

香薰風情 3

2007年1月

 心儀香薰治療學院
Jenny Aromatherapy Institute
www.jennyaroma.com

免費贈閱

骨質疏鬆換取窈窕

香港大部份女性，她們一味追求減肥、纖體，為其終身目標，就算一些身材適中的女士，她們還嫌不夠瘦，仍要節。她們可以說是從來都未吃飽過。

原來她們今天的不吃飽會引致將來的骨質疏鬆症。在我們的骨質裏「造骨細胞」，負責製造新的骨細胞，另一種「化骨細胞」是負責拆骨的。我們的副甲狀腺荷爾蒙可以令「造骨細胞」分泌一種物質刺激「化骨細胞」去拆骨，同樣「造骨細胞」亦會分泌一種蛋白質去阻止「化骨細胞」。

在我們生長過程中，這兩種骨細胞互相配合，才能令我們可以正常地成長。但當骨質發炎，例如關節炎，就會刺激「造骨細胞」分泌出刺激「化骨細胞」的物質去破壞我們的骨骼。婦女到更年期，雌激素減少，亦令「造骨細胞」減少分泌阻止「化骨細胞」的蛋白質，因而導致骨質疏鬆。

所以每一餐我們都吃得飽的話，我們的骨質都可避免「化骨細胞」的拆骨。

精華油對骨骼的幫助不大，但有些柑橘類的精華油對消化系統很有幫助，如橙、佛手柑、檸檬等，甘菊和薰衣草可以刺激膽汁分泌，消化脂肪。餐後或睡前用以輕按腹部，可以幫助消化外亦可幫助腸的蠕動。當然我們不可吃得過飽，八至九成飽就可以了，再配合適量運動，我們定能保持一副健康、窈窕的身材，假如你是過肥的話，就要加把勁做運動燃燒掉多餘的脂肪，記著，「節食」不是個健康的方法。


 小貼士

用10ml葡萄籽油加2滴橙加2滴薰衣草，輕按腹部，可幫助消化脂肪。

健康是福

春季養生之道

春夏養陽，秋冬養陰”。是中國古代醫學家根據自然界四季變化對人體臟腑氣血功能的影響而悟得養生之道。

不良的情緒易導致肝氣鬱滯不暢，使神經內分泌系統功能紊亂，免疫功能下降，容易引發精神病、肝病、心臟血管病、感染性疾病等。

所以，我們要注意養肝，須保持樂觀開朗的心境，使肝氣順達，這才能做到保肝，保健的效果。

飲食方面，可吃些蔥、薑、蒜、韭菜，可祛陰寒且助陽氣升發。唐代藥王孫思邈曾說：「春日宜省酸增甘，以養脾氣」。可適量吃些大棗，蜂蜜之類滋補脾胃的食物，少吃過酸或油膩食物。

養陽貴在鍛鍊，選擇適合自己的項目去鍛鍊，例如散步、慢跑、打球……

春回大地，陽光和煦，萬木吐翠，生機勃勃，趁此良機，投向大自然，接受日光浴、空氣浴，在花花環抱和綠色的海洋，陶冶情操，可防病又可保健，不亦悅乎。

 小貼士

10ml杏核油加1滴玫瑰和2滴岩樟精華油作護體油，可令全身塗抹，既可利舒又可滋潤皮膚和提升情緒。

壓力大變身 Rose

「你有壓力，我有壓力…」呢個話因為一件巴士口角事件，突然變成「左城中金句」。

「壓力」呢樣嘢係無處不在，而且一視同仁，唔理你係有錢人抑或係打工仔，人人都有份，永不落空。

我個人認為三大壓力之最係：金錢、事業同人際關係。咁點樣減壓呢？

其實有model answer，以下係我「既減壓法，睇畀你唔畀用：

香薰--- 我喜歡臨「訓前用香薰爐點D香薰精華油，一路聞住香薰嘅氣味，令我好好「訓，完全處於無壓狀態。

飲水--- 當我一激氣就會飲杯水，一來可以淋熄D怒火，仲可以清除體內毒素，一舉兩得。

運動--- 我一星期會做兩次瑜伽，因為可以呼吸多D氧氣，增強心肺功能，舒緩緊張情緒。

以上方法令我心境平靜、頭腦清醒，識得用另一角度去睇事物，唔會鑽牛角尖，仲可以將「壓力」轉變成激勵自己？「動力」，咁就唔會被佢壓到有氣透啦！



小貼士

每晚可以燃點幾顆鼠尾草和柏楊，或乳香的燻香爐。由1至2鐘開始，可以助你放鬆神經而入睡。



旅遊篇

旅途愉快 Joan

小妹使用精華油及其產品的日子不算很長，只有三數年。起初的日子都是使用蒸薰法，慢慢再嘗試其他的用法，如作護膚及按摩之用等。近這一年我就勇於嘗試不同的精華油，如起初的薰衣草、柑橘類精油到現在的百里香等。以下便是其中一個例子。

