



# 紓壓 雙俠 芳療 與 音叉 搶救 神經衰弱症/陽虛

本ppt為卓芷聿個人的研究或學習，  
其自然療法為醫生治療下的輔助調理，  
若內容不慎侵犯智慧財產或個資，  
請通知將會立即刪除該內容。

講師: 卓芷聿  
2024/8/14

學歷: 南澳大學 商學研究所 1995年碩士畢  
教育部 部定講師 證號: 147053

## • 專長:

- 1 臨床芳香治療與教授
- 2 安寧與婦幼芳香療法
- 3 足反射診斷與治療
- 4 古典芳療按摩/排酸棒按摩/量子儀按摩
- 5 經絡升降刮痧/陰陽拔罐/艾灸
- 6 摩骨通筋
- 7 耳穴/音叉
- 8 精油保養品、精油香水高端定製
- 9 臨床治療用油客製化處方
- 10 營養學



books.com.tw 下載博客來App 綁定OPEN POINT最高6.5%回饋 開啟

books.com.tw 下載博客來App 綁定OPEN POINT最高6.5%回饋 開啟

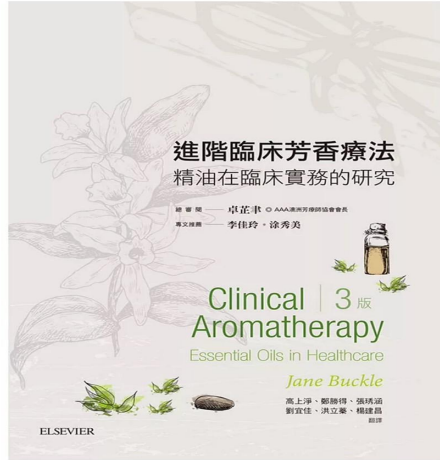
博客來 哈利波特與怪獸

博客來 哈利波特與怪獸



1/13

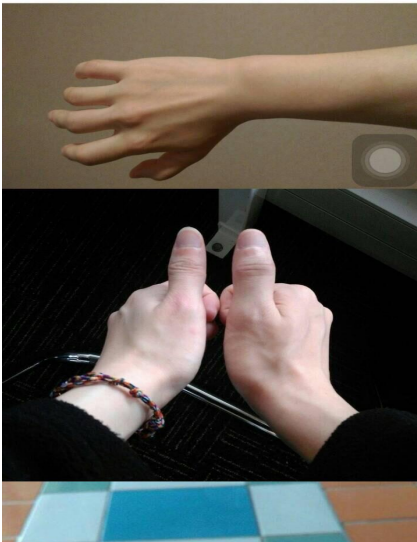
中文書>生活風格>塑身美妝>美容/舒療>精油芳療



中文書>專業/教科書/政府出版品>醫藥衛生類>護理

# 壓力與許多身心疾病有關

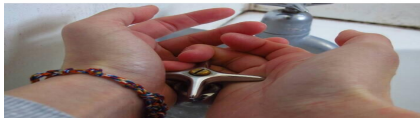
SHARE



SHARE 插插頭，拔插頭，一樣要用兩手！——手無法！



開水龍頭也很『搞阿』！



SHARE

三個多月前的某天晚上入眠後，右手手腕慢慢地疼痛，慢慢地到劇痛，痛得整晚無法好好睡，直到早上真正醒來，手腕已僵硬，整個動彈不得，爆裂痛到極點，完全使不上力！等於是一隻非常非常痛但又沒功能的廢手！持續兩三天後才症狀才逐漸消退後，換左手發作了，結束後又換右手。

在這期間，依照自己的症狀，查了很多資料當條件越來越符合，甚至『推測』是類風濕性關節炎的時候，我崩潰的大哭！我才剛到紐西蘭，蓄勢待發的準備要開學，實現夢想，但我卻罹患了疾病！就此，我的人生就變得不一樣了！

這個疾病，會讓人疲倦（原因可能是慢性炎症的反應，造成貧血和缺鐵，以至於細胞處在缺氧狀態而產生疲倦、專注力降低），一整天不時都覺得很愛睡，但還是得一早實習，上課，回家還有一堆文獻要看報告要做，即使猛打哈欠，我不能睡也不敢多睡。

