

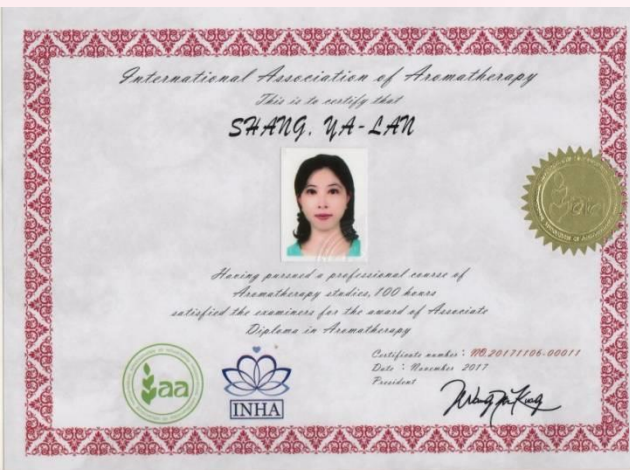


# 芳療~~

## 平衡您的情緒

講 師：尚雅蘭

護理師  
芳療師



INHA

美國自然療法師協會認證

NAHA

美國國家整體芳療協會認證

ICIM

澳洲國際綜合療法醫學會芳療師法認證

# 講師經歷

- ❖ 部立台中醫院--長照中心.失智專題研究
- ❖ 台中市衛生局母乳協會--芳療講座
- ❖ 重症學會(彰基)--芳療職場講座
- ❖ 嘉義長庚進修班--芳療職場講座
- ❖ 大林慈濟-產後護理之家--芳療講師
- ❖ 雲林-小太陽---日照中心芳療運用
- ❖ 私協護理主管會議--芳療職場舒壓
- ❖ 大台中公會--臨終關懷與芳療
- ❖ 大台中會員大會-做自己的芳療師
- ❖ 麥當勞職業安全--芳療舒壓職安講座
- ❖ 全聯會-工作環境安全研討會-中區芳療講





