



精油與長照運用

2022-0930

講師

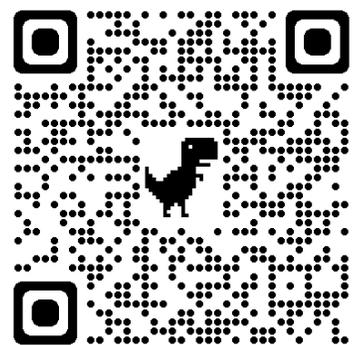
林艾樺

林艾樺履歷表

- 聯絡方式
- Mail:ysl5413@gmail.com
- 電話:0916-633-123



艾上芳療



香氣愛上占卜



證照

- 助產士證書
- 護士證書
- 護理師證書
- 美國RN
- 國際NAHA高階芳療師
- 韓式皮膚管理鑑定
- 調香師
- 國際希塔療癒師
- 塔羅占卜師
- 雷諾曼占卜師
- 寵物占卜
- 皮紋分析師

課程大綱

- 簡單認識精油歷史
- 精油怎麼來
- 精油怎麼用
- 文獻運用
- 平日可以怎麼用

芳香療法

- 芳香療法(Aromatherapy)，簡稱芳療，是透過植物的葉子、花朵、果皮、種子、根部、樹皮、樹脂等部位，透過化學的方式，以蒸餾、冷壓、脂吸、浸漬、溶劑萃取、超臨界萃取的方式提煉出精油，可以透過嗅吸、按摩、泡澡等方式經由呼吸道或皮膚進入體內，改變人的情緒、認知、心理和身體健康，是近代一種輔助療法，也是屬於預防醫學的一種(林沛瑄,2020)



簡單認識精油歷史

芳香療法歷史

- 西元前4000年~紀載蘇美人使用芳香植物
- 西元前3000年~埃及做香膏、香粉在醫學及美容、木乃伊
- 西元前2000年印度吠陀經記載多種藥草運用
- 西元前460-377年-醫學之父-希波克拉底以系統組織分類三百多種藥草，並將古埃及的知識流傳，成為藥草醫學的重要經典。
- 十-十一世紀-開始流傳到東方文化
- 十二世紀-十字軍東征、黑死病等等...都是充斥著藥草
- 西元1920-首次出現芳香療法一詞，發現薰衣草的療效。
- 近代-芳香療法已普遍

黑死病醫師裝扮
嘴鳥位置-
鼠尾草、百里香、
薰衣草



蘋果日報



精油怎麼來？

精油怎麼來

定義:植物萃取方式所得到植物精質。

精質是植物的分泌細胞經過光合作用，藉有各種酵素轉化而成的多芳香分子

植物為何製造精油？

1. 幫助生長與代謝

~分子小，可以穿透運輸養分及代謝廢物

2. 調整激素(賀爾蒙)