隨著開學後課業壓力越來越大，沒足夠時間讀書打報告只好犧牲睡眠

導致身體的免疫功能失調得更嚴重！除了荨麻疹每天都在抓之外，關節們的狀況也逐漸在惡化！

關節腫脹從小指頭開出第一炮，再來是大拇指，再來中指，再來食指..... 指節還未全部發作完，同時間，兩個手腕也中鏢了，

# 桂花與檀香 迷迭香與檸檬



# 紓敏活膚精油

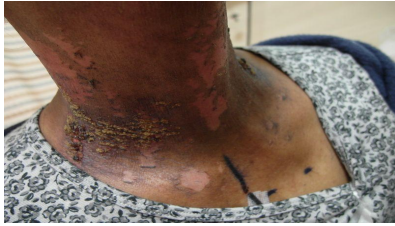


# Skin treatment: 皮膚護理





## 精油對受損細胞再生作用:



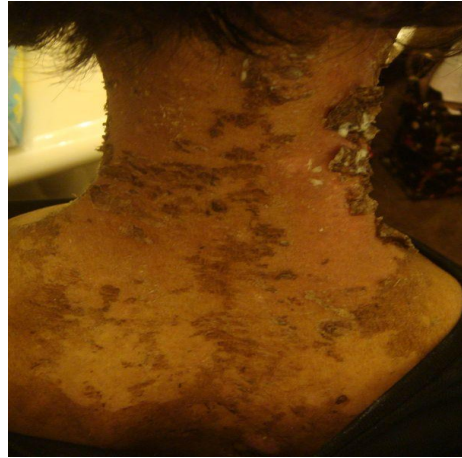
食道癌&下咽癌  
的放療副作用



## 3%薰衣草+雙倍蘆薈膠



## 薰衣草傳奇 2周後的精油塗抹



## 3周後細胞新生，充滿活力與希望



## 白血病化療後的紅疹

7%抗敏活膚精華+  
金盞花精油+  
金盞花療癒油+  
君子樹療癒油



## 我們的大腦是一切活動的原動力

- 我們所說的每一句話、每一份心情和每一種感覺都是源自大腦。
- 精油是由一些很小的分子所組成，這些高揮發物質，可由鼻腔粘膜組織吸收進入身體，將訊息直接送到腦部，再通過大腦的邊緣系統，調節情緒和身體的生理功能。
- 所以在芳香療法中，精油可強化生理和心理的機能。
- 無論是甜橙精油可以讓人心情愉悅、陽光舒暢，
- 真實薰衣草精油可以安撫情緒、有助睡眠，
- 檀香精油可以說明禪定、靜心冥想，
- 玫瑰精油讓女人散發更強大的女性光彩.....





# 乳香 Frankincense



人生情境用油

WholeLife

## 乳香 *Frankincense*

### 修補身心傷口、人生關卡階段的支持

- 情緒清理,釋放負面垃圾,淨化心靈
- 修復、縫補心傷,肉體及靈魂上的放鬆
- 人生關鍵、過不去的時刻,給予支撐幫助
- 臨終用油
- 皮膚、傷口修復
- 免疫平衡
- 呼吸系統照護

- 乳香的加乘用法~

乳香+甜橙

乳香+薰衣草



## 芳療是身心的減壓照護神器



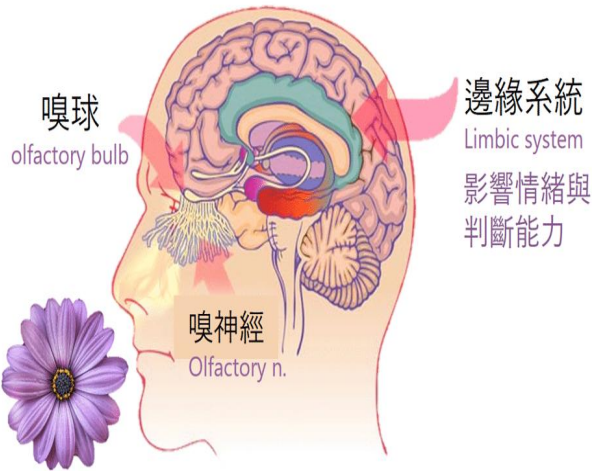
\* 嗅覺吸收:

\* 皮膚吸收法:

