

## 芳香療法的應用

芳香療法 (Aromatherapy) 這個名詞是 1937年由一位法國的化妝品科學家 Rene Maurice Gattefosse 所創，為合併芳香(Aroma)與療法(Therapy)的造詞。經由 Gattefoss'e 的經驗證實了植物精油在科學上的立論根據，亦即「植物精油因其極佳的滲透性，而能達到肌膚的真皮層，進而被毛細血管所吸收，最後經由血液循環，到達被治療的器官」。

芳香療法剛開始大部分用在提神或宗教冥想方面，後來逐漸演變為現今利用蒸餾與萃取技術從芳香植物有效成分的精油，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的自然療法。其運用精油依照不同的使用方式搭配使用劑量、使用部位與按摩手法來調理身體，以及平衡精神、情緒或養生保健。

芳香療法的基本是使用「精油」；藉由吸聞精油的香味，或調油塗抹在皮膚上，使精油的成分滲入體內，提高人們本來的自我療癒力、改善身心的不適、對健康或美容有益的就是芳香療法。

## 何謂精油？

『精油』是藉由植物儲存香氣芳子的油腺的部位，如花朵、種籽、果皮、根部、葉片、樹皮或樹幹之中，甚至是木材及植株等部位，再以萃取法萃取而來，也是植物的重要成分。例如，由花朵部位萃取的有玫瑰、依蘭、橙花等等；種子部位萃取的有茴香、胡蘿蔔籽、蒔蘿；果皮部位萃取的有檸檬、甜橙、佛手柑、萊姆；根部部位萃取的有岩蘭草、薑、穗甘松；葉片部位萃取的有苦橙葉、芳樟、月桂、茶樹；樹皮部位萃取的有中國肉桂皮；木材部位萃取的有雪松、花梨

木、印度檀香，以及植株部位萃取的有薰衣草、迷迭香、胡椒薄荷。

在文字譯意方面，德國為 Ätherisch，源自於希臘文中的 äther，意為「天堂的香氣」；法國及英國為 Essences 及 Essentail oil，意為「生命本質」；煉金術士則為 Quintaessentia，為拉丁文，意為「第五元素或是靈魂本質及精質」，在此貼切一點說是精油它擁有生命的力量及植物靈魂的特性。

那麼植物為什麼會有這些精油成分呢？它們的功效呢？原因是因為植物在透過光合作用即其生化作用，在植物組織內部或是上方的油腺形成，用於植群競爭、毒他作用，也可以預防病蟲害、抗微生物，甚至是修復昆蟲或天候所造成之表面傷口等功效。

精油是植物的有機代謝產物，主要是由碳水化合物以及含氧官能基所構成，每一種芳香植物可能都含有數種到數百種的精油結構；是具有「揮發性」特質的物質，能夠迅速從液態轉變為氣態。精油有不油膩、不溶於水、可溶於油脂類、酒精、溶劑類、具有氣味、具有揮發性、是易燃物品。

芳香療法則是在二十世紀初，法國化學家 René-Maurice Gattefossé 將精油的療癒作用應用在現在醫學中，並創造了『芳香療法』這個概念。Gattefosse 在第一次世界大戰的野戰醫院中大量應用精油治療傷者，發現精油不但可以快速幫助傷口癒合，降低灼傷的疼痛感、退燒及止痛，其心靈方面則讓病者增強了求生意志，而產生療癒奇蹟。







## 芳香舒壓精油滾珠

精油濃度計算：

- 1) 四肢軀幹—3-5% (10毫升+6滴=3%)。
- 2) 手掌、腳掌—5-15%。
- 3) 頭頂—5-15%。
- 4) 顏面—1-3%。
- 5) 陰道、肛門—0.5-2%。

使用對象：

- 1) 一歲以下0.5%。
- 2) 三歲到七歲1-3%。
- 3) 一般成人：  
六十歲以上的老人家10%以下。

## 滾珠調油技巧：10毫升植物油

植物油抗氧化、幾乎無味、抗老化、強化循環系統的彈性，可減輕紫外線的傷害，另外加入10滴薰泡（5%濃度）薰衣草、尤加利、薄荷、迷迭香、茶樹。

## 伸展坐姿按摩

伸展坐姿按摩是隨處可以做。我曾在電話不停的辦公室、醫院候診室和擁擠的派對上替人按摩。即便在即忙碌的環境中，按摩仍有其神效。伸展坐姿按摩在歐美特別流行，因為與壓力有關的病症，例如：頭痛、高血壓和慢性疼痛等。

伸展按摩的技巧能舒緩背部和肩膀所累積的緊張壓力，紓解長期在電腦前工作所造成的手部和手臂疼痛，最重要的是幫助減輕壓力。

## 伸展坐姿按摩手法技巧

- 1) 聞香、上油。
- 2) 雙手揉捏肩膀放鬆。
- 3) 深層按壓—掌根壓脊椎兩側。
- 4) 斜方肌重點按壓—用手肘揉捏斜方肌處、用手肘點狀按壓斜方肌。
- 5) 肩胛骨重點按壓—用手肘點狀按壓。
- 6) 雙手揉捏肩膀放鬆。
- 7) 動力按摩（相抗衡手法）。
- 8) 雙手揉捏肩膀放鬆。
- 9) 手臂和手部伸展—將手往下伸展—往上伸展—往後伸展—往前方伸展。
- 10) 揉捏手臂、手肘、手掌。
- 11) 伸展手指—往下拉手指。
- 12) 活絡手腕、曲手（手肘向上放在肩）輕敲上手臂。
- 13) 揉捏肩膀、斜方肌、脖子。
- 14) 按壓枕骨。
- 15) 按摩頭皮。
- 16) 舒緩頭皮—拍打背部—手部—結束（能量掃除）。

