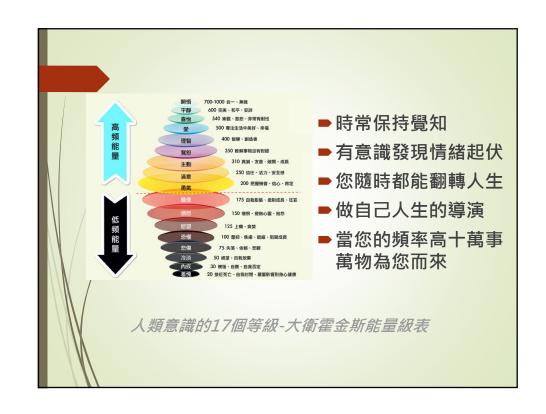
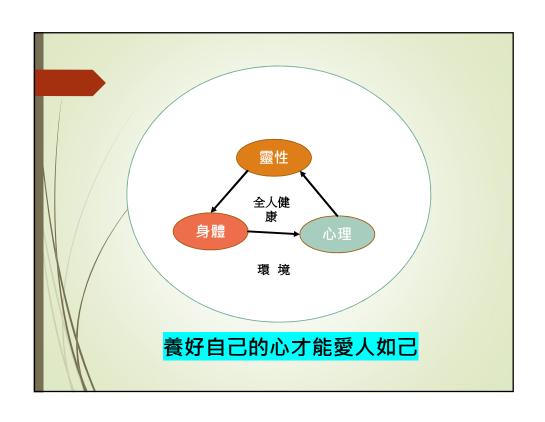


您就是自己最棒的治療師

- 每天參與自己的療癒(正念芳療)過程
- 每日自我修復練習:檢查你是否受困了
- ➡ 未來自我日誌



身心靈全人整體健康觀 (Holistic Health) ●疾病是內在心靈扭曲及衝突的表現,因 此「治療」疾病的根源,必得回歸「身 心靈平衡」的本質 ▶身心疾病形成的原因 變形 累積 扭曲 > 生病 ■開創一條全新「療癒」的希望之路 理性承 釐清內 感性` 整合與行 宣洩 在動力



正念是什麼?

▶ 於1979年結合自身禪修、瑜伽經驗 與心理治療,開創正念減壓 (MBSR, Mindulness-based stress reduction) 方法的
査博士,將正念定義為:

「正念是一種當下有意識的,專注而 不帶批判的覺察。」

■「正念是在每個當下,不帶任何評 斷而專注的覺察身體感覺、情緒感 受、思緒念頭。」

練習正念的益處?

- ■透過身體、呼吸、靜心、覺察的持續練習,提升對於身體與心理的<mark>覺察</mark>,脫離「自動導航」型的慣性模式與生活方式,達成放鬆、平靜、穩定,有效改善「活著」的品質。
- ■其他經研究證實的益處還包括:改善焦 慮、壓力、失眠,平衡自律神經系統, 改善免疫能力等。並可有效覺察自己與 他人的當下狀態,提升與人相處互動的 品質。可以運用在職場協作關係、家庭 關係、兩性關係或是各種關係中。

何時可以練習正念?

- ■隨時隨地都可以練習正念。除了安靜的 坐下或躺下閉目靜心,無論進食、走路、 活動、與人對話,都可以透過注意呼吸 與身體的動態、覺察當下的情緒與念頭, 持續練習正念。
- ■相關研究也指出,只需每日晨起或睡前 靜坐練習正念靜心十五分鐘持續數週, 對身心及神經系統產生的影響,與未練 習者即有明顯差異。 kardiacollege.com

20 世紀 西元1920~1970年

- ★ 芳香療法 (Aromatherapy) 為法國化學 蓋提福斯博士 (R.Gattefosse)所命名。 研究出薰衣草能消炎、殺菌療傷的特性。
- ★ 佛萊明爵士(Sir Alexander Fleming)也同時發現抗生素盤尼西林

