

dōTERRA®



芳香調理 與情緒功效

單元 1 情緒與生活品質

單元 3 芳香調理原理和情緒功效

單元 2 使用精油的情緒功效

單元 4 如何以精油管理情緒

1 單元

情緒與生活品質

不論我們的年紀、生活方式或居住地有何不同，可以肯定的是，所有的人類每天都會經歷情緒的變化。情緒是身為人不可避免的一部分，它對我們的快樂、健康與幸福有著深遠的影響。雖然情緒難以捉摸，但我們可以將它看作是一種因人而異且複雜的作用。

因為所有的人都有獨特的性格以及獨一無二的經歷，因此會產生情緒的狀況也都不同。我們每個人都有回應和處理情緒不同的方法，此外，表達情緒的方式也會有些微的差異。

情緒會以不同的方式影響我們的生活品質，我們也知道它們會形塑各式各樣的動機，如此也就

會塑造我們的行為與思考模式。情緒反應也會對生活品質帶來負面或正面的影響，這都取決於我們如何因為自身的個性和經驗去面對自己的情緒。雖然每個人的情緒感受不同，卻不清楚自己的情緒來源會對生活品質帶來嚴重的後果，因為它們會影響我們的身心健康。反之，擁有正面的情緒和以健康的方式面對負面的情緒則能擁有更好的生活品質。不論我們選擇處理自己的情緒或者任由情緒擺佈，都無法全然避免情緒的發生。





情緒科學

數十年來，科學家們不斷地研究人類的情緒，因為它們的奧秘以及在日常生活的重要性，大部分的科學家皆認同情緒是一種受到多樣機制與刺激物而啟動的複雜又多成因的反應，這正說明了為什麼情緒如此複雜且奧妙。因為它們是多因子的反應，也就是說有許多因素會造成情緒的發生。此外，情緒很複雜是因為有許多方法或者刺激會促成它們的生成。

簡而言之，情緒就是你對周圍環境的反應。這個「環境」包括所在地、周圍的人、你進行的任何活動還有其他各式各樣（可控與不可控）的因素。你的大腦會處理這些因素，繼而決定以什麼樣的情緒來面對。這些反應通常會伴隨一些行為且取決於你之前的經驗與生存本能。

如前所述，情緒與反應因人而異，因為我們都有不同的個性與經歷。一個人的性格與經驗會影響如何接收刺激與面對環境。這正是為何我們每一個人都有獨特的反應以及面對情緒的方式，不同的人會以截然不同的方法接收同樣的刺激。

雖然情緒相當多種、每個人的反應也很多樣，我們還是可以將情緒大致歸類為兩種：正面與負面。如前所述，正面情緒可以提升我們的幸福感和生活品質，負面情緒則會對身體帶來極大的傷害，沒有好好處理時，身心皆受影響。

情緒的科學定義：由各種機制與刺激物造成之複雜且多因子的反應

多因子：由多種因素和原因造成

機 制：設定、手段或方法

刺激物：某種會刺激或帶來刺激作用或產生反應的物質

負面情緒

我們每天都會經歷的情緒一般可分為正面或負面情緒。正面的情緒能提振心情且多半能刺激這些保持正面情緒的反應與行為，負面情緒也可以促成提振心情的舉動，但是如果這些負面情緒一直未善加處理，會對整體健康尤其是心理健康產生嚴重的影響。如前所述，負面情緒會影響我們的生活品質，甚至改變我們身體的感受與機能。

面對負面情緒

為了避免讓負面情緒降低生活品質，建立一個健康面對負面情緒的方法非常重要。由於每個人都有不同的情緒，面對這些情緒的方法自然也是取決於性格、喜好和其他因素。例如：有些人覺得身體鍛鍊或運動是解決負面情緒非常有效的方式，其他人可能傾向安靜的內省或靜坐。有許多方式（或者這些方式的搭配使用）都能幫助個人面對負面的情緒。

處理負面情緒很重要的一個部分在於找到適合自己的方法。試著利用自己的嗜好或者消遣、和信任的朋友或向所愛之人傾訴、冥想或只是靜坐尋求放鬆亦可。找到一個自己喜歡的活動能幫助你處理任何負面的感受，是處理情緒非常健康的環節之一。



