

《芳香療法實證學》

图书基本信息

书名：《芳香療法實證學》

13位ISBN编号：9788986850307

10位ISBN编号：8986850303

出版时间：2009-1

出版社：社团法人德芳亚太研究发展协会

作者：Monika Werner,Ruth Von Braunschweig

页数：324

译者：李文媛,蔡慈皙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《芳香療法實證學》

作者简介

Monika Werner 女士于1992~2004年间任德国芳香疗法协会(Forum Essenzia e.V.)理事长。成立德芳日本分会与台湾分会，规划芳香疗法基础教育和进阶教育系统，以及芳香疗法与芳香护理专业期刊《F.O.R.U.M》的发行；

Ruth Von Braunschweig 女士为德国芳香疗法协会Forum Essenzia e.V.)的创始成员，除担任多年的理事外，亦为“精油纯净度与品质管理委员会”成员，并受邀为国际芳疗研讨会“香气与对话”的专题演讲者，并定期于期刊《F.O.R.U.M》与国际美容杂志《Kosmetik International》中发表最新研究文章。治疗方向主要为“精油化学”、“皮肤问题与压力克服”及“植物油”，著有多本专业芳疗书籍，包括中文及日本译文。

書籍目錄

基礎理論·精油素描·臨床應用

第一章 进入芳香分子的世界

第二章 实务应用的基础知识

第三章 应用方式

第四章 精油与基底油总揽

第五章 各类身心不适症

第六章 附录

本书特色：

1. 完整及正确的植物拉丁学名、植物型态及精油萃取方式
2. 逾百种最新精油化学成分分析
3. 以科学性角度阐述化学分子的作用机转
4. 重要植物油、浸泡油和纯露信息
5. 正确的精油使用禁忌及注意事项
6. 临床应用及各类身心不适症的建议配方

精彩短评

- 1、扔掉了化学基础的我看起来好累，没有相关人体解剖的基本知识就只能囫圇吞枣了……
- 2、这本书还可以，喜欢芳疗的可以学习下。推荐去魔香网看看，是交流精油和芳疗的论坛，很多芳疗爱好者都在魔香网呢。还有个微信公众号：魔香网，可以关注下，每天都发表国内外优秀芳疗师的文章，还会有免费送精油的活动。微博也叫魔香网
- 3、德系芳疗确实严谨，非常适合作为自学时的工具书，我在自学中遇到的很多疑问都能找到合理解释，但也存在本人不太赞同观点。总而言之，确是本非常好的书。
- 4、很多学员问我零基础的，在上Usha Veda芳疗认证课程前，该拿哪一本书来预习，我就首推「芳香療法實證學」，这本书很扎实的从浅显开始说起，算是离目前比较近的基础书，很多资料和内容都有随著时代进步。

看完这本书之后再去看温佑君老师的「植物人格全书」，才会更能进入状况。而看完了植物人格全书后，再去看「香气与空间」，也才更能融会贯通，学习是一步一步来的。

5、充分展示了德国人严谨、细致的生活态度，书很好，之前公司借来看的，很适合当工具书，以后可以备一本在家里

6、<实证学>这本书特别的出色。

因作者累积多年德国医院护理经验，字字句句出自临床证实与德国人治学之严谨。这些真材实料不仅可证实那些网络风传以及谣传的浅薄、更拨开笼罩在精油脑袋上的各种谬论与误解。

莫妮卡老师与温佑君老师最大的区别在于，莫妮卡老师有多年医院的临床护理经验。在德国，已经于1976年立法将植物疗法归类为“特殊治疗形式”；在德国、奥地利及瑞士，明确区分芳香护理与芳香治疗。德国医院，已将自然疗法纳入临床护理的一部分。以精油作为治疗物之一的芳香疗法隶属于自然疗法。

