

以芳香療法來促進身心舒緩

Rosalyn芳馥私塾

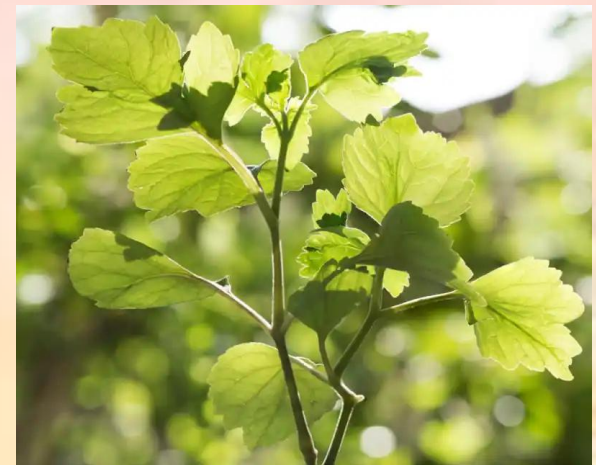
陳睿羚

護理師/臨床芳療講師

FB QR code:



植物與我



芳香療法

- 使用植物萃取的**精油**(essential oil)，精油為一種高度**揮發性**的油質，蘊含特殊**植物化學結構**，藉由**嗅聞塗抹**等方式，被人體吸收後，帶來生理與心理的作用。



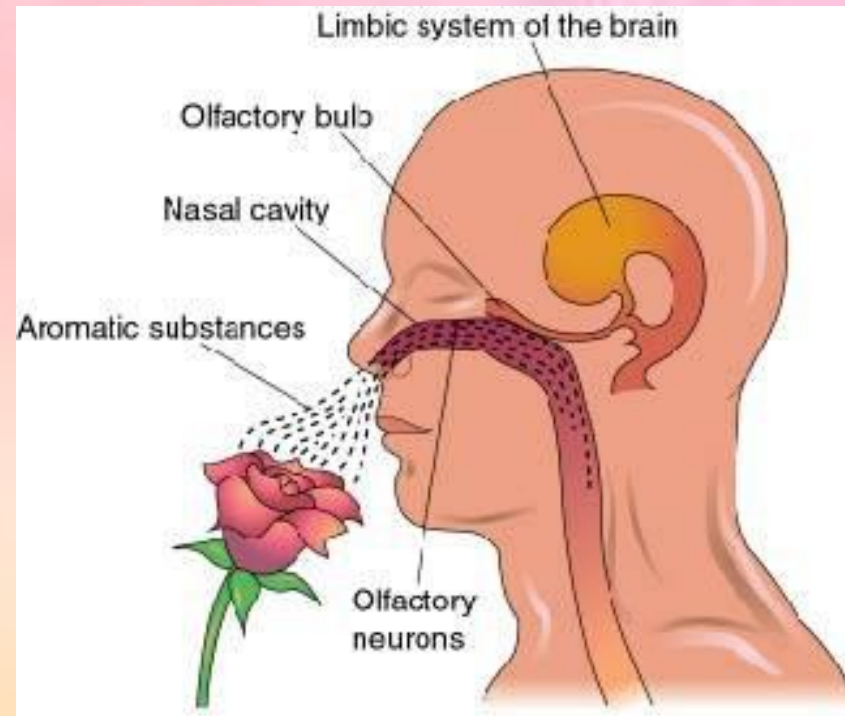
水蒸餾萃取植物精油



精油經嗅聞吸收至腦部

- 嗅球連至大腦邊緣系統。情緒與嗅覺在邊緣系統產生。
- 磁共振造影顯示，喪失嗅聞能力或先天性嗅覺退化個案，氣味依然會對大腦產生影響 (Henkin & Levy 2002)

邊緣系統



香氣療癒



大馬士革玫瑰芳香療法對 COVID-19 疫情期間手術室人員焦慮狀態和睡眠品質的影響

- 80名手術室工作人員分為大馬士革玫瑰組及安慰劑組（石蠟油）
- 早班開始時吸入兩滴大馬士革玫瑰油或石蠟油，持續 10 分鐘。然後，他們將浸有 5 滴大馬士革玫瑰的吸水布餐巾連續 30 個晚上貼在枕頭邊。
- 大馬士革玫瑰能有效減輕手術室人員的焦慮狀態，並改善睡眠品質。（Mahdood 2022）



