

5 種最適合秋冬季和居家使用的精油用法與功效

資料整理 馬惠君/專技助理教授



「芳香療法」(簡稱芳療)已成為現代人紓解壓力最佳選擇之一。而「芳香療法」是利用芳香植物所萃取出來的「精油」作為媒介，透過吸嗅、按摩、泡澡、薰香等...方式，經由呼吸道或肌膚吸收；由於精油的分子極小，滲透性絕佳，並具有藥理作用，較容易能穿透皮膚而快速吸收，進而由血液循環至全身各個器官，刺激神經末梢，傳遞訊息到腦部，使腦部情緒放鬆並達到療癒效果。

<https://www.accupass.com/event/1907040804091571776354>



嗅覺吸收法

經由呼吸道吸收是人體吸收最常見也最容易的方式,精油的氣味分子會經由下述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。嗅吸法可分為薰香式、熱水蒸氣式、手帕(衛生紙)式、手掌摩擦式、噴霧式.....等。



圖片來源:涇涇日常

<https://www.repurelife.com/news-info.asp?id=49>

經皮膚吸收

精油分子因為分子極小，有很強的滲透力，透過皮膚能迅速的吸引，並深入皮膚組織到達血液、淋巴等循環系統。精油在體內作用之後，因為是自然物質，所以能被身體完全排出，例如：按摩，沐浴，泡澡等。



口服吸收

未經稀釋的純精油不可以口服，經由植物油/牛奶/蜂蜜等媒介稀釋後的精油可以口服，但品種和劑量應先諮詢專業芳香療法治療師而定，不可隨意擅自服用以免使用不當造成不良後果。

二、【秋冬 推薦 使用 精油】

天氣漸漸轉涼，又是秋冬寒冷的季節，這時候適合使用哪些精油改善身理及情緒問題呢？



圖片來源:靈氣精油

<https://mahoya.com.tw/h/ServiceDetail?key=3695859739&cont=309167>



照片來源 <https://samslight.com/2019/06/17/frankincense/>

乳香精油 /

香氣特質:

- 有溫暖沉穩的木質調中還有似檸檬的清新果香

適用:

- 擴香、嗅吸或塗抹

- 乳香/ FRANKINCENSE
- 精油萃取:樹脂
- 主要成分:單萜烯
- 音色:低

對應部位:

- 呼吸系統、皮膚系統、免疫淋巴系統、肌肉骨骼系統
-

應用方向:

- 能調節免疫系統低下以及舒緩慢性發炎，能促進皮膚傷口癒合、再生
- 有極佳放鬆、改善情緒的功能。



圖片來源:維基百科



圖片來

源:<https://www.meeta.com.tw/pages/%E8%96%B0%E8%A1%A3%E8%8D%89%E7%B2%BE%E6%B2%B9%E5%8A%9F%E6%95%88>

• 真正薰衣草精油 |

香氣特質:

- 混合著佛手柑和麝香的氣息，溫潤的氣味使人心靈平靜的功效

適用:

- 擴香、嗅吸或塗抹

- 真正薰衣草 / Lavender, true
- 精油萃取花朵類植草
- 主要成分:單帖醇
- 音階:中

對應部位:

- 神經系統、皮膚系統、心循環系統、肌肉骨骼系統、消化系統、生殖泌尿系統

應用方向:

絕佳的平衡力量，特別適合容易焦慮、不安、壓力大、失眠、神經系統失調的人。對於皮膚的安撫鎮定，或是灼傷的傷口修復，效果奇佳。



圖片來源:<https://www.zhifure.com/snzfj/64067.html>



圖片來源: momo 購物台 https://tv.momoshop.com.tw/goods.momo?i_code=696547

佛手柑精油 |

香氣特質

- 兼具果香、花香與木質調的香氣，是感覺快樂、活力十足的味道

適用:

- 擴香、嗅吸或塗抹

對應部位

神經系統、消化系統、生殖泌尿系統、肌肉骨骼系統、免疫淋巴系統

- 佛手柑 / **Buddha's Hand**
- 精油萃取:果皮
- 主要成分:單萜烯
- 音階:高

應用方向

消除焦慮、緊張，改善睡眠品質，讓人從情緒的黑暗面回到光明面，適用於工作場合以及臥室的薰香



圖片來源:羅馬洋甘菊的九大妙用羅



圖片來源:http://alisaromatherapy.blogspot.com/2016/06/blog-post_17.html

洋甘菊精油 |

香氣特質

- 淡淡的青草混合酸甜的蘋果香甜美舒緩的香氣

適用:

- 擴香、嗅吸或塗抹

- 羅馬洋甘菊/Camomile Roman
- 精油萃取花朵類植草
- 主要成分:酯類
- 音階: 中

對應部位:

- 生殖泌尿系統、肌肉骨骼系統、神經系統、心循環系統、內分泌系統

應用方向

解除身心的緊繃狀態，讓生命更有彈性。平衡女性荷爾蒙，可緩解經前症候群、經痛、更年期症狀、生殖泌尿道感染等婦科問題。



照片來源 <https://samslight.com/2019/06/17/frankincense/>



圖片來源:https://www.chemicalbook.com/NewsInfo_21583.htm

快樂鼠尾草精油 |

香氣特質:

- 具有類似麝香及琥珀的味道屬於較為強烈的氣味，鎮靜舒緩的香氣極為聞名。
- 是男性香水很重要的原料。

適用:

- 擴香、嗅吸或塗抹

- 快樂鼠尾草 / Clary Sage
- 精油萃取花朵類植草
- 主要成分:倍半帖烯
- 音階:中

對應部位:

生殖泌尿系統、肌肉骨骼系統、神經系統、心循環系統、內分泌系統

應用方向

解除身心的緊繃狀態，讓生命更有彈性。平衡女性荷爾蒙，可緩解經前症候群、經痛、更年期症狀、生殖泌尿道感染等婦科問題。