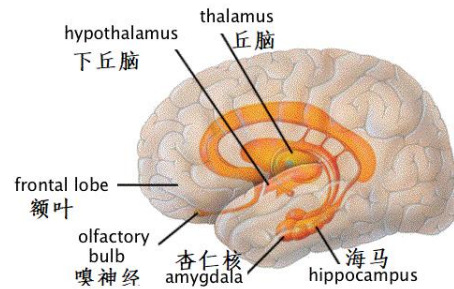
- 氣味療法/ 芳香靜心
- 泡澡10d/ 手足浴5d
- 身體按摩10d + 10ml基礎油
- 腳底1~2d塗抹
- 臉部保養5d+10ml基礎油



## 壓力反應與香氣感知 同在邊緣系統



人體對壓力反應由邊緣系統的下視丘掌控，氣味直接連至邊緣系統，尤與杏仁核有關，因此**芳香療法能減輕壓力，確實有理可循。**

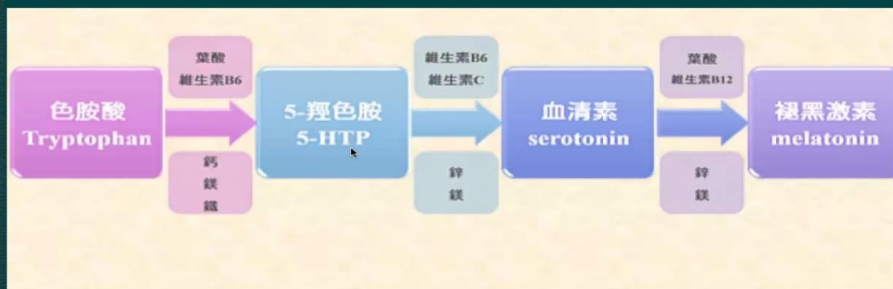


<http://www.latifa.co>

酯類家族可以促進神經傳導物質**血清素**產生，讓人放鬆。極強的神經系統安撫劑，緩解壓力的作用：

真實薰衣草、苦橙葉、佛手柑、快樂鼠尾草、羅馬洋甘菊

### 色胺酸代謝褪黑激素需要的營養素





## 香氣冥想

1. 在一個安靜的空間，閉上眼睛，完全放空，先用4 ~4~ 8（吸、停、呼）的頻率呼吸靜心
2. 倒出1~2d精油嗅吸，完全放下大腦的思考，不加任何批判的去聞
3. 把所有意念集中在鼻子上，保持在當下
4. 記錄下所有聞到香氣的感受、變化



## 香氣冥想時要注意到的層面

- 身體上：香氣進入身體後如何行走？身體各部位有什麼感覺？身體內部有甚麼變化？熱？冷？緊？鬆？.....
- 情緒精神上：聞香後出現什麼情緒感受？腦中是否出現什麼畫面？聯想？風景？音樂？
- 最佳聞香時間20~30分鐘，融入、沉浸式聞香

# 薰衣草



睡眠支持  
NTD20/一粒



血清素/腦內啡/alpha 波/鎮定平衡自律神經

安眠/放鬆/抗憂鬱/偏頭痛/燒燙傷/疲憊/皮膚療癒

## 佛手柑是解憂大使

- 2013年亞洲大學與中國醫藥大學所進行的研究
- 以小學老師為實驗對象，精油擴香，實驗的方法是一組提供佛手柑，另外一組提供佛手柑的合成香精，結果發現只有使用純精油，在心跳跟血壓的舒緩程度，有明顯的改善





## 佛手柑 / Bergamot

### 最近好憂鬱、需要對自己好一點

- 管理壓力問題: 抗憂鬱、沮喪、焦慮、抑鬱
- 睡眠障礙
- 消化系統: 尤其對壓力引起的消化不良或腸躁症問題, 厭食症
- 放鬆神經, 感到愉悅, 帶來“光”
- 放下束縛、放鬆一下, 做回真實的自己, 找到屬於自己的快樂
- 佛手柑的加乘運用~~
- 佛手柑+ 伊蘭:
- 佛手柑+ 乳香:
- 佛手柑+ 檀香:



