

## 芳香療法對睡眠問題效果探討

### Discussion on The Effect of Aromatherapy on Sleep Problems

林麗瓊

Angel Life 芳香醫護研究學院院長

許多人都有睡眠障礙的問題。

睡不好不只影響生活作息、工作精神、情緒管理失當，更甚者還會引發生理或心理的疾病。許多名人都曾飽受睡眠障礙之苦，即使狂吞安眠藥依然睡不著時，給身心帶來的壓力與負擔真是苦不堪言。

芳香療法是自然療法的一種。

它的歷史悠遠，許多史料皆有記載香草香料如何影響人類的生活，如何使用香草植物天生的療效來治病。

本課程將以「氣味語言」為主軸，介紹人類「嗅覺」這個最古老感官知覺的偉大器官。進一步引導大家認識芳香療法如何透過皮膚、嗅覺二大吸收途徑，將自然植物經由蒸餾、榨壓、浸泡、香脂或是二氧化碳等不同提煉方法所萃取出的高純度精油吸收進入人體，藉由淋巴系統或大腦邊緣系統的傳遞，直接影響生理與心理狀態；而不同香草植物的芳香氣息又如何能針對不同睡眠問題給予最自然的治癒功效，進而改善因睡眠障礙引起的身心靈症狀。

現場將嗅吸能改善睡眠問題的植物精油氣味，一起感受千年來存在大地的自然治療法。