



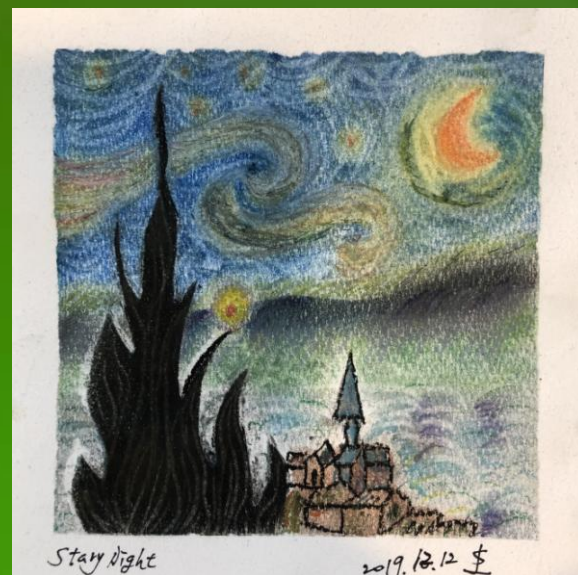
冬季精油保健

全方位彈指療癒學院
Tapping Into All Academy (TIA Academy)
創辦人Stella廖淑純老師



Stella廖淑純簡介

- ☀ 全方位彈指療癒學院創辦人
- ☀ 日本和諧粉彩指導師
- ☀ 日本結晶之花導師
- ☀ 台南市民學苑心靈環保曼陀羅彩繪講師、台北市松山及中正社大講師
- ☀ 衛福部預防及延緩失能照護方案[心靈藝術繪畫創作]指導員
- ☀ 教育部第一屆樂齡專業人員/活躍樂齡核心課程暨樂齡學習規劃師/青年發展署102年服務學習種子師資
- ☀ 交通部高齡者交通安全教育[路老師]
- ☀ 勞動部小人提計畫講師
- ☀ 中華經典文化教育協會親子共讀經典教學服務師資
- ☀ 汐止愛笑瑜珈俱樂部笑長
- ☀ 中國人社部精油療法康復理療師
- ☀ CPA芳香療法應用師
- ☀ 中華芳香本草應用學會~中醫本草芳香保健師講師結訓
- ☀ 美國AAH授證催眠治療師
- ☀ NLP神經語言程式學執行師
- ☀ 暨南國際大學成人教育碩士



免責聲明

本課程中所有芳香藥草與精油之資訊及說明均屬資訊分享，僅視為美容養生保健之參考，不能視為或替代醫療專業或診斷、治療及處方建議，正在服用西藥者，必須經由專業人士建議而行。



芳香保健概念

- 古代埃及、希臘、羅馬已開始使用芳香植物防腐、保健、泡澡
- 中世紀歐洲黑死病肆虐, 大量運用芳香植物防疫
- 中國李時珍本草綱目中記載超過300種藥用芳香植物
- 現代芳香療法Aroma Therapy一詞由法國香水化學家蓋特佛賽於1928年提出
- 狹義的芳香保健指運用精油促進身心健康
- 廣義的芳香保健包含花草茶、焚香

中醫觀點的冬季養生

冬季天氣, 稱為"寒邪";

對應的五行為水, 對應的臟器為腎, 腎主骨, 與膀胱相表裡; 人體容易出現的症狀:

1. 因冬季的寒邪入侵, 容易感冒、手腳冰冷、關節疼痛, 稱為"外寒"
2. 若因為寒冷導致身體陽氣不足, 體內臟器運行機能下降產生"內寒"的症狀
 - a. 胃腸方面: 腹痛、腹瀉、食慾不振
 - b. 心方面: 胸痛、心悸
 - c. 肺方面: 氣喘、咳嗽
 - d. 腎方面: 腰痛、頭暈等腎氣不足引起的症狀
 - e. 皮膚方面: 冬季少流汗, 容易忘記補充水分, 導致皮膚缺水引起乾癢
3. 因冬天日照減少且溫差大, 易讓人們情緒波動而有季節性情緒失調症狀, 而憂鬱或焦慮等情緒可能導致高血壓

冬季顧/固腎

中醫五行觀點:冬季屬水, 水主掌腎氣, 養生重點為"固腎"及"防寒":

1. 冬季要養精蓄銳, 因此要減少大量消耗能量的活動
2. 為避免冬季憂鬱症, 保持良好心情很重要, 宜適當外出接近大自然
3. 肺與大腸互為表裡, 腸道保養很重要, 補充水分與纖維避免便秘
4. 五行相生, 金生水, 水對應的五味為"辛", 可吃點辛味食物以行氣, 有助腎的陽氣暢通
5. 水對應的五味為"鹹味", 適當鹹性飲食具有調節人體細胞、血液滲透及增強代謝等功效
6. 對應的五色為黑色, 黑色食物可提高腎臟之氣, 對生殖系統、排泄系統都有益, 還能潤膚、美容、烏髮。腎為生命之源, 多數黑色食物不僅能延緩衰老, 也能蓄積能量, 例如黑木耳、黑糯米、黑豆、黑棗、黑芝麻、海帶等

中醫觀點的簡易四季芳香保健

- 最簡單的中醫芳香保健法為泡腳時加幾滴精油
- 春天泡腳, 升陽固脫
- 夏天泡腳, 濕邪乃除
- 秋天泡腳, 肺腑潤育
- 冬天泡腳, 丹田暖和



夏季養心精油建議

● 火主心, 花類精油都有護心功效, 因此玫瑰, 茉莉, 天竺葵, 薰衣草, 伊蘭伊蘭, 羅馬洋甘菊, 橙花, 快樂鼠尾草都是首選; 藥草類的迷迭香, 香蜂草, 馬鬱蘭; 樹脂類的乳香也都是很好的養心氣精油



秋冬精油建議

- 秋季精油:溫性精油, 如尤加利, 茶樹, 絲柏, 快樂鼠尾草
- 冬季精油:熱性精油, 如肉桂, 桂皮, 杜松, 薑, 雪松, 百里香, 天竺葵, 檸檬草, 牛至
- 西方耶誕香氛:丁香, 肉桂, 薑, 乳香, 沒藥



2019.11.12. Stella



個人調油時間