因此，莫妮卡老师的课程为芳香疗法的临床应用课程。而温佑君老师的课程为台湾个案的累积。这两者是不同的。

太多说温老师书及课程“玄乎”的人，第一不了解精油于身体的作用机转（也即精油之药理动力学）同时亦缺乏最基本的人体解剖学生理学病理学之基础认知，第二未曾真正的对芳香疗法建立最基础的正确的基本概念，第三未曾认真的踏踏实实的学习及使用自己手头上每一种精油，第四未建立自己的独立认知与敏锐精微的体验能力。

因此，学习应一步一步来。

《实证学》这本书自购得已经翻了尽10遍了，每一次翻看都有截然不同的认知。之所以把精油抗病原体的作用这一段放在这里，是因为越来越验证每一字的正确。

关于精油的使用，有太多话想说，经常囿于各种原因都未曾字字写下。比如曾经H1N1风口浪尖的时候，我护理过LG的H1N1，那段时间家中在1个月中以扩香器的方式薰完1.5瓶F家15g的柠檬精油、半瓶白千层精油、半瓶桉油樟精油以及内服方式消耗完部分强效抗病毒作用的精油。而我自己处在这样亲密的环境中完好无损，未染上分毫。那个时候，我不想写这些字。不想引起误会与猜测。LG确诊化验单至今还躺在家中的抽屉里。

现在唯一能讲的是，H1N1是被某些组织过度夸大的病毒性感冒。其二，一瓶真正好品质的精油，带给身体的惊喜不仅仅是美丽的肌肤和平稳的身心、还有那在某些艰难时刻的支撑以及强化及快速提升的免疫系统对抗的各种病原体还有影响中枢神经系统带来的对希望的渴求。

再一次，写在这里，若您有这样的条件，请每日每日都使用精油。以1%的浓度来按摩身体，或泡裕的吸嗅方式，强化免疫系统及平衡神经系统。在渡过岁月的层层考验中，芳香疗法是非常坚强的依托和力量。

7、鉴于5月的书读了太多充数的……我决定，6月读大本的！

8、这本书还可以，喜欢芳疗的可以学习下。推荐去魔香网看看，是交流精油和芳疗的论坛，很多芳疗爱好者都在魔香网呢。还有个微信公众号：魔香网，可以关注下，每天都发表国内外优秀芳疗师的文章，还会有免费送精油的活动。微博也叫魔香网

9、很是专业的德系芳疗，非常值得一读，而且适合作为日常的工具书，不过翻译上有点拗口，忍受一下吧

10、德国人的严谨值得我们好好学习

11、一点补充：

这本书，是德芳协会的前理事长莫妮卡老师与茹丝老师共同编著而成。

而莫妮卡老师亦是德国芳香治疗师国际认证课程模块三芳香疗法临床应用学部分的导师。

作为与其他体系区别的德芳，以临床护理研究数据以及对精油的化学分子的分析，在全球都享有盛名。

精油的化学类型（CT）是德芳独有教学和研究体系。

肯园为温佑君前辈所创办，刚开始其教学沿用IFA的教学体系，直到后来，才使用德芳的精油CT作为精油研究与教学的体系。

现在，直到温佑君老师的人很多，但知道“德芳”体系的人却并不多。

如果能扎扎实实的自学完这本书，再能倾听莫妮卡老师的临床应用学课程，那对于整个芳香疗法的认知将会上一个新的台阶。

12、这是德芳的教材也是芳香疗法专业人士的必备书

13、业界良心！

14、<http://site.douban.com/213266/widget/notes/14804100/note/305133874/>

即使人类已失去对鼻子的信任，但其身心状态仍在意识无法察觉的情况下，受到气味巨大的影响。气味参与人类生活的各种面向，除对潜意识产生玄妙的作用，对于身心也有直接的影响力。从生理解剖学的角度来看，人类脑部最古老的部分——大脑边缘系统，和鼻腔有直接的连结，感官、知觉、动力，甚至于自主性身体功能都在此进行协调。

生命中每一口呼吸都与嗅觉有关，从生到死分分秒秒，嗅觉都在勤劳工作、毫不休息。但科学文明发展至今，对于芳香分子进入人体的运作过程，所知仍旧非常有限，嗅觉世界的广度及错综复杂度，是造成这类知识相当贫乏的主因。