1滴的精油，只有0.05ml，濃縮植物的生命力。獨特的氣息能~~

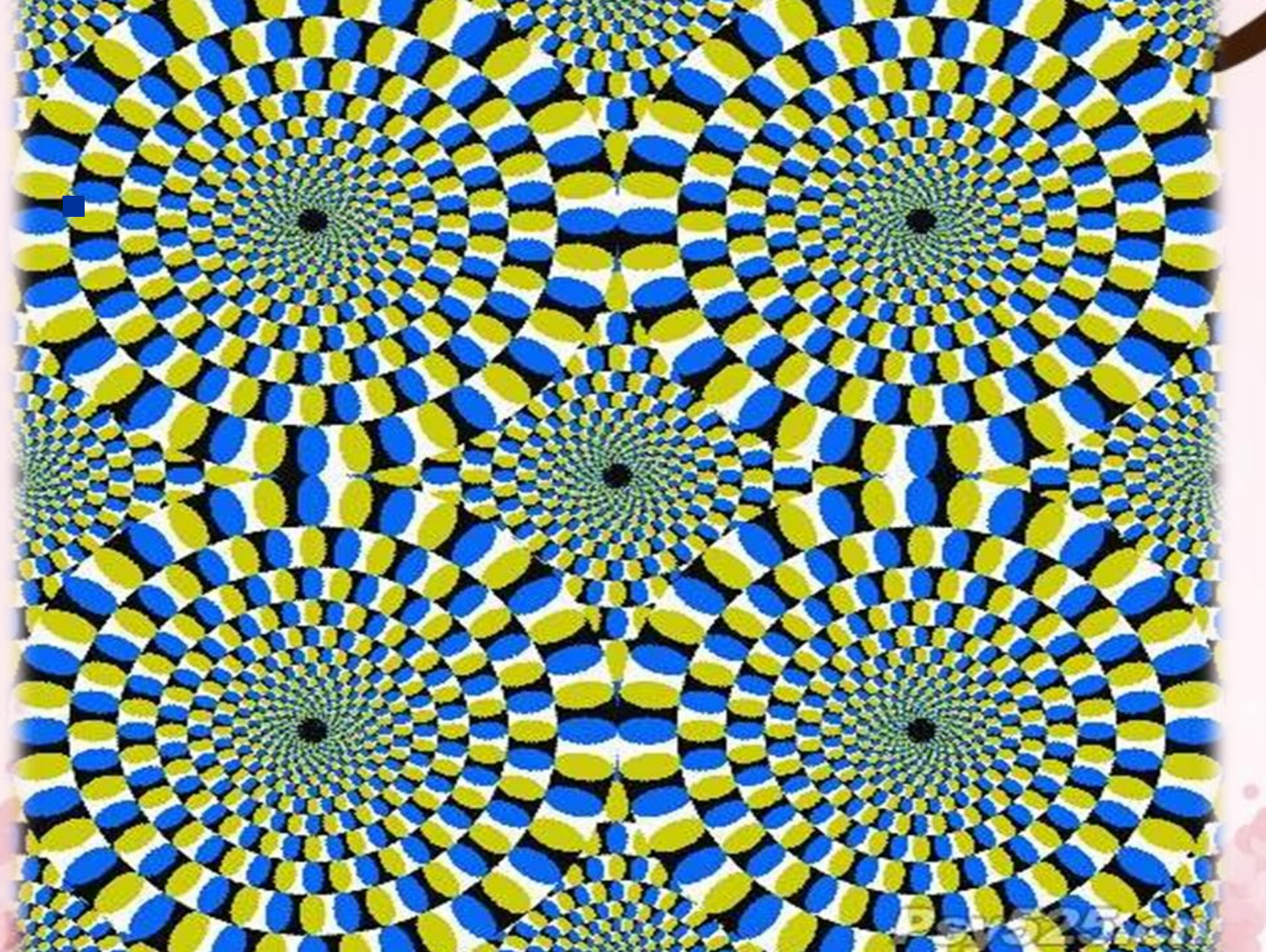
放鬆您的身。安撫您的心。  
提昇您的靈。



# 芳療的應用範圍











ROSE CROWN

ROSE CROWN®

當你看圖片時 . . . . 感覺會動嗎 ?  
你的壓力有多大 ?!

其實圖片是平面靜止的  
據心理醫生說，圖片與心理承受力有關，  
圖片轉動越快 = 心理承受力越強



## 情緒對身體的影響

「暴躁」會存在「子宮」裡，  
「壓力」會存在「肩頸」裡，  
「鬱悶」會存在「乳房、肩胛骨縫」裡，  
「委屈、糾結」會存在「胃」裡，  
「思維太敏感」「皮膚」易過敏，  
「情感壓力」會存在「背部」，  
「行動力差」會存在「雙腿」裡，  
「太吝嗇」會「便秘」，  
人體是台精密的機器，精神決定物質軀體！  
———黃帝內經

善待自己，開心的活著，  
別和自己的身體過不去喔！





# 心理情緒與各類型癌症關係

資料來源：Dr.Ryke Geerd Hamer

- 肺：生活壓力的恐懼
- 乳房左側：與小孩、家庭或母親的衝突
- 乳房右側：與夥伴(配偶)或其他人的衝突
- 大腸：無法消化衝突
- 直腸：擔心無用的恐懼
- 甲狀腺：力不從心
- 胃：無法消化的憤怒
- 肝臟：飢餓的恐懼
- 胰臟：與家庭成員衝突、遺傳
- 淋巴癌：指責自己不夠好

