

What is Aromatherapy?

Aromatherapy can be defined as the ancient art and science of blending naturally extracted essential oils from aromatic plants, to balance, harmonise and promote the health of body, mind and spirit.

Aromatherapy aims to enhance well-being, relieve stress and help in the rejuvenation and regeneration of the human body. It has been used throughout history in various forms of traditional medical practices throughout the world's greatest civilisations. Nowadays, Aromatherapy is widely accepted by orthodox and complementary practitioners as one of the most comprehensive of the natural therapies.

什麼是芳香療法？

芳香療法可以定義為古代藝術和科學，將芳香植物中的天然提取精油混合，以平衡，協調和促進身體，心靈和精神的健康。

芳香療法旨在增強健康，緩解壓力，幫助人體恢復活力和再生。它在整個歷史上被用於各種形式的傳統醫學實踐，遍及世界上最偉大的文明。如今，芳香療法被正統和互補的從業者廣泛接受為最全面的自然療法之一。

什么是芳香疗法？

芳香疗法可以定义为古代艺术和科学，将芳香植物中的天然提取精油混合，以平衡，协调和促进身体，心灵和精神的健康。

芳香疗法旨在增强健康，缓解压力，帮助人体恢复活力和再生。它在整个历史上被用于各种形式的传统医学实践，遍及世界上最伟大的文明。如今，芳香疗法被正統和互補的從業者廣泛接受為最全面的自然療法之一。

How are Aromatherapy Oils Used?

Essential oils are primarily absorbed into the body in two ways, via the skin or by inhalation via the olfactory and respiratory systems.

Essential oils may be applied to the skin using the following methods:

- **Massage:** a base of vegetable oil is blended with a few drops of essential oil(s) and used to massage the body, allowing the aromatic molecules to penetrate the skin.
- **Compresses:** a few drops of selected oil(s) are added to water (either warm or cold). A cloth is soaked in the aromatic water then applied to the affected body area.
- **Bathing:** a few drops of essential oil(s) are mixed with an emulsifier (e.g., unscented bubble bath or full fat milk) and added to freshly run bath water. Essential oils can also be added to an unscented shower gel for use in the shower.

如何使用香薰油？

精油主要通過兩種方式吸收到體內，通過皮膚或通過嗅覺和呼吸系統吸入。

可以使用以下方法將精油塗抹在皮膚上：

- **按摩：**植物油的基礎與幾滴精油混合，用於按摩身體，使芳香分子滲透皮膚。
- **壓縮：**將幾滴選定的油加入水中（溫水或冷水）。將布浸泡在芳香水中，然後施加到受影響的身體區域。
- **沐浴：**將幾滴精油與乳化劑（例如，無味泡泡浴或全脂牛奶）混合，並加入到新鮮的洗澡水中。精油也可以添加到無香型沐浴露中，用於淋浴。

如何使用香薰油？

精油主要通过两种方式吸收到体内，通过皮肤或通过嗅觉和呼吸系统吸入。

可以使用以下方法将精油涂抹在皮肤上：

- **按摩：**植物油的基础与几滴精油混合，用于按摩身体，使芳香分子渗透皮肤。

- 压缩：将几滴选定的油加入水中（温水或冷水）。将布浸泡在芳香水中，然后施加到受影响的身体区域。
- 沐浴：将几滴精油与乳化剂（例如，无味泡泡浴或全脂牛奶）混合，并加入到新鲜的洗澡水中。精油也可以添加到无香型沐浴露中，用于淋浴。

Selection of Essential Oils for an Aromatic Treatment

When attending a consultation with a suitably qualified Aromatherapist, generally the following will apply:

- A thorough medical consultation will be conducted in order to establish the client's medical history and any pre-existing conditions
- The aromatherapist may also assess the client's wellbeing and stress levels to gain a deeper understanding
- Essential oils are then selected for that individual person based on their current health needs and taking into account any safety issues that may arise
- Usually a full body massage is carried out covering the legs, back/neck, abdomen, arms, face and scalp
- However, sometimes it may be more appropriate to give a massage treatment which focusses on only one part of the body, e.g., the back/neck/shoulders
- At the end of a treatment, the client will usually receive some aftercare advice from the therapist e.g., nutritional advice, increased water intake, possible suggestions on diet/exercise, etc. In addition, they may be provided with aromatic product(s) for use at home.

We hope you have found this introduction informative, but if you require further information, please contact us www.ifaroma.org

芳香處理精油的選擇

在與合格的芳香療法師協商時，通常會適用以下規定：

- 將進行全面的醫療諮詢，以確定客戶的病史和任何已有的病症
- 芳香療法師還可以評估客戶的健康和壓力水平，以獲得更深入的了解
- 然後根據當前的健康需求為該個人選擇精油，並考慮可能出現的任何安全問題
- 通常進行全身按摩，覆蓋腿部，背部/頸部，腹部，手臂，面部和頭皮
- 然而，有時可能更適合進行按摩治療，只關注身體的一部分，例如背部/頸部/肩部
- 在治療結束時，客戶通常會收到治療師提供的一些善後建議，例如營養建議，增加飲水量，可能的飲食/運動建議等。此外，他們可能會提供芳香產品。在家裡使用。

我們希望您發現此介紹內容豐富，但如果您需要更多信息，請聯繫我們 www.ifaroma.org

芳香处理精油的选择

在与合格的芳香疗法师协商时，通常会适用以下规定：

- 将进行全面的医疗咨询，以确定客户的病史和任何已有的病症
- 芳香疗法师还可以评估客户的健康和压力水平，以获得更深入的了解
- 然后根据当前的健康需求为该个人选择精油，并考虑可能出现的任何安全问题
- 通常进行全身按摩，覆盖腿部，背部/颈部，腹部，手臂，面部和头皮
- 然而，有时可能更适合进行按摩治疗，只关注身体的一部分，例如背部/颈部/肩部
- 在治疗结束时，客户通常会收到治疗师提供的一些善后建议，例如营养建议，增加饮水量，可能的饮食/运动建议等。此外，他们可能会提供芳香产品。在家里使用。

我们希望您发现此介绍内容丰富，但如果您需要更多信息，请联系我们 www.ifaroma.org