|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **未命名--1** | **日期：** | **2024/4/7** |
| **紀錄時間** | **2024/4/8** | **天　　氣** | **雨-陰-晴** | **心　　情** | **不安** |
| **初聞感受：**（30字以上） 甜馬鬱蘭：青草香中帶著點微微刺鼻的藥草味。尾韻裡帶著木質的甜香，讓整支精油香氛帶加清新甜美。 |
| **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 —透明色  |
| **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 □ 煩燥 □ 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字上）甜馬鬱蘭是款具強健與放鬆兼具的精油，能提振交感神精，讓人可以冷靜判斷。解除緊張感，保有舒適放鬆的情緒，也能保持理性。緩解心中的不安情緒，撫慰心靈，幫助人們擺脫深植在心中的不安和創傷，在403大地震中，睡前拿他來做深呼吸是最適合的精油之一。 |

|  |
| --- |
| **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） ： 因0403台灣大地震後，連續幾天都是抱著不安的情緒，精神也一直都在緊繃戒備的性況中，很害怕會再次地震，睡前使用甜馬鬱蘭來做深呼吸，較為好入睡，睡夢中的情境感受到悲傷和遺憾感，但起床後即忘記情境。 |
| **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的綜合印象，及給予你最深刻的感受，另外，以您直覺上，您認為它是隻怎樣的精油？會在何時使用它？)（300字以上，此處並非考試，請勿轉貼網路、書籍資料，正確與否並非重點，重點在培養芳療師嗅覺直覺)：甜馬鬱蘭精油，對於我來說是支萬用的精油，幾乎在所有的生理療效上都有幫助。對於我由其是在神經系統上的幫助最大，可舒緩我的神經緊張，又可緩解頭痛的情況。是支在精油盒裡必備的精油之一。我是個容易頭痛的體質，只要是睡眠不足或是睡不好，起床後都會有累與頭痛的情況產生，輕微頭痛時在不想立即吃藥的情況下，都會使用甜馬鬱蘭來舒緩頭痛，使用的方式是調和植物基底油，裝作滾珠瓶中，利用滾珠圓球，按摩頭與頸部，漸漸的可緩解頭痛的情況。對於經痛也是有一定的幫助，在生理期間想舒緩經痛的情況，大多會用快樂鼠尾草，但在抽痛較劇烈的時候，會再加上甜馬鬱蘭來治療，按摩在下腹後，再用熱敷墊熱敷，即可改善下腹經痛的情況。真的如同甜馬鬱蘭的故事一樣，像聖母的手在按撫著我們一樣，給予力量。 |
|  |  |