# 芳療與紓壓

- **身體狀況百出**  
自律神經失調、內分泌失調，身體充滿酸毒，血液循環不良，憂鬱，過敏等
- **主流醫學重在治標**  
講求效率，重於症狀問題處理
- **芳香療法周全照護身心靈**  
兼顧生理上疾病的舒緩及療癒，抗病毒細菌，提升免疫力及自癒力，更讓現代醫學束手無策的精神與情緒問題得到解答。
- **西方國家已將芳療視為輔助醫學**  
英國將芳香療法納入**健保給付**，作為居加**預防醫學**及**身心靈全面療癒**的重要一環。





# 芳療與生活

- 肌肉酸痛改善
- 調整呼吸
- 淨化空氣/降低病毒細菌數
- 下肢水腫
- 緩解腹脹/促進腸胃機能
- 幫助睡眠
- 緩解頭痛
- 放鬆情緒





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 何謂芳香療法？

- ❖ 藉由芳香植物所萃取出精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內，達到預防身心靈疾病與保健的功效，因此「芳香療法」亦可說是一種預防醫學
- ❖ 芳香療法(Aromatherapy)是近代才有的名詞，透過使用精油來達到舒緩精神壓力與增進身體的健康。起初多用在提神或宗教、冥想等方面
- ❖ 法國化學家René Maurice Gattefossé 1928年發表其研究成果於科學刊物上，開始了芳香療法。此外，經由Gattefossé的經驗也證實了植物精油在科學上的立論根據，亦即「植物精油的滲透性」肌膚的深層組織」細小的脈管」血液循環」調理器官