利用芳香調理處理負面情緒

除了建立處理負面情緒健康的習慣外，也可以試著在這些方法中搭配精油的使用。雖然解決負面情緒的方法各有不同，但是有許多的精油都可以提振心情並促進正面的情緒。由於每個人都不一樣，依照獨特的芳香化合物特性挑選一系列專屬於自己的精油，對舒緩、放鬆或提振心情是很有幫助的。一旦了解如何使用精油管理自己的情緒，你會發現它們將能成為日常生活中擊退負面情緒的慣用方法。

單元

使用精油的情緒功效

自古人們就開始利用精油來改變情緒，至今精油在管理情緒與提振心情上仍舊非常有效。不了解精油和芳香調理豐富歷史的人可能以為使用精油提振情緒（還有其他目的）只是短暫的新風潮。不過芳香調理受歡迎的程度不斷擴大，因為精油從古時候便持續被證明能有效地管理情緒。除了芳香調理的歷史證據之外，更多近期的研究和科學成果也證明了精油管理情緒的效用。

芳香調理的歷史

古代的使用方式

精油的使用雖然有時候並不一定稱做芳香調理，但從古時候就有相關的記載。古文明時期的人類常使用精油、植物和其他植物製成的材料來沐浴、保養肌膚和進行各式各樣的調理方式。除了這些日常生活的使用外，精油也常用於喪禮、儀式和宗教祭典等，許多古文化皆發現精油對於情緒強大的影響力。

古文明如希臘、羅馬、中國和印度常使用芳香調理，尤其是重大意義的活動上，如宗教祭典或其他儀式。例如：巴比倫人和亞述人會於宗教祭典焚燒乳香，因為乳香溫熱的香氣能帶來寧靜與放鬆感。古羅馬戰士上戰場前會使用甜茴香增加力量與勇氣。



雖然古時候芳香調理的概念沿襲至今已有不同的發展與改變，不過我們可以清楚地看到這些古老文化皆了解使用精油改變情緒的功效。

20世紀的芳香調理

雖然自古就有芳香調理的運用，不過「芳香調理」這個說法一直要到20世紀才出現，科學家也開始認同使用精油的情緒效用。數百年來，人類享受芳香調理的功效，但一直要到1990年科學家才有辦法證明精油和情緒管理的關聯。



1990年代早期，大量的研究幫助生物學家更了解人們對香氣的反應，這些研究證實了古文明祖先早已實踐的方法——精油能影響身體，尤其是情緒的變化以及調節的功效。雖然關於情緒的研究仍有許多未解之謎，不過我們知道氣味和情緒確實有關聯，因為這個連結，我們也可因此判斷芳香調理對於管理情緒和提振心情是相當有用的工具。

為何使用精油管理情緒？

如前所述，每個人擁有的情緒都有些微的差異，因此管理情緒的方式也會因人而異。提振心情和解決負面情緒的方法非常多，不過使用芳香調理和精油管理情緒確實有著相當的效果。

管理情緒天然又安全的方法

由於每個人都不一樣，也有不同的情緒，但調整或管理心情的方法似乎無窮無盡，不過其中很多並不會促進好的情緒健康或身體健康。不幸地是，有些人使用讓人疑慮、甚至是含有潛在危險的方法來管理或調節情緒，時間一長會導致更嚴重的問題。

使用精油管理情緒的好處在於能以天然的方式幫助舒緩、平靜和提振情緒。高品質的精油純度高且效果好，所以只需要少許的量就能幫助使用者獲得想要的效果。

精油的功效非常強大，因它們都是天然的成分，因此能安心地使用。芳香調理是一個安心天然的情緒管理方式，是能取代現行許多情緒管理非常好的工具。

精油快速的效用

如前所述，高品質的精油效果強、濃度高，通常打開瓶蓋的瞬間就能感受精油的作用，因為即使是間隔一段距離，我們仍都能聞到精油的香氣。強度與純度表示只需要少量的精油就能幫助調節情緒。有些管理情緒的方法並不有效，但精油確實能刺激天然有效的反應。透過芳香調理獲得情緒功效，我們能利用精油的效果幫助自己快速且有效地處理每天所經歷的不同情緒。

