

110年度花蓮縣社區照顧 關懷據點種子培訓

芳香療法

講師 張維玲

張維玲



- 美容丙級證照
- 音樂復能指導張維玲
- 美容丙級證照
- 高雄阮綜合醫學美容中心芳療師
- 音樂復能指導員
- 嬰幼兒芳療法應用師乙證
- 銀髮族芳療保健諮詢
- 據點講師
- 安眠乙證
- 照顧服務員結業
- 衛福部運動 桌遊 營養
- 芳療模組指導員
- 中華民國健康生活管理促進產業協會台南區副會長
- 一粒麥子基金會-社區



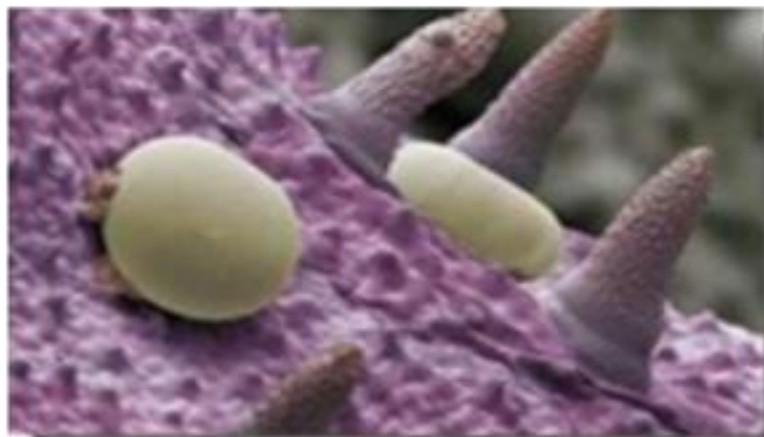
精油是什麼？

從種子、樹皮、根、莖、花朵、果實、
葉子或全株植物
、
所萃取的天然芳香成分物質。

為什麼要使用精油?