大馬士革玫瑰-抗焦慮/情緒 Damask Rose/ Rosa damascena

- 用大馬士革玫瑰於治療成人焦慮、抑鬱和壓力，顯著降低了狀態焦慮、抑鬱症和壓力 (Taravat 2021)



大馬士革玫瑰-抗抑鬱/情緒

Damask Rose/ Rosa damascena

- 性味：甘、微苦，溫。
- 歸經：心、肝經。
- 生理：
- 疏肝解鬱，醒脾和胃，行氣止痛之功。
- 行氣解鬱以調經，活血散瘀以止痛。經前乳房脹痛。
- 家族：單帖醇
- 平衡自律神經，壓力引起的身心症狀
- 皮膚-乾燥敏感肌膚
- 情緒：平衡放鬆，給予心靈，愛與幸福感



大馬士革玫瑰花水

- 3ml 大馬士革玫瑰花水
- 適用：肌膚保濕、抗焦慮、放鬆心情



精油塗抹安全劑量

- 使用於局部肌膚：
- 成人
稀釋過的精油5%。
劑量仍須視個案調整。
(Jane Buckle 2015)
- 計算方式：
- 精油/基底=%
- 滴孔1ml=20滴
- $x/5\text{ml}=5\%$
 $X=0.25\text{ml}*20$
 $=5\text{滴}$



香氣療癒



甜橙

Sweet Orange / Citrus sinensis

- 擴散精油對臨床護理師減輕壓力和改善情緒的影響
- 擴散兩週對護理人員壓力、憂鬱、焦慮、痛苦和情緒的影響
- 結論：柑橘精油的擴散對護理人員的情緒有正面影響
- [\(Debra Kerr 2021\)](#)



甜橙

Sweet Orange / Citrus sinensis

- 評估一氧化氮 (NO) 傳導在甜橙精油的抗焦慮作用
- 增加 NO 合成酶活性。
- 氮傳導有助於甜橙精油發揮抗焦慮作用
- (一氧化氮能使血管舒張放鬆，幫助血液循環)
- ([Palloma 2019](#))



甜橙-抗焦慮。利消化

Sweet Orange / Citrus sinensis

。

- 家族:單帖烯
- 性味:辛、苦、溫
- 歸經:心、肺、脾、肝
- 特性:理氣健脾、燥濕化痰
- 甜橙精油中的檸檬烯可減少焦慮(Mehdi 2013)
促進腸胃正常蠕動(Sun 2007)
- 運用:
- 消化、呼吸、利循環
- 心情愉快



椰子油Coconut oil

- 初榨椰子油可作為預防新冠肺炎期間酒精對皮膚損傷的療法
- 對 60 名志願者進行了為期 15 天研究 - 每晚使用椰子油（6-8 滴），然後每天使用 6 次酒精性乾洗手液。
- 結論：**皮膚水分含量增加了25%**。椰子油增加**皮膚保護**作用（[Punit Saraogi 2021](#)）



