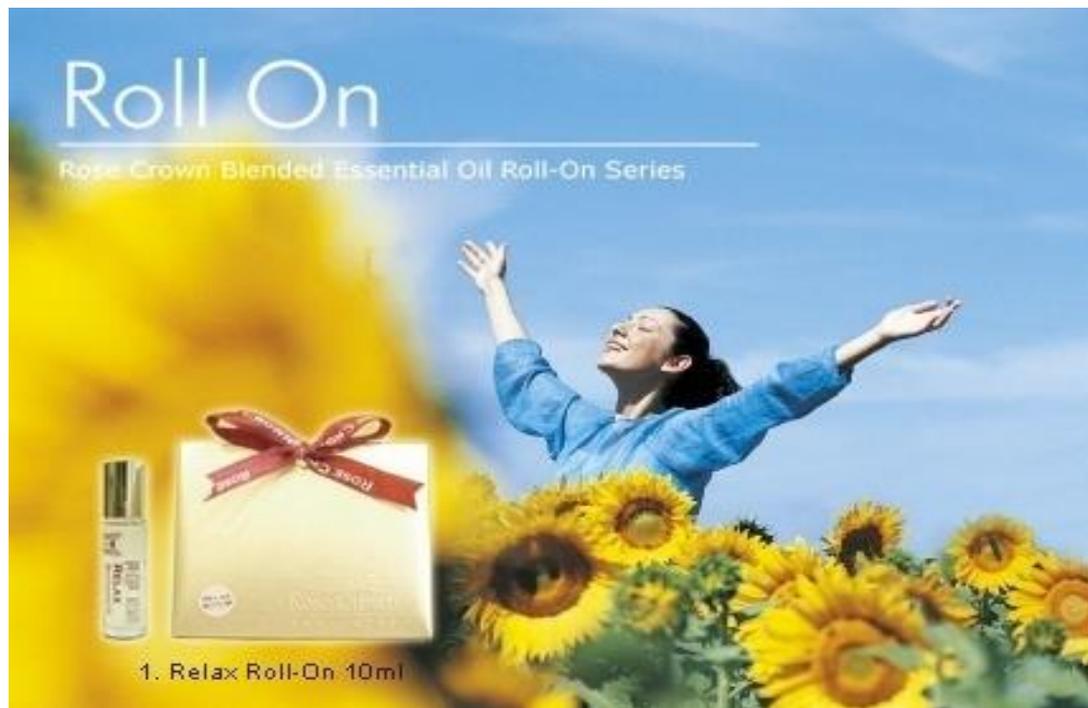




ROSE CROWN

ROSE CROWN®



健康促進 芳香療法身心舒壓講座



ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company



ICIM 澳洲國際綜合療法醫學會芳香療法認證
NAHA 美國國家整體芳療協會認證
INHA 美國自然療法師協會認證

晶喜揚有限公司 國際芳療講師

陳淑樺 Rachael Chen



授課經歷

奇美醫院居家護理-支持團體志工

高雄長庚安寧病房-芳療志工

台南市護理師公會-芳療健促講座講師

大台南護理師公會-會員關懷分區座談講師

台東縣護理師公會-芳療健促講座講師

宜蘭縣護理師公會-身心壓力平衡講座講師

台南市疾管局-芳療健促講座講師

台南市衛生局-婦女尿失禁保健班講師

高雄失智共照中心-支持團體講師



芳香療法三大應用區

臨床芳香療法：透過臨床實證及藥理分析，把芳香療法用於協助病患提升自癒能力。

芳療與失智/憂鬱症