~植物生長和開花都靠激素作用，精油是傳遞物質，調整激素達到平衡

植物為何 製造精油

3.對抗病毒、細菌、黴菌

~精油可阻止有害物質發生，所以植物每一年根據氣候變化會改變精油的比例，讓細菌無法產生抗藥性

4.對抗紫外線傷害

~精油有些分子會鎖住紫外線壁面植物受到傷害

5.在大森林中存活

~富含揮發性精油，讓火可以快速上升點燃，靠近地面的就有會重生

植物為何製造精油

6. 幫助受損部分癒合

~精油會流向傷口，促進癒合

7. 吸引蟲媒、鳥媒協助授粉

~賀爾蒙吸引，靠花粉傳遞

8. 驅除有害蟲類和動物

~某些氣味使昆蟲和動物靠近

植物為何製造精油

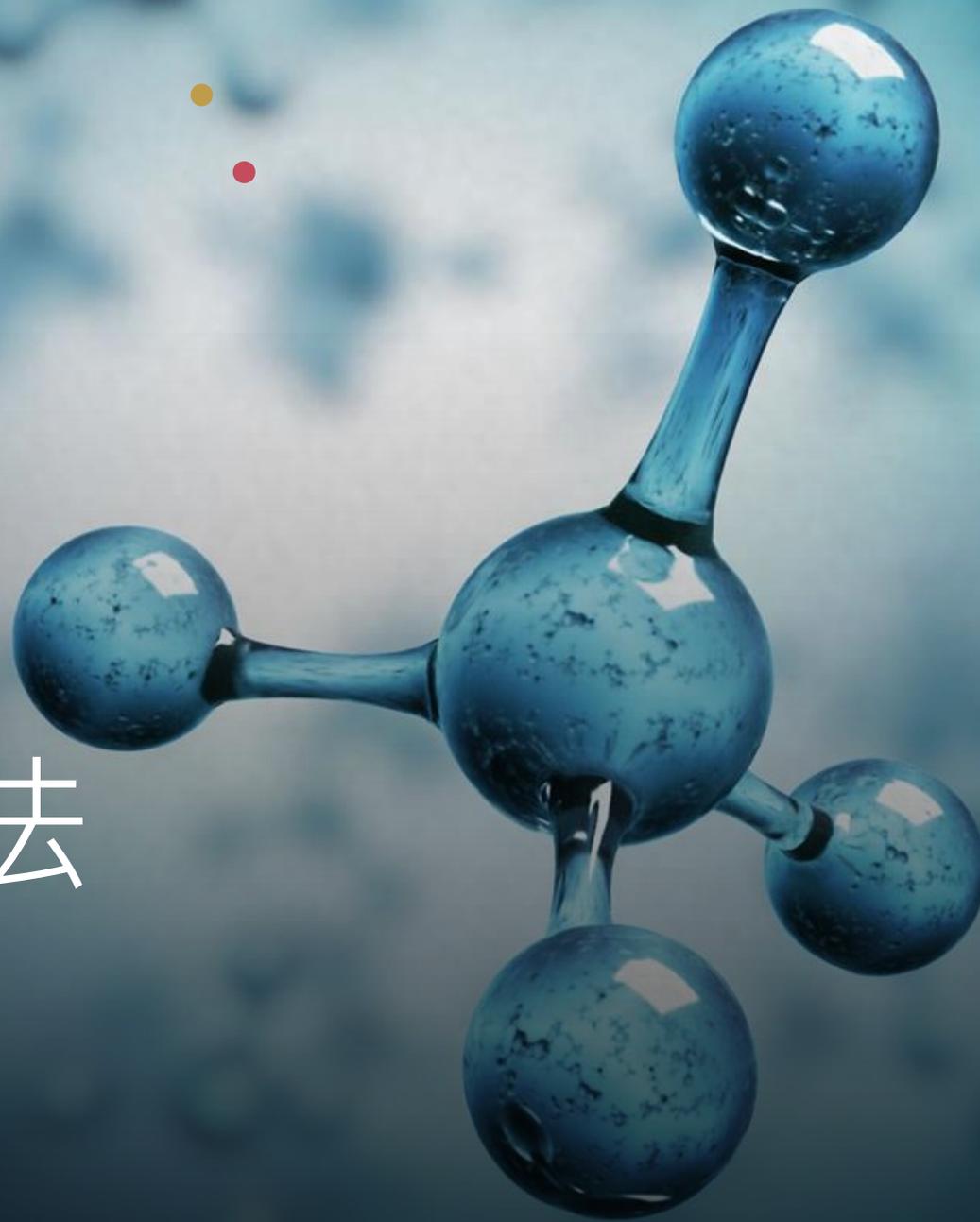
9. 發出警訊

~某些成分具毒性，也是避免其他植物動物入侵

10. 與同類溝通

~一種傳續密碼，與同類溝通

精油萃取法



常見方式

- 壓榨法
- 蒸餾法
- 脂吸法
- 溶劑萃取法
- 超臨界二氧化碳萃取法

精油怎麼來？ 壓榨法



鋒利且緊密的汽缸會切割水果外皮

