

芳香疗法
经典系列之4

*The Complete Book of
Essential Oils and Aromatherapy*

芳香疗法^下 配方宝典

国际知名芳香疗法专家、芳香疗法畅销作家

[英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著
(Valerie Ann Worwood)

陈评梅 冯 凯 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

*The Complete Book of
Essential Oils and Aromatherapy*

芳香疗法^下 配方宝典

国际知名芳香疗法专家、芳香疗法畅销作家

[英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著

(Valerie Ann Worwood)

陈评梅 冯 凯 译

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法配方宝典 (下) / (英) 沃伍德著; 陈评梅, 冯凯译. —北京: 中信出版社, 2011.11

书名原文: The Fragrant Pharmacy: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy

ISBN 978-7-5086-3005-2

I. 芳… II. ①沃… ②陈… ③冯… III. 香精油—配方 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176582 号

The Fragrant Pharmacy: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy, by Valerie Ann Worwood

© 2001 by Valerie Ann Worwood

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Chinese Simplified translation copyright © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

芳香疗法配方宝典 (下)

FANGXIANG LIAOFA PEIFANG BAODIAN (XIA)

著 者: [英] 瓦勒莉·安·沃伍德

译 者: 陈评梅 冯 凯

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 18 字 数: 230千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-6007

书 号: ISBN 978-7-5086-3005-2/G·739

定 价: 53.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目录

305	第十章 女性的天然选择
307	孕期困扰
316	分娩准备
319	产后的护理
323	产后忧郁症
326	流产
328	不孕症
331	月经失调
338	更年期
341	骨盆痛
350	妇科问题
363	其他常见疾病
372	乳房护理
375	第十一章 男性的天然选择
376	心脏的保护
378	身体健康意识
381	生殖系统
389	其他疾病
393	肝脏疾病
396	秃头
398	皮肤保养
404	第十二章 老年期的精油功效
406	血液循环系统
406	脚踝肿胀
408	静脉曲张
409	静脉曲张性溃疡
410	失眠
412	呼吸困难

- 416 肺炎
- 417 高血压
- 418 动脉粥样化和动脉硬化
- 419 记忆减退
- 421 发抖
- 422 帕金森病
- 423 关节炎
- 429 消化不良
- 431 肠胃胀气
- 431 便秘
- 432 痔疮
- 432 拇囊炎
- 433 鸡眼和老茧
- 434 甲片和甲床

435 第十三章 家庭芳香护理

- 436 空气净化器
- 437 过道
- 439 抗菌配方
- 439 厨房
- 442 杂物间
- 445 客厅
- 447 卧室
- 448 浴室
- 449 在新家一举成名
- 450 纸和墨
- 451 香枕和香囊
- 452 干花和香丸
- 453 自制香皂
- 454 芳香蜡烛
- 455 不速之客

457 第十四章 蒸馏室

- 459 自制香水
- 462 女性香氛
- 465 男性香氛
- 467 制作古龙水
- 468 自制精油

471 第十五章 香甜的庆典

- 472 圣诞节
- 476 情人节
- 478 复活节
- 479 万圣节
- 480 其他值得庆祝的日子
- 480 氛围的营造
- 482 宴会用酒
- 485 暴饮暴食
- 487 制作礼物

491 第十六章 精油在烹饪中的使用

- 496 蘸酱
- 497 色拉油和醋
- 497 黄油、干酪和乳酪
- 498 开胃菜
- 499 调味酱
- 500 卤汁
- 502 汤类
- 503 蔬菜
- 504 鱼
- 505 肉
- 507 点心
- 508 冷饮甜品
- 510 蛋糕
- 512 面包和糕饼
- 512 花草糖浆
- 512 蜂蜜和糖
- 513 芳香花瓣
- 513 鲜花酱
- 513 果冻
- 514 果仁麦片粥
- 515 果仁奶昔

