



止痛凝膠

主講:張琇莉、詹佩宜



凝膠的製作

檸檬香茅凝膠-400g

- 材料:
- 檸檬香茅純露240克
- 水晶凝膠160克
- 做法:
- 1.先把所有器具用酒精消毒乾淨。
- 2.把一個250ml燒杯量水晶凝膠160克。
- 3.再把240克檸檬香茅純露倒入水晶凝膠的燒杯，稍微攪拌之後靜置約5分鐘後，再續攪拌均勻，即可使用。

止痛凝膠-20gm

- 材料:

- 1.檸檬香茅凝膠: 19g
- 2.聖約翰草浸泡油: 1g
- 3.精油2% 8滴
- 薰衣草 3滴
- 薄荷 1滴
- 迷迭香 1滴
- 甜羅勒 1滴
- 甜馬鬱蘭 1滴
- 百里酚百里香 1滴

止痛凝膠-20gm

- 做法:

- 1.先把所有器具用酒精消毒乾淨。
- 2.量好聖約翰草浸泡油1g後把2%精油加入攪拌均勻。
- 3.再把步驟2倒入檸檬香茅凝膠攪拌成乳白狀即完成。
- 4.把成品裝入罐子。

止痛凝膠-20gm

- **功效:**

- **1.檸檬香茅凝膠:**具有消炎、鎮定和抗真菌的作用，改善身體循環、緩解關節和肌肉疼痛、發燒、頭痛等等。
- **2.聖約翰草浸泡油:**對神經組織損害傷口有幫助，神經發炎、神經痛、坐骨神經痛和纖維組織炎、風濕症效果很好。

止痛凝膠-20gm

● 精油:

- 1. **薰衣草:**具有鎮靜消炎、止痛、安撫中樞神經系統、助眠的效果。
- 2. **薄荷:**使用在皮膚上，會刺激冷覺感受器，並且讓皮膚、黏膜血管收縮，同時有冰、火的感覺，讓痛癢感覺轉移。優點是效果迅速，瞬間退紅、消腫、止癢、止痛。
- 3. **迷迭香:**是良好的止痛劑，可以減輕風濕症和關節炎引起的疼痛。

止痛凝膠-20gm

- **4.甜羅勒:**因含有甲基醚萜葉酚固有抗痙攣特性，也是神經系統與消化系統的滋補劑，可運用在肌肉緊繃、疼痛、壓力引起的頭痛或消化不良。
- **5.甜馬鬱蘭:**最常見的用途就是止痛，尤其是關節炎、肌肉疼痛和風濕。
- **6.百里酚百里香:**有良好的抗菌、抗病毒效果，及抗痙攣與化痰的效果，適用於肌肉疼痛、身體虛弱、疲憊倦怠、呼吸系統的阻塞、咳嗽和免疫力低落等。

止痛凝膠-20gm

- 使用時機及方法:
- **1.經痛:**把凝膠塗抹在腹部或尾骶骨，用溫熱毛巾熱敷5-10分鐘。
- **2.慢性關節炎:**把凝膠塗抹在患處，用溫熱毛巾熱敷10-15分鐘。
- **3.肌肉痠痛:**把凝膠塗抹在患處，用溫熱毛巾熱敷10-15分鐘。
- **4.扭傷:**把凝膠塗抹在患處，用冷毛巾冷敷10-15分鐘。

止痛凝膠-20gm

- **5.肩頸痠痛:**把凝膠塗抹在患處，用溫熱毛巾熱敷10-15分鐘。
- **6.腰酸背痛:**把凝膠塗抹在患處，用溫熱毛巾熱敷10-15分鐘。
- **7.牙痛:**把凝膠塗抹在患處，用冷毛巾冷敷10-15分鐘。

- **注意:**
 - 1.急性期請勿熱敷。**
 - 2.熱敷時的溫度請不要超過40度。**