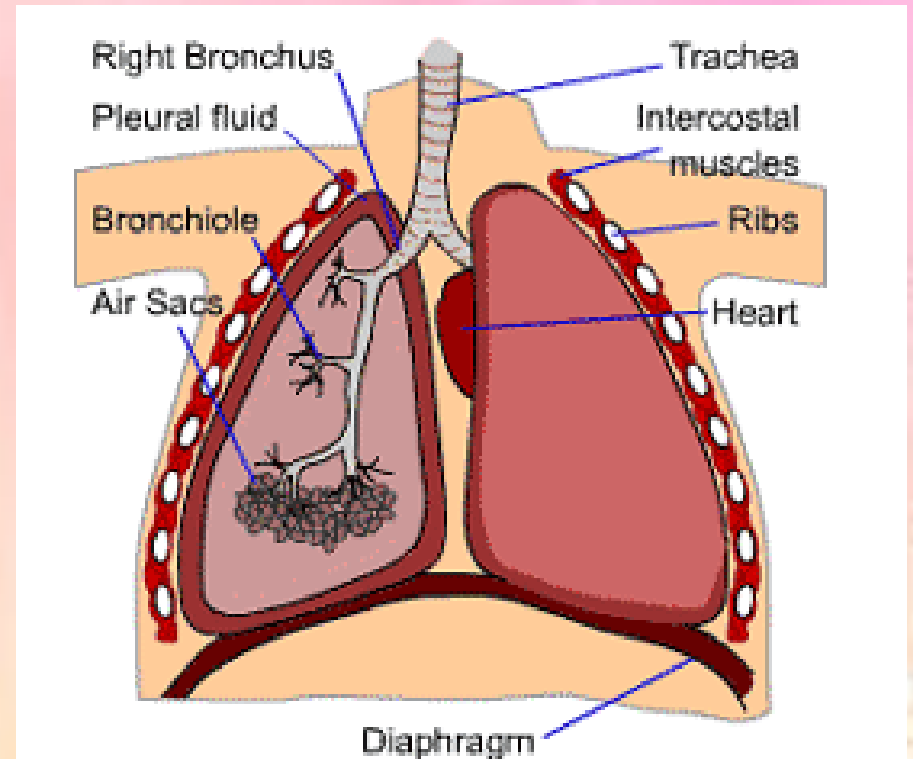
5%好消化油

- 10滴甜橙+10ml植物油
- 應用：利循環、利消化、開心愉快。



精油經嗅聞吸收至肺部

- 經由呼吸，透過肺部的肺泡將精油分子，帶入血液循環。
- 嗅聞尤加利精油，其精油分子1.8安油醇，可對肺臟產生影響，舒緩咳嗽及祛痰(Begrow2012)



香氣療癒



吸入薰衣草精油對短時間睡眠週期 期間壓力反應的影響

- 受試者入睡後，使用芳香擴散器向他們噴灑薰衣草精油。
- 睡眠後90分鐘， α -澱粉酶、CgA水平顯著降低
- α -澱粉酶、嗜鉻粒蛋白A（CgA）反映了交感神經系統的反應
- 結論：薰衣草精油在短時睡眠週期中可以抑制壓力反應，尤其是交感神經系統的壓力反應。（[Wakako 2021](#)）



真正薰衣草

True Lavender/ *Lavandula angustifolia* –

- 真正薰衣草精油芳香療法有利於增加老年男性和女性的血液褪黑激素水準。
(R. Velasco 2019)
- (對包括兩性在內的67為老年人，在持續 4 周的八次薰衣草芳香療法之前和之後測量血清褪黑激素水準。)



Rosalyn 芳馥私塾 陳睿羚

真正薰衣草-自律神經/睡眠

True lavender/ *Lavandula angustifolia*

- 家族: 酯類
- 性味: 辛、涼
- 歸經: 心、肺、脾經
- 生理: 寧心安神、健脾和肝、散風止癢
- 活化副交感，睡眠、舒緩緊張焦躁
- 皮膚照護
- 呼吸道-過敏、感冒



5%薰衣草安眠油

- 10滴真正薰衣草+10ml甜杏仁油
- 適用：睡眠、皮膚、舒緩壓力緊繃

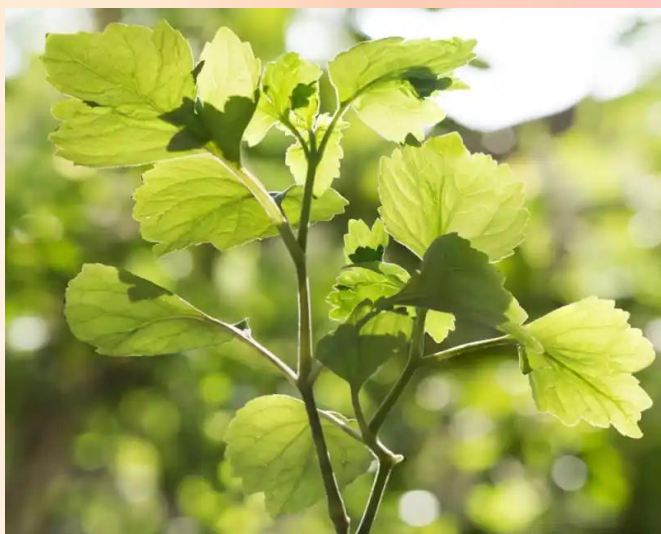


精油經皮膚吸收

- 多數的精油能**穿透皮膚**的角質層至上皮，抵達真皮由此處**進入血液循環**，摩擦或按摩會使血管擴張，可加強精油成分的吸收。精油為脂溶性，因此精油中的小分子可穿越血腦障壁行至腦部(Tisserand&Young 2013)。



香氣療癒



廣藿香 Patchouli



- **研究**: 短期吸入廣藿香油對急診護士職業生活質量和壓力水平的影響：
- **方法**: 50 名符合條件的急診護士並隨機分配吸入 5% 廣藿香油稀釋在甜杏仁油
- **結果**: 壓力水平顯著降低，同情滿意度顯著提高，廣藿香油吸入可提高急診護士的職業生活質量。 ([You Kyoung Shin 2020](#))