蒸餾法

- 最常用的方法
- 95%的芳香植物精油是由蒸餾法萃取而得。
- 耐高溫植物

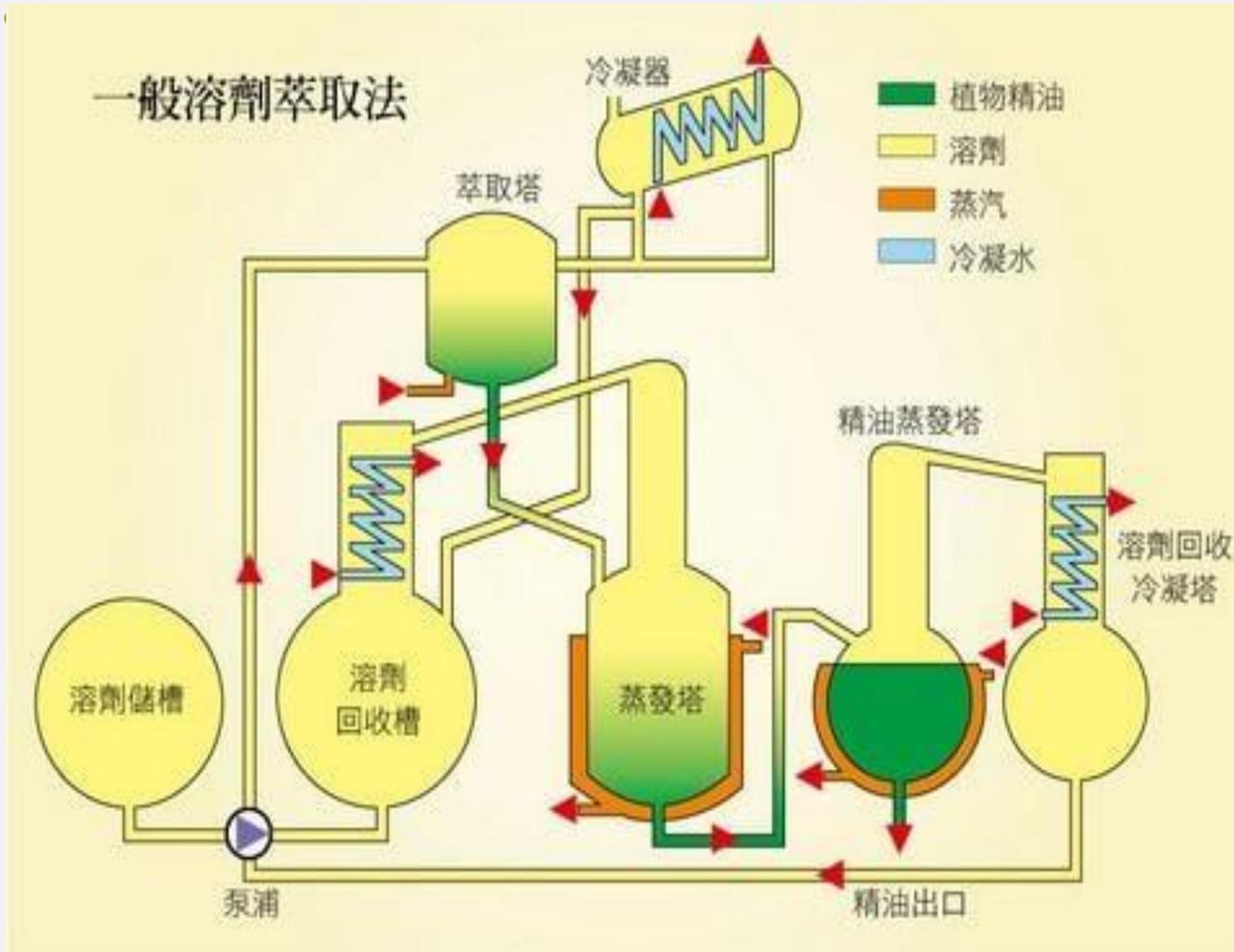


脂吸法

- 1.法國古老萃取方法。
- 2.用脂吸收植物花朵中所含精油的能力，主用於植物花瓣的萃取。
- 3.洗淨新鮮花朵置於塗滿厚油脂(現多植物油)的玻璃板上，再將玻璃板一塊塊疊起，捆在一起曝曬陽光，讓熱力融化花朵並釋出精油
- 4.依花種類來決定翻轉時間，去掉舊花，然後再鋪上新花，重複此動作
- 5.直到油脂完全將精油吸收飽和為止。接著利用酒精將香脂里的油脂洗去，留下屬於精油極品等級的絕對油。
- 6.此方法相當複雜耗時，現已少用，多為觀光。



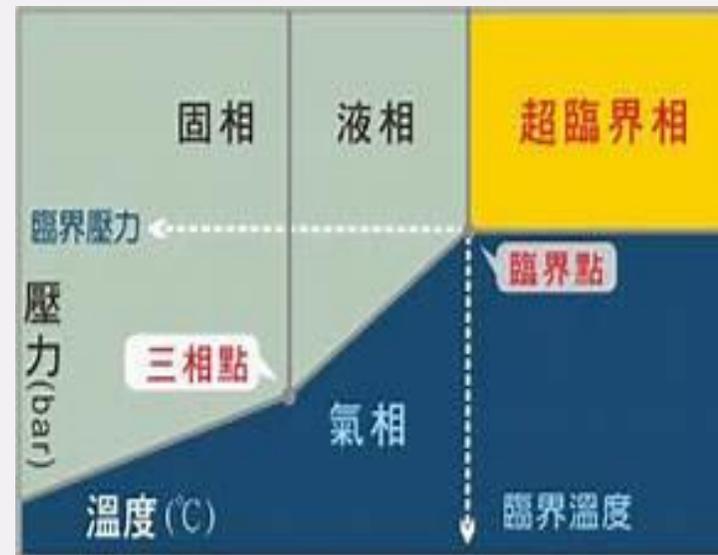
精油萃取方法 - 溶劑萃取法



- 精製花朵不適合蒸氣
- 溶劑(己烷)萃取出來是凝香體
- 酒精入凝香體-酒精揮發以後是**原精**
- 這樣萃取保留細緻香氣，也會含有大分子，但是多少會留下1%溶劑