516 第十七章 宠物的自然保健

- 517 狗
- 521 猫
- 523 兔子

- 523 仓鼠
- 524 马
- 525 小型农场
- 526 宠物的自然保健

529 第十八章 未来花园

- 532 清理花房
- 532 在花园中使用精油
- 539 其他防治虫害的方法
- 540 鸟类
- 541 霉菌和真菌
- 541 友好的花木
- 547 树木和水果
- 548 鲜花和室内植物
- 550 药草
- 550 土壤
- 554 完美的作物

555 附录一 精油一览表

- 556 除菌专家
- 559 美容精油
- 561 美体精油
- 563 滋养/瘦身精油
- 565 脸部皮肤保养油一
- 567 脸部皮肤保养油二
- 568 脸部皮肤保养油三
- 569 精油

583 附录二 精油按摩方法

- 584 轻抚按摩法

第十章

女性的天然选择

为了完成孕育生命的天职，女性的身体本身便是一部复杂的机器。不管是否生育子女，女人一生中都有 6.2 年的时间处于月经期，一则知名的卫生棉广告赫然指出：6.2 年意味着长达 35 年，每年 13 次每次 5 天的不便。如果这还不能算是一种痛苦的话，那么有些女性还要在这种不便中加上经前紧张的几天。月经的痛苦直到更年期才会终止。

在此期间唯一的中断即是怀孕期。虽然女性在怀孕期间都显得容光焕发，但是怀孕期的确是女性身体发生一系列显著的荷尔蒙变化的时期，孕妇还会因此变得十分紧张。怀孕初期孕妇会害喜，怀孕后期又因为身体的变化而承受巨大的重量。同时由于油脂分泌的增加，皮肤也可能会出现出油或者脱皮现象，头发可能会变得稀疏，除了肚子的高高隆起之外，身体也会变胖。所以，当这些现象同时出现时，女人想要在怀孕时“美若盛开的鲜花”确实是一件难事。但是如果你能够好好照顾自己，那么想要度过一个快乐而健康的孕期也是有可能的。

怀孕期间孕妇需要特别留意身体的健康。在妈妈吸收到营养之前，肚子里的小宝宝已经把重要的养分吸收掉了，因此孕妇身体很容易缺乏营养。由于宝宝吸收营养的速度非常快，所以孕妇要特别注意自己饮用的水以及吃下的食物。胎儿吸收自来水中铅的速度是成人的 5 倍，而有些地方供水源已经有杀虫剂渗入，因此孕妇应该饮用瓶装水，做饭和烧水的时候也应该选择过滤水——当然不要忘记经常更换滤水器。这么做虽然麻烦而且费钱，但是却可以避免宝宝由于吸收铅而影响智力，也可以保证宝宝不会因为吸收其他各种化学污染物而染上已知的或者未知的疾病，此外怀孕期间也要避免接触过多的外界废气。

怀孕期间，胎儿的成长其实就是孕妇母体生长的一部分。从怀孕开始，孕妇吃过的食物和使用的材料都会渗透到宝宝体内。如果你的身体出现过敏症状，那么宝宝可能也会有过敏的症状。如果你对某种化妆品过敏，宝宝也会对其产

生过敏反应，甚至连染发剂也会渗透到宝宝那里。同时，宝宝能够听到你能听到的所有声音，所以如果你要去参加摇滚音乐会，你绝对不是一个人参加！怀孕期间还要特别保护心理健康，如果你很紧张，那么宝宝也会受到影响。这一时期应该尽量减少生活中的刺激因素，食用最好的食物，饮用瓶装矿泉水，当然要戒烟，其实这样特别的注意应该在怀孕之前就已经开始进行。