廣藿香-循環、消化

Patchouli/Pogostemon cablin

- 家族:倍半帖醇
- 歸經:脾、胃、肺經。
- 性味:辛微溫、苦
- 生理:
- 鎮靜與收斂
- 化濕，濕氣引起的-
- 皮膚-濕疹
- 循環-水腫
- 呼吸道-感冒
- 消化-腹部悶脹、食慾不振、
- 放鬆-疲倦、頭痛。

芳香化濕藥材，鎮靜收斂，感冒、暑濕寒熱頭痛、皮膚消腫止癢、食慾不振。




5% 藿香循環油

- 10滴廣藿香+10ml植物油
- 適用：水腫、消化、皮膚

**婦科疾病關鍵穴位
按摩三陰交還養顏**

屬性 足太陰脾經
(足三陰經交會處)

位置 腳內踝尖
往上四橫指寬處



治療婦科疾病關鍵穴位
生殖、泌尿系統保養
調理脾胃、疏肝理氣
皮膚保養、消水腫

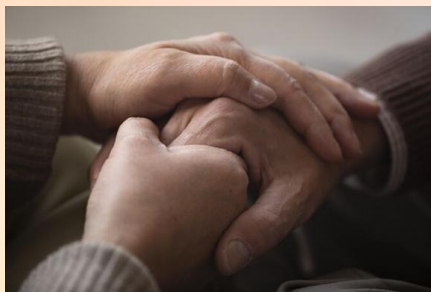
功效

早安
健康

配方建議

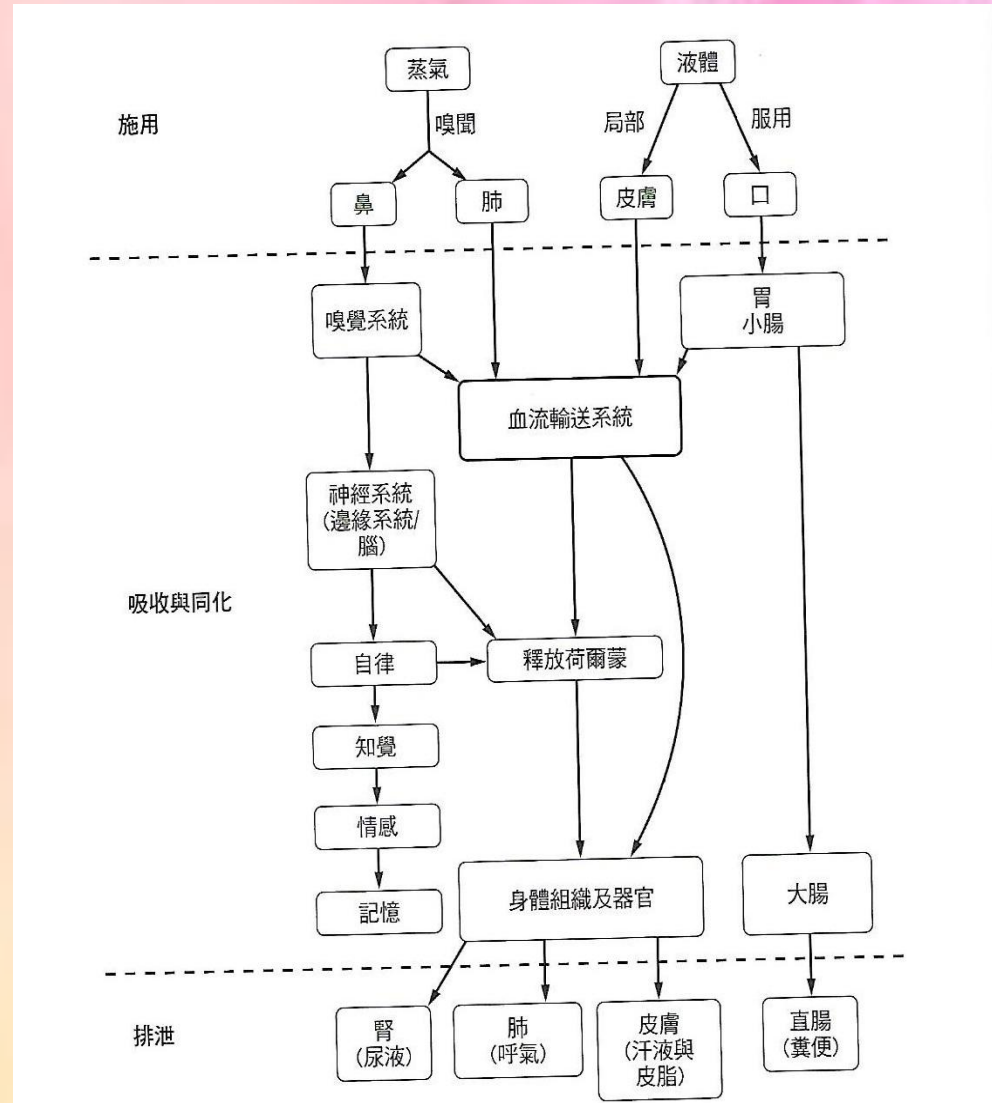
共10滴精油+ 10ML植物油、霜、膠

情緒、皮膚、消化、呼吸、睡眠	甜橙+真正薰衣草+廣藿香
情緒、睡眠	大馬士革玫瑰花水



精油如何被排出體外

- 精油透過腎臟、肺部、皮膚排出體外(Tisserand & young 2013)。