精油萃取方法-超臨界二氧化碳萃取法

- 1.替代溶劑
- 2.在高壓反應槽內，溫度與壓力到達突破臨界點，撐為超臨界
- 3.可以萃取大小分子，**精油量比溶劑多，且少溶劑殘留**
- 4.沒有經過高溫淬鍊，用此方法的油在心靈層面較弱
- 5.機器昂貴，萃取量多
- 6.精油經過不同方式結果不同:德甘的母菊天藍煙-經過高溫會有
- 7.茉莉、乳香(不一定)



精油吸收的途徑

吸收途徑

1.皮膚吸收

2.嗅吸

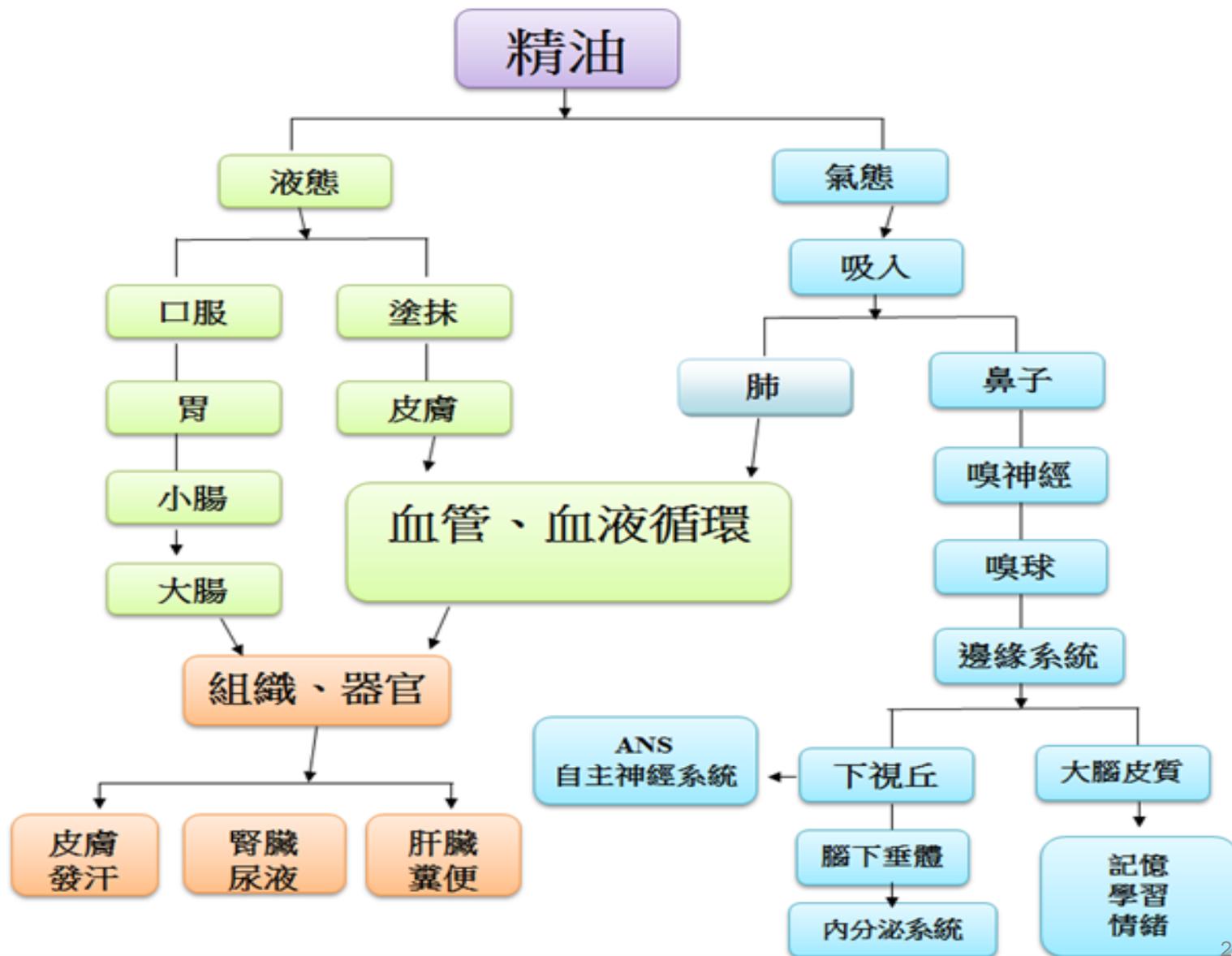
3.陰道塞劑

4.肛門栓劑

5.口服

精油於人體之吸收

- 經皮膚吸收
- 經鼻吸收
- 經口吸收
- 經黏膜吸收



皮膚 吸收

皮膚-血液-淋巴循環-各器官

提振、舒緩肌肉和皮膚保養

坊間按摩很常使用

緩解生理部分

大部分精油皮膚吸收，20-60分鐘可在呼氣中偵測

使用方法

1.按摩法:利用推、按、壓等等，可影響循環及神經傳導及自律神經平衡

2.局部塗抹法:透過舒緩肌肉關節，達到放鬆效果

