

芳香療法健康講座

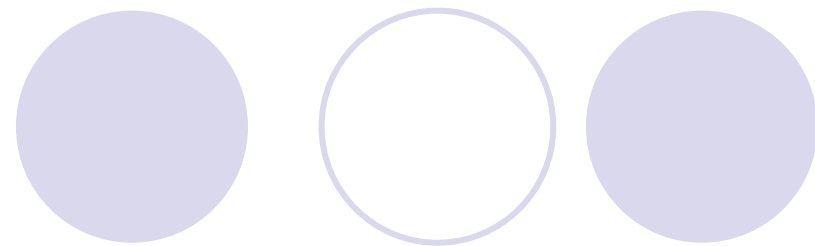


a guide to aromatherapy

芳香療法的基本認識

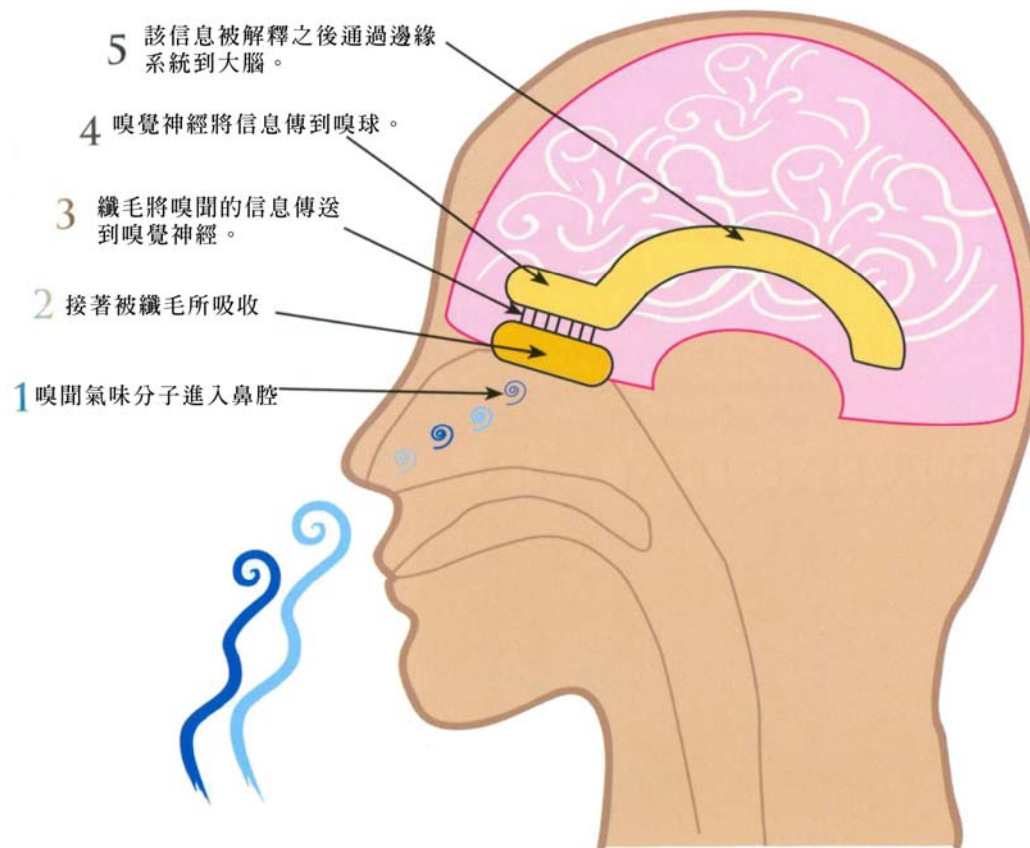
- 芳香療法是使用精油治療的科學，於提高情緒和化妝品的好處 - 基本上是古時候的藥妝店。
- 從人類文明的開端，醫士們研究提供天然藥物。幾個世紀以來精油填補藥房和提供藥劑師的原材料做成藥物。在沒有很久以前，你可能拿處方到當地的藥劑師，他或她調配給你的咳嗽藥水或霜劑全部使用精油和草藥。今天，大多數的這些天然藥物已被替換成實驗室生產的合成藥品。
- 古埃及人、希臘人和羅馬人用精油做為他們的治療和美容的效果。
- 到了十七世紀，藥草醫生開始記錄精油的治療特性形成基礎的現代芳香療法。“Aromatherapie”術語最早在1929年由法國化學家，Rene Maurice Gattefosse所取的。