如前所述，每個人對情緒的感受都不同，因此管理情緒的方法一定會因人而異。確實有許多提振心情、處理負面情緒的方法，但使用芳香調理與精油具有其優勢。



精油的簡單性利於搭配其他方法

從古至今，以芳香調理管理情緒會如此受歡迎的原因之一就是它非常簡單，不須是專業的芳香調理人員或是科學家就能享受精油帶來的情緒功效。一旦認識精油及其原理後，就能輕鬆地在日常生活中使用精油幫助自己調理心情。掌握正確使用精油的方式以及平靜、提振、活絡、放鬆等不同特性的精油後，享受芳香調理的情緒功效就會變得相當簡單。

精油不只使用簡單，也可以搭配其他管理情緒的方法幫助你掌握自己的心情。精油常用於按摩或靜坐等方法或者還可以搭配運動、沐浴或睡眠，如此就能很輕鬆地依照個人喜好使用精油和芳香調理，進一步幫助你面對日常生活中各種負面的情緒。

3 單元

芳香調理原理和情緒功效

儘管數百年的使用歷史已見證芳香調理的情緒功效，然而和氣味的關聯不只是靠傳統方法來證實，大量的研究與發現皆能以科學的方法說明兩者的關係。芳香調理的科学原理能解釋不同香氣引起不同感覺的原因。當我們了解芳香調理的科学後，就能更加清楚如何使用精油管理情緒以及提振心情。

如何接收香氣？

每一次只要我們聞到特殊的香氣（像是精油的氣味），各個部位就會依序處理。吸入香氣後，嗅覺系統就會針對氣味開始進行分析與辨認、處理。嗅覺系統與儲存情緒和記憶的邊緣系統連結，和邊緣系統的連結讓我們依照與此氣味有關的記憶對香氣產生反應。邊緣系統產生的反應會帶來瞬間的感受，也就是情緒。



香氣吸入後，會進入到負責掌管嗅覺的嗅覺系統。嗅覺系統與擁有記憶和情緒的邊緣系統連結，邊緣系統接著就會產生反應。



由於嗅覺與儲存記憶和情緒的部位有著密切的關係，因此很容易理解為何特定的香氣會引起特殊的情緒與感受。芳香調理幫助改善心情的概念在於使用者選擇具有不同情緒功效的精油以此促成所需的感受與心情，尤其是處理或消除負面情緒的時候。

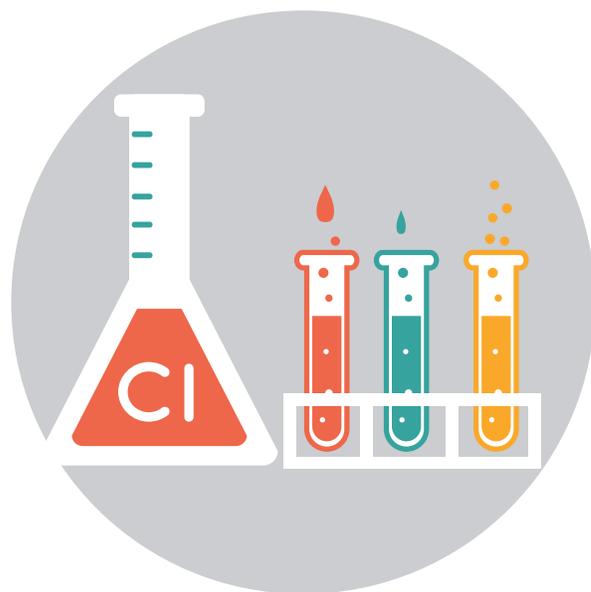
了解每一種精油獨特的特性就能輕鬆地面對情緒並管理我們的心情，因為我們可以透過精油來產生某些特定的反應。

情緒反應

如前所述，某些香氣透過刺激我們的記憶以及產生情緒反應就能引發特定的心情。雖然每個人有

不同的記憶和生活經驗，但都可以利用精油的力量帶來特定的作用。每種精油都有特殊的芳香化合物成分，因而讓精油具有特定的特性與功效。精油的成分能決定精油具有的特性、功效和情緒反應。因此，我們可以根據精油的成分促成特定的情緒反應。

精油的組成有非常多的成分，不過通常這些成分的有無取決於植物的種類。大部分的精油萃取自植物、水果等，這些都能決定產出的精油會有的結構。下頁的植物分類提供不同類別植物所製造出的精油之化學成分與功效。





