

另類的自我情緒對應與調適在家 自己做 vs 面對工作壓力之舒緩



台灣芳香自然保健促進協會

美國NAHA認證芳療師
專技高考護理師

陳美菁 2010/3/15

E-mail : althea_oil@yahoo.com.tw

課程大綱

- 認識芳香療法
- 情緒芳療之運用
- 香氣抓周
- 肩頸按摩Diy



與芳療發生關係



■ 內外各症 · 可食可抹 · 氣味芬芳 · 宛如香水 ·
■ 提神醒腦 · 解暑避邪 · 居家旅行 · 必備良藥 ·

錦囊妙藥!

綠油精

PHOTO BY PAISAN.

· 出品藥製醫化仁萬新 ·

您還記得嗎？



芳香療法是什麼？

芳香療法可說是一種整體療法，運用芳香植物萃取的精油與正確的芳療知識，達到緩解症狀及自然保健為目的。並且考量到人類的身體、理智和心靈深處的需求，以及生活型態、膳食內容、人際關係等等方面。



身、心、靈

身（生理）

心（情緒）

靈（愛、關懷、包容、給予）



認識芳香療法

芳香療法

草本植物

精油、植物油（基底油）、純露

鎮靜

提神

抗痙攣

抗黴菌

細胞再生

婦科問題

止痛

舒眠

催情

舒緩情緒

抗病毒

抗過敏

平衡

增加

免疫力

消毒

消化問題

排毒

情緒

抗感染

修復

皮膚問題

其它

運用方法

養生保健

花草茶

寵物

退燒

足浴

薰香

清潔

洗衣

孕婦產婦

祛痰

美容

泡澡

按摩

拖地

寶寶

精油是什麼？



基底油

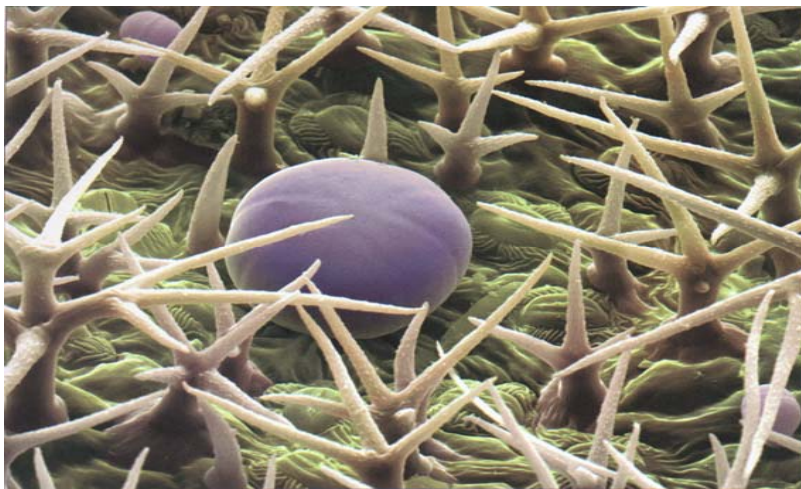


精油

精油是什麼

- 精油是一種存於芳香植物油囊內的一種精華，具有特殊氣味，精油遇熱容易變質及氧化，每一種精油也會因植物種類的不同，呈現不同的顏色及氣味。
- 芳香植物的油囊存在於根、莖、葉、花朵、花苞、果實、果皮、種籽、樹脂...等。並非每種植物的精油都可以使用於芳療，通常是採用蒸餾法萃取，會透過薰香、按摩、泡澡...等方式使用。
- 全世界都有生產精油，能應用於舒緩不適、食物、飲料、香水、芳香療法。