3.沐浴法:利用盆浴、臀浴、手足浴，散發在空氣中可以嗅吸急水中皮膚大面積接觸，都可以透到皮膚

4.敷布法:冷敷或是熱敷，以棉布加精油作貼敷，水分和溫度作用可以促進皮膚的血液循環

5.嗅覺薰香法：滴到面紙或是衣服、水蒸氣法、噴霧、擴香儀等等

嗅吸

由鼻腔-肺循環-體循環-血液循環傳遞全身器官

多用在釋放感官撫慰、情緒處理、呼吸道疾病

透過對香氣記憶，也會影響結果

精油吸收後代謝途徑



其他管道

1.口服-法系芳療-定時、
定量、定次-**不建議**

2.陰道塞劑、肛門栓劑
-直接刺激黏膜-**不建議**



精油怎麼用

一、自然揮發 擴香石、陶珠

- 優點
 - ~造型多
 - ~平價
 - ~小空間
- 缺點
 - ~品質不一致
 - ~留香度不高
 - ~不易清潔
 - ~多用香精替代



一、自然揮發 擴香工具-車用

- 優點
 - ~平價
 - ~方便
- 缺點
 - ~留香度不高
 - ~不易擴香
 - ~更換棉片





一、自然揮發 ~擴香竹

- 優點
~造型多變、平價