——Prof.Dr.Hanns Hatt

我从精油柜中抽出几瓶精油，将他们调成一个复方，括香，让香气散发在空气中，嗅闻的当下，身体与心灵重新整合起来，让我整个人完整的回到家中，把自己好好的安顿在日常生活与工作中。也许你会惊呼，怎么可能这么神奇？没错，每个进入芳香疗法世界中的人，无不惊异且拜倒在香气的能量中。

在这个讲求速成的社会中，到处充斥了《学XX第一次就上手》、《三十分钟学会OO》这一类的出版品，而这本《芳香疗法实证学》却恰恰相反，是一本需要慢慢咀嚼，反复参考阅读的一本经典之作。

芳香疗法不是一门简单的学问，也不是生冷强硬的学术，而是一门生活的艺术，期待每一位读过芳香疗法实证学的朋友，都能将芳香疗法落实在生活中，用身体感觉每天积累的微小变化，重拾与自我的连结，得到真正的身心平衡。

——欧阳诚（IFA国际芳疗协会校长级讲师）

植物的芳香分子为什么能同时具有提振情绪、调整肠胃道不适或闹人感冒症状的本领呢？为了解开谜底，多年前我们即致力研究精油的疗愈机制，并广泛收集具说服力的临床个案。

在研究过程初期我们发现，临床应用经验和精油疗愈机制的专业知识，具有不可分割的整体性，精油化学成分研究因而成为新兴主题，日益受到重视。

本书的核心为“精油素描”，其中的咨询均为多年务实应用上一点一滴累积的知识，此部分的重点包括药用价值、毒性反应、临床证实应用范畴、植物型态及精油萃取方式和其化学成分。

——Monica Werner

在学习芳疗的同时，也是在学习各种与“人”相关的课题！我们活在这样一个需要“心灵支持”的时代，而植物的能量是如此纯粹有力而直接，它们如其所是的“存在”，正是使人能够回归生命节奏与韵律、体悟自然之美、唤醒内在自愈力最芬芳美好的媒介！而扩大此疗愈的方式，也在于透过与精油和植物油的共鸣，让我们与自己沟通对话，意识到内在力量，然后产生各种各样的创意与可能性，来超越己身之困境，而本书正是带领我们进入芳疗殿堂的最佳引领者。

——陈星羽（德芳亚太研究发展协会专任讲师）

欢迎关注“草心千朵”精油小站：

<http://site.douban.com/213266/>

15、非常详实的进阶书籍。是芳香疗法爱好者必须准备的工具书

16、内容严谨，从科学的角度来剖析精油的成分和疗效，真的是不可多得的一本好书。

17、芳香疗法在近三年越来越火，一本本印刷精美的相关书籍，用超过杂草的生命力，在书店里迅速繁衍。当然，大多数都是拼凑之作，充斥着八股文般的内容：种属、拉丁名、产地、萃取部位、香调、挥发性、一点网上搜集的行云流水般高雅精致的解说、功效、配方罗列，禁忌等，配上精美的图片，厚重的铜版纸，足以满足每个女性读者的感官和虚荣心。可惜的是，这种书表面上囊括了精油应用的方方面面，从美容到美体，从头到脚，从人到狗，无所不及，但到真正想解决临床问题的时候，就发现除了照搬配方，there is nothing helpful.