心理芳香療法：研究芳香療法對使用者的心靈層面影響 **照顧者/安寧療護/患者**

居家芳香療法：如何在家居透過芳香療法作為日常保健用途

居家紓壓.身體保健.空氣淨化



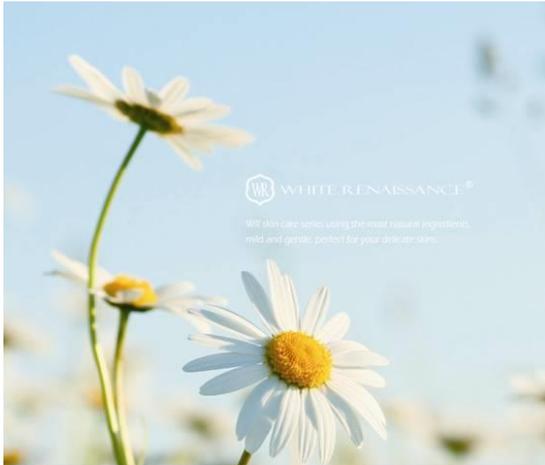
ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

做自己的芳療師

天然 美麗

身心 健康



你不能不認識——心靈癌症



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

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！





ROSE CROWN

ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

輕鬆釋放職場高壓!

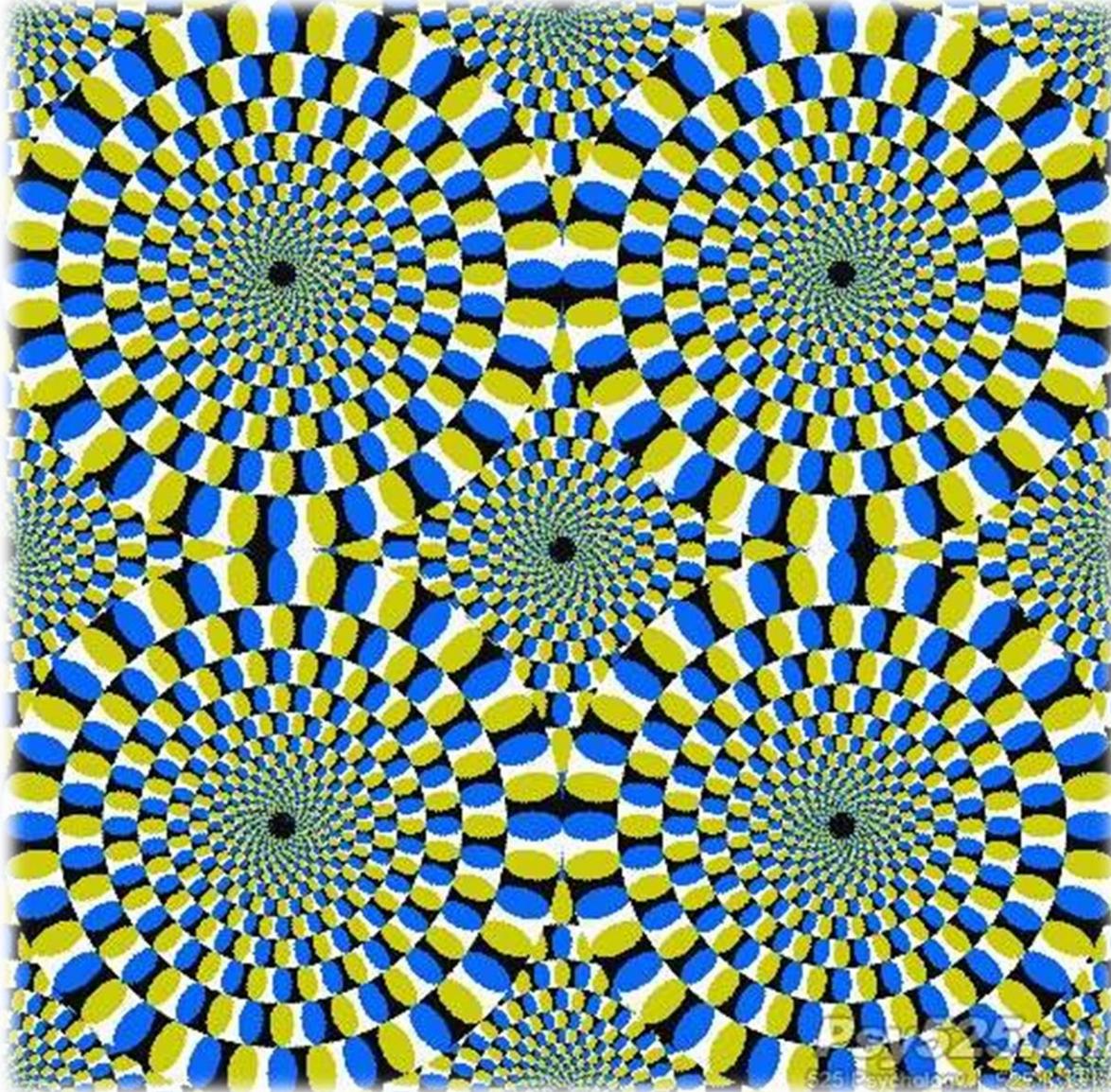
- 處在工作壓力超標職場女性，以「醫療,高科技,金融保險,大眾傳播,政治」五大產業居多。
- **壓力居首是醫療產業**





ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company





ROSE CROWN

ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

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



你是否應該讓心情休息一下？

深呼吸 ~ 放輕鬆 ~



ROSE CROWN

ROSE CROWN®

何謂芳香療法?



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

- 藉由芳香植物所萃取出的精油做為媒介，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





ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

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



使用精油的好轉反應

- 神經系統：頭暈、失眠、疲勞嗜睡
- 呼吸系統：咳嗽、痰變多、打噴嚏
- 內分泌系統：月經提前或延後、經血量改變、分泌物增加
- 皮膚系統：起疹子、舊疾復發、青春痘、皮膚粗糙、脫皮、不明傷口、灼熱感、搔癢
- 消化系統：便秘、腹瀉
- 排氣、打嗝、飲食習慣改變

改善方式

- 多喝水、促進代謝循環
- 降低劑量或次數、觀察並持續使用
- 使用天然不添加化學精油乳液止癢



單方精油對應人體及作用

全株:全體協調/療癒
迷迭香
安穩放鬆補充元氣

樹脂:再生修復-傷口.抑制感染
乳香、安息香
自我療癒修復的能力

種子:消化系統/生長能量
茴香、黑胡椒、杜松果
休養生息重新出發的動能

果皮:情緒的啦啦隊
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.橙花.茉莉
愛的能量.具自信魅力

葉子:呼吸/免疫系統
尤加利.茶樹.薄荷
清新釋放壓力具清涼感

木心:中樞神經/輸送養分
檀香.雪松
忙碌中的沉澱具支持力

根:供給水分/穩定情緒
薑
消除負能量



精油相關產物的分類

純露

複方精油

單方精油

基底油

按摩油





ROSE CROWN

ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

精油進入身體的吸收方式

吸嗅



塗抹





ROSE CROWN

ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

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)。因此芳香療法是可以達到改善身體、心理、情緒等問題

連結美好記憶



身心靈舒暢

愉快心情

緩和情緒



聞香有助預防失智症？關鍵是....

圖文提供 / 采實文化 2018.03.23

早晚兩小時，聞香有助預防失智症

浦上克哉醫師（鳥取大學醫學部教授，日本失智症預防學會理事長）研究失智症超過30年，是一位失智症專家。據他表示，精油芳療法改善失智症的效果完全超出他意料之外。身為臨床醫師的他，曾經為了改善某位患者的嗅覺障礙，開始著手研究相關問題，最後發現「聞香」這種輕而易舉的方法，有預防失智症的效果。我們就請浦上醫師說明聞香和失智症的關係吧。



芳療與失智症

為何「香味」有改善失智的效果？

其實，有一個事實大家並不清楚，阿茲海默型失智症的初步症狀不是「健忘（海馬迴障礙）」，而是「失去嗅覺（嗅覺機能下降）」。首先嗅覺神經受損，進而影響到和嗅覺神經相連的海馬迴，破壞海馬迴的記憶機能，最後漫延到其他的部位，導致失智症惡化。