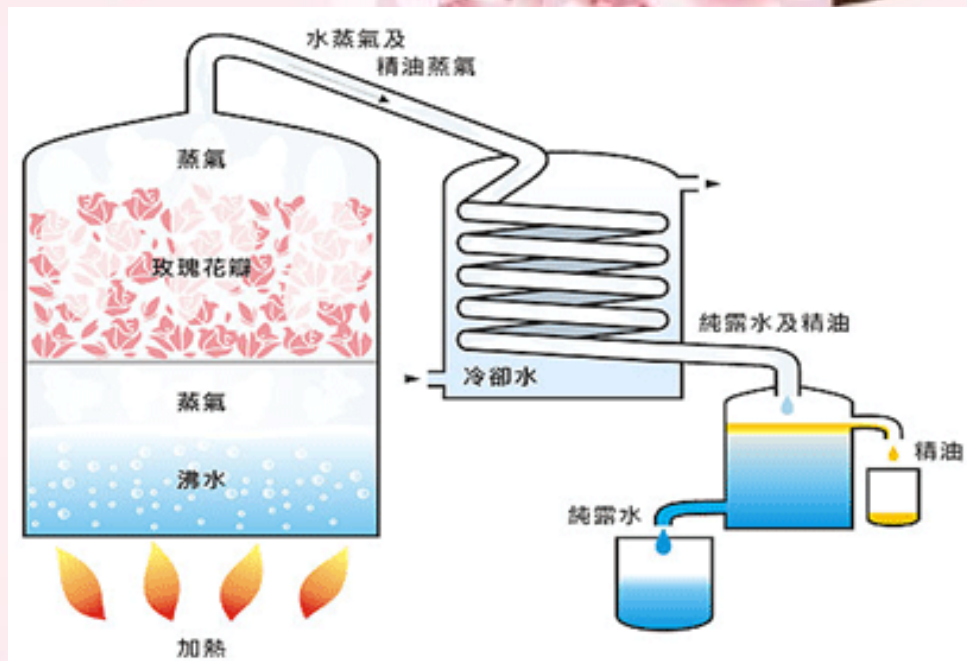


# 精油怎麼來？

❖ 1. 水蒸氣蒸餾法

❖ 2. 壓榨法

❖ 3. 有機溶劑萃取



# 植物純露 (美麗之水)

- 取代化妝水
- 取代面膜
- 取代眼膜



玫瑰-具淨白作用，適合一般肌膚

茉莉-具促進循環作用，適合缺水肌膚

橙花-具收斂作用，適合敏感肌膚

伊蘭-具活化作用，適合暗沉肌膚

茶樹-具平衡油脂、抗菌作用，適合油痘肌膚

可提振精神與轉換心情舒緩壓力





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 精油進入身體的吸收方式

## 吸嗅



## 塗抹



## 芳香療法之吸收途徑與原理

科學已經證實，天然植物精油可以透過嗅覺感官、呼吸、經皮膚吸收，進入人體大腦及血液中產生生理性作用。



→ 進入鼻子藉著嗅球捕捉氣味



→ 精油也可以經由毛細孔或汗孔被吸收到體內



## (嗅覺吸收)透過呼吸管道

呼吸道吸收是人體吸收最容易的方式,精油的氣味分子會經由此方式傳遞至全身各個器官和邊緣系統發揮作用,而邊緣系統的功能:嗅覺、記憶、情緒、自主神經反應等。因此邊緣系統又被稱作「內臟腦」(Visceral brain)、「情緒腦」(Emotional brain)或嗅腦(Olfactory brain)。因此這也是為什麼芳香療法可以調理身體、心理、情緒

連結美好記憶



身心靈舒暢

愉快心情

緩和情緒



深呼吸~讓您提升防護力.更能~

深呼吸能舒緩壓力



新唐人亞太台





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 提振精神/放鬆壓力 舒緩複方精油



- ❖ 歐薄荷——提振精神/頭痛鼻塞
- ❖ 檸檬草——消除疲勞/喉嚨痛
- ❖ 薰衣草——平衡 鎮靜 安神
- ❖ 甜橙——分解脂肪 促進消化
- ❖ 佛手柑——鎮痛 除臭
- ❖ 馬鬱蘭——抗憂鬱調節自律神經

深呼吸~ 放~輕~鬆~

# 精油~獨特的香味牽動著您

**全株:**神經系統  
迷迭香  
整體療癒

**樹脂:**再生修復-傷口.抑制感染  
乳香、沒藥  
自我療癒修復的能力

**種子:**消化系統  
茴香、黑胡椒、丁香  
驅動對於生命的想望

**果皮:**免疫系統  
甜橙.檸檬.葡萄柚  
正面能量.具提振作用



**花朵:**臉/生殖系統  
玫瑰.茉莉.薰衣草  
愛的能量

**葉子:**呼吸道/免疫系統  
尤加利.茶樹.薄荷  
清新釋放壓力

**木心:**中樞系統/下呼吸道  
檀香.雪松.雲杉  
給予全然的支持

**根:**促進下肢循環  
薑、岩蘭草  
踏實的安全感





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 何謂精油?

精油是指植物精質油(essential oil)，就是從植物體內萃取出芳香分子，濃度高、具揮發性。精油是從植物的各個部位萃取出來的，例如花瓣(玫瑰)、果皮(甜橙)、葉片(薄荷)、木心(檀香)、樹脂(乳香)等部位。有些植物的好幾個部位都能萃取出精油，例如橙樹就可以萃取出來橙葉(葉)、橙花(花朵)、橙(果皮)精油。