## 苦橙葉



- 苦橙葉能夠很好的調節人體的自主神經系統。當我們不負重荷，他能興奮“交感神經”，給予動力，幫忙充電滿格;當我們結束一天的緊張工作，他又能活躍”副交感神經“，讓身心休息，和放空，從而促進睡眠，非常適合夜貓子人群。
- 此外，苦橙葉也特別適合雞娃的虎媽，緩解焦慮的問題，它可以減輕你對事情超出計劃外的那種抓狂不安感。

## 羅馬洋甘菊



- 羅馬洋甘菊含有高比例的酯（酯類高達85%），但讓它散發出熟透蘋果香氣的，歐白芷酸異丁酯，在羅馬洋甘菊中含量高達70%~80%，具有絕佳的放鬆效果，安撫神經痙攣，消除恐懼、具有強大母性呵護力，正是來源於此，可以深層安撫焦慮、歇斯底裡、夢魘等情緒問題。

## 岩蘭草



- 倍半萜醇也很適合用於氣味療法改善壓力的課題中，可以滋養滋補神經，安撫神經衰弱、沮喪、憂鬱、失眠；
- 岩蘭草和檀香精油更是提振身體各部分的機能，激勵腺體工作的用油。配合緩慢、平靜的呼吸
- 大約每分鐘六次完整的呼吸，重點在於長時間、充分地呼氣。
- 讓芳香分子充分發揮作用，身心徹底放鬆下來。

## 滋補神經 放鬆霜



芳香調配: (3%)

15滴 精油+ 15mL 基底霜

(佛手柑、苦橙葉、法國薰衣草、岩蘭草)

安心放鬆、平衡自在的香氣

## Otto 128

- 用在骨頭上共振
- 刺激穴位
- 緩解肌肉緊張，痙攣和疼痛
- 改善血液循環
- 恢復交感神經、副交感神經的平衡
- 消炎 止痛
- 改善水液平衡
- 釋放no

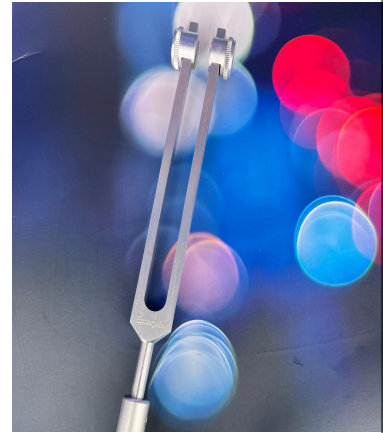
「只在同位置使用兩次，過多刺激降低一氧化氮釋放」



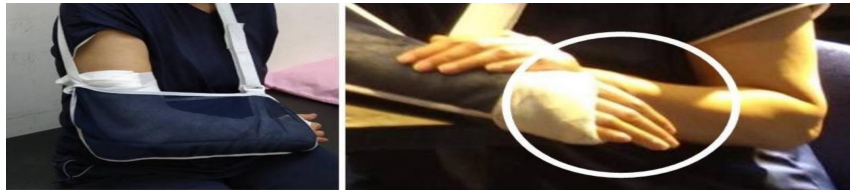


# OM 136 音叉

- 打開心輪，增加平安、愛和安全感、靜心
- 紓緩心臟壓力和緊張
- 能夠有效平撫情緒心靈，紓緩疼痛
- 使神經系統放鬆，幫助進入冥想
- 共振第三眼和頂輪及尾骶骨
- **OM**頻率是宇宙原音，此頻率可調整能量，透過音頻刺激細胞釋放一氧化氮，打散有害能量，恢復和諧
- **136.1**頻率由於它是宇宙大爆炸以來的初始頻率，所以它有回歸大地的意思。把負能量帶到大地。



