

○ 瑰丽图书

香薰

治疗 100%

香薰治疗是一种理想的舒缓和平衡情绪的方法。

所谓治疗，不如说是一种生活方式，

一种让大自然的各种香味进入您生活的方式。

敞开您的一切感官，

去感受大自然的芬芳，

将它们迎入您的居室、饮食和生活，

就已经达到治疗的效果了。

中国建材工业出版社

香薰治疗百分百

编辑：叶俏馨 陈丽红

美指：孙海

设计：刘涛

摄影：胡晓东

化妆：李静

模特：江燕 吕卓

冯敏 刘璐

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

香薰治疗百分百 / 比格公司编. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.12

(瑰丽图书)

ISBN 7-80159-374-X

I. 香... II. 比... III. 薰洗疗法—图集 IV. R244.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103556 号

香薰治疗百分百

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm × 990mm 1/16

印张: 8

字数: 60 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 8000 册

ISBN 7-80159-374-X/TS · 043

定价: 28 元

版权所有, 不得翻印

前言

香薰治疗的历史与诞生

- 古埃及

- 中国

- 印度

- 希腊

- 香薰治疗正式诞生

P4

P6

P8

P9

P9

P10

P11



认识香薰治疗

P16

- 什么是香薰治疗

P18

- 香薰治疗的原理

P21

- 植物精华油的萃取

P22

- 植物精华油的萃炼

P24

- 植物精华油的化学成分

P26

- 植物精华油的辨识

P28

- 植物精华油的使用守则

P30

- 精华油的伴侣——基础油

P32

- 使用精华油须知

P34



香薰治疗新境界

P40

- 香薰对身体的疗效

P42

- 调节身体健康的香薰治疗法

P44

- 活化身体机能的香薰治疗法

P52

- 舒缓心理压力的香薰治疗法

P60

