



香薰風情

香薰風情

第二期

免費贈閱

www.jennyaroma.com



心儀香薰治療學院
Jenny Aromatherapy Institute

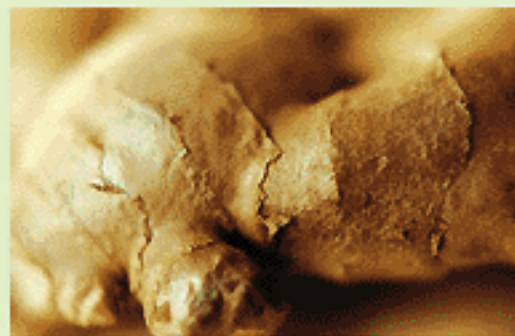
我們的腦神經細胞是靠一個叫「樹突」的組織負責接收訊息，由一個叫「軸突」的組織負責將訊息傳開去，它們要有足夠的蛋白質和營養去穩固這個系統，俾能正常運作。當這些「樹突」和「軸突」的組織受到游離基的氧化或細菌感染，它就變得癱瘓了。這亦即是老人痴呆症狀。

在芳香世界裏，薑的精華油能激動和喚醒身體各系統，有散淤血、驅除體液滯留功效。薑的原產地是印度，印度人亦習慣食咖喱、薑飯，在日常生活裏，不知不覺間每天都得到了薑的激動。在全世界中最少患老人痴呆症的國家是印度。原來薑含有抗氧化、殺菌成分、能改善過高膽固醇、刺激循環、能減低腦細胞老化過程。一種平價、隨手可得的薑，原來是預防老人痴呆症之寶。

當情緒低落、感覺麻痺時、就算在炎夏，全身流汗之際亦可喝一碗熱騰騰的薑湯，慢慢就感到有一股熱氣暢流在身體每一個角落，而又將那些無用的細胞和負能量，隨著全身的汗水向外迫走，這種在體內洪流般的激動感覺，要親身體驗才感覺到。

同樣，經過一個香薰沐浴後，就會感覺到全身清爽，好像注入一股新的能量，所有的感覺、靈感、積極的能量都回來了，又可重新投入工作。大家想來試試嗎？尤其是老人家，可以做一些薑的沐浴球，每天給他們浸浴或浸腳，既保健又安全。如果怕食薑的辛辣味，可以用薑的精華油浸浴或按摩，同樣可以得到它的激動。

💡 小貼士



💧 浸浴（一般浸浴缸）
一缸水可用32滴植物
溶解液、溶解4滴薑、
4滴柑橘的精華油。

👉 按摩
10 ml 底油例如葡萄
籽油+2滴薑+2滴
柑橘。

健康是福

養生的關鍵在“心慢”

上班搵食，人人都進入急促緊迫的狀態。不快，就會在競爭被淘汰了！然而，白天上班緊張，晚上下班也緊張，生命之弦很快就繃斷了！

古人強調深長而緩慢的呼吸，〈黃帝內經、靈樞、五十營〉所說，人的一呼一吸的時間長度在6.4秒左右，這樣才是人體經氣與自然界陰陽氣化相應的最佳節奏，這也是攝生的精髓所在，可惜現代人生活壓迫日甚，導致今人的呼吸比古人快1倍！

根據〈黃帝內經、五十營〉養生之道，在生活壓迫工作之餘，須減慢心跳的節奏，減慢呼吸，例如通過靜坐、散步、繪畫、下棋、書法等進行調整、舒緩，人才可能得天地之壽！

💡 小貼士

乳香精華油—能舒緩急促的呼吸、氣喘，能幫助擴展胸腔，加深呼吸。

苦橙葉精華油—能舒緩心跳加快的焦慮、幫助放慢身體步伐，調理呼吸。

💧 浸浴（一般浸浴缸）
1 缸水可用32滴植物溶解液、
溶解3滴苦橙葉、5滴乳香。

👉 按摩
10 ml 葡萄籽油+1滴苦橙葉
+3滴乳香

當我們遇到憤怒、煩躁、憎恨人等情緒，小心！這些都會侵蝕我心靈和危害身體的。

要妥善處理憤怒和憎恨等情緒是一門學問，這也包括懂得如何認識自己和體量他人的處境。

在此，我分享一個處理負面情緒的自我療法的個人體驗。

我每天抽10-20分鐘，點燃著精華油，利用它的香氣營造正面愉悅的環境，隨意選擇一個舒服的坐姿，靜靜坐下，閉上眼睛，細聽著自己的呼吸，當你全神貫注著自己的呼吸時，心境就漸趨平和。此後，你的心志變得更為專注，心胸豁達，就會懷著平和、冷靜而理智的心去處理問題了。

