

# 防蚊大作戰之防蚊液

## 芳香精油概論:

芳香療法使用可追溯到數千年甚至更早，至 1930 年後才廣為人知的名詞。其運用植物所萃取出精華，在安全的劑量下，藉由各種使用方式如嗅吸、皮膚塗抹等方式，使精油進入人體內，發揮其植物特性達到舒緩、身心和諧的作用。

## 精油的特性:

- \* 不油膩、揮發性高
- \* 易溶於酒精與油脂，難溶於水
- \* 對光與溫度非常敏感
- \* 具有天然且複雜的化學成份結構
- \* 能輕易被皮膚吸收
- \* 屬於揮發性的芳香物質。擁有強烈香氣，馬上就會揮發到空氣中

## 植物的五感:

視覺:向光性

嗅覺:藉由植物氣孔偵測二氧化碳的濃度

觸覺:對於外來的刺激做出保護自我的反應

味覺:植物在葉子表面製造出的物質

聽覺:聽音樂成長的植物

★精油的劑量多一些效果會增加嗎?不一定用於精神層面劑量過多反而造成反效果，用於急症-燒，燙傷及扭傷時劑量多時效果會較好，但只適合短期使用。「上帝藉由世上的植物，無限恩慈及慷慨地賜予人們食物，衣物及良藥。」出自於傑拉德(藥草)一書(西元 1636 年)

## 芳香精油調配:

★調油先滴低度油→中度油→高度油

## ★調油安全劑量:

一般健康成人

\* 臉部用油:0.5%~2% ；眼睛和嘴巴 0.5%

\* 身體用油:1~3% ；局部用油:3~5% (急症)

\* 銀髮族人及兒童為一般健康成人 1/2

\* 癌症要排除罕見疾病孕婦

## 精油滴數計算:

以植物油 50ml 製作濃度 1% 的調合精油劑計算方法

$$50(\text{ml}) * 0.02(2\%) = 1(\text{ml})$$

$$1(\text{ml}) / 0.05\text{ml} = 20 \text{ 滴 (1 滴精油以 0.05ml 計算)}$$

## 精油簡單皮膚測試:

取一滴調和過的精油塗抹於手腕內側或耳後約數分鐘後，觀察是否產生刺激不適或紅腫、發癢的現象，如果有上述反應者，則不適合使用。

有過敏病史者，或過去對精油產生過敏者，需進行較長時間測試

## 產生過敏處理方式:

將基底油塗在測試的皮膚區塊(確定使用者不會對該基底油也敏感)，然後，用溫和的肥皂與涼水沖洗，直到發紅與刺癢的感覺退去，如過敏現象一直持續請盡速就醫。

蚊蚊不喜歡的精油：雪松、薰衣草、茶樹、檸檬香茅、肉桂

**雪松**:緩解神經緊張,緩和呼吸系統的不適與疼痛。對於肌膚是個良好的收斂有效抗菌劑。

**薰衣草**:平衡中樞神經、提升免疫力、可舒緩割傷、擦傷、跌傷和咬傷，幫助傷口結痂和癒合,撫慰情緒並放鬆。

**茶樹**:天然抗菌劑，可緩和痊瘡，可以幫助舒緩呼吸系統的不適。並可淨化修護、膿皰、香港腳、耳朵和指甲的細菌感染。

**檸檬香茅(檸檬草)**:可減緩被蚊蟲叮咬後的搔癢不適，對預防跳蚤或蟻蟲孳生都有益，它的香味也可以減少廚房滋生蒼蠅、蟑螂的困擾。( \* 高濃度使用，對皮膚造成刺激，作用力強，只需少量)

**肉桂**:肉桂濃郁的芳香與辛香味能驅離小黑蚊，也可促進食慾、幫助消化與抗菌的作用(\* 極度刺激皮膚，健康皮膚之安全劑量為 0.07% ，5 歲以下幼童不宜)

♥防蚊液製作♥ 50ml 2%

1.95%酒精 5ml

2.純水 45ml

3.精油 1ml (雪松 4 滴\*薰衣草 8 滴\*茶樹 8 滴)

♥實作步驟♥

1.95%酒精 5ml

2.純水 85ml

3.精油 1ml(雪松 4 滴、薰衣草 8 滴、茶樹 8 滴)

**注意事項**：孕婦；嬰幼兒；特殊族群避免使用。使用前需搖勻，並做皮膚測試。最佳使用期 2 個月