虽然有些精油仍然适用，但是并非所有精油都适合怀孕期间使用。这段时期更推荐使用舒缓温和的精油——比如，选择绿薄荷而不是薄荷。以下是怀孕期间可以安心使用的一些精油。

孕期精油

红柑 保加利亚玫瑰 橘子 橙花 葡萄柚 檀香 天竺葵 依兰 罗马洋甘菊 薰衣草 乳香

你可以在沐浴、淋浴中使用上述精油按摩或者把精油用在房间里。在未经医生建议的情况下，绝对不要用含有精油或者任何其他物质的液体来清洗下体。请参考第一章，其中会介绍到各种精油使用的最大量及最小量以及使用的各种不同方法。怀孕期间必须严格遵守仅使用最小量的原则。

孕期困扰

许多女性怀孕期间都会遇到一大堆的小麻烦，比如背痛、腿肿、胃灼热、消化不良和失眠，或者由于没办法完成本来胜任的日常工作而产生焦虑。如果你有这种情况，那么需要有人宠你一下。在此提供一个妙方，你可以请伴侣或者朋友定期按摩你的后背，它不仅能够减轻身体的不适，同时也能让你的心情好起来。

适用于孕期提神的背部按摩精油

橙花
罗马洋甘菊*
天竺葵
薰衣草

每 50 毫升植物油中使用 10~25 滴精油，精油种类可以是上述的几种或全部，但要注意各种精油的剂量要相互一致。

*有些情况下，德国洋甘菊精油会更适用此类情况。

怀孕时身体的沉重感至今犹令我记忆犹新。或许也只有经历过的女性才能体会身体每个部分都倍感疲倦的感觉，仿佛全身每个部位都在下沉——不只是躯干，还包括手臂、双腿、头部，对我来说，甚至连睫毛都觉得重得要掉下来。

倘若怀孕是终极的“高潮”，那么怀孕也是“沉重”的开始。疲累了一天之后，精油提神的功能对于臃肿的双腿和酸痛的后背效果显著。孕妇的洗澡水中只可以使用 2~4 滴精油，选择你最爱的精油品种或者试一试混合精油，比如 1 滴罗马洋甘菊精油外加 1 滴薰衣草精油。

害喜

为了缓解害喜的不适，可以在一碗沸水中加入 4~6 滴绿薄荷精油，在晚上睡觉前置于床边的地板上，能够有效舒缓胃部的不适感。当你入睡时，精油的香气分子将会上升，轻轻地发挥它们的作用。连续 3 个晚上使用上述的理疗方案，害喜的症状应该会完全消失。另一种方法就是可以在枕头上滴一滴绿薄荷精油。

妊娠纹

我曾经用精油为很多怀孕的女性做过护理，她们生产后身上都没有留下任何妊娠纹，而且她们的宝宝也非常漂亮。对于腹部按摩保养，基础底油同精油同样重要，下述的配方非常有效。

按摩基础底油

杏仁油	30 毫升
小麦胚芽油	15 毫升
玻璃苣籽油	20 滴
胡萝卜浸泡油	20 滴升

按摩基础底油中不含有精油，将上述各种油类混合并坚持每天使用。

上面的基础底油共 47 毫升，参照最少及最多用量一览表，可以发现若要在基础底油中加入精油，那么应该加入 12 滴精油（基础油 30 毫升）或者 6 滴精油（基础油 15 毫升），总共在 45 毫升基础底油中加入 18 滴精油。

妊娠纹可能出现的地方——下腹、上腹、大腿以及臀部都要用精油进行按摩。坚持使用精油按摩能够有效防止妊娠纹。

如下是一款非常不错的复方精油配方，不妨尝试一下。

孕期腹部按摩复合精油

檀香	7 滴
薰衣草	6 滴
红柑	5 滴

按照上述比例配制复合精油，然后上面提到的基础底油中滴入 18 滴；或每 10 毫升或 2 茶匙基础底油中加入 2 滴。

便秘

孕妇都知道在孕期的 9 个月和哺乳期间保证正确饮食的重要性。只是现在想要真的实现这一点并不如以前那么容易。由于在生长及灌溉过程中大量化学产品的应用，没有人能够保证苹果会富含维生素 B 及维生素 C。过去人们都推荐食用富含大量铁的肝脏，现在由于动物在生长过程中食用大量饲料的原因，动物的肝脏也含有大量的毒素。“天然”食品看起来也许天然，但是却含有许多并不天然的东西，所以现在这个时代，选择食物时得加倍小心。