柑橘類：具有檸檬烯和β-蒎烯等單萜烯，柑橘類精油具有強大的提振特性。



花朵類：多由單萜烯醇類和酯類組成，花朵類精油以調節和平靜的特性著稱。



薄荷類：含有高濃度的酮類，薄荷類精油一般具有強效的能量、活絡與提振特性。



香料類：酚類是大部分香料類精油常見的主要化學成分，這些精油尤其具有溫熱的特性。



樹木草本類：富含酯類、含氧化合物和倍半萜烯，樹木草本類精油能促進舒緩、重生和安穩的感受。

平靜與提振功效

雖然每種精油都有其獨特的化學組成，但都可以依照其化學構成分為兩大類：提振與平靜。這正是為何精油能有效處理負面情緒的原因。當你缺乏動力、提不起勁或者失去興致時，可以使用具有提振功效的化學成分幫助你擁有活力。當你感到疲憊不堪、無法負荷或者情緒低落時，可以使用平靜類的精油幫助促進舒緩、安穩與重生的情緒。

平靜類精油

平靜類的精油一般含有單萜烯醇類、倍半萜烯、酯類和含氧化合物。下方為可用於促進舒緩、安定和重整情緒的平靜類精油：

乳香

茉莉

薰衣草

天竺葵

尤加利

杜松漿果

伊蘭伊蘭

羅馬洋甘菊

快樂鼠尾草





提振類精油

提振類的精油主要含有酮類、酚類和 β -蒎烯與檸檬烯等單萜烯，可促進能量、活絡、溫熱或提振情緒的效果。以下為數種提振類的

精油：

絲柏

檸檬

萊姆

薄荷

野橘

葡萄柚

道格拉斯冷杉

打造個人精油體驗

芳香調理最美妙的地方在於讓使用者透過精油來觸動特定的情緒反應並管理心情。不過沒有人是完全一樣的，加上香氣是由儲存記憶與情緒的邊緣系統處理，因此，很可能兩個人對於同樣的精油會有截然不同的反應。雖然根據精油的情緒效果選擇了某類的精油，但務必記得我們對於香氣的反應與經驗、喜好、環境，甚至是基因組成有關。

也許這就是為何芳香調理能行之有年的原因，使用者可以依照自我獨特的經驗和喜好自行創造個人的芳香體驗。每個人對精油的反應都不一樣，因此芳香調理是處理情緒問題非常個人的方法。經驗、情緒和喜好都會決定精油的效用，非常容易就能依照自己的需求使用芳香調理。不論個人差異與精油種類，能肯定的是，精油可以促成非常強大的反應，以此促進身心健康。

4 單元

如何以精油管理情緒

對於精油情緒功效的科學原理有了更進一步的認識後，你一定會想：「當我需要調節情緒時，該如何使用精油呢？」要能成功地透過芳香調理管理情緒就必須要了解每一種精油的效用。如前所述，每一種精油都有獨特的芳香化合物組成，這些物質會決定精油的特性與效益。隨著我們愈來愈了解精油的成分和情緒功效，就能更懂得如何選擇正確的精油或者搭配各種精油來幫助你獲得理想的情緒反應。

擴香

使用精油的方式非常多種，不過一般芳香調理的重點在於讓使用者深吸香氣，通常可以擴香、外用的方式使用精油，而擴香是管理情緒最好的方法。擴香使用精油的意思就是使用者嗅吸精油散發在空氣中的香氣。不論你是直接打開瓶蓋吸氣、滴於掌心摩擦後深吸或者以芳香噴霧器擴香嗅吸散發於空氣中的香氣，有許多種擴香精油的方式能獲得芳香調理的效果。



