、抗炎作用、鎮痛作用、抗風濕作用、免疫系統強化作用及其他。

我使用時主要是用來改善乳腺炎，緩和風濕、神經痛等症狀。

檸檬香

以印度、馬達加斯加為主要產地的水稻科植物，從檸檬草的葉子和莖部抽取而出。正如其名，有著和檸檬相似的清新香味。

效用——強化神經作用、幫助消化作用、循環器系統刺激作用、寄生蟲消

除作用、健胃作用、消毒殺菌作用、副交感神經調整作用、促進分泌作用及其他。

利用這種香味所做的按摩，對於消除造成筋肉痛、肩膀痛的乳酸相當有效果。

香味的效果——適合用於提高集中力。

沙沙芙拉司

從生長於南非的樟木科植物中抽取而出。

效用——鎮痛作用，刺激作用，發汗作用，利尿作用，去風邪作用。

我主要是在按摩時，用於對神經痛的改善。