## 個案分享



第1天因為工作跌倒俯臥撐，第15天手指只能伸直無法彎曲。  
鷹嘴突骨折打石膏。



第17天手內側，手指只能伸直無法彎曲。

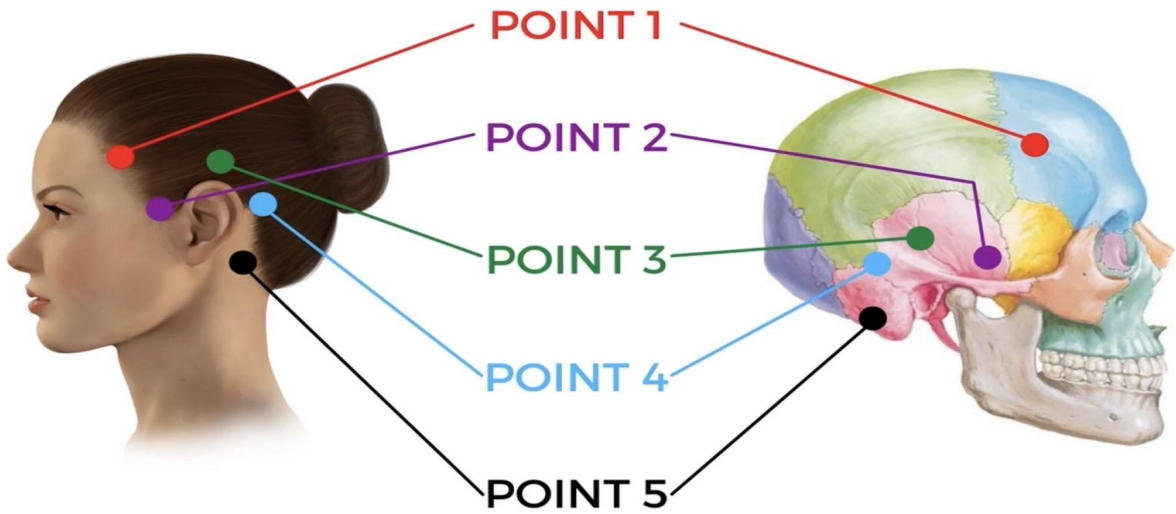
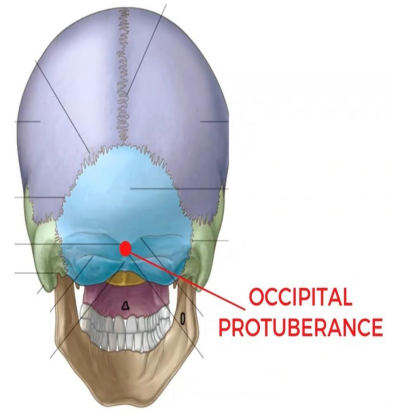
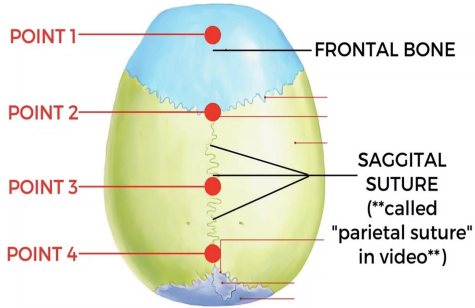
第20天右手指腫脹，顏色深。

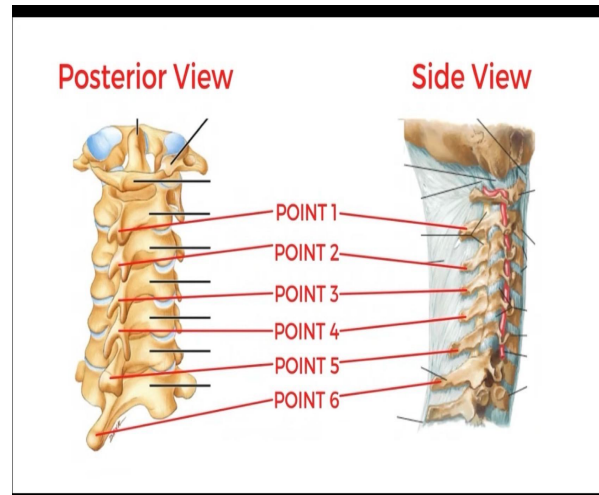
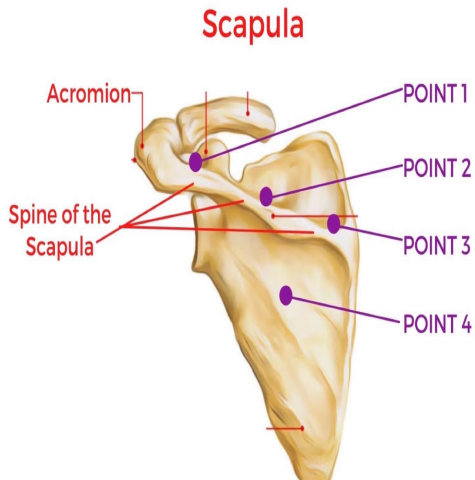


