



*早上一覺醒來，睡眠惺忪，如何面對起床和上班的挑戰？

*工作倦了，有什麼可以使我精神振奮，繼續衝刺？

*放工回家，如何可以鬆弛神經，消除疲勞？

*躺在床上，輾轉反側，不能成眠；又或煩躁多夢，真的希求世上有什麼靈丹妙藥，解決種種困擾。

現在你找到了！香氛植植物精華油 (Essential Oils) 絕對可以助你應付以上常發生在我們身上的問題。

香氛治療

香氛治療 (Aromatherapy) 是歷史悠久的醫療藝術，能改善我們身心各方面：精神、情緒、皮膚和身體美態。

香氛治療就是使用香精油 (或稱為植物精華油) 的一種自然醫療方法：從各種植物中萃取精華成為不同療效的精華油，透過適當調配而產生獨特療效。精華油可加速新陳代謝，排除體內多餘水份和廢物，令問題器官活躍起來，從而維持和增強人體抵抗力。

精華油亦可通由視覺、觸覺和嗅覺，刺激大腦皮層，啟迪思維，提供精神上的慰藉，釋除心理和精神上的種種負荷和疾病，增強記憶力幫助思維，提升精神境界，建立人生積極態度，令人身心健康愉快，甚至有助創造更佳的人際關係及增強個人的溝通能力。



Love & Care 精選純天然植物精華油：

植物精華油	皮膚	身體	心理	注意
Basil 羅勒	治蟲咬、濕疹、補充水份、滋潤	治風濕，抗痙攣，暢通月事	集中精神，改善體力	懷孕首3個月忌用
Bergamot 佛手柑	治濕疹及暗瘡，合油性皮膚	殺菌消毒，治肺病，除汗臭	改善情緒低落	避免紫外光及陽光
Carrot Seed 胡蘿蔔籽	強化紅血球，皮膚更堅實有彈性，防皺	解肝毒，改善肝炎，助消腎結石，清腸	淨化心靈，減壓及筋疲力竭感	孕婦忌用
Cedarwood Chinese 香柏	助油性皮膚收緊，治禿髮	治呼吸管道問題及慢性病	神經緊張及焦慮，冥想	
Chamomile Blue 藍甘菊	紓緩敏感及皮膚炎	消炎功效最為著名，止痛	平緩情緒，帶來安慰	懷孕首3個月忌用
Chamomile R. 羅馬甘菊	合敏感、乾燥皮膚，治濕疹	治更年期症候，痙攣，補益肝臟	提神醒腦，鎮靜	
Clay Sage 丹參	合油性皮膚，細胞重生	利子宮，平衡荷爾蒙，減輕PMS，解決性問題	治神經緊張，帶來歡愉和希望	用極少量，飲酒前後忌用
Cypress French 絲柏	合水腫、成熟皮膚	治蜂窩織炎及靜脈曲張	息怒氣，更年期心理	孕婦、高血壓者忌用
Eucalyptus 桉樹	補充皮膚氧氣，合受阻塞、暗瘡及暗色皮膚	殺菌抗病毒，呼吸問題及傳染病，治發燒頭痛	冷靜情緒，頭腦清晰，增進活力	高血壓及癩癩者忌用
Fennel Sweet 茴香	淨化和強化皮膚，防皺	絕佳淨化油，排暴食及酒精毒素	增加力量和勇氣	用少量，孕婦及癩癩者忌用
Frankincense 乳香	抗衰老，撫平及延緩皺紋，平衡油性膚質	助傷口癒合，治黏膜問題，為子宮補藥	助焦慮及執迷過往情緒	
Geranium 天竺葵	合任何皮膚，增強彈性	平衡荷爾蒙及汗腺分泌，治女性病	緩和更年期及產後抑鬱	灼傷及孕婦忌用
Grapefruit White 葡萄柚	滋養皮膚	刺激淋巴腺，助減肥	振奮，帶來歡愉	
Jasmine Abs 茉莉	合乾性及敏感皮膚	增強生理功能，助產；助男士超越性障礙	溫暖情緒，增強自信，重現活力	懷孕忌用，臨盆前用助生產
Juniper 杜松果	合水腫皮膚，淨化皮膚	見稱於排水排毒，清血	淨化氣氛及心靈	腎病及孕婦忌用
Lavender 薰衣草	合任何皮膚，促進細胞再生，禿頭，百搭	助傷口癒合，止痛，清肝和腎，消毒殺菌	平衡情緒，治失眠，紓緩神經	孕婦忌用
Lemon 檸檬	合油性皮膚，作緊膚用	循環系統的絕佳補藥，抗菌	振奮，增加生產力	避免紫外光及陽光