在這紛擾的都市生活裏，憑這短短10-20分鐘的自我療法，可能會帶來很多寶貴的經驗和收穫。

動物情緣

蜜蜂 娜娜

不知從什麼時候開始，我就喜歡蜜蜂。有四大原因：

- (一) 喜歡牠那黃黑相間的外型，就連貓兒、狗兒甚至小孩都有以牠的外型來設計的時裝，穿起來又活潑、又可愛。
- (二) 喜歡牠那刻苦耐勞，懂得積穀防飢的個性，即使在石屎森林裏，只要有花朵盛開，就會發現牠們的蹤影。
- (三) 喜歡牠擁有有系統、有條理的生活模式，清楚自己的責任和目標：蜂皇、蜂后負責傳宗接代，雌性蜜蜂負責照顧小蜜蜂，雄性蜜蜂則負責保衛巢穴、覓食的工作。
- (四) 是我最喜歡的 - 蜂蜜對養顏、潤膚和增強身體的抵抗力有很大的幫助。

雖然牠們有以上的優點，但請當心「蜂尾後針」；我有位朋友曾試圖撥開飛近她孩子的蜜蜂，結果被蜂針刺了無名指一下，除了感到痛楚外，整個手指腫脹得連婚戒也要鋸斷取出，才能打針敷藥治療，所以只可「遠觀而不可褻玩」啊！

總括而言，我還是覺得蜜蜂是可愛的。記得以前有一套卡通片是以一隻小蜜蜂的歷險為故事，內容既感人，主角又討人喜愛。直到現在，我們更可在文具店買到不少漂亮的蜜蜂精品呢！



💡 小貼士

我們知道蜂蜜能保健、養顏、滋潤等多種好處。

蜂蠟 - bee wax 的功效，你又知多少？

蜂蠟是蜜蜂分泌出的蠟質，具有抗菌、止痛、助生肌等作用，中醫多用以治療皮膚的燒傷、潰瘍等問題。對於濕疹、牛皮癬的療效，可用30 ml Base Cream + 1滴沒藥 + 2滴蜂蠟塗治。

此外，蜂蠟更有軟化表皮和滋潤作用，加入自己喜愛的香薰精華油，便可製成獨一無二的理容膏呢！

🔍 歡迎參觀香薰居家DIY課程

投稿詳情

歡迎投寄閣下的文章，主題不限，若對香薰方面或本學院有任何問題或意見，也歡迎投稿。（除“香薰與你365天”外，其他文章專欄均接受投稿。）

投稿方法 電郵：enquiry@jennyaroma.com

傳真：2264 8889

郵寄：九龍彌敦道518-520號彌敦道行6樓A室
(近油麻地地鐵站D出口)

請注意，編輯或會修改閣下文章之文筆，而不會先行通知，但必保留其原意。

課程介紹

閒情篇

各課程均為全期1堂，每堂2小時

香薰皮膚調配DIY	費用\$350 (包材料及每人一瓶面霜、一瓶護體油)
香薰皂、沐浴球DIY	費用\$350 (包材料並送香薰皂及沐浴球各一件)
香薰唇膏、蠟燭DIY	費用\$350 (包材料並送香薰潤唇膏一支)
香薰織體DIY	費用\$350 (送香薰織體按摩油二支)
香薰面部護理DIY	費用\$350 (包材料及一瓶面霜)

技能篇

頭、肩、頸香薰按摩	費用\$700 (包括堂上用料)
全期2堂，每堂2小時，共4小時	
寵物芳香療法基本課程	費用\$380
(包括100 ml香薰沐浴液1支或10ml香薰按摩油1支)	
全期1堂，每堂2小時，共2小時	
香薰基本按摩課程	費用\$1,500 (包括堂上用料)
全期4堂，每堂3小時，共12小時	
香薰淋巴全身按摩課程	費用\$3,600 (包括堂上用料)
全期10堂，每堂3小時，共30小時	

🔍 有關課程之詳情及其他課程,請瀏覽本學院網站。

學院簡介

心儀香薰治療學院於1999年6月成立，開辦各類與香薰有關的課程已有五年，讓學員能正確並深入瞭解各種香薰的功能和效力，改善生活質素。

余珍儀小姐(Jenny Yee)是本學院的長駐導師。她以前從事工廠的生產部門主管，後因患上嚴重鼻敏感而轉職入美容界。在1990年考取Cidesco國際專業美容師文憑。2001年在倫敦香薰治療學院修讀香薰治療，並於2002年考取香薰治療師文憑，成為International Federation of Aromatherapists (IFA)國際香薰治療師協會會員；也是香港香薰治療學會(HKAA)會員，並且是學會的香薰治療文憑導師。



