第一图书网, tushu007.com

<<从芳香疗法开启幸福的味道>>

图书基本信息

书名：<<从芳香疗法开启幸福的味道>>

13位ISBN编号：9787508615905

10位ISBN编号：7508615905

出版时间：2009-9

出版时间：中信

作者：陈秀丽

页数：174

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：http://www.tushu007.com

前言

常有人会好奇地询问我多年前只身在国外求学时，心里是如何克服对台湾家人无限的思念，尤其是自己嗷嗷待哺稚嫩的幼儿，而能在芳疗的领域里学有所成，我都不假思索地回答：支持我最大的原动力，除了最真情至性的另一半、我的先生之外，应是源自植物香气、能为心灵加油打气的好帮手“精油”吧！
而每当此时心中也暗自庆幸自己在国外专修研读的学科是芳疗情绪护理的课程，才能够帮助我化解那无尽的乡愁。
因此，与其说这几年自己一直是致力于芳疗教学与推广的能手，倒不如将自己视为是感受芳疗调和情绪、丰富情感的最大受惠者。
也因此，当自己在

内容概要

风靡台湾的芳香疗法入门手册！
这是一本专门呵护心灵、改造心情的精油芳香疗法入门手册。
本书主要分5大部分：1.以天生的体态判断你个人的情感类型；2.分析了20种常用精油的芳疗妙用功能；3.指导你调养心灵的5种芳疗运用法；4.稳定失衡情感的15种DIY芳疗方法；5.S.O.S急救芳疗法轻松上手使你拥有健康好身体。
有了这本书，就可以轻松DIY属于你自己的精油配方，拥有植物精华环绕的好氛围，好心情也会时时伴随着你！

作者简介

陈秀丽　　获得英国Shirley Price International College of Aromatherapy合格芳疗师证书。
获得英国Shirley Price International College of Aromatherapy临床芳疗情绪护理学位，英国国家登记合格芳疗师。
英国I．F．P．A（国际联合职业芳疗师联盟）正式会员资格。
英国Stonebridge Associated Colleges能量心理师课程修毕（为国内首位能量心理师）。
德国physic t

书籍目录

作者序 写在“味道”之前…… PART 1 最自然的香气，引领身心灵发展拥抱幸福在于懂得适时疗伤止痛 女性们要如何为自己疲乏的心注入源泉 认识古印度“阿梵达”生命哲学 中医决定体质好坏的哲理 阿梵达医学给予生命再生力的哲思及要领 天生的体态彰显个人鲜明的情感类型 个人体态所显现出的情感特性 四季分明的气候，也易牵动情绪的变化 六味食物影响个人体质及情绪变化 阿梵达医学将食物分成“六味” 认识日常饮食的种类与六味 食物的味别对体质类型与情绪表现的影响 吃对食物让你心情对味 让情绪复活的3大对味佳肴 PART 2 种古希腊香药草史的芳疗妙用 01 甜罗勒 02 佛手柑 03 西洋杉木（阿特拉斯） 04 罗马甘菊 05 乳香 06 茉莉花 07 杜松莓 08 薰衣草 09 苦橙花 10 柠檬 11 甜橙 12 广藿香 13 欧薄荷 14 高针叶松 15 紫檀木 16 欢乐鼠尾草 17 檀香木 18 香油树 19 天竺葵 20 迷迭香 PART 3 调养心灵的五大芳疗运用法 1 香熏法 2 吸入法 3 喷雾法 4 沐浴法 5 按摩法 PART 4 善用香气调和＆稳定失衡情感 1 愉悦时光 2 温热恋情 3 爱人变心 4 婚姻告吹 5 一家和乐 6 挥别忧郁 7 产后忧郁 8 舒缓焦虑 9 专心静心 10 疲累失眠 11 愤恨难平 12 远离头痛 13 月事不顺 14 挺胸美人 15 魅力塑身 PART 5 S.O.S急救芳疗法轻松上手 1 SPA心灵的芳疗喷雾拥有好心情 2 芳香手帕随手携带随时复活最佳情绪 3 自制精油香水品赢得超强人气关系 4 香甜味美的精油佳肴吃出好心情 5 精油漱口法塑造口齿留香保有好口气 6 香气迎人的吸入法缔造好精神 7 超自然抗皱美学打造靓亮肤质 8 神奇棉垫可消除脚臭重拾干净舒爽 9 自制香体乳消除狐臭改善体味增进自信心 10 挥别感冒病厌厌的无力感打造神清气爽 11 以古早法告别头皮屑、掉发增添美发风采 12 善用足浴可消除滞水消除恼人脚气 13“恩恩”更通畅消除便秘为健康加分 14 雕塑美腰平腹褪去小腹婆的梦魇 15 舒缓身体不适摆脱小病痛缠身

章节摘录

PART1最自然的香气，引领身心灵发展　　女性们要如何为自己疲乏的心注入源泉？
首先要了解的是：上天塑造女人也赋予了女性更多的敏思，是要让女性们能聪慧地经营她们的生命历程，而不是徒增女性的敏感度惹得情伤心，所以每一位女性应该充分地发展这份特质，让自己成为敏巧与聪慧的女性，并能真正地认清自己的情感特质，是属于专情、多情、还是热情？
或看清自我的情感类型倾向反复无常、焦躁冲动、还是沉稳冷静的特性？
有了这些与自身情感的对话后，再来巧借最有味道的芳香疗法，而选用最适合守护自己心灵的处方，如：温暖多情

编辑推荐

尝尽了身为女人最常面临的苦与乐之后，便一直想要执笔写出一本专适合女性来呵护心灵，改造心情及情绪，并能为自己热力不再的身心再注生命的芳疗用书，而能让每位阅读《从芳香出疗法开启幸福的味道》的读者，在阅读之余都能惊奇地感受到不同的精油能调适情感的奥妙，并开启了女性朋友们能以最自然的精油秘方来呵护自己，而重新发掘出让自己更幸福的源泉。

DIY你的精油秘诀　　独创、独享你的精油香水　　美肌、美发、美妙心情　　形成你的精油魔法组合　　清新口气、去除脚气、通畅腹气　　做个由里到外的香美人　　做个精油

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com