嗅覺神經和其他腦神經不同，是一種再生能力很高的神經。於是我開始思考對嗅覺有益的方法，從1980年代起整整嘗試了將近30年，終於在2000年找到了芳療法。法國有所謂的醫學芳療法，被應用在醫療已200餘年，安全性值得信賴。而且芳療法的濃度極高，能有效刺激到腦神經。



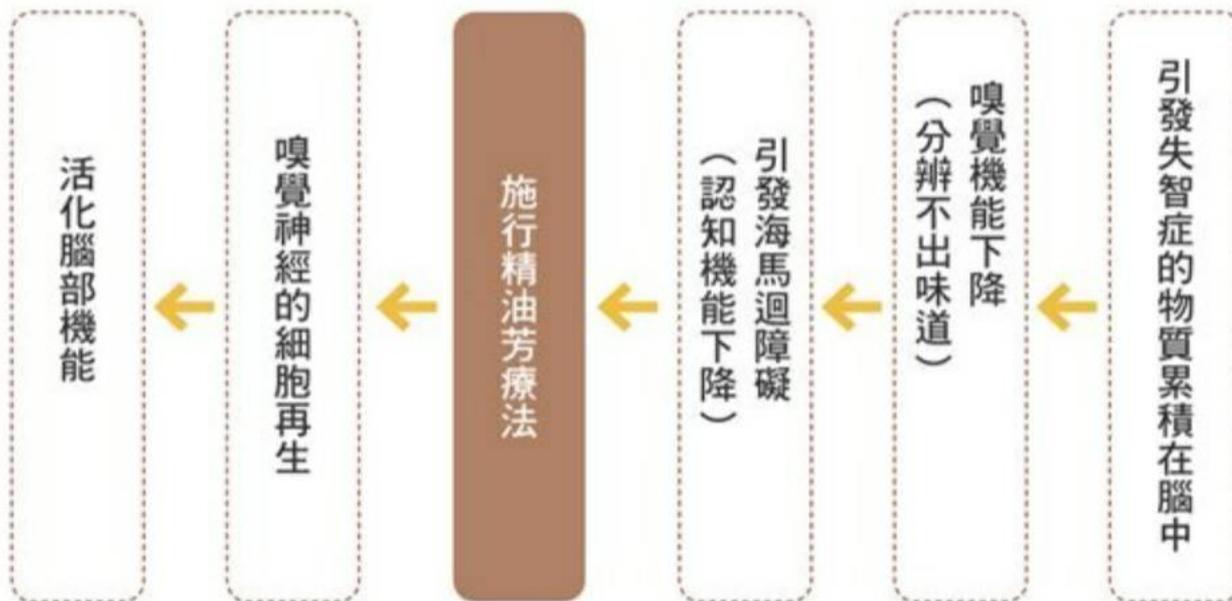
芳療與失智症



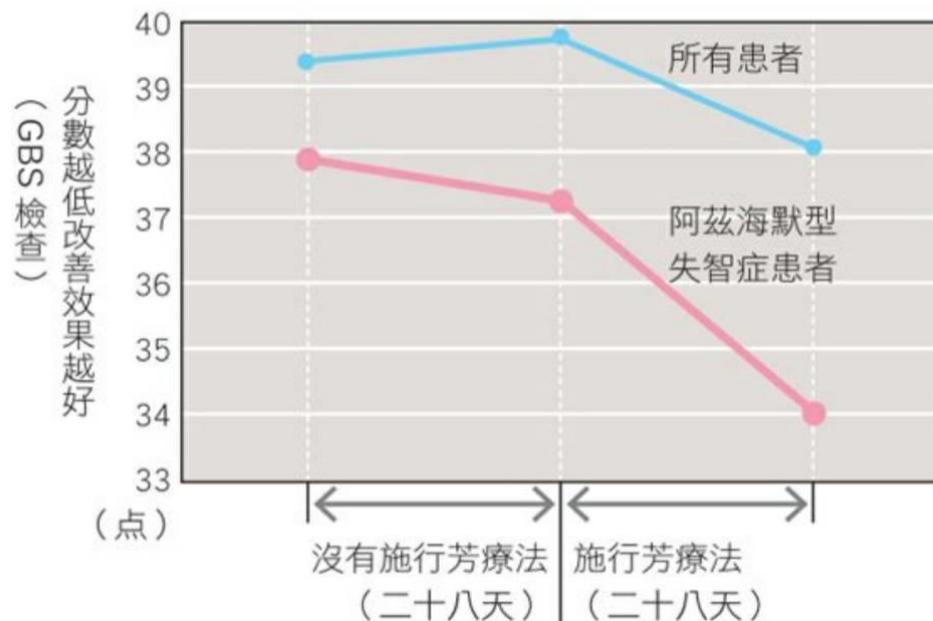
ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