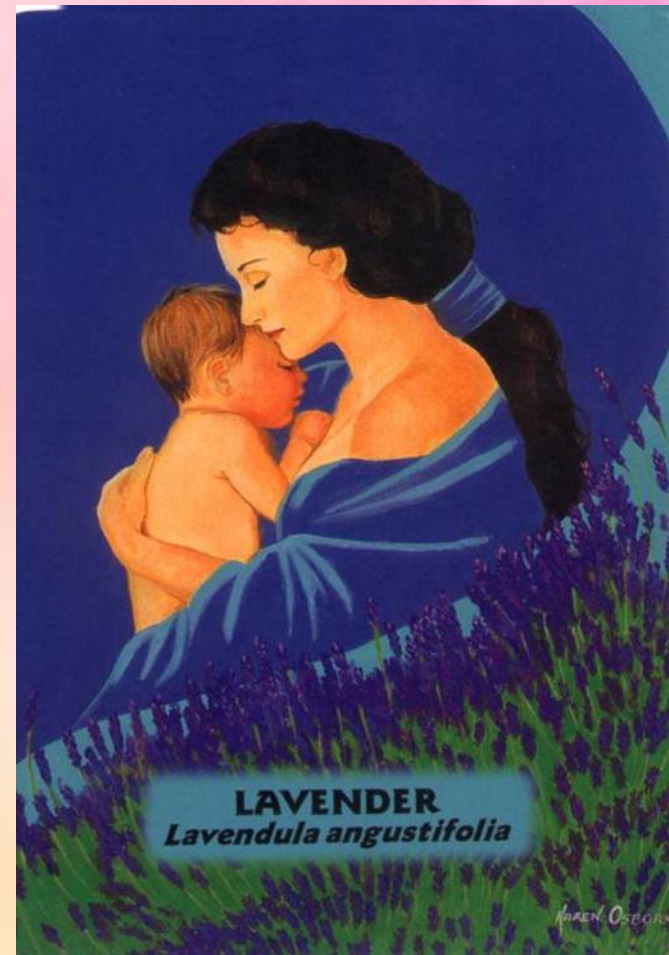
芳療的有效度， 取決於

- 精油的選擇
- 使用的頻率
- 劑量的高低

- 精油最終透過
尿液、排糞、流汗及呼出，排出體外。



精油情緒洞悉卡~洞悉心靈



Lavender 薰衣草

Lavendula Angustifolia

Nurtuing

- 滋養你自己及你的周遭環境，遠離使你後退的事物。
- 創造你自己的“保護空間”，在那你可以感受到不受限制、安全、自由，可以成為你想要的。
- 當你在生活中感到身心阻礙時，重新整合你的能量，並開始，你會因此感覺強壯而有自信。
- 花點時間創造你的至聖所，在那你可以要求並獲得你所有的需要。

Orange 甜橙 Citrus sinensis

Seriousness

- 除去你生命中沈重的嚴肅，甜橙是給工作認真、效率高的完美主義者。
- 行事有如知曉所有的事，不太能容忍別人的意外差錯及學習經驗。
- 停止無聊的感覺，認為只有你能做所有的事。快活地享受生活吧！你可以同時有責任、效率及輕快的心靈。
- 笑吧！並且發現你的幽默感。

芳香療法~傳遞愛與幸福

將愛與關懷
帶進
彼此的生命之中

芳療資訊與聯繫
FB QR code:

