

單方精油直覺觀察紀錄

日期： 20221020

紀錄時間	20221020	天氣	晴	心情	快樂
初聞感受：(30字以上) 廣藿香精油是一支草味與木質味道並帶有些微的甜味的精油，但是當我嗅聞它時，感受到一股濃郁藥草及木質香氣。					
氣味色階： ☐ 紅色 ☐ 金色 ☐ 銀色 ☐ 橙色 ☐ 黃色 ☐ 紫色 ☐ 黑色 ☐ 白色 ☐ 灰色 ☐ 米白色 ☐ 桃紅色 ☐ 深綠色 ☐ 粉紅色 ☐ 淺綠色 ☐ 天空藍 ☒ 咖啡色 ☐ 深藍色 ☐ 其他 _____					
氣味調性描述 (可複選)： ☒ 青草味 ☐ 泥土味 ☒ 藥材味 ☐ 清淡花香味 ☐ 濃郁花香味 ☐ 甜味 ☐ 木頭味 ☐ 刺鼻味 ☐ 柑橘味 ☐ 酸酸地 ☐ 其他 _____					
猜測此大師瓶萃取部位： ☒ 葉片 ☐ 花朵 ☐ 樹皮 ☐ 細枝 ☐ 樹脂 ☐ 果實 ☐ 種籽 ☐ 果皮 ☐ 樹木 ☐ 根部 ☐ 全草 ☐ 其他 _____					

身體各系統感應綜合觀察 (可複選)： 呼吸系統 ☐ 使呼吸暢通 ☐ 鼻塞好轉 ☐ 鼻塞無改善 ☐ 流鼻水 ☐ 鼻子發癢 ☒ 很溫和 ☐ 打噴嚏 ☐ 肺部淨化 ☐ 改善喉嚨痛 ☐ 無改善喉嚨痛 ☐ 呼吸急促 ☐ 很清涼 ☐ 具刺激性 ☒ 很清新 ☐ 胸悶 ☐ 化痰 ☐ 想咳嗽 ☐ 其他 _____	
消化系統 ☐ 胃口變好 ☐ 無飢餓感 ☐ 胃口變差 ☐ 想吃東西 ☒ 有助消化 ☐ 止瀉 ☐ 口乾舌燥 ☒ 打嗝 ☐ 腸胃蠕動變快 ☐ 口水分泌正常 ☐ 口水分泌增加 ☐ 有助排便 ☐ 排便正常 ☒ 可消脹氣 ☐ 想吐 ☐ 噁心 ☐ 其他 _____	
心血管系統 ☐ 有冒汗 ☐ 無發汗 ☐ 全身發熱 ☐ 頭暈目眩 ☐ 心跳正常 ☐ 心跳加快 ☐ 心跳變慢 ☐ 活力旺盛 ☐ 頭腦有點昏 ☐ 頭腦變清醒 ☐ 讓人很興奮 ☐ 精神較好 ☐ 血液循環變快 ☐ 身體變的很清涼 ☐ 勇氣 ☐ 其他 _____	
神經系統 ☐ 專注 ☒ 放鬆 ☐ 思緒清楚 ☒ 平靜 ☐ 思緒萬千 ☐ 活力十足 ☐ 緩解緊張 ☐ 沮喪 ☐ 情緒高昂 ☐ 昏沈 ☐ 想睡覺 ☐ 有精神 ☐ 心情變好 ☐ 不想活動 ☐ 失眠 ☐ 懶散 ☐ 憂鬱 ☐ 想哭 ☐ 有幸福感 ☐ 有動力 ☐ 不懶散 ☐ 煩躁 ☐ 其他 _____	
皮膚系統 ☐ 保濕 ☐ 滋潤 ☐ 乾澀 ☐ 收斂 ☐ 清爽 ☐ 好吸收 ☐ 緊實 ☐ 柔嫩 ☒ 溫和 ☐ 油膩 ☐ 輕鬆 ☐ 粗燥 ☐ 清涼 ☐ 細緻 ☐ 發熱 ☐ 刺激 ☐ 其他 _____	
免疫淋巴系統 ☐ 過敏 ☐ 溫度降低 ☐ 出現防禦感 ☐ 體溫增加 ☐ 調節體溫 ☐ 血液流動速度變快 ☐ 淋巴液流動速度變快 ☐ 刺激免疫力 ☒ 排水 ☐ 排毒 ☐ 其他 _____	