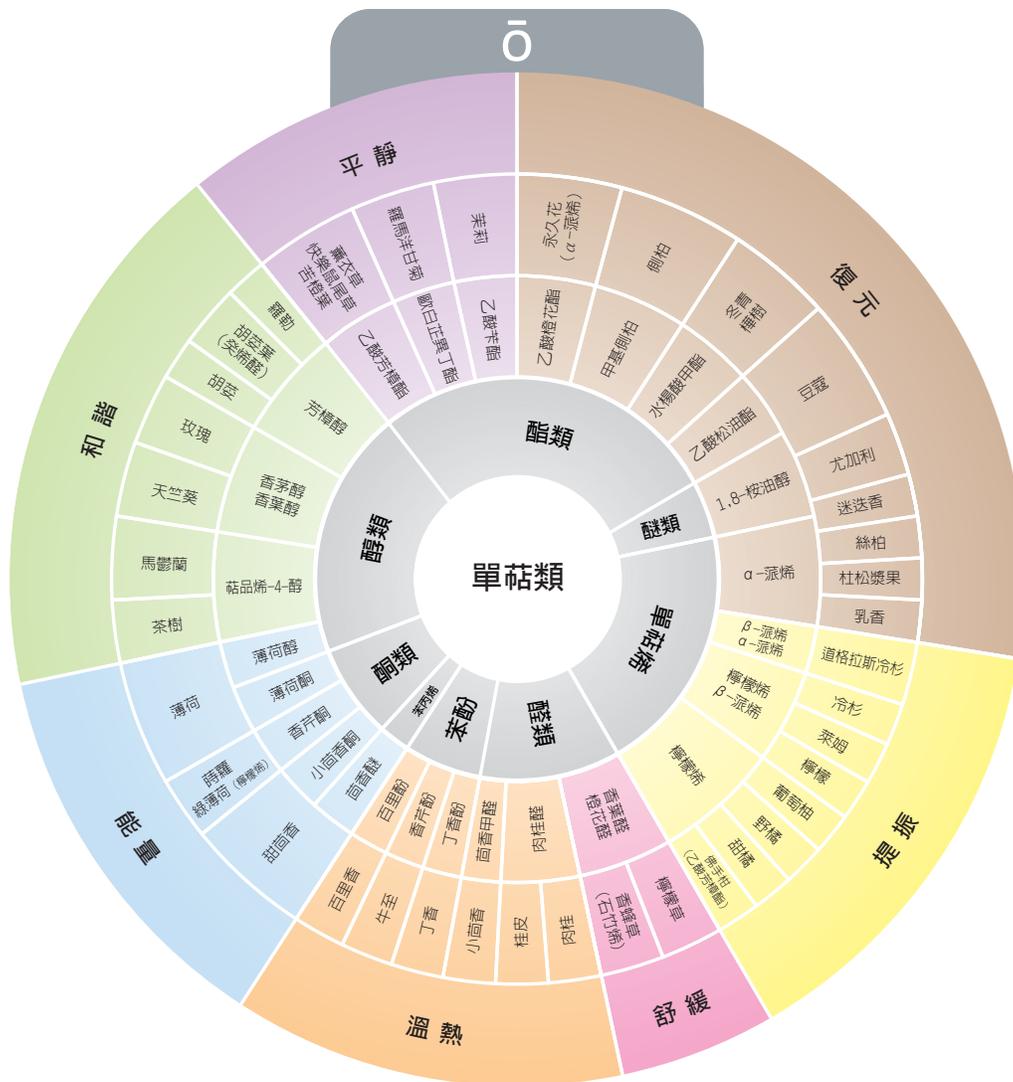
外用

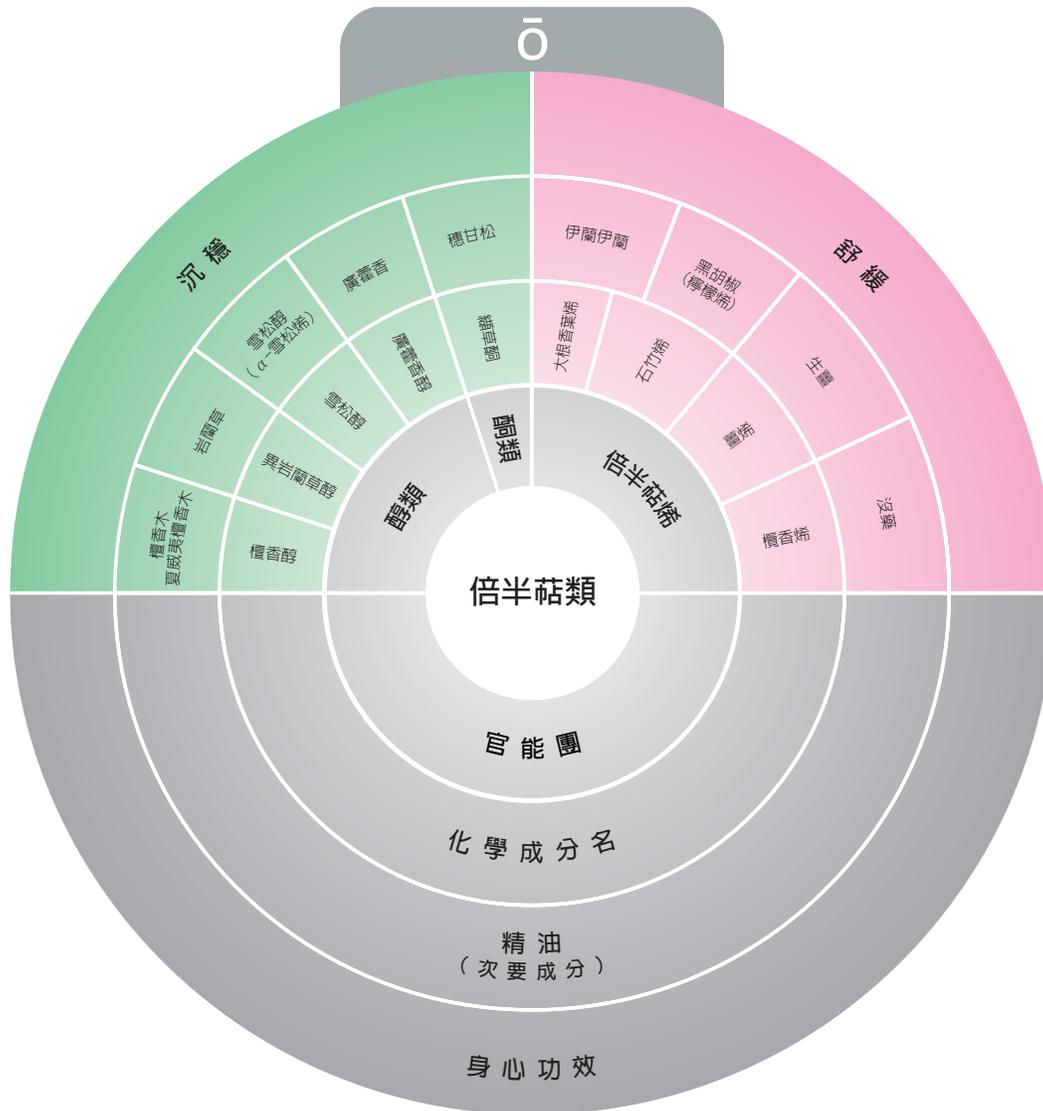
請記得外用也是芳香調理中另一個非常有效的使用方法，因為塗抹時，使用者可以吸入香氣，氣味也會停留在肌膚持續一段時間。於肌膚塗抹精油時，務必先確認它是經過核准可外用的精油。如果精油含有特別強的化學性又或者你是敏感性膚質，塗抹前一定要先以基底油稀釋。以下的精油在塗抹使用前務必稀釋：牛至、桂皮、肉桂、丁香和百里香。

獲得精油情緒功效的使用方法有非常多種，本章後半部將進一步介紹芳香調理的各式用法。

精油化學盤

雖然我們已經了解精油與其效用，但要記得每一種精油獨特的化學組成與情緒功效並不容易。請利用以下的精油化學盤尋找不同情緒功效的精油。





精油化學盤列出每一種精油與其化學成分以及主要的特性或功效。準備好利用精油管理情緒時，以下幾個步驟能幫助你獲得預期的效果。

1. 了解你想要引發的情緒。
2. 找到符合你需要的情緒的精油 (舒緩、提振、平靜、能量等)。
3. 決定幫助你獲得精油情緒功效最適合的使用方式 (擴香、塗抹、按摩等)。
4. 可試著搭配不同精油以體驗多重的情緒功效。
5. 選擇使用精油的方式以享受立即的情緒功效。

最適合管理情緒的精油

參閱以下說明更進一步了解特定精油的情緒功效。請記得有些精油在使用前一定要稀釋，這些精油包括：桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香。

