



植物香氣居家舒壓

● 什麼是芳香療法

「芳香療法是一種全方位的療癒藝術，藉由運用芳香植物所萃取出天然植物精油，來促進身體健康及心靈的平衡。」-----芳療聖經

「大腦，我們的邊緣系統」

芳香分子與身體關係

吸嗅：鼻腔→嗅球→大腦邊緣系統→影響情緒及記憶

皮膚：從真皮層下的微血管，進入全身循環，改善身體功能

● 芳香療法三元素

醫學之父希波克拉底曾說：「每日以芳香物質沐浴或按摩全身，可重獲健康」

1. 精油：一種芳香物質，從植物中萃取出來的芳香分子。
2. 純露：植物為了芳香治療的目的，經過蒸氣或水蒸餾所得之過程中的凝結水副產物。
3. 植物油：由植物來源取得的油脂，通常是由植物種子中取得，主要成分三酸甘油脂依來源不同有多種脂肪酸組合。

壓力分做好壓力以及壞壓力，差異在我們面對壓力的態度，芳香療法以嗅覺牽引身心，搭配按摩、泡澡及深呼吸，協助舒緩身心不暢。

舒緩身心壓力精油：

- 甜橙：清新的柑橘調，掃除灰暗的沈著氣氛，提振食慾、如糖果一般的甜美快樂，舒緩腸胃不適感，解除完美定義下的重責大任。
- 檸檬：直接率真的酸甜，協助我們提起勇氣、急起直追，腦內清晰並淨化空氣，日本推薦改善失智的用油之一。
- 胡椒薄荷：沁搓一搓葉片，草本香味從你手中散發出來，改善腸胃道脹氣不適、促進膽汁分泌，想不透的身心靈，沁涼的味道，宛如口渴的時飲用山泉水，紓解眉頭緊皺。
- 澳洲尤加利：幫你解放被束縛住的身心靈，改善發燒、鼻塞，消解呼吸道的痰液，深吸一口氣，再由嘴巴吐出肺部的淤滯，淡淡的檸檬香及草本氣息，使人深層換氣。
- 高地真正薰衣草：宛如向母親一般的角色，氣味柔美且安撫人心，改善翻來覆去的擔憂失眠，緩解內心的焦慮與憂傷，在薰衣草田被氣味深深擁抱。
- 花梨木：俗稱玫瑰木，沈穩的木質調，帶有細緻的花香，適用於壓力型的肩頸痠痛，忘記要好好愛自己的人，將愛的美好給別人之餘，記得你是一棵實心的木。
- 玫瑰天竺葵：帶來平衡的細緻花香，與玫瑰相似的成分，被俗稱窮人的玫瑰，穩定平衡神經及情緒，夏日中暑穩定身心的花香調放鬆經典用油。
- 安息香：如同鮮奶油一般的甜美氣味，是樹木癒合自己後流出後的樹脂，如甜美的香草糖漿，只要一點點，就穩定人心，協助呼吸道，達到深層呼吸。。
- 古巴香脂：輕柔淡雅的木質氣味，微微淡淡的幽香，不爭不搶，像一個隱身的護花使者，低調襯托精油配方層次之美，身心放鬆。
- 甜馬鬱蘭：帶有花香的葉片青草，協助運動人員常使用在放鬆緊繃的肌肉及痙攣，放鬆始終保持備戰狀態的緊繃血管，協助人深深吸一口氣，改善短淺呼吸的胸悶感。

- 大西洋雪松：強壯的大樹，穩定的依靠，舒緩喘不過氣或是喉嚨卡住的時候，並改善身體在長期壓力下擁有的身體腫脹感。
- 冬青白珠樹：一棵植物卻擁有沙土的氣息，更是我們熟悉的沙隆帕斯氣味，氣味聞起來清涼，抹起來舒緩肌肉僵硬時的種種不適。

● 精油濃度計算方式：

臉部保養：1~3% 身體按摩：3~10%

容量（毫升數）x 精油濃度 x20 (1ml=20 滴)

Ex：10ml x5% x20=10 滴精油

● 舒壓精油滾珠作法

滾珠瓶（10ml），精油濃度 5%，將十滴精油滴入滾珠瓶後，倒入植物油九分滿，放上滾珠，轉上蓋子，均勻搖晃後即可使用。

● 配方分享

1. 肌肉舒緩

冬青2滴+甜馬2滴+檸檬2滴+胡椒薄荷1滴+真正薰衣草3滴

2. 心靈放鬆

花梨木1滴+甜橙3滴+玫瑰天竺葵2滴+安息香1滴+真正薰衣草3滴

3. 呼吸順暢

澳洲尤加利 3 滴+大西洋雪松 1 滴+古巴香酯 1 滴+花梨木 2 滴+胡椒薄荷 3 滴