用最常见的头痛来说，引起头痛有很多诱因，包括压力过大、眼压过高、颈椎病变、感冒、失眠缺觉、肠胃不适，不同的诱因，自然应该选用不同的精油，那么，该如何选用精油呢~~~~这种书，永远给不出答案。作为理科出身的人，习惯了凡事讲求因果，力求证据，对这种形式的书深恶痛绝，更何况我还上过当，在不知情的状况下着实买过几本.....尊是杯具。

《芳香疗法实证学》里，没有装B、没有炫耀，没有故弄玄虚，没有自我炒作，它是实用科学书。德国人的严谨、认真、朴实的美德在这本书里得到充分的发扬。

在第一部分，作者言简意赅的介绍了芳疗的基础理论及临床应用方式。最有特点的是引入茹丝蛋体系，并详细整理了精油的化学成分在生理和心理方面的疗效（精华啊）；第二部分，作者则应用茹丝蛋体系，将精油的CT（chemotype）进行了分类和描画，归纳近年来的临床研究进展，对单方精油进行了介绍。尽管仍然是罗列，但因为第一部分的铺垫，每个单方精油变得不是那么难以捉摸。第三部分则是经过验证有效的临床应用配方。我自己尝试过，效果很好。

这本书不仅仅是芳疗进阶必备参考书，还提供了学习和认识精油的方法学，也难怪温佑君老师后来编撰《精油图鉴》的时候，借鉴了茹丝蛋体系，用以作为肯园芳疗课程的参考用书。

18、十分经典

19、想学习芳疗这是必看的一本书，如果书中有些内容不是那么容易理解，建议搭配《香气与空间》这本书一起看。另外，我很喜欢monika老师，她是一位温暖而又智慧的优雅女士。

《芳香療法實證學》

精彩书评

1、芳香疗法在近三年越来越火，一本本印刷精美的相关书籍，用超过杂草的生命力，在书店里迅速繁衍。当然，大多数都是拼凑之作，充斥着八股文般的内容：种属、拉丁名、产地、萃取部位、香调、挥发性、一点网上搜集的行云流水般高雅精致的解说、功效、配方罗列，禁忌等，配上精美的图片，厚重的铜版纸，足以满足每个女性读者的感官和虚荣心。可惜的是，这种书表面上囊括了精油应用的方方面面，从美容到美体，从头到脚，从人到狗，无所不及，但到真正想解决临床问题的时候，就发现除了照搬配方，there is nothing helpful。用最常见的头痛来说，引起头痛有很多诱因，包括压力过大、眼压过高、颈椎病变、感冒、失眠缺觉、肠胃不适，不同的诱因，自然应该选用不同的精油，那么，该如何选用精油呢~~~~这种书，永远给不出答案。作为理科出身的人，习惯了凡事讲求因果，力求证据，对这种形式的书深恶痛绝，更何况我还上过当，在不知情的状况下着实买过几本……尊是杯具。《芳香疗法实证学》里，没有装B、没有炫耀，没有故弄玄虚，没有自我炒作，它是实用科学书。德国人的严谨、认真、朴实的美德在这本书里得到充分的发扬。在第一部分，作者言简意赅的介绍介绍了芳疗的基础理论及临床应用方式。最有特点的是引入茹丝蛋体系，并详细整理了精油的化学成分在生理和心理方面的疗效（精华啊）；第二部分，作者则应用茹丝蛋体系，将精油的CT（chemotype）进行了分类和描画，归纳近年来的临床研究进展，对单方精油进行了介绍。尽管仍然是罗列，但因为第一部分的铺垫，每个单方精油变得不是那么难以捉摸。第三部分则是经过验证有效的临床应用配方。我自己尝试过，效果很好。这本书不仅仅是芳疗进阶必备参考书，还提供了学习和认识精油的方法学，也难怪温佑君老师后来编撰《精油图鉴》的时候，借鉴了茹丝蛋体系，用以作为肯园芳疗课程的参考用书。