- 💧 從天然植物中發現的自然、芳香的化合物
- 💧 大自然” 活的精華 “
- 💧 全株植物皆可用

薄荷葉上的油囊=精油



精油萃取的部位

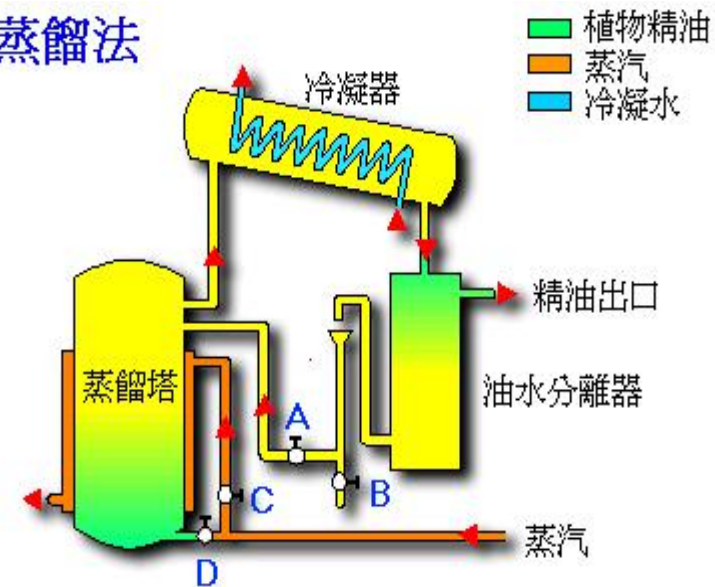


西方國家的**純正精油**，萃取需從數千磅的**活性植物**材料中蒸餾後，才能取得約一英鎊或者更少的**精油濃縮精華**。

公元11世紀阿拉伯醫生 **阿維西納**用蒸餾法萃取第一罐玫瑰精油。



蒸汽蒸餾法



欲萃取之植物放置於蒸餾塔內,直接或間接與蒸汽接觸,沸騰氣化後經冷凝器再被變回液體,在油水分離器即可分離出精油與回收的水。

直接蒸汽法:B與D閥打開,A與C閥關閉,間接蒸汽法:A與C閥打開,B與D閥關閉

如何幫助提升自己的**免疫系統**呢？

1. 冬天或天氣寒冷時要做好**保暖**：身體暖和，能量流動比較順暢，免疫系統也會比較好。身體寒冷，新陳代謝會變慢，而且身體得要耗費更多能量來保持體溫。
2. **調整壓力**：情緒儘量維持祥和平靜，過渡激動的情緒會耗掉太多的能量。面對傳染疾病無需恐懼，除了落實該注意的預防概念，多洗手、人多空氣不流通的地方可以帶口罩。
3. **睡要睡得飽、睡得好**：如果最近很疲累或身體不舒服的人尤其要早睡，冬天最好十點以前能夠上床。失眠的原因有很多，肝火太大、心火不調、心腎不交、違反生理時鐘、疾病、藥物及飲食都可能影響睡眠的品質。失眠其實不難治，只要找到原因去調整它，一般都可以不藥而癒。
4. **調整能量(運動)**：每天一定要做至少一次的五分鐘快速能量提升運動，尤其是敲四處、左右交叉、開天闢地、凱迪克開氣場和保護能量場更是重要。能量平衡穩定，身體的免疫系統自然會好。