- 缺點
~市售幾乎是香精
~精油留香度不高
~更換擴香竹
~使用精油分離劑

2022/09/30林艾樺

二、加熱擴香 -擴香石、精油燈

- 優點
 - ~插電加溫、操作簡單
 - ~相對平價
- 缺點
 - ~燭火有安全考量
 - ~加熱效果有限
 - ~小坪數適用



三、震盪擴香水氧機

- 優點
 - ~煙霧效果好
 - ~保持濕度
 - ~看起來比較厲害
- 缺點
 - ~精油不完全溶於水
 - ~機器價格較高



三、震盪擴香 擴香儀

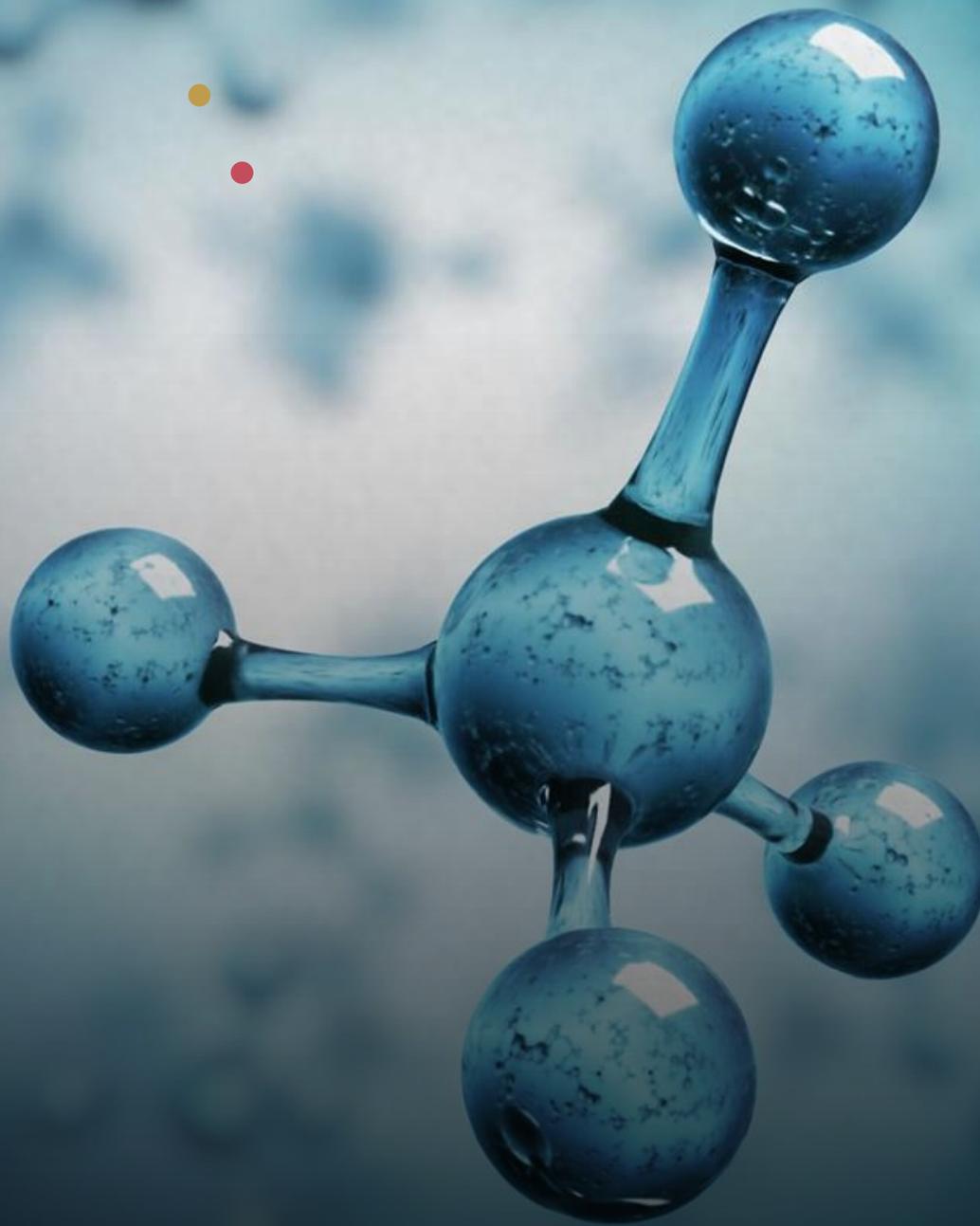
- 優點
 - ~不用加水、不怕翻倒
 - ~精油節省
 - ~香氣明確
- 缺點
 - ~機器價錢高
 - ~精品
 - ~清洗較費工
 - ~換油不易(整瓶的)



什麼時候需要用精油？

- 空氣不好？
- 心情不好？
- 身體不好？
- 製造浪漫？
- 驅趕小人？
- 紓解壓力？
- 讓對方愛上我
- 愛自己的時候
- 錢太多？
- 追求自然療法
- 追求天然無害