第26天右手手指最大幅度只能彎一點點。

第27天右手手指在課堂用音叉治療已能握筆寫字。

第29天持續用音叉治療已能緊密握拳。





## (一)神经衰弱

指脑力易疲乏,情绪易烦恼,精神容易兴奋,以及**心理、生理症状的神经性障碍**,常发生在**女性、青壮年人群**以及**脑力劳动者**。





- **失眠,头昏,脑胀,困倦,嗜睡,思想不集中,记忆力减退,疲乏,烦躁易怒等**
- **一部分人还会伴有腹泻,心慌,胸闷,出汗便秘,食欲不振,腹胀,消化不良等**
- **男性:可能出现性功能减退,阳痿,遗精等**
- **女性:可能出现月经不调等疾病**



## 什么样的人最容易神经衰弱?

**久病体弱者**

**为事业操劳过度者**

**哺乳期妈妈**

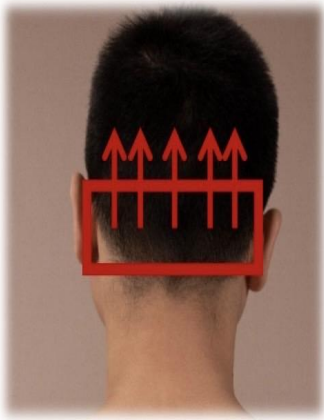
**为家事操心者**

**术后未恢复者**

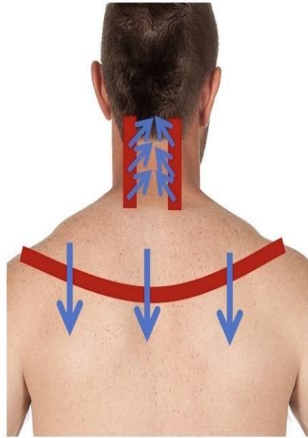
**日夜苦读者**

**神经衰弱“偏爱”女性**

### 后脑勺筋区



### 颈部及肩部筋区



### 眉上缘筋区



## 面部撥筋與經絡

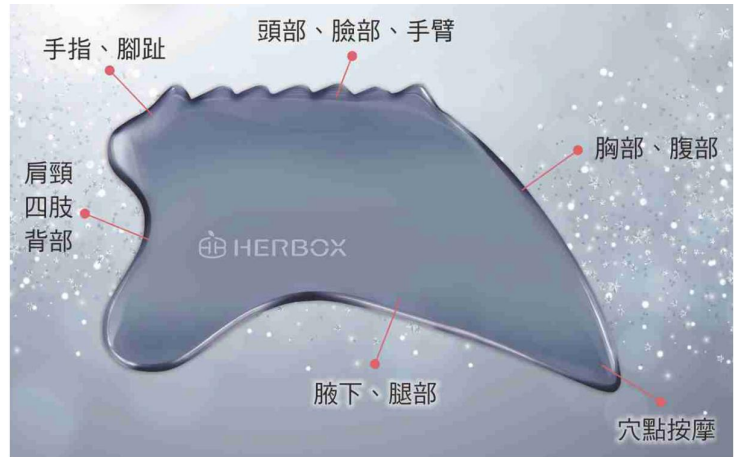


## 兆赫茲 全天然矽礦

每一秒內會產生一兆次波震動頻率。

頻率在~~0.1THz-10THz~~範圍，波長大概0.03-3mm範圍，介於微波與紅外之間。

屬於遠紅外線，且波長比遠紅外線長，日本科學家稱「育成光線」，「生命光線」。



Copyright© 2024 by OM GROUP NATURAL THERAPY BIOTECHNOLOGY CO. LIMITED  
版權所有 翻印必究