2、<http://site.douban.com/213266/widget/notes/14804100/note/305133874/>即使人类已失去对鼻子的信任，但其身心状态仍在意识无法察觉的情况下，受到气味巨大的影响。气味参与人类生活的各种面向，除对潜意识产生玄妙的作用，对于身心也有直接的影响力。从生理解剖学的角度来看，人类脑部最古老的部分——大脑边缘系统，和鼻腔有直接的连结，感官、知觉、动力，甚至于自主性身体功能都在此进行协调。生命中每一口呼吸都与嗅觉有关，从生到死分分秒秒，嗅觉都在勤劳工作、毫不休息。但科学文明发展至今，对于芳香分子进入人体的运作过程，所知仍旧非常有限，嗅觉世界的广度及错综复杂度，是造成这类知识相当贫乏的主因。——Prof.Dr.Hanns Hatt我从精油柜中抽出几瓶精油，将他们调成一个复方，括香，让香气散发在空气中，嗅闻的当下，身体与心灵重新整合起来，让我整个人完整的回到家中，把自己好好的安顿在日常生活与工作中。也许你会惊呼，怎么可能这么神奇？没错，每个进入芳香疗法世界中的人，无不惊异且拜倒在香气的能量中。在这个讲求速成的社会中，到处充斥了《学XX第一次就上手》、《三十分钟学会OO》这一类的出版品，而这本《芳香疗法实证学》却恰恰相反，是一本需要慢慢咀嚼，反复参考阅读的一本经典之作。芳香疗法不是一门简单的学问，也不是生冷强硬的学术，而是一门生活的艺术，期待每一位读过芳香疗法实证学的朋友，都能将芳香疗法落实在生活中，用身体感觉每天积累的微小变化，重拾与自我的连结，得到真正的身心平衡。——欧阳诚（IFA国际芳疗协会校长级讲师）植物的芳香分子为什么能同时具有提振情绪、调整肠胃道不适或闹人感冒症状的本领呢？为了要解开谜底，多年前我们即致力研究精油的疗愈机制，并广泛收集具说服力的临床个案。在研究过程初期我们发现，临床应用经验和精油疗愈机制的专业知识，具有不可分割的整体性，精油化学成分研究因而成为新兴主题，日益受到重视。本书的核心为“精油素描”，其中的咨询均为多年务实应用上一点一滴累积的知识，此部分的重点包括药用价值、毒性反应、临床证实应用范畴、植物型态及精油萃取方式和其化学成分。——Monica Werner在学习芳疗的同时，也是在学习各种与“人”相关的课题！我们活在这样一个需要“心灵支持”的时代，而植物的能量是如此纯粹有力而直接，它们如其所是的“存在”，正是使人能够回归生命节奏与韵律、体悟自然之美、唤醒内在自愈力最芬芳美好的媒介！而扩大此疗愈的方式，也在于透过与精油和植物油的共鸣，让我们与自己沟通对话，意识到内在力量，然后产生各种各样的创意与可能性，来超越己身之困境，而本书正是带领我们进入芳疗殿堂的最佳引领者。——陈星羽（德芳亚太研究发展协会专任讲师）欢迎关注“草心千朵”精油小站：<http://site.douban.com/213266/>

3、这本书还可以，喜欢芳疗的可以学习下。推荐去魔香网看看，是交流精油和芳疗的论坛，很多芳疗爱好者都在魔香网呢。还有个微信公众号：魔香网，可以关注下，每天都发表国内外优秀芳疗师的文章，还会有免费送精油的活动。微博也叫魔香网

