

享受芳香療法的幸福

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
國泰綜合醫院
2019年5月25日

張乃芸 講師

- 芳香療法基本理念
- 如何應用芳香療法
- 舒眠手法示範及QA

隨著現代人壓力的增加各式各樣的放鬆、紓壓方法層出不窮，每個人所採用的方式均有所不同；近年來，不管是女性或男性，使用芳香療法達到身、心、靈舒緩的人越來越多。



芳香療法的基本理念

- 芳香療法的基本理念是認同強化人體天生的自衛Self-defense功能，是預防疾病最佳的方法。現代生活緊張、環境污染，破壞人體自我防衛功能，而引發疾病的產生。
- 芳香療法透過現代醫學的檢驗，以全新的風貌盛行於歐、美；如今有數十個歐、美國家正統醫學的醫師們、已將芳香療法視為一種輔助的治療方法 Compliment Treatment

精油是什麼

國際標準組織(ISO)簡單定義精油如下:

精油是經由水或蒸氣蒸餾或柑橘屬植物經由壓榨或以乾燥蒸餾天然物質所產生的物質

這些具有強烈香氣的物質，是由植物體中特有的細胞所合成

精油分類:

- 1.單方精油-指單一類型的100%純植物精油
- 2.複方精油-指數種精油調和而成的100%純植物精油
(通常3~5種單方精油)
- 3.調和按摩油-精油加入植物油稀釋【基底油】之後，直接可以塗抹、按摩的精油。一般常稱『複方混合按摩油』，由3~4種純複方精油與植物油【基底油】混合而成。

·精油應用層面

情緒層面：尋求抒發情緒壓力的管道

生理層面：尋求不傷身體的疾病解決之道

心靈層面：追求內心的祥和與寧靜

感官	適用時機	使用方式
嗅覺	情緒	薰香、噴霧、泡澡
觸覺	舒緩身體或生理不適、 傳遞關愛、 平衡情緒	按摩、泡澡

• 幫助睡眠精油配方

精油:橙花、高地薰衣草、杜鵑、苦橙葉

基底油:荷荷巴油、金盞花浸泡油

功能:放鬆腦神經、舒緩焦慮情緒、
提升睡眠品質

-杜鵑精油是一種稀有珍貴的花朵,高雅的香氣具有平衡情緒及強大正面力量,對於壓抑及焦慮有很好的作用。

• 促進循環、排水緊實精油配方

精油:絲柏、檸檬香茅、杜松、玫瑰天竺葵

基底油:荷荷巴油、雷公根浸泡油、黑種草油

功能:、收縮靜脈血管、改善浮腫
緊實皮膚、增加代謝功能

-雷公根浸泡油是著名緊實的基底油,針對因減重而產生惱人鬆弛及紋路有痕好的效果。