芳香療法與健康



- 芳香療法是一種非常有效的工具，用於預防保健，以及令人難以置信的是愉快的，很容易融入日常工作和家庭生活。

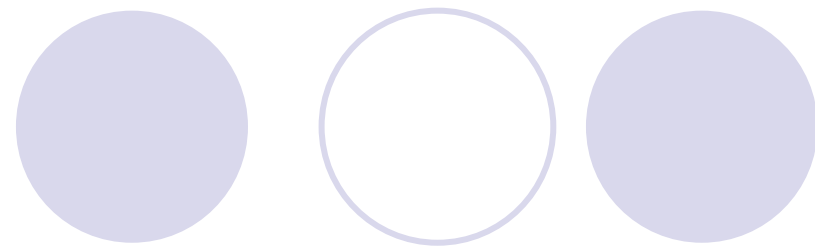
精油的香氣



芳香療法樹

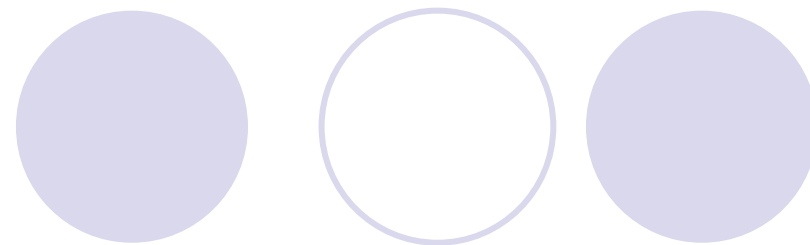


芳香療法的稀釋



- ♥ 對於成年人，使用約**90滴精油至100ml基礎油**。
- ♥ 成人皮膚敏感，使用共**30滴精油至100ml基礎油**。（如果您使用的是混合的三種或更多不同的精油，使用共**30滴**，不是每種油**30滴**）。
- ♥ 懷孕的婦女，使用約**60滴精油至100ml基礎油**。
- ♥ 兒童，稀釋精油至冷榨的植物油，如舒緩身體的基礎油。如果孩子有特別敏感的皮膚，使用較低的稀釋。
- ♥ **6個月至2歲**，使用**1滴精油到10ml的基礎油**。
- ♥ **2至5歲**，使用**2滴精油到10ml的基礎油**。
- ♥ **5至10歲**，用**3滴精油到10ml的基礎油**。
- ♥ **10歲以上**，用**5滴精油到10ml的基礎油**。
- ♥ 光敏，佛手柑、檸檬和萊姆精油，以任何方式使用於皮膚，可以增加光敏感，這意味著你會增加你的皮膚曬傷的速度。暴露在陽光下前小心使用這些精油。僅僅通過吸入這些油光敏性是不會增加。