142 香氛呼吸法

深呼吸--會加速清除體內毒素的速度

正確呼吸血液能充分得到最重要的維生素元～氧

讓身體的免疫系統發揮最大的功能

專注當下，安靜放鬆

平靜喜悅，舒緩中樞神經與代謝

體驗 吸5秒 → 閉20秒 → 吐10秒

142呼吸香氛養生法

- 雙手合掌、閉上眼睛、手攏眉心
- 慢慢先鼻子吐氣到極限作放鬆
- 手打開拱起做成半圓形狀
- 指腹貼眉，輕捧在眼和臉
- 吸氣、閉氣、吐氣，手不要放開

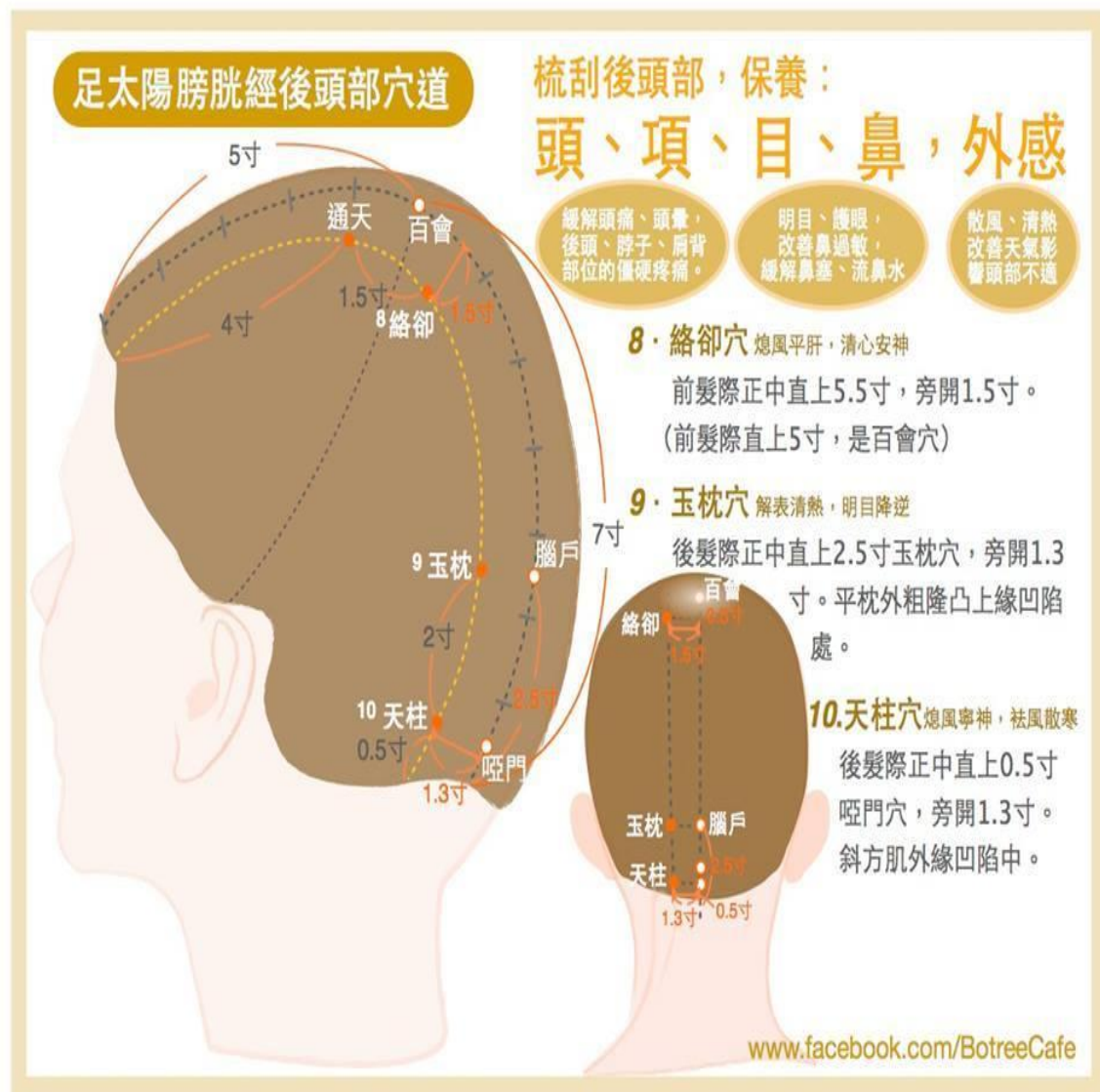


頭療的好處

- 改善睡眠品質
- 眼睛乾澀
- 偏頭痛
- 預防掉髮 頭皮屑



芳療頭療舒壓篇：



**1
督脈.**

2. 膀胱經

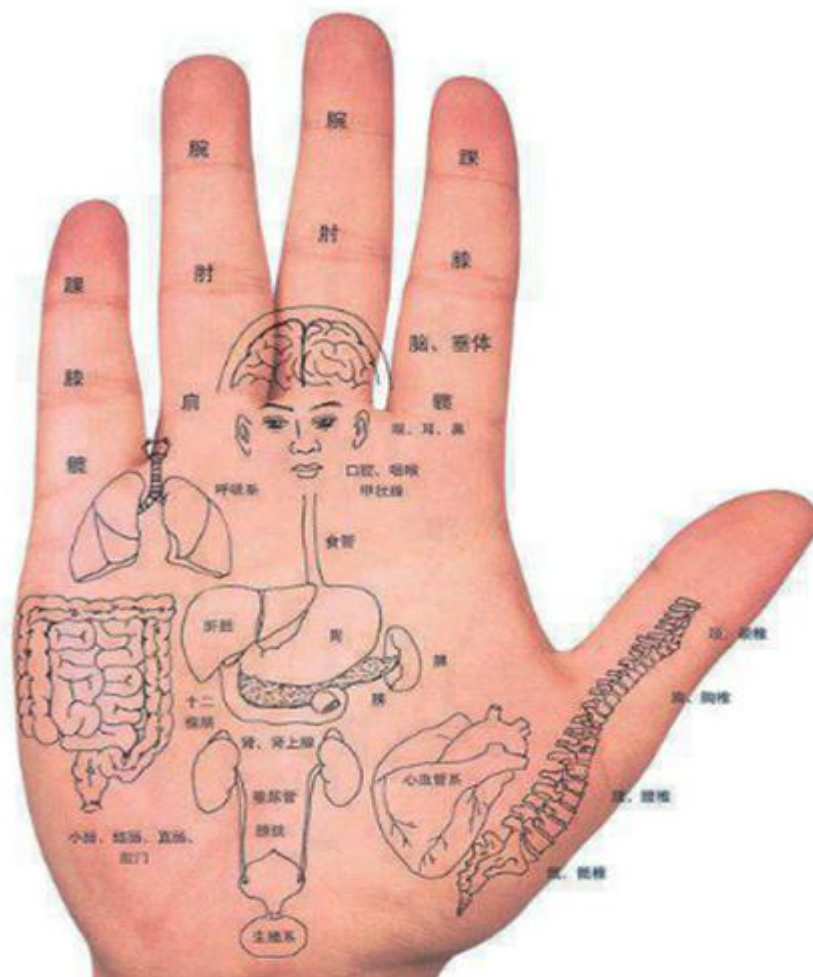
3. 膽經



案例分享1



芳香滾珠手部按摩跟自癒力運動篇：



- 手部按摩技巧的效益
 - 刺激血液循環流動
 - 增加含氧量
 - 運用精油在手上(滋潤)
- 主要目標
 - 舒緩壓力
 - 介紹精油
 - 激活身體

案例分享2





• https://youtu.be/Od3szBD_PTA

講完了



謝謝大家