由于食物不够天然，再加上荷尔蒙发生变化、运动量的减少和孕期消化系统所承受的压力，便秘成为孕妇普遍面临的一个问题。这个时期绝对不可以使

用任何化学产品，相反我们应该采用天然的疗法，事实上，所有的化学产品也都是基于天然疗法开发的。脱水水果，比如干李和无花果，以及绿色蔬菜，如西蓝花和卷心菜都是良好的天然通便剂。多服用益生菌产品也对通便有所帮助。饮食中一定要有米糠麦麸成分，但是不要吃买来的麦麸谷物作为早餐，因为它们必须同牛奶和糖同时食用。不妨试试瑞士苏黎世伯爵班纳诊所设计的果仁麦片粥。燕麦能够清洁血液，清理肠道中的黏液，是可供选择的最具清洁功效的疗法。

还有一种清理肠胃的方法就是喝一杯水，并在里面加入四分之一茶匙的绿黏土，绿黏土在保健品商店中很容易买得到。黏土经过肠道时会吸住毒素并将它们一起带走！还要提到的是洋车前子的外壳，这是一种纯纤维，可以买到生的，也可以买到它的胶囊。这几种方法都可以清除肠道中的废物。

广藿香是一种绝好的肠道清理油，如果你受到便秘的困扰，那么孕期调配这么一瓶精油还是很有用处的。只需要在一瓶 30 毫升或者 2 茶匙植物油中加入 15 滴广藿香。为促进肠子运动，可在腹部按顺时针方向涂抹精油，从右下腹部靠近鼠蹊处开始向上轻轻按摩，直到乳房下方为止，转到左腹并顺着向下按摩，直到靠近阴毛的地方为止。按摩要覆盖整个腹部，动作要又慢又轻，按照顺时针方向进行。

痔疮和静脉曲张

便秘最大的危害就是会使你因用力过度而导致痔疮发生。静脉曲张和痔疮都是静脉血管曲张，都容易在怀孕期间发生。有可能的话要尽量将两腿抬高，每天至少 10 分钟，躺下时腰下以及颈下都要垫一个枕头，注意是在颈部下垫放枕头而不是将枕头枕在头下。你也可以利用这段不方便大量运动的时间来想一想肚子里宝宝会是多么健康，向宝宝传达友爱、积极的想法，因为正面的想法往往会带来正面的结果。这种意念投射法是最为古老的一种疗法，其价值在今天又再度得到肯定。

利用下面的精油配方能够有效防止和减轻静脉曲张和痔疮：

天竺葵	10 滴	} 稀释在 30 毫升或者 2 茶匙植物油中。
丝柏	5 滴	

在孕期的第 3 个月中使用上述精油。

轻轻按摩双腿，由下往上按摩脚踝到大腿。天竺葵能够促进血液循环，而丝柏对于整个静脉系统都具有收缩功能。这种混合油也能够帮助平衡思维，减轻疑虑和焦虑。记住你吸入的每一丝气息都会送达宝宝。

怀孕会带给腿部额外的压力，这个时期静脉曲张是常见的问题。除了尽可能抬高双腿外，还要常常活动双腿——即使只是原地活动。洗澡时轻轻向上按摩双腿，洗澡水中加入天竺葵和丝柏各两滴。你一定会发现怀孕第 5 个月做这些动作比怀孕 9 个月时要容易得多，但是尽自己的努力坚持，不要勉强。如果在其中再加入薰衣草精油效果会更好，所以方便的话，大可以在水中再加入两滴薰衣草精油。足浴对于静脉曲张也有效果，如果能在水盆底部放入十来个小圆石子效果会更好，将双脚在石子上来回轻柔按摩。在水中加入天竺葵和丝柏精油各两滴。

如若本来就受痔疮所累，可以为自己调制乳霜，可以在 100 毫升凝胶中加入 10 滴天竺葵和 5 滴丝柏精油。只需将凝胶挤到一个小瓦罐里，加入精油并充分混合各种成分，需要时将其涂抹在肛门周围。这种疗法不仅能够减缓已有痔疮的症状，而且还能预防痔疮的发生。

肠胃胀气

融洽的场合下，大家都兴高采烈，如果你出现胃肠胀气的问题，那实在是令人尴尬，而怀孕期间胃肠胀气可能会变得更加严重。胃如果胀气，人会感觉非常不舒服——尤其在内脏承受较大压力的时候——胃里有气会造成气短、心悸等。胃部膨胀时的压力可能会产生绞痛，严重时这些症状会被误认为心脏病发作。如果胀气排出时发出很大的声音，这可能是消化不良的表现，严重的时候可能是胆囊有问题甚至有胆结石。但是，胀气通常就是身体运作造成的而已——也就是说，同器官病变并没有太大的关系。怀孕期间最可能造成胀气的原因是横膈膜受压，进食太快吞下太多气体或者白天吞下了大量的空气。如果你现在吃的东西曾经让你闹肚子，那么不舒服的感觉会由于孕期的特殊情况而

加重。在大结肠发酵的碳水化合物食物通常会引起胀气，避免食用含有大量淀粉和纤维素的食物时情况会有所改观。尽量不要把空气吞进肚子里，而是用你的鼻子呼吸。

怀孕期间可以使用三种精油帮助治疗胀气问题——莳萝、茴香和绿薄荷。调配腹部精油时，你可以单独使用上述任何一种精油或者将任何两种加在一起。将 10 滴你选择的精油或者复合精油稀释到 30 毫升或者两茶匙的植物油中，然后每天按摩腹部。另外一种方法就是使用绿薄荷、茴香或者豆蔻精油水。将 1 滴上述某种精油混入两茶匙蜂蜜中并搅拌均匀，将蜂蜜混合物融入 1 升沸水中，待蜂蜜分解后静置放凉。混合物放凉后，使用原色咖啡滤纸过滤一下。将 1 茶匙的上述混合物溶于一杯温水中，饭后慢慢服下即可。

消化不良

严重的消化不良可能是多种原因引起的，比如吃错了东西、胃肌衰弱，后者也可能是情绪问题。忧虑、操心、工作过度或者过度紧张以及暴饮暴食都会引起消化不良。基本上消化不良是由于胃酸增加引起的，患者会觉得一吃下东西胃部立马就被填满了或者马上觉得不舒服。如果加上担心、忧虑更会加重这一反应，有时候兴奋或者愉悦都可能会造成这样的状况。患者会有背痛、头痛、失眠、心悸、食欲低下、身体乏力、忧郁等症状，而且会对生理机能产生不良的影响。虽然便秘、胀气和消化系统不顺畅非常不舒服，但是消化不良通常不会引起太大的痛苦。

如果你深受消化不良之苦，你应该去看医生，不过还是有一些自救的办法。首先，每两小时吃点东西，慢慢吞食，充分咀嚼。治疗便秘时，如果恰巧你也有胀气问题，那么随着便秘问题的解决，胀气的问题也会随之消失。有两种精油对于治疗消化不良较有功效——芫荽和豆蔻。最理想的做法是把这两种精油混合成复合精油，复合精油会在体内共同发生作用，但两种精油也可以单独使用。