39



## 止頭痛/行氣/中暑 活力四射隨身油





# 薰衣草放鬆按摩油

## 薰衣草精油



### 安撫舒緩身心

舒緩與緩和肌膚不適  
同時有助於肌膚修復

## 天竺葵精油



### 香氣甜美舒適

平衡皮膚的狀態  
為肌膚帶來保護

## 澳洲堅果油



### 親膚好滲透

保濕滋潤肌膚  
調節皮膚狀態

## 甜杏仁油



### 肌膚光滑柔細

含有豐富維他命  
有助皮膚於滋潤

## 葡萄籽油



### 質地絲滑易吸收

有助於延緩皮膚老化  
賦予肌膚彈性與光澤

## 芥花籽油



### 增進肌膚保護力

能促成肌膚保護膜  
長保肌膚光滑柔嫩

**放鬆身心 舒享芳療SPA**  
—薰衣草放鬆按摩油—  
LAVENDER ESSENTIAL OILS SYNERGY

平衡 壓力疲倦 | 溫和 深層滋潤 | 舒緩 安撫放鬆

6大植萃成分 | 細膩呵護肌膚  
以油養膚 溫和滋養美肌

COPYRIGHT © 2024 BY OM GROUP NATURAL THERAPY BIOTECHNOLOGY CO., LIMITED  
版權所有 翻印必究

# 按摩油

**ROSE Massage Oil Blend**  
**玫瑰滋養油** 養出光感絲緞肌

分子小好吸收/延展性高/保濕不油膩

結束一整天的辛苦工作，沐浴後塗抹帶有療愈效果的玫瑰滋養油，彷彿一朵朵玫瑰親吻肌膚，潤澤保濕，靜靜的享受放鬆幸福時光。

成分：天竺葵及玫瑰精油、芥花油、水蜜桃仁油、杏桃仁油、甜杏仁油、小麥胚芽油

**LYMPHATIC DRAINAGE Massage Oil Blend**  
**淨化按摩油** 輕盈雙腿的夢幻逸品

分子小好吸收/延展性高/保濕不油膩

多數的工作需要長時間站立、久坐，讓支撐全身重量的雙腿漸漸沉重，透過按摩好好款待一下自己，徹底舒緩一天累積的不適。搭配淨化按摩油，加強舒緩疲憊，緊實肌膚，立即提振活力，讓雙腿輕盈無負擔。

成分：葡萄柚、萊姆、杜松子、紅柑、迷迭香、辣薄荷精油、杏桃仁油、椰子油

**RELAX Massage Oil Blend**  
**放鬆按摩油** 撫慰身心 一夜舒眠

分子小好吸收/延展性高/保濕不油膩

藉由雙手輕揉按摩，紓解身體的疲憊與壓力。搭配薰衣草按摩油，為乾荒肌膚帶來彈性與光澤，薰衣草的沉靜淡雅香氣緩解放鬆緊繃情緒，帶著平靜美好心情甜美入睡。

成分：薰衣草、檀香、天竺葵、佛手柑、甜杏仁油、小麥胚芽油、芥花油、杏桃仁油

## 阳虚体质的 形成原因

由气虚进一步发展而来的  
(也可久病所致)  
——气虚基础+寒象



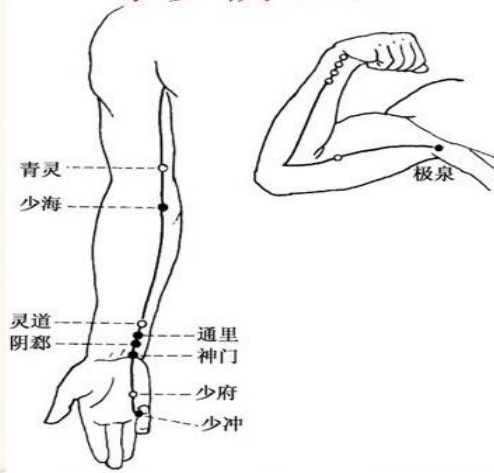
## 阳虚的调理思路——振奋阳气



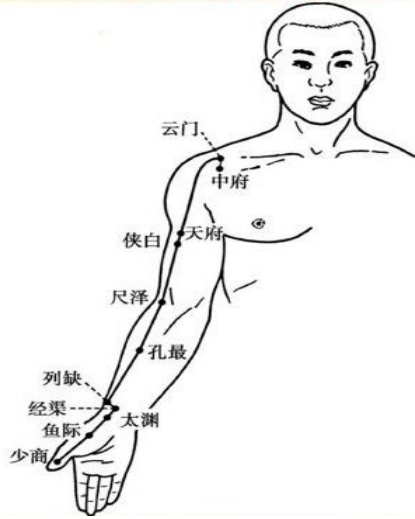
脾阳虚-温补脾胃，健脾  
和胃，培植中气  
肾阳虚-温补下焦，点燃  
肾阳，温暖全身

