

芳香療法

中西醫之外的第三種 預防醫學(上篇)

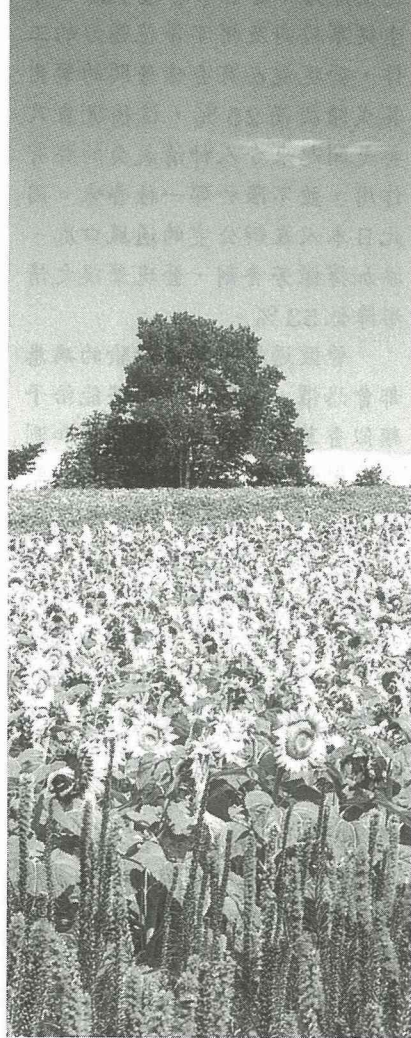
芳香療法的歷史

75年前法國香水化學家加德菲在實驗室從事香水試驗時，不幸發生爆炸意外，緊急的情況下，趕忙把受傷的手浸入旁邊冷涼的液體內——一鍋薰衣草的香精油中，疼痛的手馬上就不痛，不但沒有燒燙傷引起的紅、腫、熱發炎現象，且復原的很快，沒有疤痕，加德菲因此懷疑人類自古用來取悅他人的香水、香精油可能有醫療效果，這位科學家因此把他的後半輩子致力於香精油與健康關係的研究。

1928年出了芳香療法一書，記載其研究成果。那時科學家仍非常不屑於這方面的學問，但1930年代有人利用薰衣草香精油治癒了黑寡婦蜘蛛咬傷的傷口後，大家才開始注意這方面的研究。

二次世界大戰盤尼西林匱乏時，有位聰明的醫官，利用芳香精油來治療傷兵，戰後即從事香精油對焦慮情感等方面之影響。1960年左右寫了芳香療法的專書，是第一本由醫學觀點來探討香精油的報告。

漸漸的，醫生們發現香味會影響人的情緒；憂鬱症、焦慮症



或精神不健康的人，通常嗅覺有問題。學者進一步研究發現味道會勾起我們的回憶，改變行為與看法。香水有如此的魅力是科學家們最近才瞭解的，但人類很早

就認識香味迷人之處。

香水事業是世界上最古老的行業之一。聖經上也記載有關乳香、沒藥、肉桂等芳香藥劑的交易情況，古埃及醫生很早就知道用芳香植物精油控制情緒。古中國及印度的醫生也有用芳香精油治病的記載。

西元前4世紀希波克拉脫——西方醫學之父即認為健康之道最好是每天泡芳香浴。但歐洲大陸在羅馬帝國衰亡後，香水式微了，使用芳香精油治療病症的方式也消失了。

不過芳香療法卻在中東興起，第10世紀左右，阿拉伯有位醫生記載了玫瑰花露的治療效果，其後歐洲的皇帝再次看上香水的力量，尤其是法國，至今仍執香水的牛耳。如今全世界每年有60億元的香水市場，但香精油在醫療上之用途卻被人遺忘！

香味如何傳到鼻子

鼻子內大概有500萬個嗅覺細胞，每個細胞有6到12個髮狀受器，形成像梳子般的構造，當鼻子吸氣時，空氣中的分子就被其吸附，若有芳香的分子停留在受器上，則嗅覺細胞就會把此訊息送至大腦的嗅覺中樞而感到有