适用于消化不良的配方

芫荽

豆蔻

两种精油同样分量混合成增效的复合精油或者只使用一种精油。

总共用 2 滴，混入两茶匙蜂蜜。将蜂蜜混入 500 毫升沸水中，并静置放凉，之后使用原色咖啡滤纸过滤。将 1 茶匙的此混合物放入 1 杯温水中，饭后慢慢服下。

不要超过上面的剂量。

如果你消化不良的时候觉得肚子疼，可以调配适合按摩肠子和肋骨周围的精油。50 毫升植物油中总共加入 20 滴精油，复方精油效果最佳，且每种精油也可单独使用。使用较小剂量，每隔一天使用一次，连续使用不超过一周。此外，尽量不喝浓咖啡，不喝茶，不吃辛辣的食物、胡椒，不喝泡沫性饮料，不吃油腻的食物，而且不可以抽烟。

反胃

一般到孕期 4 个月的时候，反胃作呕的情况通常就会消失，但是有些女性并没那么幸运，从怀孕开始到结束，每天从早到晚都会有反胃的感觉，有时候还会呕吐。造成这些情况的原因包括荷尔蒙改变以及不平衡，由于雌性激素的增加造成脑下丘部的改变，进而影响到胃肠器官。症状轻的人食欲减退，严重的人闻到食物的味道就会感到反胃进而呕吐。孕期的女性本应该心情愉悦，但是这种症状确实非常令人郁闷，影响的不仅是心情。怀孕期间严重的呕吐不可小视，须认真对待。

反胃适用的精油

芫荽 生姜 豆蔻 葡萄柚 薄荷 绿薄荷

通常治疗反胃的精油剂量应该较少。方法是使用葡萄柚、生姜和豆蔻各 1 滴或者使用上面 3 种精油中任意种类共 3 滴。生姜的药性很强，其剂量应为其他精油的三分之一。在如下方法中，我们只会用到 1 滴生姜。将精油充分混合，并放入 10 毫升植物油中，取一点涂抹在手腕或胸部。通常熏蒸的精油会有效果，将 3 滴葡萄柚、2 滴生姜以及 1 滴薄荷加在一起，取 1~2 滴放入熏蒸台中。如果手头没有熏蒸台，水皿也可以起到同样的作用。工作了的妈妈们一般会觉得这个法子很好用，香气宜人。对于有些女性，佩带具有穴位磁性按摩作用的腕带

也有效果。用来帮助解决晕船晕车问题的腕带非常容易买到。

另外一种治疗反胃的配方会用到生姜精油。只需在一碗沸水中按照每 500 毫升沸水 1 滴精油的比例加入生姜精油，用毛巾盖在头上，闭目深呼吸 5 分钟。

出血

怀孕前 3 个月，少量出血的情况偶有发生。如果发生这种情况，请打电话给你的医生并卧床休息。上床休息通常可以缓解这一问题，但若出血状况加重不止，那就可能会造成流产，所以应该立即上床休息，同时请其他人帮助立即打电话给医生。

抽筋

腿部抽筋通常会在怀孕末期加重，起因可能是由于胎儿在腹中的位置或者是钙质缺乏。通常晚上或者午休的时候抽筋会加重。多年来，法国和瑞士的准妈妈们都用如下的配方进行足浴，抽筋问题有明显改善。

腿部抽筋适用的足浴配方

天竺葵	3 滴	} 加到一盆温暖舒适的温水中，用手搅一搅再把脚放进去。
薰衣草	1 滴	
丝柏	2 滴	

同时你可能还需要补充钙质。

腹部抽筋同腿部抽筋完全不同，腹部抽筋时应该请医生检查。实际上，怀孕期间遇到的所有问题都应当同你的医生或者助产护士讨论，不妨在孕期 9 个月期间养成做记录的好习惯，记下身体发生的所有状况——不管是多么细微的状况——这样医生就可以了解你的发展状况，以便处理怀孕过程中发生的症状。不管你觉得多么麻烦或者没必要，请一定要参加所有产前的预约检查，因为这样可以保证你定期进行尿检和血检，顺便也可以同医生探讨这一期间你身体所发生的变化。