20世紀的先驅一蓋特福賽



西元 1926 年

化學家蓋特福賽 (René-Maurice Gattefossé) 因為 實驗室爆炸後使用薰衣 草精油治癒燒傷,發表了 一篇論文,首創「芳香 療法」 (Aromatherapie) 一詞。

·Aromatherapy「芳香療法 是法國的化妝品科學家赫內· 莫里斯·蓋特福賽 (Rene-Maurice Gattefosse)所創。

- ·發現植物精油具殺菌與止痛 功效。
- ·實驗室爆炸中用薰衣草止痛 與療癒傷口。
- ·植物精油能透過皮膚吸收至 血液中,並參與身體的生化 反應。

各種污染

12 吸的:室外霧霾、廢氣;室內污濁空氣(人體代謝

、 廚房油煙、 廁所排泄物等)

■ 喝的:水、飲料(防腐劑、添加劑、色素及粘著劑等)

吃的:蔬菜水果(農藥、催熟劑、催甜劑、膨大 劑等)肉蛋(激素飼料、抗生素等)水產品

(避孕藥、抗生素等)

■ 用的:護膚品(化學物質、鉛等)內衣(化學纖維 、染料等)



健康重重危機

- 13 中國心腦血管疾病現患人數為2.9億,每10秒
 - 就有1人死於心腦血管疾病。突發,易導致死亡
 - ▶ 中國高血壓人數突破3.3億
 - ▶ 中國糖尿病人1.14億,占全球的1/3
 - 中國肥胖或超重人口有3.1億,3個成年人中就有 1人超重或肥胖
 - 中國平均每天8550人即每分鐘有6人被診斷為 癌症,惡性腫瘤已成為我國第一死因。人一生中
 - 患惡性腫瘤的機率是22%幾乎都處於疾病與亞健康狀態

14

每天充斥於日常生活中的化學物質

- 保養美麗的背後,每天515種化學物質上身!
- 身體清潔用品, 化學物質天天傷人!
- 家庭石化合成洗劑 讓肌膚病變,造成環境汙染!















精油是您最佳的選擇

我們處在一個污染的年代,即吸的、喝的、吃的、用的無一不帶化學毒素。

壞的東西—垃圾毒素給留下來了。久而久之, 在我們體內越積越多,導致機體氧化產物自由 基增多。

身體必需的營養物質不斷地流失,使原本健康 的鹼性體質變成了<mark>酸性體質</mark>,出現各種各樣的 炎症、增生,甚至發展成癌症。

在污染充斥著我們日常生活的年代,如何避免 污染,少受污染,如何用天然的代替化學的, 是我們的重中之重。

被稱為"西方草藥"的純天然精油無疑是您最 佳的選擇!

22

什麼是精油?

精油是從植物(包括其種子、樹皮、葉子、 莖、根部、花、果等)採用特殊方法提煉 萃取的有機化合物(揮發性芳香液體)

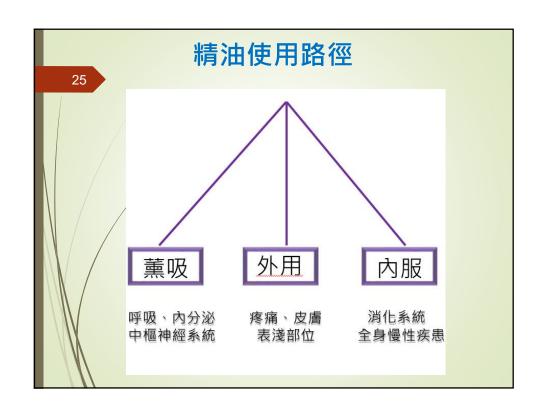
精油是植物的精華,植物的荷爾蒙、植物的能量、植物的生命、植物的靈魂!