精油躲在哪裡呢？



精油打哪兒來呢？



- 葉片
- 花朵
- 果實
- 果皮
- 根部
- 莖部
- 樹脂
- 種子



為什麼會有精油？

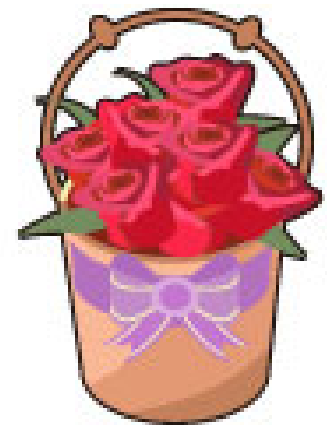
因為植物必須

- 吸引
- 驅趕
- 抵禦



精油對人體的作用

- 增強免疫
- 緩解病症
- 舒解壓力
- 消毒抗菌



精油的特性？

- 質感
- 顏色
- 可溶性
- 揮發性高
- 分子結構小



精油為什麼有療效？

分子種類	療效
萜烯類Terpenes	消毒、殺菌、消炎、降血壓、止痛、抗痙攣、提振精神
醇類Alcohols	抗感染、消炎、平衡神經系統、提振免疫、調理荷爾蒙
酯類Esters	抗痙攣、消炎、抗黴菌、修復皮膚組織、鎮靜情緒
酚類Phenols	抗感染、提升免疫、殺菌、提振精神
酸類Acids	殺菌、消炎、促進細胞再生、舒緩情緒
醛類Aldehydes	抗感染、消炎、降血壓、體溫、放鬆心情
酮類ketones	殺菌、抗凝血、止痛、抗痙攣、分解黏液、鎮定情緒
酚甲醚類Phenyl Methyl Ethers	抗感染、調理消化系統、提振免疫、提振精神
氧化物Oxides	分解黏液、助咳、消炎、呼吸系統症狀調理、提升專注力
內酯與香豆素類 Lactones&Coumarins	分解黏液、助咳、降體溫、舒解壓力

情緒芳療這樣用

感官	適用時機	使用方式
嗅覺	情緒	薰香、噴霧、泡澡
觸覺	舒緩生理不適、 傳遞關愛、情緒	按摩、泡澡



使用精油注意事項

- 精油不可直接塗抹於皮膚需稀釋使用
- 使用前先了解適合使用哪些精油
- 了解精油薰香如何使用避免引發爆炸
- 精油使用需低劑量
 - ✿ 成人全身按摩 2%~3%
 - ✿ 臉部 1%~2%
 - ✿ 敏感膚質 0.5%~1%
 - ✿ 孕婦、老人、兒童、初生嬰兒 0.5%~1%

情緒芳療之運用（一）

- Smallwood, Brown and Coulter（2001）研究發現21位失智症患者使用薰衣草精油按摩與基底油按摩，薰衣草按摩效果對於失智患者行為表現有良好的效果。
- Soden, Vincent, Craske（2004）使用薰衣草精油於42位癌症病患，16名為精油按摩組，13名為基底油按摩組，13名為對照組；使用甜杏仁油為基底油，進行為期四周每週依次30分鐘按摩，兩組隊於焦慮及失眠都有明顯改善。

情緒芳療之運用（二）

- Wilkinson , Aldridge , Salmon , Cain , Wilson (1999) 將103位癌症病患隨機分配，使用羅馬洋甘菊精油按摩及基底油按摩，發現加精油按摩對於生活品質改善身心狀況有明顯優於基底油組。
- Saeki(2000)研究發現加入薰衣草精油足浴與未加薰衣草精油足浴10分鐘，加入薰衣草足浴對於自主神經系統可達到良好的放鬆效果。

情緒芳療之運用（三）

- Park etc.（2004）使用芳香燈予護生吸入精油（薰衣草、薄荷、迷迭香、鼠尾草）發現可有效舒緩護生的壓力情緒。
- Lemon（2004）予憂鬱症患者使用複方精油按摩（薰衣草、檸檬、檀香、鼠尾草等）發現複方精油按摩憂慮及焦慮情緒有明顯改善。



情緒芳療之運用（四）

- Davis etc.（2005）予急診室護士一次15分鐘精油（玫瑰、薰衣草）按摩和音樂療法為期12週發現焦慮程度顯著降低，並增加工作滿意度。
- Lehmer etc.（2005）予牙科病患精油薰香發現甜橙精油和薰衣草精油對於焦慮程度顯著降低和改善情緒。