# 六经刮痧调理方案

## 手少阴心经



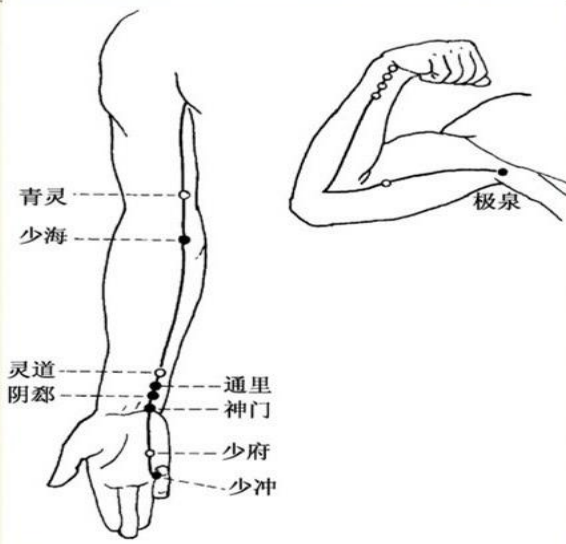
## 手太阴肺经



小指内侧线

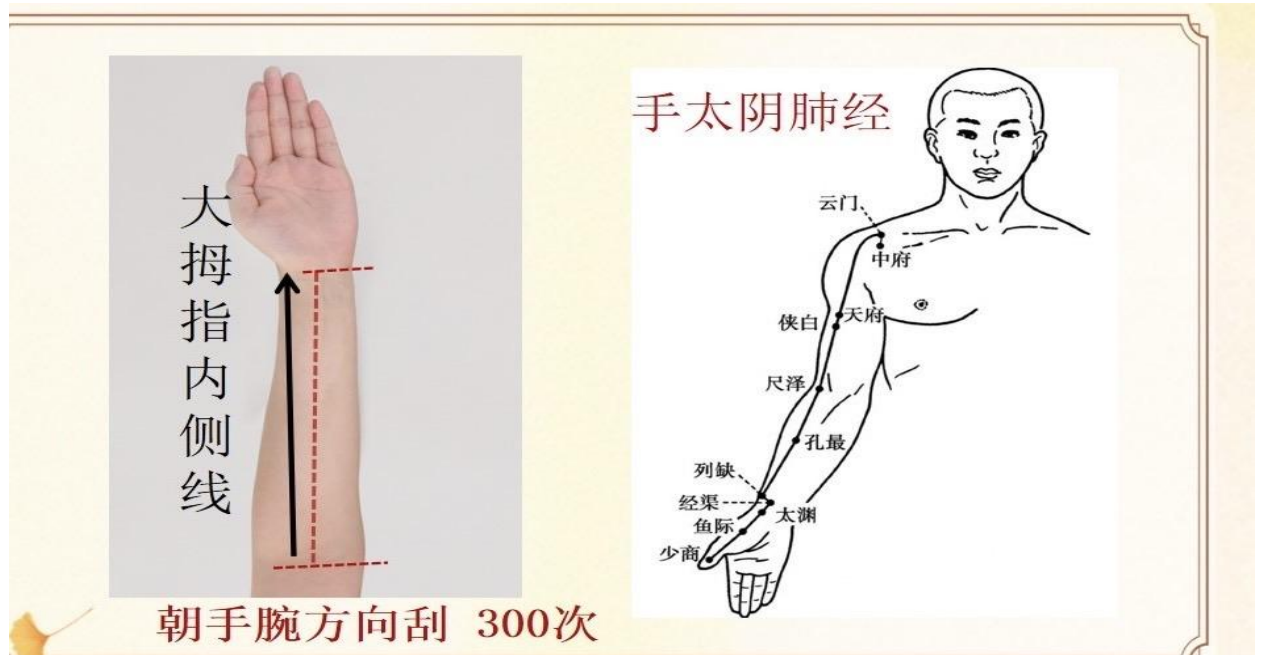


朝手腕方向刮 300次



手少阴心经





## 天天愛用精油



- 祝各位
- 心情好好
- 睡得香香
- 肌膚美美
- 活力滿滿



- 感謝參與及聆聽~~