並非所有的植物都能產出精油·只有含有香脂腺 (香囊)的芳香植物才能產出精油

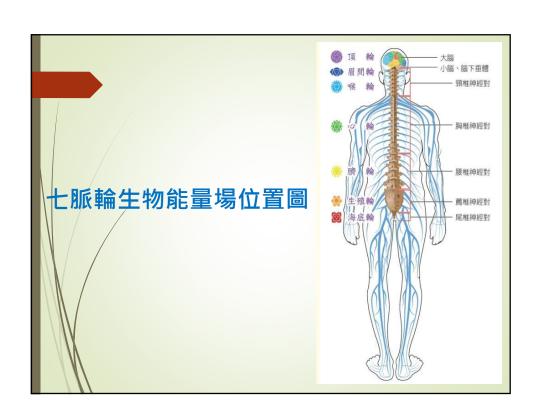


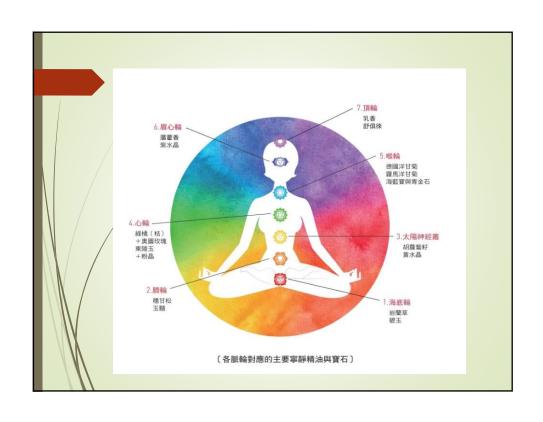






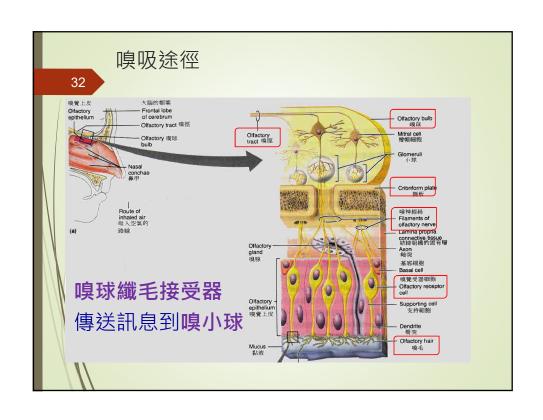






- 用正念芳療趕走焦慮、壓力、憂鬱等負面情緒。 減緩大腦的雜念和鑽牛角,並讓你更平靜、更專注在當下,這就是你改變的關鍵。
- 適合用正念芳療放鬆的人 01.工作上要求完美的人 02.家庭職場兩頭燒的人 03.睡眠品質很不好的人 04.輕度憂鬱或焦慮的人 05.容易有社交焦慮的人 06.喜歡用精油療癒的人

■用精油協助正念的時機 01.想要放鬆身心 02.想提高專注力、洞察力 03.經歷負面情緒 04.出現煩惱的時候 05.重大會議或考試前 06.離婚、轉職、喪親等重大事件







薰衣草 主要功效

- ■廣泛的用來鎮靜及放鬆情緒
- ▶舒緩搔癢的皮膚發炎
- ➡幫助肌膚迅速修復
- ▶舒緩肌肉緊張
- ■鎮靜蜜蜂螫傷
- ▶放鬆幫助睡眠和呼吸





37

檸檬-最佳排毒平衡血壓

- 抗菌
- 化痰劑
- 提振精神
- 清血養肝
- 滋潤並能舒緩減少喉嚨的 乾燥以及疼痛



38

尤加利

- ●殺菌、抗發炎、抗病毒、止痛、有收斂 作用,可收斂鼻水、過度水化的痰。
- ■可改善肌肉緊繃疼痛,止痛、舒緩發炎。
- ●強力抗菌效果,對流行性感冒症狀有很好效果,去痰、抗痙攣。
- ■解除充血、利尿、淨化身體。