今年的五月，我去了中國安徽省的黃山旅行。因為是自助旅遊，而為了節省金錢，在準備由黃山山腳去黃山的屯溪市，我選擇了乘坐公車。誰不知起程不久，外面忽然下起大雨。大家都關上窗戶而在這時車內竟然有兩、三個人點起香煙，令到車內空氣非常侷促及臭味難當，更令我有嘔吐的感覺。在這時刻我想起我的袋子裏帶有薑的精華油，所以我便立刻滴了兩滴於無味的面紙上吸聞。最後我亦安然地到達市中心。

小貼士

檸檬、薄荷更適合在一些空氣侷促、污濁的車廂，更衝止嘔吐的功效。

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號彌敦教行6樓A室

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。

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。她已考取Cidesco國際專業美容師文憑、在倫敦香薰治療學院考取香薰治療師文憑。是(IFA)國際香薰治療師協會會員、香港香薰治療學會(HKAA)會員。從事美容、香薰的護理及教學有十多年的經驗。很多在本學院畢業的同學已成為本院的治療師和按摩師為大家服務。



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正確使用。

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 (包材料及每人一瓶面霜、一瓶護體油)	費用\$350
親子製作香薰皂、沐浴球、唇膏DIY (包括材料並送香薰皂及沐浴球)	費用\$380
香薰纖體DIY (送香薰纖體油一支)	費用\$350
香薰面部護理DIY (包材料及送一瓶香薰面霜)	費用\$350

技能篇

頭、肩、頸香薰按摩 (包堂上用料及送按摩油一支) 全期2堂，每堂2小時，共4小時	費用\$700
香薰按摩基本手法課程 (包括堂上用料) 全期3堂，每堂3小時，共9小時	費用\$1,200
香薰全身淋巴按摩證書課程 (包堂上用料及證書) 全期6堂，每堂3小時，共18小時	費用\$2,600

🔍 有關課程之詳情及其他課程,請瀏覽本學院網站。



歡迎任何人士參加

2007年1月份香薰課程開課時間表

課程名稱	上課日期(年/月/日/星期)	時間	堂數	學費	備註
香薰治療節文憑課程 LEVEL 2	2007/03/05 - 06 (星期一、二)	7:00 - 10:00 pm	94	\$32,000	完成課程考試合格可獲頒發香薰治療師文憑(如欲插班,歡迎致電查詢)
	2007/05/04 - 09 (星期三、五)	7:00 - 10:00 pm	34	\$23,000	
香薰皮膚調配DIY	逢星期日	10:00 - 12:00 pm	1	\$350	包材料及一瓶面霜15ml、一樽護體油20ml
親子肥皂、沐浴球、唇膏DIY	逢星期六	2:00 - 4:00 pm	1	\$380	包括材料及每組6件產品(多帶一位小朋友費用\$120包括材料及3件產品)
香薰蠟燭DIY	逢星期一	7:30 - 9:30 pm	1	\$350	包材料及香薰按摩油一支30ml
香薰面部護理DIY	逢星期日	2:00 - 4:00 pm	1	\$350	包括材料及一瓶面霜15ml
頭、肩、頸香薰按摩	逢星期六、日	2:00 - 4:00 pm	2	\$700	包材料及按摩油一支20ml
香薰基本按摩課程	逢星期六、日	2:30 - 4:30 pm	3	\$1,200	包堂上用料
	星期一	7:00 - 10:00 pm			
香薰淋巴全身按摩課程	逢星期日	1:00 - 4:00 pm	6	\$3,000	包堂上用料及證書

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)

課程開課日期將不斷更新

請瀏覽本院網頁 www.jennyaroma.com

歡迎致電查詢各項課程 電話:2264 8879

3j 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	250
甜杏仁油	250 ml	200	250
杏核油	100 ml	162	190
天竺葵	10 ml	162	190
杜松果	10 ml	204	240
乳香	10 ml	221	260
橙花水	250 ml	200	290
玫瑰花水	250 ml	255	300
乳香花水	250 ml	255	300
玫瑰軟模粉	500 g	102	120
香薰洗面奶	250 ml	200	295
紫玫瑰花茶	50 g	15	50

--會員除了每季可以優惠價購買以上產品外

--還可以九折購買其他產品，

--亦可以九折享受本學院的「按摩」、「護膚」等服務（優惠價除外）

本學院網站

歡迎瀏覽,感受清新的香薰氣息!

網址 www.jennyaroma.com



香薰生活討論區

www.jennyaroma.com/forum/index.php

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!



能量枯竭

快快為你的身體和心靈
注入一股新的 能量滋補劑

精華油面部護理



優惠療程

\$1000/3次

原價\$430

香薰全身按摩 或 香薰全身淋巴按摩



優惠療程

\$1000/3次

原價\$500

歡迎預約及查詢

2264 8879

預約時間：星期一至六 11:00 a.m. ~ 8:00 p.m.

(以上優惠療程要在3個月內完成)

- ※ 同時做「面部」及「按摩」優惠療程，送一次全身按摩
- ※ 凡參加「優惠療程」者介紹一位朋友，可獲送一次全身按摩，以示多謝支持
- ※ 服務內容：包括1次健康諮詢、每次療程因應客人需要調配精華油
- ※ 以上服務由本學院的「香薰治療師」、「香薰按摩師」主理，按摩手法、健康諮詢、精華油的調配是專業的保證
- ※ 3J club 會員可以九折享受本學院的「按摩」、「皮膚護理」等服務（優惠價外）