- 玫瑰**：玫瑰精油的香氣可提振情緒。
- 甜桔**：塗抹甜桔精油可促進愉悅感。
- 胡荽**：胡荽精油能促進平靜與放鬆感。
- 羅勒**：擴香羅勒精油舒緩偶發的焦慮感。
- 雪松**：擴香使用雪松精油能幫助放鬆身心。
- 薄荷**：使用薄荷精油帶來活絡的能量補給。
- 檸檬**：擴香使用檸檬精油以促進正面心情。
- 茉莉**：使用茉莉精油促進平靜、喜悅和自信。
- 萊姆**：萊姆精油適合於促進平衡的情緒與幸福感。
- 乳香**：使用乳香精油促進平靜、滿足感與整體健康。
- 側柏**：側柏精油安穩的香氣能幫助促進平靜與安定。
- 丁香**：許多人使用丁香精油以獲得其活絡與能量的特性。
- 豆蔻**：豆蔻精油潔淨、清新的香氣能幫助促進正面心情。
- 絲柏**：絲柏精油清新的香氣可帶來能量並幫助減少焦慮感。
- 野橘**：散發活絡香氣，野橘精油可為充滿壓力的一天帶來能量。
- 沒藥**：沒藥精油可幫助增加心靈感受並促進創意、喜悅與洋溢的心情。
- 檀香木**：檀香木可幫助提振心情。
- 岩蘭草**：岩蘭草精油具安穩情緒之效。
- 葡萄柚**：葡萄柚精油的香氣清爽且提振。
- 尤加利**：尤加利常用於減少緊繃感並促進放鬆。
- 香蜂草**：使用香蜂草精油幫助緩和緊張與緊繃。
- 天竺葵**：深吸天竺葵精油可享受平靜與安穩之效。
- 廣藿香**：擴香廣藿香精油能幫助安穩與平衡情緒。
- 苦橙葉**：苦橙葉的香氣能幫助撫平緊繃感並促進平靜。
- 綠薄荷**：綠薄荷清新的香氣能提振心情，同時促進專注。
- 馬鬱蘭**：數百年來人們使用馬鬱蘭精油以享受其平靜特性。
- 穗甘松**：常用於芳香調理，穗甘松精油以其安穩特性著稱。
- 薰衣草**：大眾常使用薰衣草精油以享受其放鬆與平靜的特性。

佛手柑：兼具平靜與提振之效，可用於減少負面情緒與壓力。

伊蘭伊蘭：塗抹伊蘭伊蘭精油享受平靜、提振之效。

杜松漿果：擴香使用可促進正面情緒並減少壓力感。

羅馬洋甘菊：使用羅馬洋甘菊促進寧靜與平靜感。

快樂鼠尾草：快樂鼠尾草營造放鬆的環境，同時減少壓力與焦慮。

道格拉斯冷杉：使用道格拉斯冷杉精油促進正面的心情與專注。

使用精油改善情緒的方法

選好管理情緒的精油後，有許多使用精油的方式能有效獲得提振心情的效果。可參考以下的使用方法幫助你利用精油的力量提升情緒。



於早晨靜坐或做瑜珈時，任選精油擴香使用。



運動前塗抹精油，促進充滿能量與提振的心情。



使用噴霧瓶於衣物上噴灑精油，一整天享受香氣。



泡熱水澡時，可滴入數滴放鬆、安穩與舒緩的精油。



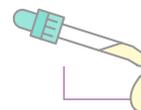
淋浴時於地板（避開出水口）滴數滴精油深吸香氣。



於枕頭與寢具噴灑平靜類的精油，幫助促進睡前寧靜的思緒。



按摩時可使用平靜、舒緩和安穩的精油促進放鬆並提升情緒。



於太陽穴、肩膀與頸部塗抹精油，吸入香氣時能感受到提振情緒的效果。



於手掌滴1-2滴精油摩擦掌心後捧起覆蓋鼻部，深吸香氣感受精油的情緒功效。



早晨於足底塗抹提振精油，促進活絡、能量的感受或睡前於足底塗抹平靜類的精油，促進寧靜與放鬆。



於芳香噴霧器中滴入數滴你選擇的精油於室內（臥房、辦公室、書房等）擴香，促進寧靜、帶來能量或營造正面情緒。

經過詳盡的說明後，我們可以了解芳香調理是管理情緒和提振心情非常簡單又有效的方法。想要獲得精油的提振功效並不須是科學家或精油的專業人士，只須了解每一種精油不同的特性，再利用精油強效的功用就能依照個人的需求幫助你面對、撫平並且舒緩每一天多樣的情緒反應。