• 聞香如何改善失智症



• 精油芳療法的改善效果



對老人看護中心的77名患者（其中65人為重度的阿茲海默型失智症患者）施行28天的芳療法對照實驗，調查其認知機能之變化。結果發現，施行芳療法的時候，認知機能遠比沒有施行的時候要好。



ROSE CROWN®



精油使用方式

1. 嗅覺吸收法:(單方精油.複方精油)

- (1) 器具薰香式:擴香儀.水氧機.薰香燈
- (2) 揮發:於口罩.手帕.枕頭滴入3~5滴精油
- (3) 薰香隨身瓶:佩戴項鍊,藉由呼吸方式
- (4) 雙掌搓摩法:於手掌磨擦,放置鼻前,深呼吸





ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

薰香儀怎麼選??

香氛加濕器



* Essential Oil
not included

* Diffuser Cleanser
included

負離子震盪擴香儀





ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

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®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

精油進入身體的吸收方式

吸嗅



塗抹





ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

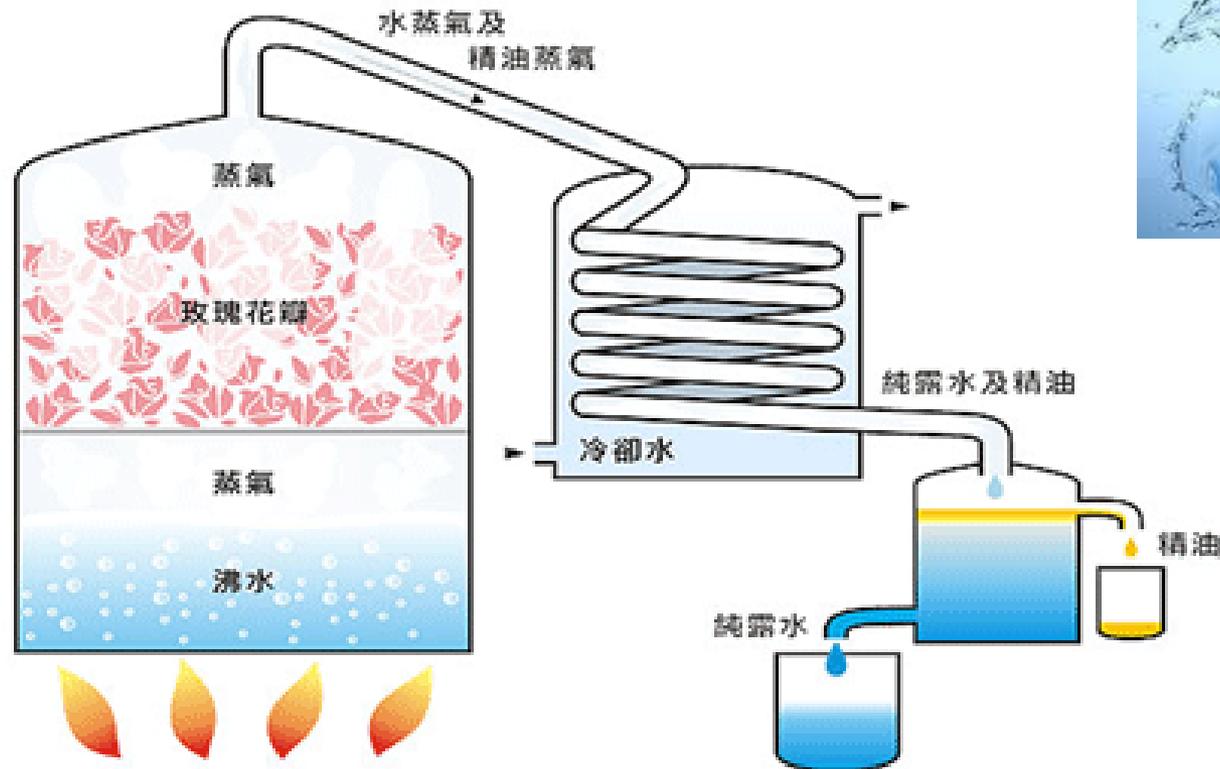
頭皮鬆乏舒眠按摩





純露 (美麗之水)

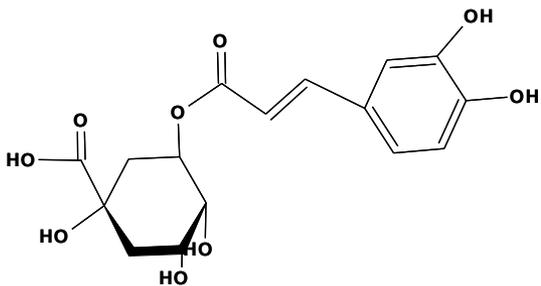
純露是利用蒸餾法萃取精油提煉過程中所得到的重要物質





純露 (美麗之水)

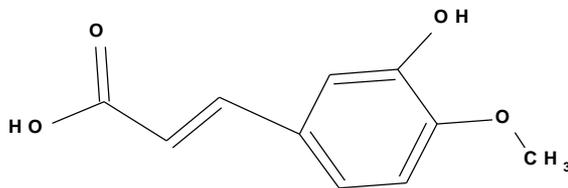
富含含有微量元素如單寧酸.矽酸.類黃酮...等有機酸



Tannins 單寧酸

- Anti inflammatory
- Anti fungal
- Helps stop bleeding
- Aids in the treatment of sores

具有殺菌和抗病毒特性，有效的制止出血並可促進傷口的癒合

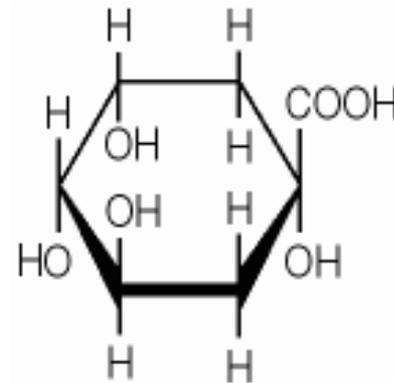


Flavonoids 類黃酮

Active against hemorrhaging
Antioxidant effect
抗氧化並改善出血和過敏

Silicic acid 矽酸

Important to the structure and growth of connective tissues
改善皮膚之表皮結締組織



具有強大的抗發炎作用



ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

植物純露 (美麗之水)

