



芳香療法(Aromatherapy)是由 Aroma (芳香) 和 Therapy (治療) 兩個字組成，遠在西元 4500 年前，埃及人就已經知道可以自花朵枝葉中提煉出精油，運用在健康療養與美容養顏上，不僅可以增添生活情趣，更可以鬆弛精神壓力，後來更廣泛運用在醫療、儀式、占星術等方面。

不同精油有不同的療效，使用前先瞭解自己的生理狀況與情緒起伏，再選擇適合目前自己的精油，才能對症下藥。例如柑橘、葡萄柚、檸檬可以醒腦，清晨起床時使用可以清醒提神；而薄荷、天竺葵、尤加利具有振奮精神的效果，可以在漫長疲倦的午后提昇你的工作效率；檀香木、薰衣草、白

檀木等精油，能消除緊張，安撫情緒，適合夜晚用來安神助眠，保證一夜好睡。了解精油的特性後，選擇自己喜歡使用方式，如按摩、沐浴、薰蒸、嗅吸、按敷、抹擦等，讓精油透過皮膚或嗅聞方式吸收，達到預期效果。

不同精油的療效

以下是芳香療法中常見的精油——

薰衣草：

別名「好睡草」，具舒壓安眠、鎮靜與平衡作用，可放鬆身心、舒緩焦慮、治療失眠、偏頭痛等問題，此外，對於濕疹及皮膚乾燥等症狀也有不錯療效。

檸檬：

可提神醒腦、清晰思路，具有殺菌、消炎、降血壓等作用，富含維他命C，能預防肌膚老化，並可美白、平衡油脂分泌、改善粉刺及油性膚質。

迷迭香：

可舒緩頭痛、風濕、肌肉酸痛等症狀，情緒低落時，可以提振精神，此外，迷迭香特別適合改善季節性頭皮屑，強化髮質增長毛髮、改善禿頭。

玫瑰：

用於熟齡肌膚，可以緊實平皺、改善細紋，促進細胞再生、加強肌膚保溼；居家護理可將玫瑰用以平衡荷爾蒙分泌，對於治療產後憂

芳香療法

結束一天忙碌的工作，
能夠回到自己熟悉的居所，
放下公事、癱軟筋骨，只留一室的芳香氛圍，
悄悄稀釋白天所有的壓力與煩躁，
可說是生活中的一大樂事！
現代生活的緊湊不安，
加速人們對於回歸自然人本的脚步，
芳香療法成了人們簡易迅速
消除壓力的方法之一。



鬱、更年期障礙有很好的效果。

茉莉：

可增強肌膚彈性、平衡體內的荷爾蒙分泌、改善婦女經期症狀，懷孕婦女有助產效果，減輕生產痛苦。

茶樹：

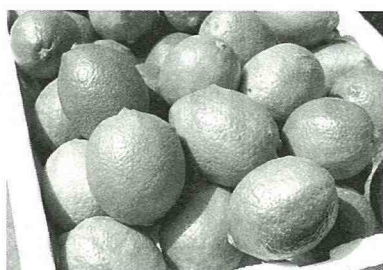
對於皮膚炎、面皰、灼燙曬傷、疣癬、蚊蟲叮咬等皮膚問題，都有不錯療效；可強化人體免疫系統，用以防禦細菌、病毒感染，對於流行性感冒有防禦效果；平常使用可以讓頭腦清新、恢復活力。

甜橙：

可降低膽固醇、排除皮膚毒素、改善粗糙皮膚、消除皺紋、美白細緻肌膚、消除水腫、提振食慾，改善胃腸腹瀉。

伊蘭伊蘭：

緩和情緒，抒解壓力，



抗沮喪、提振信心，鬆弛全身，減少失眠，並可改善性能力。促進傷口癒合，平衡油脂分泌，促進細胞再生，改善毛孔粗大的問題。

佛手柑：

提神振奮，使頭腦清晰。可消毒殺菌，促進新陳代謝、排毒瘦身；美容上，多用以美白、美容，深層清潔毛孔。常用來減輕頭暈、經痛、胃痛、腹脹及失眠等症狀，也可改善支氣管或喉嚨等症狀。

薄荷：

紓解感冒頭痛症狀的最佳精油，兼可提神醒腦，振奮精神，減輕頭痛、頭暈、

鼻塞等症狀；另可防止皮膚粉刺，抑制頭皮出油，改善頭皮屑；對於暈眩、宿醉、神經痛或是曬傷，都可使用。

尤加利：

尤加利精油是一種強烈的激菌劑，對消化、殺菌方面的問題有安撫的作用，可用以預防曬傷、止咳。

3000 個檸檬萃取出

1 公斤檸檬精油

其實精油來之不易，以薰衣草、玫瑰、檸檬精油為例，要有 200 公斤的新鮮薰衣草、2 到 5 公噸的玫瑰花瓣、3000 個檸檬，才能夠萃取出各 1 公斤的薰衣草精油、玫瑰精油與檸檬精油！因此可說精油是一份來自大自然的厚禮了，喜歡享受自然、經營生活的你，不妨試試這種不用出門，也能體驗世界風景的方法吧！

請採用歷史悠久、信譽可靠的順隆農業園藝種子種苗器材 青草香料供應中心

相思樹種子、造林園藝花木

蔬果、庭園草、綠肥

雜糧、芽菜種子器材

香料、青草藥種子種苗

(鮮品、乾品，種類繁多，大量供量)

(有關各種新出版書籍)

明日葉、白鳳豆、紅鳳豆

特殊新品種

巨大^{白青}皮長蘿蔔、巨大金黃色南瓜

巨大^{白青}長絲瓜、巨大圓匏、巨大長匏瓜

巨大西瓜、大型^{白青}皮粗米苦瓜

小型觀賞南瓜(數百品種)

紅紫蘇、青紫蘇、菊苣等等大量廉價供應

巨大改良楊梅(又名樹梅)

(1、2、3 年生苗木、大樹，全部袋苗、盆栽)

(周年可種植，成活率最好)

連絡處：台北市松山路 249 之 1 號(松山火車站前站米包西點蛋糕旁) 郵政劃撥：11408612 江嵩那(斌)

電話：日(02)2762-0945 夜 2763-1891 行動：0933-726631 傳真：(02)2766-3727