- 香薰对肌肤的护理

P68

- 香薰对秀发的护理

P78

- 香薰 SPA

P82

- 营造香薰的生活空间

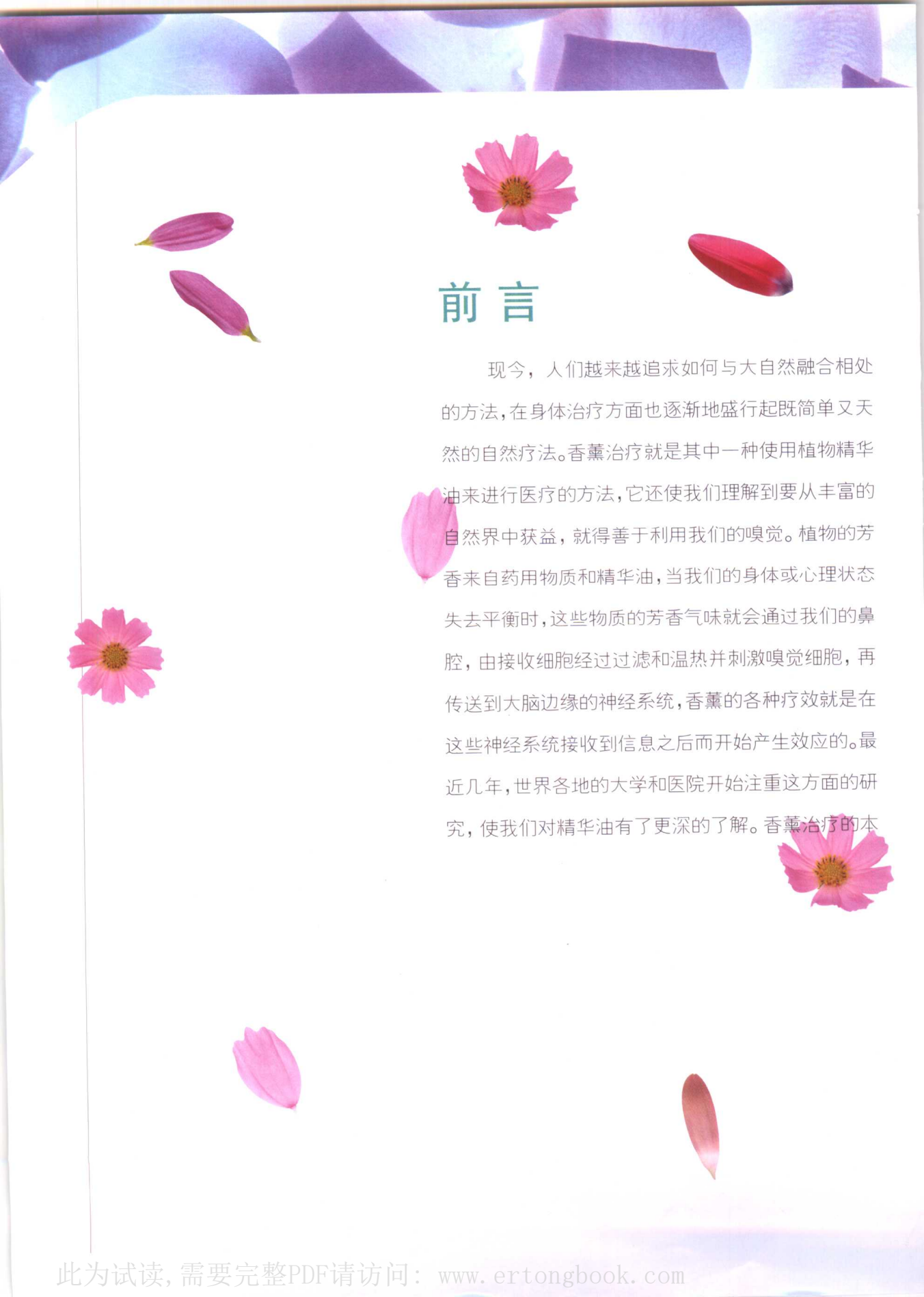
P90



常用植物精华油的特性

P102





前言

现今，人们越来越追求如何与大自然融合相处的方法，在身体治疗方面也逐渐地盛行起既简单又天然的自然疗法。香薰治疗就是其中一种使用植物精油来进行医疗的方法，它还使我们理解到要从丰富的自然界中获益，就得善于利用我们的嗅觉。植物的芳香来自药用物质和精华油，当我们的身体或心理状态失去平衡时，这些物质的芳香气味就会通过我们的鼻腔，由接收细胞经过过滤和温热并刺激嗅觉细胞，再传送到大脑边缘的神经系统，香薰的各种疗效就是在这些神经系统接收到信息之后而开始产生效应的。最近几年，世界各地的大学和医院开始注重这方面的研究，使我们对精油有了更深的了解。香薰治疗的本质



质就是为了减少化学药品对人类产生的副作用,利用这种自然的香薰来治疗或平衡身体各部位的功能,不仅安全有效,还能令人的身心更加健康。

为了方便读者的理解,本书以由浅至深、尽量精简的写作方式,目的在于叙述各种精华油的特性以及它们对身体和心灵的影响。本书将各种香薰精华油分门别类,读者可轻易地找到自己想知道的精华油以及它们的特性、用法和疗效等知识。当然,倚靠专业香薰治疗师的选配能有更好的效果,因为不同精华油的组合会有不同的疗效。本书将尽量地详列各种精华油的特性,让读者在自行选配和使用之前,对精华油能有一定的认识和了解。





香薰治疗的历史与诞生

香薰的神奇力量在 5,000 年前的古文明时代就出现了，

以植物精华油来追求心灵的平静和身心的健康，

甚至美容保养在古代“四大文明古国”的历史上早有记载。

古人常用的萃炼方法和植物的精粹与现代略有不同。

古代在香薰治疗中所用的植物精华油甚少以精油的形态出现，

相反地，树脂、香精、浓液和药膏等都被广泛地使用，

而植物的用途则为香料、香水、医药和宗教仪式等。

古埃及人还利用香精油和乳香的树脂涂在木乃伊上以发挥防腐作用。

古埃及

古埃及可能是最早使用香薰作美容和治疗的国家。约在4,500年前，古埃及人使用植物精华油和香料的技术已经十分娴熟。无论是平民百姓或贵族，每天都使用植物精华油来按摩肌肤，它不仅保护肌肤，还能抵御酷热天气对肌肤所造成的损害。埃及的女性更喜欢用香薰浴来滋润肌肤。