Lemongrass 香茅	殺菌，治膿瘡，細胞再生	治黴菌感染，治肌肉疼痛	消除疲勞，激勵，振奮	使用低劑量
Mandarin cold pressed 柑	與橙花及薰衣草混合，淡化妊娠紋和疤痕	消化系統補品，增食慾，刺激肝臟，調節代謝，分解脂肪	提神醒腦，平撫沮喪及焦慮	避免紫外光及陽光
Marjoram 馬荷蘭	合瘀塞及油性皮膚	抗痙攣，治肌肉疼痛，月事	安撫神經及深層創傷	使用時間勿長
Neroli 橙花	合乾性、敏感及成熟皮膚，增加彈性	治關節、肌肉等不適，平衡荷爾蒙	鎮定安眠，紓緩神經	
Orange Sweet 甜橙	去死皮，合缺水、乾性皮膚	治咽喉不適、傷風感冒	使心情開朗，增溝通	避免紫外光及陽光
Patchouli 廣藿香	消疤，改善脫皮	消炎，毛髮光澤	實在，清醒	
Peppermint 薄荷	合油性暗瘡皮膚	治感冒、肌肉痛、消化不良	激發思維，振奮精神	孕婦忌用，不宜浸浴
Pine 松樹	暢通皮膚新陳代謝，合任何皮膚	紓緩氣管不適，除汗臭	助虛弱不振及疲憊心靈	
Rose Maroc Abs 玫瑰	滋潤及緊膚，合乾性及敏感皮膚	殺菌、壯陽、治婦女病	增強自信及魅力，催情	
Rosemary 迷迭香	改善水腫及眼袋	助減肥及排毒，生髮	增記憶，活化心靈	孕婦忌用
Rosewood 花梨木	刺激細胞再生，合乾燥敏感皮膚	增抵抗力，抗菌，合慢性病，治頭痛，除臭	穩定中樞神經，全面平衡	
Sage 鼠尾草	止血，促結疤，收毛孔	調節經期，助受孕，更年期，治陰道念珠菌	鎮靜，增反應力及記憶	
Sandalwood 檀香	合敏感及乾性皮膚，保水，增韌力	補充體力，增強性能力，殺菌	除緊張，改善執迷情緒	
Tea Tree 茶樹	合油性暗瘡皮膚，防蚊蟲咬傷	殺菌力強，治潰爛、香港手腳	頭腦清新，恢復活力	
Thyme 百里香	防脫髮，刺激頭皮	殺菌，治氣管問題	助溝通記憶、注意力	
Ylang Ylang 依蘭依蘭	油性、乾性皮膚	平衡荷爾蒙，調理生殖系統問題	催情，治性冷感，性無能，增魅力	孕婦忌用

全系列 Love & Care 植物精華油共 144 種，若需

訂購此表以外的植物精華油，請註明名稱及學名。

植物精華油用途廣泛，變化萬千，估計共有 101 種之多。僅介紹一般用法，可視皮膚、身體及情況而選用不同精華油。

✿薰煙法 Vaporization

香氣血盛滿水，加入共約 5 滴精華油(一般是 2 毫升水加入 1 毫升精華油)，可選用 1 至 3 種精華油，放入蠟燭，天然香氣便會散佈空中，營造氣氛或情緒。

✿直接吸入 Inhalation

是最簡單直接的方法助你立時消解疲勞，精神為之一振或改變情緒。

- 1)可在紗布、陶器、枕頭或面紙上滴上適量精華油，讓鼻子直接吸入。
- 2)或將 6 滴精華油滴入盆熱水中，用大毛巾覆蓋頭及熱水盆，持續吸入蒸氣 5 至 15 分鐘，使香氣經呼吸道直接輸送到大腦，刺激大腦活動，對消除疲勞、治頭痛或呼吸系統問題特別有效。

✿香氣浴 Aromatic Bath

6至 10 滴精華油加入注滿水的浴缸中，熱水有振奮及治療之用，溫水則平衡情緒，放鬆精神。攪動使油均勻分佈在水中，然後浸浴 15 分鐘，是享受生命的一種體現。

✿敷面 Compress

將3 至 6 滴精華油加進半盆熱水中攪勻，放入毛巾，擰至半乾敷面，用手輕按毛巾，使水份及精華油壓進皮膚裡，重覆 4 至 5 次。敷面可助軟化及除去皮膚表面的死皮，並令細胞更易吸收營養而生長。

✿按摩法 Massage

精華油用植物底油(比例是一滴精華油對兩毫升底油)稀釋，塗在皮膚上，可作按摩、日常護理或營造情緒之用。每天使用適當配製的香氣油，可減少皺紋和皮膚缺水情況。

使用精華油須知

- ✿精華油未經稀釋，絕對不能直接塗於皮膚上。
- ✿別使用過量精華油，用量過多會迫使身體在極短時間內作出過激反應，可能會引起好轉反應，如嘔吐和頭暈。
- ✿只可外用，忌內服(除在治療師特別指導下)。
- ✿不應使用於眼部或眼部四周。
- ✿使用柑橘類精華油(如香橙、檸檬和佛手柑)後，應避免接觸紫外光(包括陽光)，因會形成雀斑或太陽斑。
- ✿混合或調配精華油時，應用不暗色玻璃或不銹鋼器皿，不可用塑膠製品。
- ✿器皿必須清潔乾爽，不得混有雜質。
- ✿必須避免存放於日光直射或高溫的地方。
- ✿瓶蓋必須保持緊封，免受污染或氧化揮發。
- ✿孕婦應避免使用羅勒、鼠尾草、杜松果、馬荷蘭、沒藥、薄荷及迷迭香等精華油。首三個月更應先諮詢香氣治療師；另稀釋度為 5 至 10 毫升底油加 1 滴植物精華油。
- ✿癩癩人士要避免使用迷迭香、鼠尾草和茴香精華油。



Love & Care Centre

作為專業自然保健工作者及香氣治療專業，康盈堂 貫徹香氣治療的精神 ---- 愛護與關懷：為你選擇優質天然純淨香氣油，精選 144 種用途廣泛及普遍的植物精華油；並備有多款德國、英國、澳洲、台灣及中國等高質素香氣皿，和各種中英文香氣治療書籍及用法指南。我們更有專業自然保健工作者為你除憂解困，提供香氣資訊、香氣治療及香氣按摩，助你體味香氣的迷人之處，締造高質素生命，活出生命的光和熱。

Love & Care Centre

Your Health Care Professional



香氣治療

Aromatherapy

電話: 852-2914 0350

傳真: 852-2914 2626

電郵: info@lovecare.com.hk

網址: http://www.lovecare.com.hk