4、<实证学>这本书特别的出色。因作者累积多年德国医院护理经验，字字句句出自临床证实与德国人治学之严谨。这些真材实料不仅可证实那些网络风传以及谣传的浅薄、更拨开笼罩在精油脑袋上的各种谬论与误解。莫妮卡老师与温佑君老师最大的区别在于，莫妮卡老师有多年医院的临床护理经验。在德国，已经于1976年立法将植物疗法归类为“特殊治疗形式”；在德国、奥地利及瑞士，明确区分芳香护理与芳香治疗。德国医院，已将自然疗法纳入临床护理的一部分。以精油作为治疗物之一的芳香疗法隶属于自然疗法。因此，莫妮卡老师的课程为芳香疗法的临床应用课程。而温佑君老师的课程为台湾个案的累积。这两者是不同的。太多说温老师书及课程“玄乎”的人，第一不了解精油于身体的作用机转（也即精油之药理动力学）同时亦缺乏最基本的人体解剖学生理学病理学之基础认知，第二未曾真正的对芳香疗法建立最基础的正确的基本概念，第三未曾认真的踏踏实实的学习及使用自己手头上每一种精油，第四未建立自己的独立认知与敏锐精微的体验能力。因此，学习应一步一步来。《实证学》这本书自购得已经翻了尽10遍了，每一次翻看都有截然不同的认知。之所以把精油抗病原体的作用这一段放在这里，是因为越来越验证每一字的正确。关于精油的使用，有太多话想说，经常囿于各种原因都未曾字字写下。比如曾经H1N1风口浪尖的时候，我护理过LG的H1N1，那段时间家中在1个月中以扩香器的方式薰完1.5瓶F家15g的柠檬精油、半瓶白千层精油、半瓶桉油樟精油以及内服方式消耗完部分强效抗病毒作用的精油。而我自己处在这样亲密的环境中完好无损，未染上分毫。那个时候，我不想写这些字。不想引起误会与猜测。LG确诊化验单至今还躺在家中的抽屉里。现在唯一能讲的是，H1N1是被某些组织过度夸大的病毒性感冒。其二，一瓶真正好品质的精油，带给身体的惊喜不仅仅是美丽的肌肤和平稳的身心、还有那在某些艰难时刻的支撑以及强化及快速提升的免疫系统对抗的各种病原体还有影响中枢神经系统带来的对希望的渴求。再一次，写在这里，若您有这样的条件，请每日每日都使用精油。以1%的浓度来按摩身体，或泡裕的吸嗅方式，强化免疫系统及平衡神经系统。在渡过岁月的层层考验中，芳香疗法是非常坚强的依托和力量。

5、很多学员问我零基础的，在上Usha Veda芳疗认证课程前，该拿哪一本书来预习，我就首推「芳香療法實證學」，这本书很扎实的从浅显开始说起，算是离目前比较近的基础书，很多资料和内容都有随著时代进步。看完这本书之后再去看温佑君老师的「植物人格全书」，才会更能进入状况。而看完了植物人格全书后，再去「香气与空间」，也才更能融会贯通，学习是一步一步来的。

6、由于工作的关系，需要在微信运营中推广芳疗和精油，才开始看这本书。在我离职前，只看完大概。芳香疗法是门博大精深的学问，阅读过程中还不断向专业芳疗师请教，深感且行且学习的重要！《芳香疗法实证学》是德系芳疗的入门指南。德系芳疗有雄厚的化学基础，强调精油成分的分析与应用。本书就以为正统医学做辅助资料的形式而撰写的。书中详细记载了芳疗应用的生理学、病理学原理。按病证列举具体的治疗方案。非常适合传统医疗系统出身、有志从事芳疗的人。因为是引进书，书中列举的精油有部分不能在市面上购得。而且德系芳疗有口服和栓剂等应用。这些用法需要品质高、性质稳定的芳香精油，使用时对专业的要求极高，日常使用中应避免。感触最深的，是芳疗的治疗思维模式。传统医学是病症--确认病证--治疗的过程。芳疗只要知道病症和基本病原，就可以进行治疗。以感冒为例，芳疗只要确定呼吸道不适是由感冒引起的，就能按需要舒缓的症状，设计精油配方和治疗方式。而中医则需要确认感冒的类型是风热、风寒，才能对症下药。阅读时，仿佛开启了另一个世界的大门，新鲜又有趣。就算快离职了，这本书依然很吸引。好奇主要源自面试时考官的一个问题：你为什么选择一个地区作为品牌构成的重点？当时我有点惊呆了。不是我不懂，而是在安逸又压抑的环境下，失去不断学习的动力。所有的答案就在生活的周围，就在文化中。短短的芳香旅程，现在绝不是结束，只是启程。每一支芳香精油，都是独一无二的存在，只要拥有，就能获得无穷的能量。很感激曾鼓励、帮助我的每一个人、每一道香~

《芳香療法實證學》

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:www.tushu111.com