美丽的埃及妖后喜欢用玫瑰花瓣、橙花油米泡浴。为了增添诱人的魅力，浴后还用肉桂、橙花油和蜂蜜混合成润泽肌肤的精华油来按摩。埃及妖后每天都涂用玫瑰花露，是为了使自己散发更为迷人的香气。



中国

早于远古的中国历史发展时期，已有文字记载植物精华油的药用和美容价值。古代医书《黄帝内经》和李时珍的《本草纲目》也记载了十多种植物精华油的资料。直到现在，我们常用的各种药油都含有薄荷和尤加利等植物精华成分。不同的中药植物精华如人参、当归和灵芝等有促进血液循环和抗衰老的作用。



印度

印度人将植物精华油使用在传统医学上，称为“AYURVEDIC”(印度式草药疗法)，开始使用的时间和中國差不多。印度人最喜欢用植物精华油来按摩，尤其是檀香，它是当时最流行的按摩精华油。时至今日，印度人特有的精华油配方和按摩技巧在欧美日渐风行，“AYURVEDIC”(印度式草药疗法)也成为香薰治疗界中的专门课程。

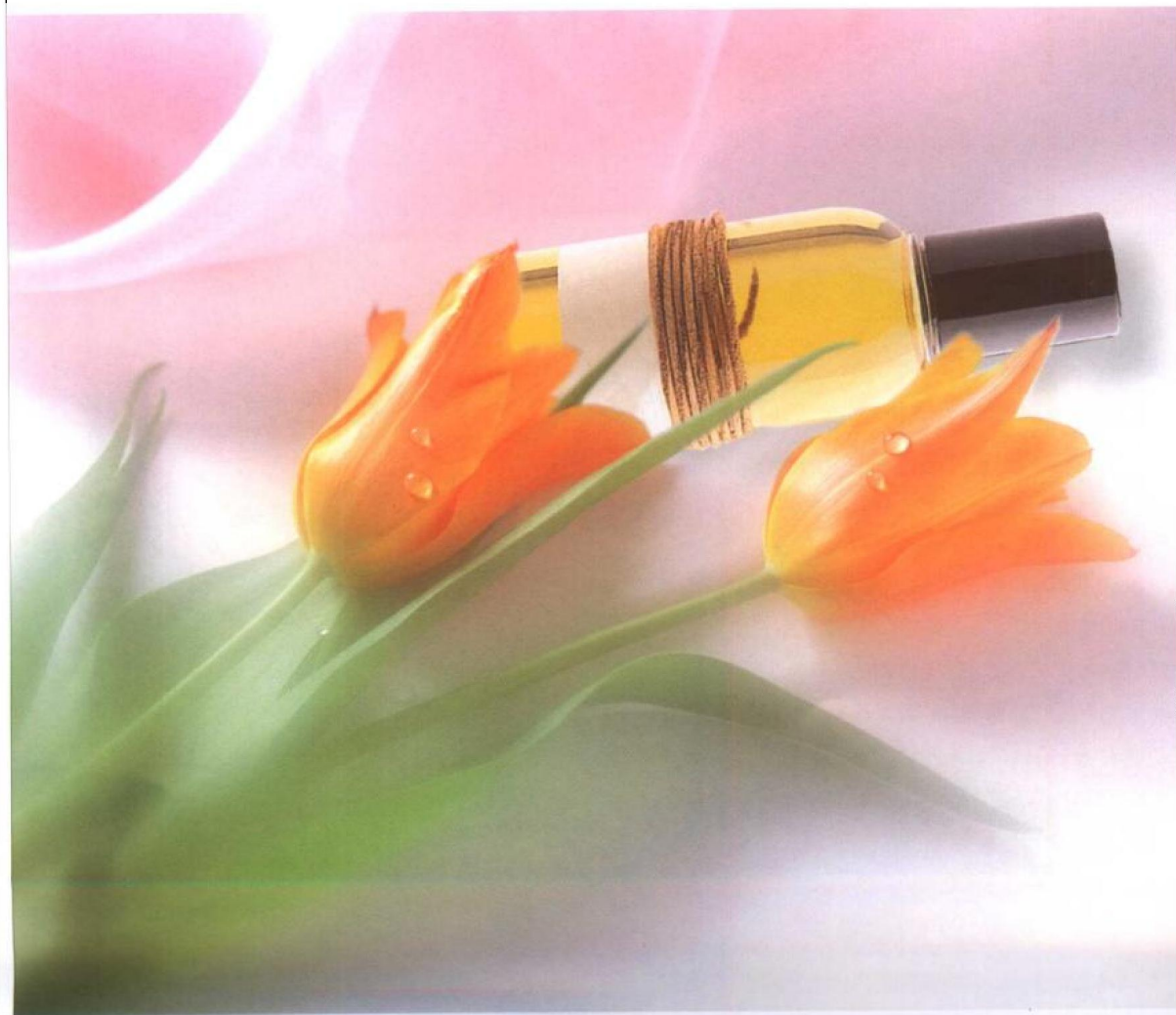


希腊

古希腊人和古埃及人一样热爱香薰。古时，富有的雅典人喜欢在餐桌上摆放一束束香花，并在宾客身上洒上玫瑰香露以增添气氛。除此之外，古希腊人还将香薰治疗推广至肌肤护理和医学上，古希腊女性最喜欢用玫瑰花水来净化和滋润身体。

约在2,500年前，“医学之父”希波克拉底就对香薰治疗推崇备至。他认为香薰浴和香薰按摩是最佳的健康途径，不仅可医治女性的生理问题，对舒缓关节疼痛也颇有疗效。继古希腊人之后，古罗马人也学会了对香薰和植物精华油的使用。古罗马人特别喜欢沐浴，还开设了罗马公共浴池，浴后一定要作香薰按摩。至此以后，医师们便将植物精华油作为治疗疼痛、沮丧和改善睡眠等用途。

直到十二世纪，香料、香水和香薰治疗在欧洲各地都非常流行；到了中世纪以后，更有不少香薰研究者把药草、植物和疗效收集成书；而十七世纪则是香薰治疗的全盛时期。