本學院亦與本港各大銀行、保險公司、護老中心及學校家教會等合辦香薰治療講座及興趣班，如親子香薰沐浴球及肥皂製作班，令小朋友從小就接觸到香薰的好處，使社會各界人士更多認識香薰的功能。

5-6月份課程開課日期

課程名稱	開課日期	時間
香蕉皮膚調配DIY		全期1堂 共2小時
	2006年5月17日 星期三	7:30 - 9:30 pm
	2006年6月7日 星期三	7:30 - 9:30 pm
香蕉皂、沐浴球DIY		全期1堂 共2小時
	2006年5月11日 星期四	7:30 - 9:30 pm
	2006年6月1日 星期四	2:30 - 4:30 pm
香蕉唇膏、蠟燭DIY		全期1堂 共2小時
	2006年5月19日 星期五	7:30 - 9:30 pm
	2006年6月15日 星期四	7:30 - 9:30 pm
香蕉蠟燭DIY		全期1堂 共2小時
	2006年5月26日 星期五	7:30 - 9:30 pm
	2006年6月8日 星期四	7:30 - 9:30 pm
頭、肩、頸香蕉按摩		全期2堂 共4小時
	2006年5月20-21日 星期六-日	7:30 - 9:30 pm
香蕉面部護理DIY		全期1堂 共2小時
	2006年6月14日 星期三	7:30 - 9:30 pm
寵物芳香療法基本課程		全期1堂 共2小時
	2006年5月24日 星期三	7:30 - 9:30 pm
	2006年6月10日 星期六	2:30 - 4:30 pm
香蕉基本按摩課程		全期4堂 共12小時
	2006年5月18日 星期四	7:00 - 10:00 pm
	2006年5月28日 星期日	2:30 - 4:30 pm
	2006年6月4日 星期日	2:30 - 4:30 pm
香蕉淋巴全身按摩課程		全期10堂 共30小時
	2006年5月8日 星期一	7:00 - 10:00 pm
	2006年5月16日 星期二	7:00 - 10:00 pm
	2006年6月24日 星期六	2:30 - 4:30 pm

上課地點 九龍彌敦道518-520彌敦行6樓A室(近油麻地地鐵站D出口)

課程開課日期會不斷更新

請瀏覽本院網頁 www.jennyaroma.com

歡迎致電查詢各項課程 電話:2264 8879

3 CLUB

體驗香薰生活的樂趣

會員福利

1. 在本學院選購貨品有折扣優惠。
2. 免費「香薰風情」季刊，使會員從中獲得更多香薰治療及各類自然療法的最新資訊。
3. 香薰治療師為你解答有關香薰使用上的問題。
4. 舉辦免費講座或會員交流聚會。
5. 舉辦旅行，享受大自然。

成為會員

每年會費	本學院學生	免費
	非本學院學生	\$150



請到本學院網頁下載會員申請表
www.jennyaroma.com/3jclub.htm

會員優惠

貨品名稱	容量 / 重量	優惠價(\$)	原價(\$)
葡萄籽油	250 ml	200	300
杏核油	250 ml	200	250
杜松果	10 ml	204	240
馬可蘭	10 ml	187	220
柑橘	10 ml	107	125
橙花水	250 ml	200	290
茶樹花水	250 ml	200	290
鎂粉	100 g	40	80
鋅粉	100 g	40	80
漂布泥	100 g	40	80
白陶土	100 g	40	80
火山灰	100 g	40	80

現已發售，歡迎訂購。(售完即止)



香薰生活討論區

本討論區設有香薰知識專區,由本學院的專業香薰治療師為大家解答有關問題與交流,更可與一班愛好香薰的朋友互相交流,歡迎大家加入!

www.jennyaroma.com/forum/index.php

本學院全新網站

歡迎瀏覽,感受清新的香薰氣息!

網址 www.jennyaroma.com



香薰按摩推廣

整全身體按摩 或 香薰全身淋巴按摩

推廣價

\$350

原價\$500

推廣期至2006年7月



按摩時間

1小時15分鐘

本院設有「身體護理」、「全身按摩」及「皮膚護理」服務。
以上服務由本學院的香薰治療師、香薰按摩師負責主理，按摩手法、精華油的調配是專業的保證。

預約時間：星期一至六 11:00 a.m.~ 8:00 p.m.

歡迎預約及查詢 **2264 8879**