- 取代化妝水. 面膜. 眼膜
- 定妝
- 幫助保養品吸收
- 抗自由基效果高達76%



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



~不求人的按摩師幫您槌槌背~

拒絕硬梆梆4撇步！





ROSE CROWN®



ROSE CROWN® 澳洲瑰冠

The aromatherapy skin care company

淋巴代謝與身體保健

淋巴阻塞會讓你>>>>>>>

淋巴阻塞影響涵蓋健康、美容、體態、身體狀況！！



➤ 體溫下降，血液流動變差，淋巴循環更加低下

➤ 身體影響心理 ~ 精神差

狐健康
health.sou.com

王永卓編制
新华社发

资料来源:卫生部

淋巴代謝與身體保健



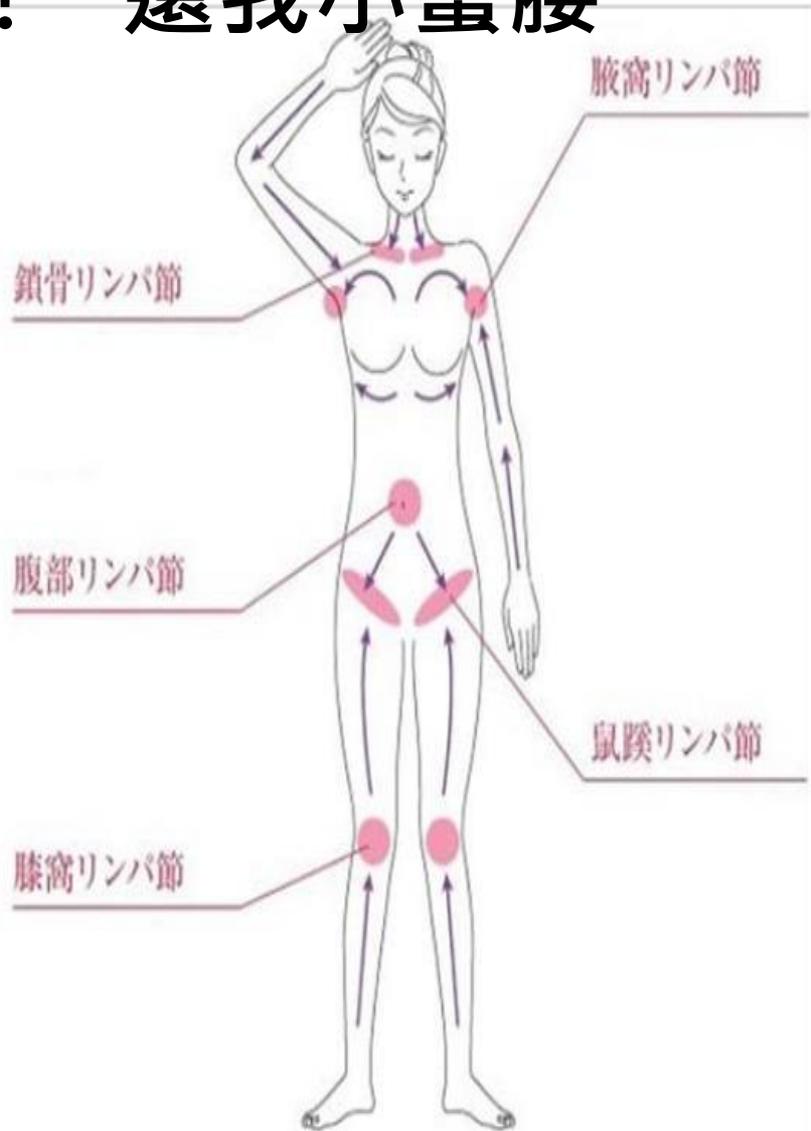
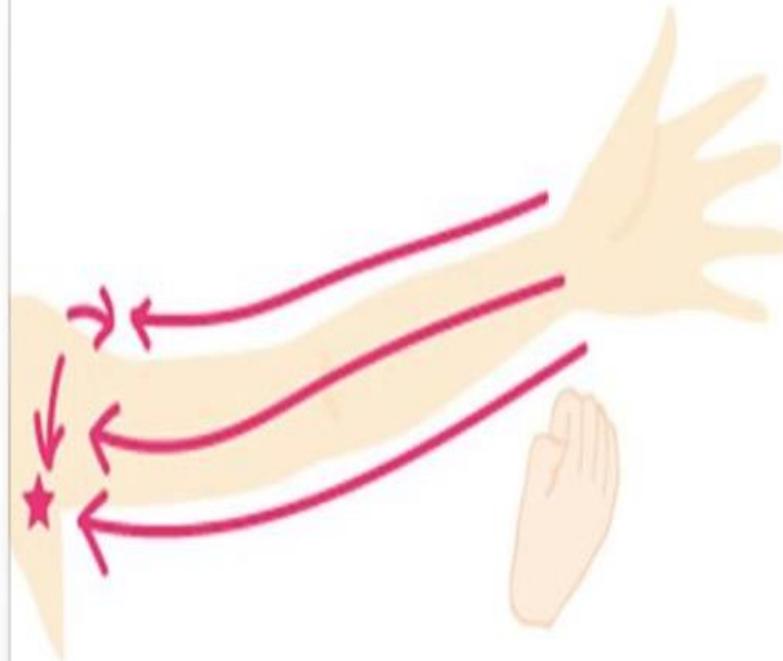
淋巴按摩全身循環好自然健康/淋巴引流複方按摩油