香薰治疗正式诞生

新合成化学物质成分发现，使植物精华油的使用在十九和二十世纪期间渐渐没落。但是，新合成化学物质的副作用却引发出无数的疾病，于是在1928年，“香薰之父”雷尼·莫瑞斯(Rene-Maurice Gattefosse)，一位法国化学家重新唤醒人们对植物精华油特有的自然、纯净、无副作用的注意，也肯定了香薰治疗的科学性、医学用途和地位。在第二次世界大战中，雷尼·莫瑞斯利用植物精华油抗菌、抗病毒和防止发炎的特性治愈了不少伤兵。

1960年，法国的另一位医师珍·范妮特(Dr. Jean Valnet)也致力于研究植物精华油。1964年，他的作品《Aromatherapie》得到世界性的认同。珍·范妮特高度赞扬植物精华油不含副作用的特点，以及对人体组织不仅无害还能有效地歼灭细菌的作用，并极力倡导医学界使用植物精华油。因为他对这个主题研究广泛，所以获得法国的正式医疗认可。时至今日，法国已有4间以上的大学专门传授香薰治疗，有1,000多名医生使用植物精华油为病人治病。

奥地利籍的法国生化学家玛格莉特·莫瑞(Marguerite Maury)则对香薰美容进行了研究和推广。她钻研了珍·范妮特的著作后，便进一步探索植物精华油对健康和美容的疗效，创造了个别配方的新概念，并将精华油与按摩的重新结合发扬开来，而她所著的一本颇具影响力的书《年青与生命的奥秘》更将纯净的植物精华油和香薰治疗流传到世界各地。





罗 勒 Basil



黑胡椒
Black-pepper



藏茴香
Caraway



安息香 Benzoin



胡萝卜种子油 Carrot Seed



雪 松
Cedarwood



罗马甘菊
Chamomile



认识香薰治疗