使用劑量



居家安全劑量

1.健康成年人-12-65歲

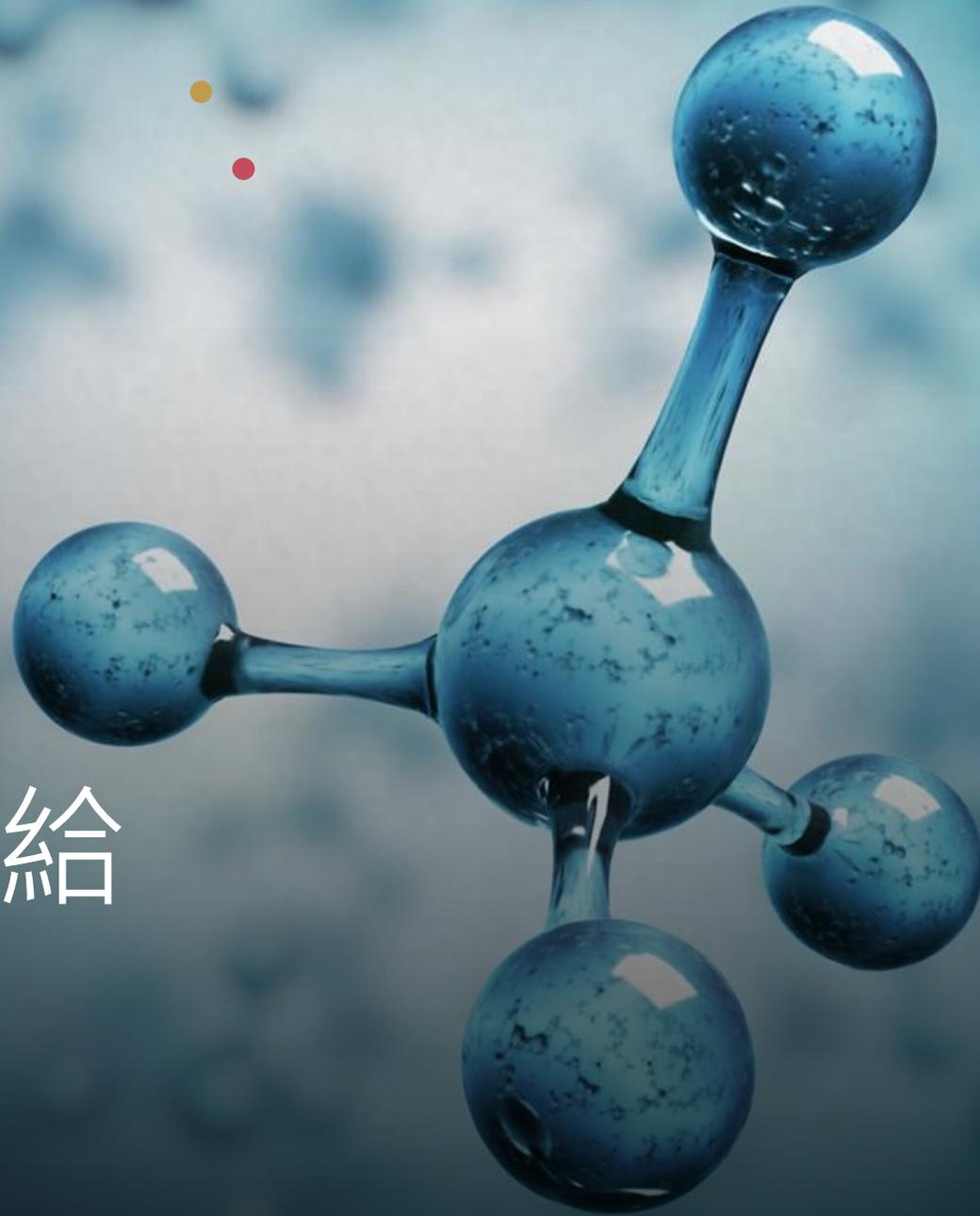
~臉部-0.5-2%

~身體-1-3%

~局部-3.5%

2.老人及兒童-12歲以下、65歲以上

精油可以帶給 我們什麼？



希望透過精油舒緩的症狀？

症狀	個案數	百分比
神經系統(失眠、頭痛)	58	22%
心理情緒(精神疲勞、沮喪、焦慮)	58	22%
肌肉骨骼系統(肩頸痠痛)	41	15.5%
呼吸道系統(鼻、喉、肺)	24	9.1%
皮膚系統(敏感、皮膚不穩定)	22	8.3%

一份155個問卷調查中，名列前五名的選項
這是大家的一般認知
但是
精油真的能帶來這些嗎？

可以做這些嗎？

- 心靈撫慰
- 舒緩情緒
- 穩定情緒
- 改變氛圍
- 增加做事效率
- 改善阿茲海默症
- 生理舒緩
- 抗菌
- 抗病毒
- 促進皮膚再生
- 活化細胞
- 促進健康



文獻運用

出處	研究對象	樣本	研究方法及措施	研究結果
Cannard(1996)Ireland	病患1男8女	9	薰衣草+杜松+甜馬鬱蘭睡前滴在枕頭上，持續2周	97%自覺睡眠有改善
Lewith et al.(2005)United Kingdom	失眠患者	10	薰衣草6-8滴，噴霧使用-連續4周	自覺睡眠有明顯改善
Gole et al.(2005)USA	一般成人18--30	31	實驗組-薰衣草每10分鐘嗅吸*4次*2晚，控制組--純水	薰衣草組有明顯鎮靜效果 喚醒可以再度入睡
鄭素麗(2007)	更年期婦女	60	薰衣草嗅吸。每次20分鐘，一周2次*8周	增加副交感活性，改善失眠狀態
Moeini et al.(2010)Iran	心臟病患-65歲	64	薰衣草滴在棉花，睡前嗅吸連續*3晚	實驗組睡眠品質顯著改善
Chien et al.(2011)Taiwan	中年婦女45-55	67	實驗組-薰衣草超音波噴霧，每次20分鐘，一周兩次連續12周。控制組-衛生教育	薰衣草有效降低交感神經活性