參考文獻

- Smallwood, J., Brown, R., & Coulter, F., (2001). Aromatherapy and behavior disturbances in dementia: a randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry* , 16, 1010-1013.
- Soden, K., Vincent, K., & Craske, S. (2004). A randomized controlled trial of aromatherapy massage in a hospice setting. *Pallia Med*, 18, 87-92.
- Wilkinson, S., Aldridge, J., Salmon, I., Cain, E., & Wilson, B. (1999). An evaluation of aromatherapy massage in palliative care. *Palliant Med*, 13, 409-417.
- Saeki, Y. (2000). The effect of foot-bath with or without the essential oil of lavender on the autonomic nervous system. A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 8, 2-7.
- Lemon, K. (2004). An assessment of treating depression and anxiety with aromatherapy. *The International Journal of Aromatherapy*, 14, 63-69
- Park, M. K., & Lee, E. S. (2004). Effect of aroma inhalation method on stress responses of nursing students, *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 34(2), 344-351.
- Lehrner J., Marwinski G., Lehr S., Johren p. and Deecke L.(2005). Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology and Behavior*, 86,92-95.
- Davis C., Cooke M., Holzhauser K., Jones, M. and Finucane J.(2005). The Effect of Aromatherapy Massage with on the Stress and Anxiety Levels of Emergency Nurses. *Australasian Emergency Nursing Journal*, 8(1-2),43-50.