herbcare.com.tw





水腫.毒素Out out!! 還我小蠻腰

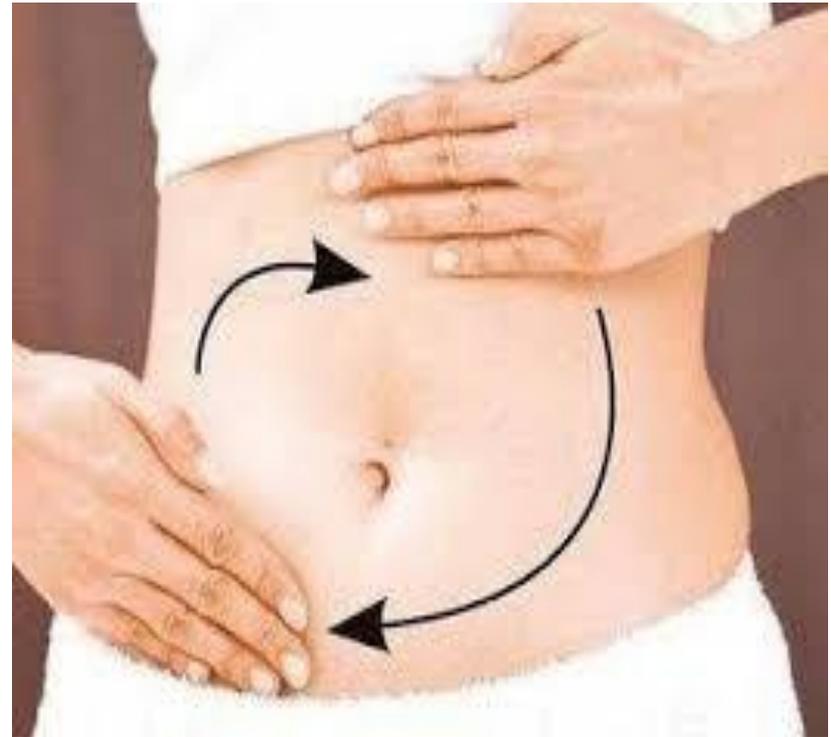


淨化淋巴按摩法



腸道不給力～芳療按摩解便秘

- 使用含生薑、薑黃、黑胡椒、茴香等香料調或柑橘類按摩油輔助。
- 延肚臍周圍順時針方向按摩。
- 大肚臍、啤酒肚、脹氣、便秘掰掰囉！



擺脫水腫腿自己來

1234好簡單-芳療小腿紓壓按摩



1. 按壓踝關節內側對腳靠近腳跟處-太溪穴
2. 踝關節轉30圈

- 踝關節出發向心方向膝蓋結束
3. 小腿兩側拔蘿蔔20下
 4. 小腿肚拔蘿蔔20下

水腫/抽筋/痠脹/靜脈曲張
快走開



ROSE CROWN

ROSE CROWN®

謝謝聆聽～

芳香療法

帶給您健康又美麗的人生

