

<<五行芳香疗法全书>>

图书基本信息

书名：<<五行芳香疗法全书>>

13位ISBN编号：9787563719365

10位ISBN编号：7563719369

出版时间：2010-1

出版时间：旅游教育

作者：邓森

页数：186

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>

<<五行芳香疗法全书>>

前言

现代人紧张忙碌的生活步调，需要我们找到简单易行的减压方式让自己慢下来，调养身心，与运动、逛街、看电影、听音乐、旅游等休闲活动一样，芳香疗法也成为了热门的身心调养方式。本书带领读者借由阴阳五行认识自己的身体，结合西方芳香自然疗法，通过身一心一灵调养，让您在紧张的工作之余依然可以享受“慢活”的生活品质，达到现代保健科学所倡导的“wellness”全面健康状态。

<<五行芳香疗法全书>>

内容概要

芳香疗法是一套身一心一灵自我修复的疗法。五行芳香疗法不是单纯地嗅闻芳香气味，而是根据个人体质与脏器特征，选用适合的精油，运用熏蒸吸入、沐浴、经络按摩、花草饮食等方式，深入人体，激发人体机能，产生正面的能量，提高自愈力。舒缓压力，带来乐观自信的心态，达到身体、心理、心灵三方面和谐的状态。

<<五行芳香疗法全书>>

书籍目录

第1章 阴阳五行 一、黄帝内经 二、十二经络、七情、六气 三、五行·天地之象·相应人体 四、五行在芳香疗法上的运用第2章 芳香疗法 一、芳香植物与芳香疗法 二、芳香疗法(Aromatherapy)的演进 三、芳香疗法医学的临床试验 四、芳香疗法吸入法的科学依据 五、对人体最有益的十种香氛 六、精油的提炼方法 七、100%纯天然的植物精油 八、单方精油和复方精油 九、基础油 十、浸泡油 十一、花水 十二、精油的使用方法 十三、精油的分类 十四、精油的八大功效 十五、我适合用精油吗 十六、第一次使用应该选择哪类精油 十七、第一次购买精油时,应该注意什么 十八、优秀精油的品质保证 十九、使用精油应该注意的事项第3章 五行芳香常用精油介绍 一、罗勒Basil 二、佛手柑Bergamot 三、洋甘菊Chamomiles 四、胡萝卜籽CarrotSeed 五、快乐鼠尾草ClarySage 六、丝柏Cypress 七、龙加利 八、乳香 九、葡萄柚 十、茉莉 十一、杜松 十二、薰衣草 十三、柠檬 十四、柠檬香茅 十五、香蜂草 十六、甜橙 十七、广藿香 十八、薄荷 十九、玫瑰 二十、迷迭香 二十一、檀香 二十二、茶树 二十三、依兰(香水树)第4章 五行情志芳香养生美容 一、什么是情志 二、芳香精油进入人体的途径 三、芳香精油与人体身一心一灵关系图 四、愤怒 五、喜乐 六、思虑 七、忧郁 八、悲伤 九、惊慌 十、恐惧 十一、各种情绪障碍所影响的相关脏腑和适用精油第5章 五行芳香四时养生 一、顺应四时,天人相应 二、春宜养阳,重在养肝 三、夏季养生,宜养脾 四、秋季养生,养肝益气 五、冬季养生,在于“藏”第6章 五行芳香家居能量色彩 一、五行与色彩 二、居室色彩的合理搭配 第7章 芳香花草浴 一、芳香花草浴的历史 二、芳香花草浴DIY很简单 三、芳香花草浴的适用范围 四、芳香花草浴的机理和方法 五、芳香花草浴的注意事项 六、芳香花草浴的建议配方第8章 木火土金水身体五大生理系统适用的精油 一、五行芳香精油配方的基本概念 二、木象——肝、胆、免疫系统适用的精油 三、火象——心脏、小肠、血液循环系统适用的精油 四、土象——脾、胃、消化系统适用的精油 五、金象——肺、大肠、呼吸循环系统适用的精油 六、水象——膀胱、肾、内分泌循环系统适用的精油 七、足部按摩适用的精油 八、情志保健适用的精油 九、美体美容适用的精油 十、女性生理调养适用的精油 十一、五行芳香最佳调配精油附录 芳香精油的使用与安全指标索引

<<五行芳香疗法全书>>

章节摘录

<<五行芳香疗法全书>>

编辑推荐

《五行芳香疗法全书(第4版)》：五行芳疗。

<<五行芳香疗法全书>>

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>