香味。

人類的嗅覺在嬰兒一出生時就有作用，哺乳期的嬰兒就能憑嗅覺而認出其母親；戀愛中的人對嗅覺特別敏感，所謂“氣味相投”的人就容易在一起。

嗅覺不好的人，味覺也較差，傷風感冒時，食之無味的原因便是因鼻塞而影響了味覺所致。年紀大的人視覺、聽覺較不敏銳，嗅覺也漸退化，所以味覺也受嗅覺影響而變得較不敏銳。

生理上嗅覺不正常與鋅不足有關，要多食穀類、麵包、豆類、低脂奶酪、魚貝類、畜製品及瘦肉以補充之。過敏、癲癇、巴金森氏病、阿茲海默氏病、鼻息肉、多角化硬化症、腦瘤之病症也會影響嗅覺。

嗅覺喪失有可能是情緒引起，鼻子的嗅覺神經與腦部的某一區相連，該區與情緒、記憶、荷爾蒙分泌、食慾、性慾皆有關連。

芳香療法的科學根據

專家們研究薰衣草芳香味會增加 α 腦波， α 腦波與緩和和情緒有關，茉莉花香會激發 β 腦波， β 腦波與警覺性有關。有人注意到音樂會刺激消費者的購買慾，因此讓人連想到香味也會有類似的作用。

據說聰明的房地產經紀人會在賣房子時，準備烘烤之麵包及小餅乾，這些香味會使人們想起兒時奶奶的房子，讓欲購屋者有回家的溫馨感受，有助於使房子成交。

有位研究人員把顧客引入擺了耐吉球鞋的房間，其中一間有

香味，一間沒有，被引入有香味房間的人願意多花10.33美元的錢購買球鞋，而被引入沒有芳香味道的房間的受試者就無此反應。女人較男人易受香味左右，賭客若有芳香味道的房間內下注，就會比平常多押45~53%，香味越強，下的賭注也越大。

令人心曠神怡的香味也會增進生產力；曾有學者讓120位學生從事校對及拼字等花腦力的工作，發現處在有香味房間的學生其成績提高25%，這種現象只要是聞起來令人神清氣爽的都有作用，並不限於那一種香味。因此日本人在辦公室的通風口處，添加檸檬芳香劑，發現筆誤之情形降低53%。

曾做過核磁共振檢驗的病患都會恐懼、緊張，事先若能給予類似香草的香精油，就可緩和測試時緊張的情緒。紐約地下鐵的乘客，若搭乘有芳香味道的車廂，那些攻擊性的推人、撞人動作就會減少40%之多。又那些在林中、海邊散步而感到心曠神怡的人老是說看到美景，海浪、微風令人愉快，其實他們忘了嗅覺可能也發揮了很大的作用哩！

香味那裏來

芳香劑中所謂的香精油是影響人們心情與健康的成份，所謂香精油其化學組成上仍屬油，與水互不相溶，與橄欖油等蔬菜油能互溶，但不油膩。香精油會揮發，若打開裝香精油的瓶蓋，則其分子即揮發入空氣中而進入鼻腔，使我們感受到香味。植物香精油通常濃縮很多倍，以洋甘菊為例，好幾百朵鮮花才能製成一

滴洋甘菊香精油，能萃取提煉香精油的部位為含香精油的特殊細胞、腺體，量非常少，越難取得的，價值越高。

薰衣草含香精油的成份較多，所以只要2磅就能提煉出1盎斯的香精油，價格約15~25美金之間，玫瑰香精油就較昂貴，因為6萬朵玫瑰才能提煉出1盎斯的香精油，價格約400美金，25萬朵第一天開的茉莉花才能提煉出1盎斯茉莉花香精油，其珍貴的程度又比玫瑰更勝一籌！

香精油在植物體內的功能一來是防止脫水，二來是防止天敵或微生物入侵，所以其本身就具有抗細菌、濾過病毒、黴菌之功能，可當做消毒劑；例如李斯德林藥水中的主要成份，麝香草香精油就被醫院當做殺菌劑。

化學製劑——酚，是今日家庭中最常見的消毒劑，但其功效不如香精油，例如每滴薰衣草香精油殺菌的功能是酚的4倍，迷迭香是5倍，玫瑰是其7倍，丁香是其9倍，而洋甘菊是12倍。

香精油還可以撲滅許多昆蟲，例如巴利羅尼爾 (pennyroyal) 油，是貓狗頸項圈（有防蟲子的功能）中的主要成份。香精油含上百種不同的成份，而每種都有特殊的作用。科學家認為人工合成的較便宜，例如在給核磁共振測驗病人使用的香草香精油就是人工合成的，但同樣有消除焦慮情緒的功效。

香精油要以深色瓶子裝，避免熱、光、及潮濕。不使用時要關緊瓶蓋，其櫥架壽命平均為2年。〈下期續完〉