香氣抓周

- 運用植物的能量傳遞給人們，使得人們感受到身心的平衡。
- 香氣抓周並不是算命，它是一種統計值。
- 抓周的結果呈現的是目前的狀態。



甜 橙



- 皮膚紋路問題
- 增加幸福感
- 便秘
- 增加皮膚彈性

葡萄柚



- 給予正向特質
- 舒發壓力
- 緩解水腫
- 橘皮組織的按摩運用

佛手柑



- 舒緩憂鬱的情緒
- 舒緩泌尿道感染
- 提神
- 有光敏感的問題

乳 香



- 止痛
- 放鬆
- 皺紋、妊娠紋
- 化痰
- 舒緩氣喘

快樂鼠尾草



- 舒緩情緒及疼痛
- 舒緩肌肉促進放鬆
- 催情
- 可做彩色的夢
- 舒緩女性荷爾蒙問題

天竺葵



- 促進循環
- 調理女性荷爾蒙
- 窮人的玫瑰
- 水腫問題

甜馬鬱蘭



- 強效止痛
- 鎮靜安撫
- 使用過量會性冷感

薰 衣 草



- 燙傷/任何傷口的護理
- 調理皮脂分泌
- 舒緩疼痛
- 舒緩失眠狀況
- 舒緩憂鬱情緒

花梨木



- 溫和平衡免疫力
- 舒緩支氣管炎
- 舒緩白色念珠球菌感染的陰道炎
- 協助任何膚質的調理
- 給予陽光般的心情

澳洲尤加利



- 舒緩上呼吸道的感染
- 協助提振免疫力
- 協助消炎，殺菌
- 舒緩肌肉疼痛

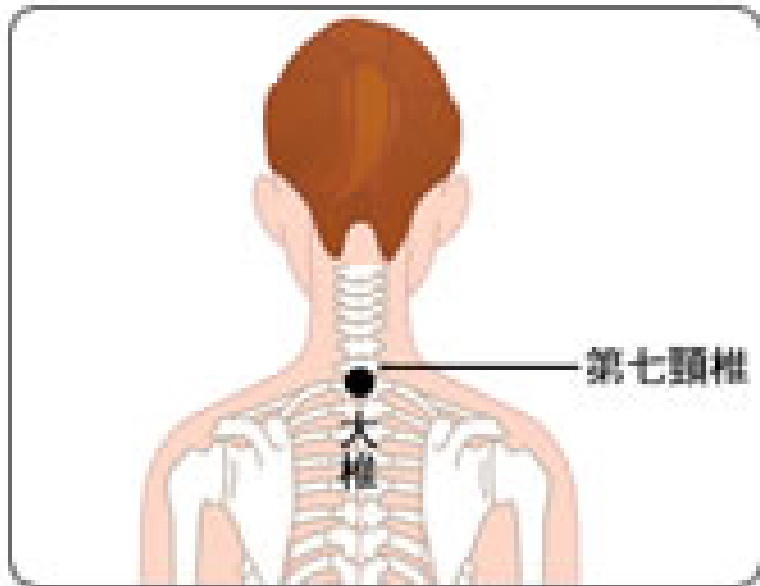


簡易DIY按摩 香肩美人肩頸放鬆法

步驟一：上油聞香



步驟二：大椎穴 + 脖子按摩



步驟三：風池穴按摩



步驟四：胸鎖乳突肌按摩至鎖骨



步驟五：雙手交叉按雙肩



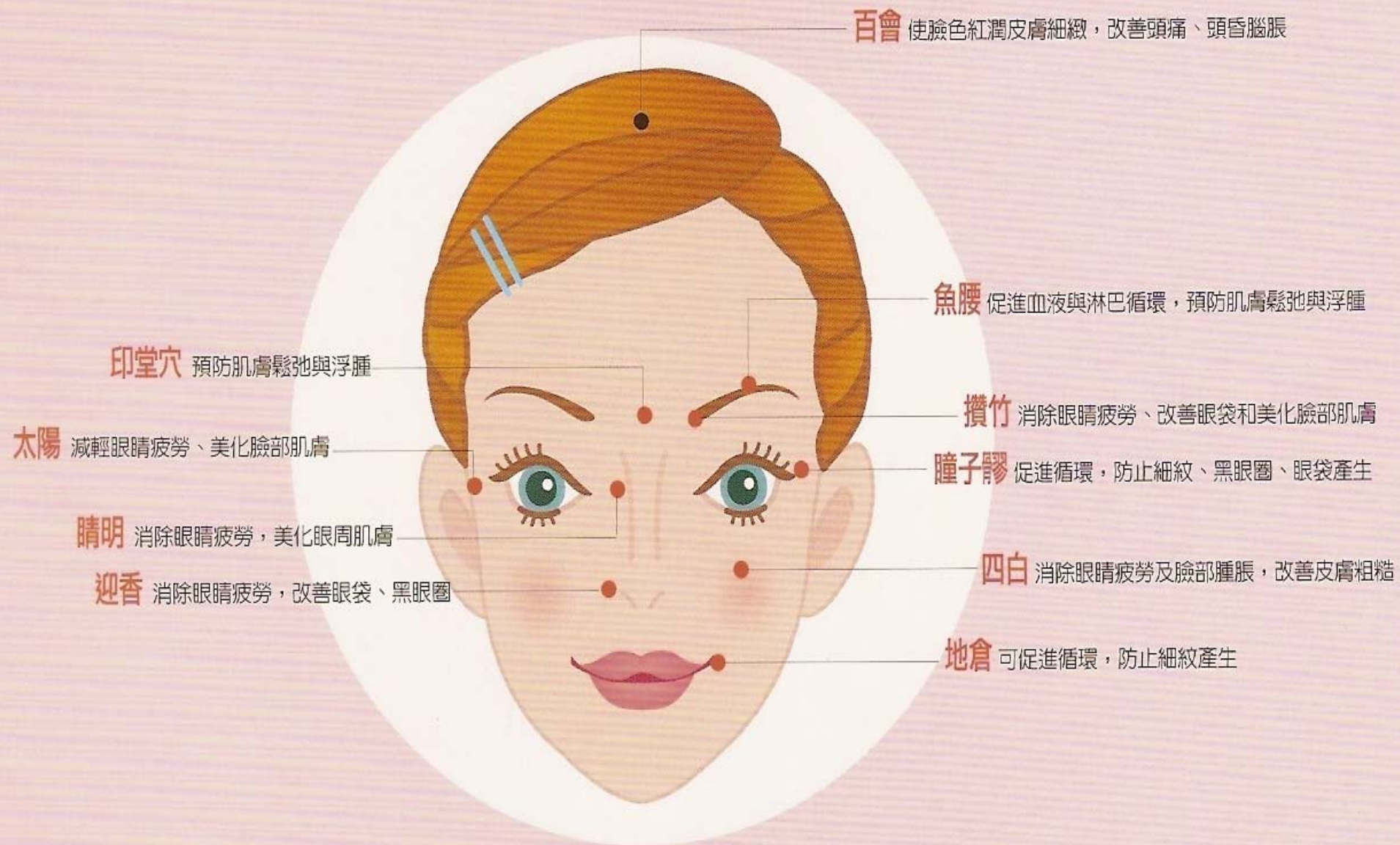
步驟六：左手按右肩



步驟七：右手按左肩



步驟八：臉部按摩



步驟九：聞香安撫



最後…

愛自己從每日五分鐘起



讓生活更美麗

謝謝您的參與~~

祝您有美好的一天