國際標準組織(ISO)簡單定義精油如下：

精油是植物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





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

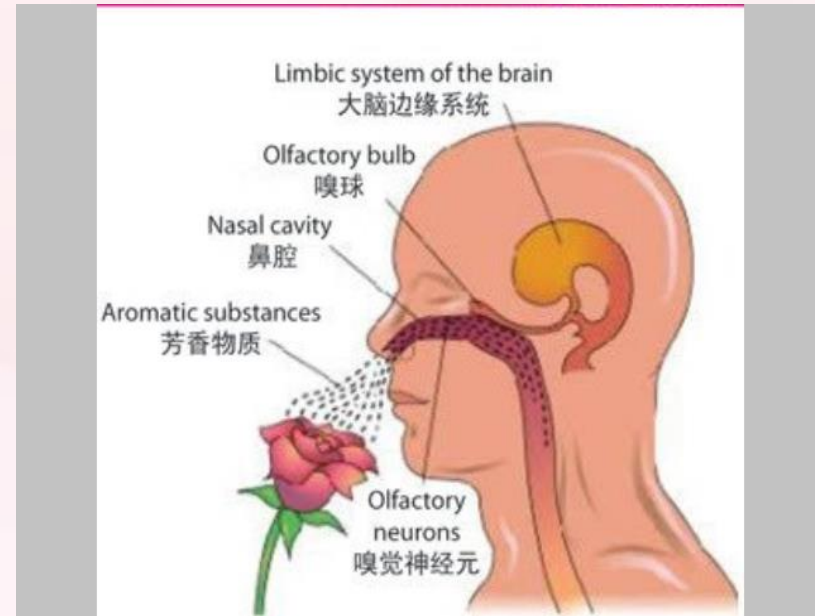
## 精油的益處:

- 1.精油分子結構之微細,可以快速穿透皮膚,20分鐘內傳達至細胞
- 2.精油可以滲透細胞膜,縱使細胞膜因為氧化而硬化,依然能夠穿透,並且促進代謝作用
- 3.維也納大學研究指出,精油可以刺激血液流動,提升血液含氧量
- 4.精油具有抗菌.抗黴菌.抗發炎.抗感染.抗寄生蟲.抗病毒.抗憂鬱
- 5.精油可以幫助體內細胞及血液排毒
- 6.精油可以通過大腦的血腦障壁,影響大腦

# 味道~記憶的連結



連結記憶  
緩和情緒  
愉快心情  
身心靈舒暢





# 舒緩複方精油 ~ 順暢呼吸. 安定

薄荷. 甜橙

薰衣草

檸檬香茅

佛手柑

馬鬱蘭

冷卻. 冷卻. 再冷卻您即將爆炸的情緒



# 森林複方精油~穩定. 支持

- ❖ 絲柏
  - ❖ 杜松果
  - ❖ 松
  - ❖ 黑雲杉
- ❖ 像山一樣的爸爸. 給你安全感. 守護著你



# 愉悅複方精油-自我媚力

茉莉.. 萊姆

伊蘭.. 橙花

薰衣草

迷迭香

相信自己~~放鬆情緒





# Good Day 複方精油

柑橘

佛手柑

橙花

嶄新一天~~美好的開始

順著心走，目標就在前方



# 簡易擴香

- \*擴香石
- \*擴香瓶
- \*擴香夾
- \*香氛燭
- \*香氛鏈



# 薰香儀怎麼選??

## 水氧機V. S. 擴香儀

香氛加濕器



負離子震盪擴香儀



# 擴香儀V.S水氧機



## 擴香儀

- ❖ 負離子震動法
- ❖ 無需加水.加熱
- ❖ 無精油殘留
- ❖ 淨化空氣
- ❖ 適用於呼吸道過敏及支氣管過敏者
- ❖ 擴散範圍較廣
- ❖ 較昂貴
- ❖ 壽命長

## 水氧機

- ❖ 水蒸氣揮發
- ❖ 需加水.加熱
- ❖ 殘留部分精油
- ❖ 增加空氣中濕氣
- ❖ 增加呼吸道過敏好發性
- ❖ 擴散範圍較小
- ❖ 較便宜
- ❖ 壽命短