如何使用精油



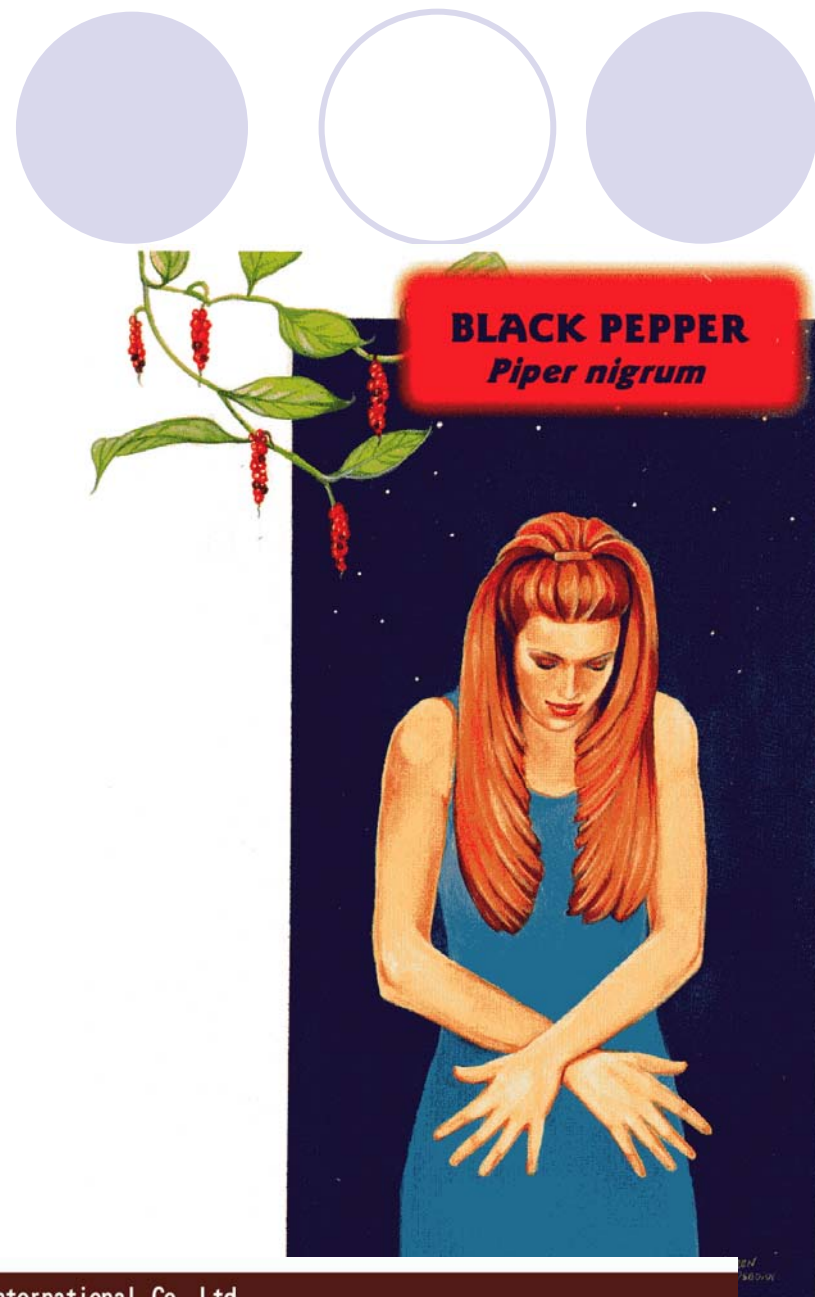
- 燻燈
- 汽車擴香器
- 吸入
- 敷蓋
- 按摩
- 泡澡
- 淋浴
- 足浴
- 身體噴霧或室內清新劑
- 身體乳
- 洗髮精和潤髮乳
- 芳香療法香水
- 香墊
- 香的床單、內衣、桌布等



