

抗菌精油～聞香好心情

心理健康與諮商輔導組 錢靜怡心理師



關於氣味

根據醫學研究，人的鼻子可以分辨一萬多種氣味。
英國詩人作家吉卜齡 (R. Kinling) 說：
「氣味遠比聲光影像都更能撥動你的心弦。」

嗅覺是人們最古老的感官知覺，鼻子能直覺式的接受訊息，遠古人類透過嗅覺尋找可食用的植物、合適的性伴侶、辨認方向和危險性。而芳香療法則是直接透過嗅覺影響身心狀態。

嗅覺會讓人產生喜好或厭惡，且與過去經驗中的氣味做連結，具有快速改變情緒、喚起過往經驗、展現相關的行為，影響自我的生命品質等層面的特色。





因應2019-nCoV所需的天然抗菌精油

- 生活中充斥著各種肉眼看不見的病毒和細菌，隨著武漢肺炎（2019新型冠狀病毒 2019-nCoV）疫情的持續，在此敏感時刻，我們除了要保持正常規律的作息、補充營養品增強抵抗力、戴口罩、減少出入公共場所之外，消毒殺菌的動作也不可少。
- 除了勤洗手、噴灑酒精，有些天然精油具備淨化空氣與環境的特性，有助抗菌並增強身體的免疫力，預防疾病也舒緩身體的不適、更有強化呼吸系統，紓壓放鬆的功能！



精油如何被吸收- 【嗅覺吸入法】

HOW IS ESSENTIAL OIL ABSORBED - OLFACTORY ABSORPTION METHOD

1. 芳香分子 → 鼻子(鼻腔黏膜) → 嗅覺神經纖毛 → 嗅覺神經 → 嗅球 → 邊緣系統 → 下視丘
2. 芳香分子 → 鼻子(鼻腔黏膜) → 肺循環 → 體循環




抗菌精油介紹

- 茶樹(*Melaleuca alternifolia*)、澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)：
- 澳洲格理菲斯大學工程學院進行的研究(2013年)，研究結果指出在實驗環境中，霧化的茶樹、尤加利兩款精油，在5到15分鐘內，具有使A型流感病毒、噬菌體M13失去95%活性的效果。
- 野馬鬱蘭(*Origanum majorana*)
- 野馬鬱蘭的抗微生物的機制是靠破壞腸道內壞菌菌叢來完成，因此能強化腸道菌叢的健康度提高個體的免疫力，被譽為「天然抗生素」。具有抗細菌、抗病毒感染、提高免疫力的功能。



抗菌精油介紹

- 羅文莎葉(*Cinnamomum camphora cineoliferum*)：
- 是個非常溫和適用於常應用在消炎及抗感染，與芳香羅文莎葉具類雌激素功效不同，使用時需辨別兩者之功能。法國有研究指出，羅文莎葉是目前抗病毒效果No. 1的精油，對改善流感或皰疹病毒有很好的效果！適合治療呼吸道感染，像是鼻竇炎和鼻喉黏膜炎。如果感染入侵到胸腔，像支氣管炎、百日咳等，它也是良好的祛痰劑 (Patricia Davis, 2000)。又因為抗病毒效果強對皮膚又非常安全的特性，可用於治療口唇疱疹、帶狀皰疹和生殖器官疱疹 (Buckle J., 2006)
- Buckle J. (2006) Essential oils: Management and treatment of gynecologic infections and stressors. [Journal: Review] *Sexuality, Reproduction & Menopause*. 4(1):38-41
- Patricia Davis(2000) *Aromatherapy A-Z*. Trafalgar Square.



抗菌精油介紹

- 綠花白千層(Melaleuca quinquenervia) :
- 綠花白千層在台灣常見於行道樹，萃取部位來自葉片，萃取出來的精油氣味帶著點薄荷及樟腦味，有強烈的穿透性。擴香時太接近鼻腔口易產生呼吸道急速收縮不舒服的現象。
綠花白千層精油以抗菌力為名且成分溫和，對流行性感冒引起的喉炎、咳嗽，氣喘、鼻炎、鼻竇炎及慢性支氣管炎等胸腔傳染病的緩解有幫助。抗生素未發明前，法國的醫療系統常用它來殺菌消毒，其抗菌效果與羅文莎葉不分軒輊！它的特殊成分就是綠花白千層烯、綠花白千層醇，目前醫學研究指出，對乳癌有一定程度的療效。



精油呼吸法

可使用上述幾款精油運用「精油呼吸法」來體驗精油帶來的舒緩與氣味對身心的影響

- 功能：
- 將大地植物的能量導引人體氣血，使身體細胞活絡起來，調節身體功能。
- 透過呼吸引入屬於肺氣的精油，可補肺氣、皮膚透明，紅潤。
- 使用方式：
- 用法：1d尤加利/茶樹精油滴在手心上稍微搓熱後，將雙掌置於鼻前停10秒，
深深地慢慢地吸進精油的氣味(運用胸式呼吸)，慢慢地感受氣味帶來的層次與想像，然後將雙掌翻轉向外推，這個動作請反覆進行7次。
您將發現剛開始刺鼻的氣味隨著味道的遠近，進行的時間開始變得柔和舒緩，甚至會想起過往相似的經驗喔！