ROSE CROWN

ROSE CROWN®

## 皮膚吸收透過塗抹

透過撫觸按摩接觸皮膚的毛孔→由表皮吸收至真皮層→  
滲透至血液、淋巴及組織液→循環至全身



舒緩痠痛消除疲勞

提升身體自癒能力

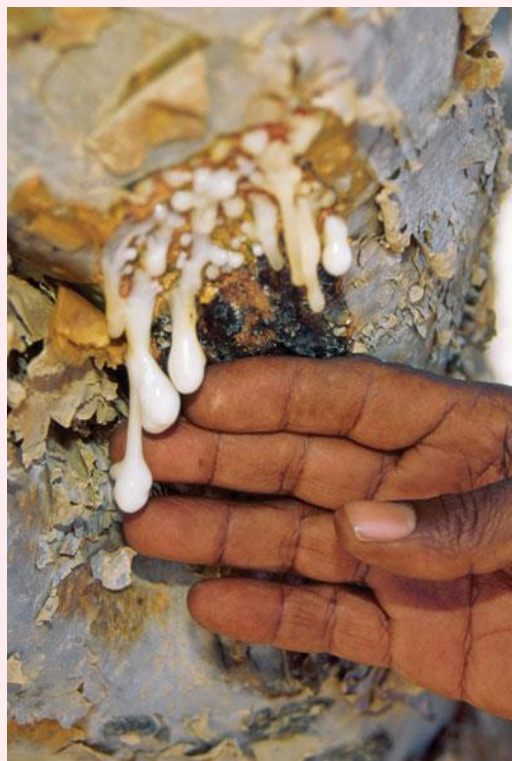
促進新陳代謝及排毒  
情感溝通及釋放壓力



ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 乳香—來自荒漠中的撫紋之手



\***皮膚**: 抗老化. 賜予老化皮膚新生命  
淡化細紋. 提升緊致.  
舒緩敏感性肌膚

\***呼吸系統**: 讓你深呼吸. 清肺化痰.  
放鬆情緒.



\***生殖系統**: 暖宮. 紓解生殖泌尿道感  
染



# 擁抱的魔力~撫觸療法



# 精油使用的方法

- ❖ 1.薰香法—擴香儀.水氧機..
- ❖ 2.吸入法:枕頭.手帕
- ❖ 3.水療法:泡澡..泡腳
- ❖ 4.蒸汽吸入法---呼吸道..美容蒸臉
- ❖ 5.按摩法-淋巴按摩





# ~不求人的按摩師~

heho

## 1、風池穴 ●

**穴位：**  
位處頸後，  
髮際角之凹陷處，  
左右各一。

**功效：**  
緩解頭痛引起的頸部酸痛，  
或頸部酸痛而引起的頭痛。  
也可治眼睛疾病，如眼模糊  
乾澀、遇風流淚。

## 3、膏肓穴 ●

**穴位：**  
肩胛骨內側，  
約於肩胛骨側邊的中間，  
左右各一。

**功效：**  
治各種虛勞及慢疾患的要穴。  
調和全身氣血。  
可緩解咳嗽、氣喘、健忘、  
遺精、肺結核、支氣管炎、  
肩膀肌肉僵硬、酸痛等。

## 2、肩井穴 ●

**穴位：**  
肩外側緣和大椎穴  
之中間點，左右各一。

**功效：**  
可調理氣血，舒經、通絡  
除痹功效。  
主治頭痛、落枕、頸痛、  
肩背痛、乳腺炎。

## 4、大椎穴 ●

**穴位：**  
低頭時，頸部中線第一個  
凸起處的下方的凹陷處。  
(即第七頸椎)下之凹陷處

**功效：**  
舒緩肩頸、腰椎酸痛、  
血暢通經絡。  
溫熱水沖此穴位  
有預防感冒的功效；



舒緩肩頸酸痛的重要穴位





ROSE CROWN

ROSE CROWN®

# 雙腿&肩頸~舒壓

\*\* 絲柏&大西洋雪松&天竺葵

排除水腫.促進淋巴流動

\*\* 杜松漿果

排乳酸，肌肉疼痛，排負能量.

\*\* 迷迭香

淋巴代謝，止痛促血循，舒緩僵硬

\*\* 歐薄荷

放鬆身心，身心冷卻.改善頭痛

不求人  
的  
芳療按摩師



晶喜揚與您一起感受人生的美好

壓力放下~~~~~香氛帶著走

謝謝聆聽