黑胡椒

方向

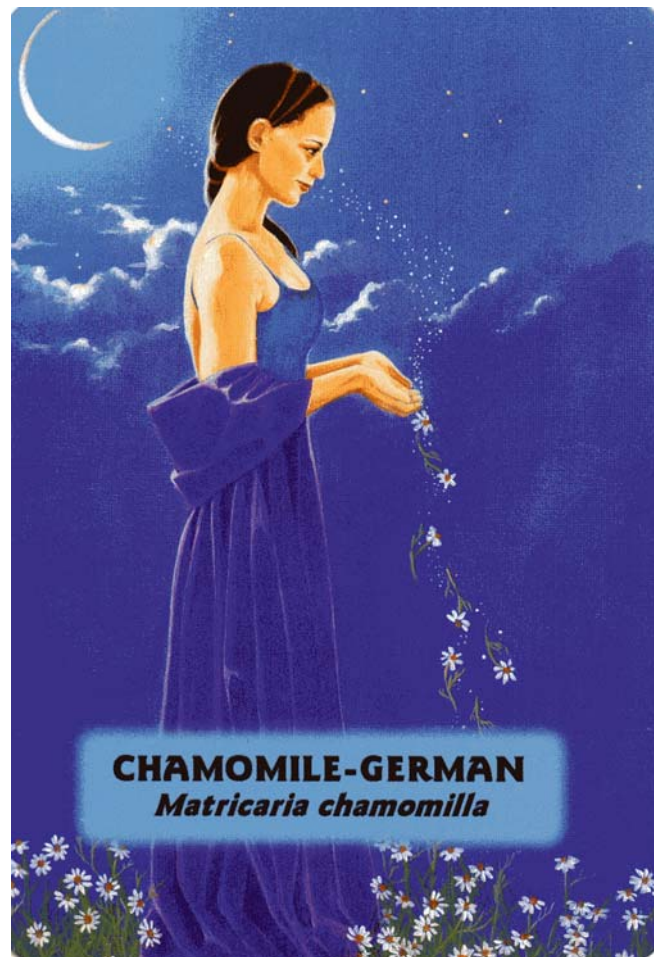
- 當你對於人生該朝往什麼方向，沒有任何想法或計畫時，那麼你可能在持續向前行的過程中，耗盡自己的情緒韌勁。
- 黑胡椒強健並且提升我們的消化系統，它還可減輕關節炎那種持續而隱約的疼痛感。



洋甘菊

寬心

- 打破使你無法工作的負面模式和舊習慣吧，德國洋甘菊就是要幫助你擺脫生活上的限制。試著學習對在你周遭所發生的事物寬心，你將更能掌握你的人生，就是允許你的人生像探險般。
- 扮演抗發炎劑的角色，減輕關節炎。它可緩和粉刺與其它的肌膚問題，所以德國洋甘菊也是個有效的緩和劑。



鼠尾草

明晰

- 當你在情緒與心靈感到困惑、心志不定、優柔寡斷、疲倦不勘與傷心時，鼠尾草可使我們恢復原先的和諧狀態，並重新創造新鮮感於我們的生活中，它幫助我們澄清什麼為我們想要與如何達成。
- 緩和焦慮感與情緒壓力，調適月經失調。



丁香

移除依附感

- 丁香幫助你卸下依附感，予以你能力朝前行，並探索新的可能性與經驗。
- 丁香是個抗菌劑與止痛劑，能減輕牙疼與其他相似的病痛。



尤加利樹

整合

- 消除拘束感和排除失望、恐懼與困惑感，並連結所有平衡的部分使自己完整的達到最高點。
- 尤加利樹是個抗菌劑與止痛劑，它幫助我們擁有良好的呼吸系統。



甜茴香

堅定而自信的

- 茴香是個有生氣與活力的精油，它可改善我們不知所措、厭煩與害怕失敗的心情，它使你有活力並重獲競爭優勢。
- 減輕作嘔與消化系統的不適，可解毒。它是利尿劑，還可刺激雌激素。



乳香

保護

- 乳香保護你的精神空間，使你遠離憂慮，並打擊使你耗盡能量的任何事物或任何人。
- 乳香是個抗菌劑、止血藥、祛痰劑與幫助你鎮靜、調解和停下的鎮定劑。



天竺葵

重新保持平衡

- 重新保持心境的平穩是人生中最高的程度，因情緒往往是這一分鐘高昂而下一分鐘轉為低潮。
- 天竺葵可平衡我們心情與情緒上的起伏、腎上腺的分泌和皮膚油脂的分泌，它還可幫助我們減低神經緊張、過度疲勞與頭部或顏面的神經痛。