肌肉骨骼系統	☐ 感到疲勞 ☐ 感到緊繃 ☐ 放鬆 ☒ 輕鬆 ☐ 活絡筋骨 ☐ 酸酸的 ☐ 止痛 ☐ 清涼感 ☐ 不想出力 ☐ 微熱感 ☐ 發脹 ☐ 其他 _____
泌尿系統	☒ 有尿意 ☐ 無尿意 ☐ 有很急的尿意 ☐ 過一陣子才有尿意 ☐ 腹部發脹 ☐ 其他 _____
生殖系統	☐ 有慾望 ☒ 催情效果 ☐ 引起性慾 ☐ 下腹部有暖暖的 ☒ 性冷感 ☐ 降低性慾 ☐ 有想像力 ☐ 可以助性 ☐ 引發性遐想 ☒ 有冷靜的想法 ☐ 其他 _____
邊緣系統 (100 字以上)	廣藿香裡的倍半萜烯成分，可以調節大腦內胺基丁酸 (GABA) 達到平衡，胺基丁酸具有鎮靜神經的興奮緊張及不安的作用，和多巴胺、正腎上腺素互相作用，保持大腦平衡，因此 GABA 和焦慮不安、睡眠障礙，憂鬱症、強迫症、恐慌症、思覺失調症等有關，所以醫師所用的抗焦慮藥物或安眠藥就是促進 GABA 的作用。 _____ _____ _____

嗅聞此大師瓶後當天晚上的夢境記錄：

- ☐ 不知所以然 ☐ 延續前幾天的 ☒ 快樂的 ☐ 悲傷的 ☐ 驚嚇的 ☐ 遺憾的 ☐ 氣憤的 ☐ 黑白的
☐ 神聖的 ☐ 彩色的 ☐ 不安的 ☐ 煩躁的 ☒ 幸福的 ☐ 靈異的 ☐ 科幻的 ☐ 有壓力的 ☐ 預告的
☐ 有故事情節 ☐ 戲劇的 ☐ 不爽的 ☐ 情慾的 ☐ 振奮的
☐ 奇幻的 ☐ 無厘頭的 ☐ 其他 _____

(請詳述內容) 晚上做的夢是放鬆的，感覺情緒被安撫，緩和白天工作的焦慮、緊張，舒緩長期緊繃的肩頸酸痛。

猜測強項療效：

- ☐ 呼吸系統 ☒ 消化系統 ☐ 心血管系統 ☒ 神經系統 ☐ 生殖系統
☐ 皮膚系統 ☐ 免疫淋巴系統 ☐ 肌肉骨骼系統 ☐ 泌尿系統

綜合評論(請寫下在感受此精油印象最深刻的地方，當時挑選它當寫作題才的機緣，你認為它是隻怎樣的精油？會在何時使用它？可自行發揮 300 字以上)：

靜坐時，使用廣藿香可以安定心神，緩和焦慮及緊張，讓我回到根本並認同自我價值。與廣藿香的第一次是在調香課時，聽到了老師解說廣藿香精油給是一支定香劑的精油，當時心中燃起了一股好奇心，起初聞一下覺得這支精油的藥草味這麼濃，怎會是屬於定香的基調呢？當下就決定試一試就拿廣藿香當我生平第一次調香初體驗的作品。廣藿香可以穩定情緒，然而在我上調香課之前，情緒本來有點焦躁不安，不知是否是生理影響心理的關係，使我無法全力專注在課堂上的，之後聽老師解釋後，我除了選擇廣藿香成為我的基調外，我也滴了幾滴塗抹在我

的太陽穴與心輪的部位，大約經過半小時左右，讓我壓力破表的頭痛竟然舒緩了許多，現在廣藿香已經成為我生活中主要的一支精油。

