

香氛貼身感覺 - - - 紓壓、治療全接觸

范玉玲 著

⊗ 澳洲註冊

香氛治療師

⊗ 國際香氛治療師協會
(IFA) 治療師會員

⊗ 澳洲香氛醫療學會
(AAMA) 治療師會員

⊗ 國際反射治療師協會
(ICR) 治療師會員

⊗ 澳洲悉尼 Nature
Care 自然及傳統醫
療學院 (Nature
Care College of
Naturopathic &
Traditional
Medicine) 畢業



電話: 2914 0350

傳真: 2914 2626

網頁: lovecare.com.hk

電郵:

info@lovecare.com.hk

通訊處: 香港郵政總

局信箱 4350

引言

香氛治療 (Aromatherapy)

特別以治療情緒、皮膚和心理靈性問題而聞名, 是使用植物精華油的一種自然醫療方法。透過天然純淨的植物精華油作適當的調配, 而產生獨特的療效, 通過毛孔吸收, 滲透至內皮深層組織及脂肪部份, 直達血液, 透過血液來發揮治療作用。

植物精華油可通過消化系統吸收, 再由血液傳送到人體各器官, 加速人體的新陳代謝, 排除體內

多餘水份和廢物, 令有問題的器官活躍起來, 從而維持和增強人體抵抗力和治療。

它亦幫助放鬆身體, 增強活力, 減少壓力帶來的影響, 重拾身、心、靈失去的平衡。

植物精華油亦可由視覺、觸覺和嗅覺,

刺激大腦皮層, 啟迪思維, 提供精神上的慰藉, 釋除心理和精神上的種種負荷和疾病, 增強記憶力幫助思維, 提升精神境界, 建立對人生的積極態度, 使我們身心健康愉快, 甚至有助創造更佳的人際關係及增強個人的溝通能力。



國際香氛治療師協會

INTERNATIONAL FEDERATION OF AROMATHERAPISTS

Aromatherapy is a therapeutic treatment which enhances wellbeing, relieves stress and helps in the rejuvenation and regulation of the human body.

This treatment is recognized by orthodox and complementary health professionals to be one of the most beneficial natural therapies.

香氛貼身感覺

--- 紓壓、治療全接觸

范玉玲 著

序

1. 香氛治療介紹

- 1.1 香氛治療 = 香氣?
- 1.2 香氛治療要素
- 1.3 香氛治療師的專業知識
- 1.4 香氛治療的類別
- 1.5 香氛治療的不同名稱

2. 香氛治療歷史

- 2.1 源流
 - 2.1.1 古埃及 世界最早懂得使用
 - 2.1.2 中國 黃帝內經早有記載

- 2.1.3 印度 傳統按摩經常使用
- 2.1.4 希臘 廣泛應用在醫學上
- 2.2 著名香氛治療師/研究者簡介

3. 什麼是植物精華油 (Essential Oils)?

- 3.1 對植物的作用
- 3.2 提煉部分
- 3.3 生活中的植物精華油
- 3.4 成分與作用
- 3.5 如何進入人體

- 3.6 吸收與排出
- 3.7 提煉方法
- 3.8 產量

4. 使用植物精華油的方法

- 4.1 蒸薰法
- 4.2 直接吸入
- 4.3 以蒸氣方式吸入
- 4.4 噴霧
- 4.5 香氛按摩
- 4.6 香氛浴
- 4.7 敷法

- 4.8 皮膚塗用

5. 使用香氛須知

- 5.1 敏感測試
- 5.2 使用頻率
- 5.3 使用濃度/劑量
- 5.4 各類人士使用須知
- 5.5 特殊情况

6. 如何選擇和購買植物精華油及配件

- 6.1 俗稱『香氛』五大類別
- 6.2 價格與質素
- 6.3 購買植物精華油有竅門
- 6.4 攪入雜質
- 6.5 媒介油
- 6.6 配件大搜查

7. 植物精華油的品質及安全

- 7.1 何處的植物精華油最好
- 7.2 影響品質的因素

- 7.3 貯存方法
- 7.4 含毒性植物精華油

8. 常見植物精華油大檢閱

9. 髮膚護理貼士

- 9.1 頭髮護理
 - 9.1.1 改善髮質有妙法
 - 9.1.2 三種髮質大檢閱
 - 9.1.3 常見問題解救法

- 9.2 皮膚護理
 - 9.2.1 一般皮膚護理法
 - 9.2.2 香氛護膚DIY
 - 9.2.3 各類性質皮膚護理法
 - 9.2.4 問題皮膚護理法

10. 香氛紓壓、健康實戰篇

- 10.1 女性天然之選
 - 10.1.1 紓緩月經
 - 10.1.2 懷孕護理

- 10.1.3 調和更年期症狀
- 10.2 九種常見毛病治理法

11. 辦公室香氛攻略

- 11.1 踢走身心壓力
- 11.2 妙用香氛醒神六招
- 11.3 辦公室健康快車

12. 營造香氛家居

- 12.1 居室香氛指南
- 12.2 時節妙用添氣氛
- 12.3 派對Party Time難忘時刻

附錄1

香氛心靈情緒指南

附錄2

如何選擇香氛治療師?

附錄3

香氛治療師何處尋?

附錄4

香氛治療期刊