運動後的恢復活力

- 研究顯示，運動是最好的釋放緊張的藥。
- 運動對所有的身體系統有好處，並確保我們應付壓力更容易；當你走路，跑步，重量訓練，騎自行車，做太極拳，肚皮舞或其他身體活動，問題似乎總是不那麼重要。
- 而除了精神的好處，運動可使用過多的腎上腺素。
- 人體的自然“感覺良好”的化學物質，腦內啡肽，運動時也被釋放。
- 運動後，使用放鬆的精油淋浴，幫助您休息和活力感覺。

- 天竺葵 3滴
- 甜柑橘 4滴
- 紫檀木 3滴



失眠

- 失眠入睡困難或無法休息或睡眠中斷。
- 這是一個非常常見的疾病，高達**30%**的人口在任何特定時間正經歷失眠。
- 情緒緊張、營養不良、荷爾蒙不平衡或只是一個繁忙的心靈可引起失眠。
- 有困難入睡的人可能鈣不足。
- 有睡眠中斷的人可能鎂不足。

- 花朵類精油對入睡困難最有效。
- 根莖類的精油對睡眠中斷最有效。
- 失眠：培地草 1滴
甜柑橘 5滴
薰衣草 4滴
- 旅行的睡眠：
鼠尾草 3滴
洋甘菊 2滴
萊姆 4滴
苦橙葉 3滴

增加耐力

- 疲勞可以發生在任何時候，通常當你有一個大的項目需完成，或當你需要加班來度過繁忙的季節。雖然理想情況下你應該能避開陷入疲勞狀態，芳香療法可以在短期內幫助提高你的耐力。

- 增強能量：生薑 3滴
黑胡椒 3滴
葡萄柚 4滴

滴於面紙嗅吸。

- 肌肉酸痛是一種人們看醫生最常見的原因。精油按摩、沐浴幾乎瞬間對肌肉組織產生作用。
- 如果肌肉扭傷或拉傷導致發炎和腫脹果，應用抗發炎、鎮痛精油冷敷，直到發炎減緩，這通常需要24至48小時，然後應用精油按摩。
- 肌肉疼痛：洋甘菊 10滴
丁香 15滴
迷迭香 15滴
黑胡椒 20滴
基礎油或霜 100ml

呼吸系統

- 咳嗽可能是哮喘或支氣管炎症狀所導致或身體無非是想消除堵塞。無論哪種方式，我們不希望壓制咳嗽，但我們想放鬆呼吸，並協助消除堵塞。
- 咳嗽：沒藥 5滴
乳香 10滴
麝香草 5滴
尤加利樹 10滴
基礎油或霜50ml

- 咽喉疼痛可能來自任何有刺激性的敏感粘膜在喉嚨的後面，包括香煙、灰塵、煙霧以及感染和慢性咳嗽。
- 喉嚨痛：麝香草 5滴
檸檬 10滴
檀香木 10滴
尤加利樹 5滴
基礎油或霜50ml
吸入或按摩胸腔和喉嚨。

消化系統

- 腹瀉：薄荷 12滴
茴香 10滴
洋甘菊 8滴
基礎油或霜50ml
在腹部做順時鐘按摩。

- 便秘：馬喬蓮 8滴
迷迭香 12滴
甜柑橘 12滴
基礎油或霜50ml
在腹部做順時鐘按摩。

- 消化不良：甜柑橘 15滴
黑胡椒 10滴
洋甘菊 5滴
基礎油或霜50ml
在腹部做順時鐘按摩。

- 脹氣：生薑 5滴
黑胡椒10滴
薄荷 15滴
基礎油或霜50ml
在腹部做順時鐘按摩。