出處	研究對象	樣本	研究方法及措施	研究結果
Stringer et al)(2011)United Kingdom	Cancer	160	薰衣草+纈草混合-持續一周	55%自覺睡眠品質有改善，48%自覺有舒壓， 98%自覺心情愉快
Cho et al.(2013)Korea	ICU冠狀動脈心臟疾患	56	實驗組-手術前用薰衣草、羅甘、橙混合，取2滴在礦香石進行10次深呼吸。 控制組-沒有介入	實驗組-焦慮及睡眠品質在介入前後 有顯著差異
徐文嫻(2014)	職業婦女	102	實驗組-薰衣草+快鼠+甜馬-水氧機，一次20分鐘，一周3次*4周。單方實驗組-僅用薰衣草，控制組-清水	複方實驗組 - 睡眠品質，生活品質皆比單方有顯著改善
吳倩如(2014)	護理人員	72	薰衣草+甜馬+天竺葵+舒壓按摩	舒緩肩頸痠痛+壓力 有顯著效果
林思潔(2016)	護理人員	60	甜橙精油口罩	降低工作壓力 + 提升工作滿意度
蘇惠雯(2019)	護理人員	56	佛手柑項鍊兩組配戴-高低揮發。一天8小時*8周，分成3組-1.睡眠良好、2.睡眠不穩定、3.睡眠很差	G3-明顯有改善睡眠，但是揮發高低並沒有差異

出處	研究對象	樣本	研究方法及措施	研究結果
Wilkinson et al.(1999)	病患	103	實驗組-基底油+洋甘菊進行背部按摩*4周。 控制組-基底油按摩	實驗組改善生理與心理 鄭重並 提升生活品質
Morris(2002)	女大學生及教職員	82	實驗組-葡萄籽油+薰衣草20%沐浴。 控制組-葡萄籽油沐浴。每天10分鐘， 連續14天	兩組都有 提升生活品質 也達到放鬆效果，但是 實驗組的憤怒挫折感有 顯著改善
Jeffery et al.(2004)	一般成人	26	實驗-薰衣草+迷迭香擴香。 控制組-純水	對疼痛忍受力有明顯提 升，並 減輕疼痛並提升 生活品質
Soden et al.(2004)	CANCER	42	1精油實驗組- 薰衣草+基底油背部按 摩30分鐘，共4周。2.基底油組-基底 油按摩，3.控制組-無介入。	精油實驗組對 睡眠有顯 著改善
kim et al.(2005)	關節炎患者	40	實驗組-薰衣草+甜馬鬱蘭+迷迭香+桉 樹+薄荷+甜杏仁按摩。 控制組-沒有	實驗組對疼痛+憂鬱有 改善

出處	研究對象	樣本	研究方法及措施	研究結果
Davis et al.(2005)	護理人員	35	玫瑰+薰衣草+依蘭+菩提-按摩·頭部頸部穴道，+音樂療法+每次15分鐘，每周2次*12周	明顯降低焦慮情緒+增加工作滿意度
劉婉甄(2009)	教職員	65	實驗組-雪松+樟腦迷迭香+肉桂+檸檬+基底油+8周腹部按摩。控制組-花香+柑橘類一樣按摩	實驗組-體重和身體質量均明顯改善， 並提升生活品質
karadag et al.(2017)_	冠狀動脈患者	60	薰衣草嗅吸*15天	明顯降低焦慮情緒+增加工作滿意度
Ozkaraman ey al.(2018)	CANCER	70	薰衣草嗅吸*30天	明顯放鬆情緒+降低焦慮+降低壓力
林沛瑄(2020)	照顧服務員-中年	232	2ML薰衣草項鍊配戴8小時*8周	明顯降低焦慮情緒+增加工作滿意度



平日可以怎麼用？

取自
撫慰身心的精油擴香芳療
參考書

提神醒腦運用
-需要清晰腦
力、提升注意
力

配方

檸檬5D

迷迭香5D

薄荷1D

#需要思緒清楚；用擴香儀

放鬆入睡運用-
需要放鬆讓你很
容易入睡

配方

薰衣草3D

甜馬鬱蘭1D

羅馬洋甘菊1D

#擴香儀、水氧機(睡
前30分)、泡澡、精
油噴霧、棉花放枕頭

隨身噴霧

配方

75%酒精

茶樹(噴鞋也可防臭)

尤加利

~可與酒精搭配，消毒並淨化空氣



● 謝謝大家