

芳香療法

中西醫之外的第三種

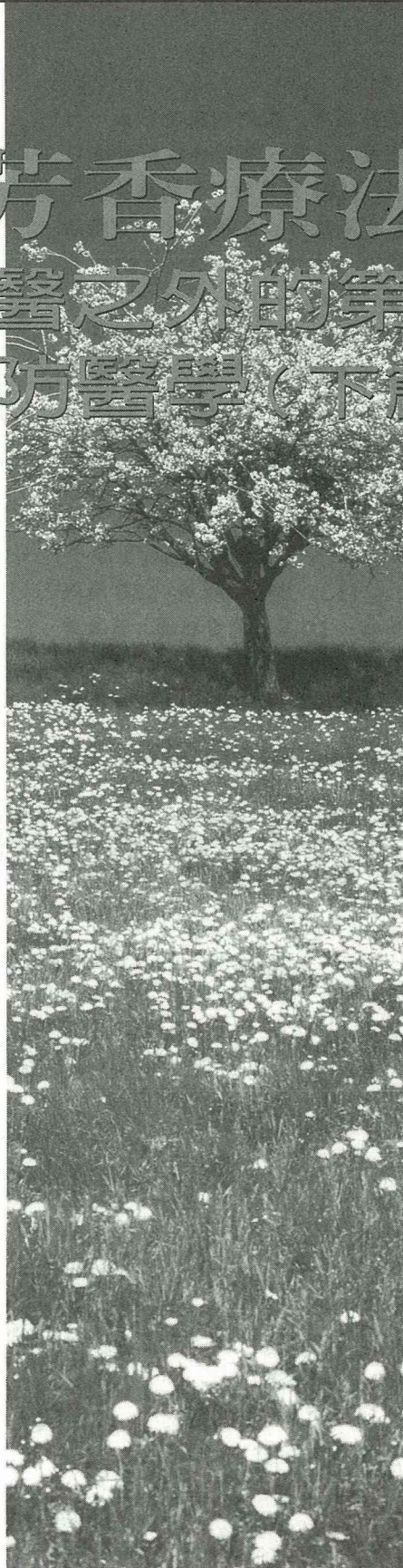
預防醫學(下篇)

專業的芳香療法人員要使用約300種的芳香油，但據英國學者的研究指出大概10種就能滿足一般人的需求，這10種是洋甘菊，丁香，油加利，天竺葵，薰衣草，檸檬，薄荷，迷迭香，茶樹及洋甘菊。

芳香療法學家愛文偏愛法國薰衣草精油，他說只要滴一滴在泡浴內就讓人歡愉半天，也還沒有發現有人對其過敏，不但有殺菌的功能，還能振奮精神，使心情愉快。

纈草根有鎮靜安神的效果，會降低血壓緩和緊張焦慮的情緒，專家認為芳香療法不若醫用藥草——飲片或膠囊的強烈，但由臨床上的經驗得知，香精油對某些疾病尤其是心理影響生理的病痛有特殊的效用，例如有位學者就利用杏仁油來控制病人的體重，經研究指出，過度肥胖的人不是餓了才吃，而是焦慮而過食，所以在他們的減肥中心教導病人放鬆的技巧，並同時給予杏仁精油。

他們認為杏仁的芳香味道會使緊張的精神放鬆，故這些病人每人身上皆攜帶一瓶杏仁香精



油。一感到情緒緊張時就可以打開來聞，以放鬆情緒，這個聞杏仁香精油的行為取代了過去壓抑情緒而靠多食發洩的行為。

芳香的氣息，令人散發正面積極向上的情緒，令人歡欣的香味，也會幫忙更年期的婦女控制其緊張、焦慮、憂鬱、疲憊、慌張的情緒。

三藩市著名的芳香療法學家，針對下面的15種症狀提出使用香精油的建議：

(1) 抓傷、刮傷、切割傷、燒傷：用1~3滴薰衣草油或茶油塗抹傷口，1天擦2次，直到痊癒為止。

(2) 運動員的腳易出汗，保養時可用2滴薰衣草油及1滴茶油混合後以棉花球沾濕後放在腳趾間；再把5滴茶油，1滴檸檬精油以1茶匙蔬菜油混合後按摩全腳。

(3) 蜜蜂蜇到時可用洋甘菊精油1天擦3次，連續2天。

(4) 對付乾裂的嘴唇可把2茶匙蘆薈膠中，加入2滴洋甘菊及2滴天竺葵香精油共同混勻後塗抹嘴唇。

(5) 傷風時滴3滴檸檬精油，

2滴茶樹油，2滴麝香草精油，1滴油加利樹精油至浴盆中，行坐浴中時躺臥至澡盆並深呼吸！

(6) 咳嗽時滴3滴油加利樹油，2滴麝香草精油與2茶匙蔬菜油混合後，以此按摩頸部及胸部。

(7) 憂鬱時把15滴天竺葵精油及10滴巴黎精油，5滴薰衣草精油，放入浴盆內行坐浴。

(8) 皮膚乾燥時以10滴天竺葵油，10滴洋甘菊精油，5滴檸檬油加入2茶匙蔬菜油中後，以此按摩患處！

(9) 恐懼飛行引起的焦慮：1滴薰衣草香精油，1滴天竺葵香精油，滴入塑膠袋中後折疊起來

隨身攜帶，感到焦慮時取出，打開吸入香氣，有助於緩和情緒。

(10) 頭痛時以1滴蔬菜油，1滴薄荷油，3滴薰衣草香精油混合後按摩太陽穴，頭顱骨基部，髮線基部。

(11) 打嗝時，把1滴洋甘菊油（或檸檬油）滴入塑膠帶中後，以口鼻部就塑膠袋做深呼吸。

(12) 失眠時在浴盆內滴入2茶匙蔬菜油，30滴洋甘菊（或檸檬、檀木香精油）以此行坐浴！

(13) 月經小腹痛以10滴薄荷油，10滴荳蔻香精油，5滴薰衣草香精油，5滴絲柏樹香精油與2茶匙蔬菜油按摩肚腹、下背

及肩膀。

(14) 經前症候群可在浴盆內加入7~9滴下列精油：洋甘菊、天竺葵、佛手柑、黃水仙、荳蔻，取2種混合即可。

(15) 鼻竇感染時以2滴迭迷香精油與1滴天竺葵精油，1滴油加利樹精油滴在衛生紙上後以口鼻吸入。

(16) 有壓力時以5滴葡萄柚精油，4滴絲柏精油，2滴天竺葵精油及1茶匙蔬菜油，混合後吸入或按摩臉部、頸部、肩膀、胸口及背部。

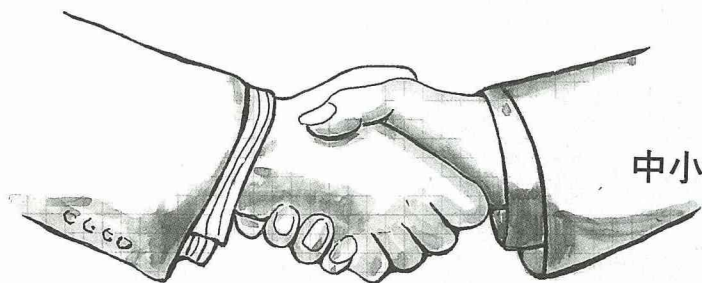
以上為症狀初起時之建議，若未改善需迅速求醫徹底治療。

— 完 —

解

中小企業的好夥伴

共同成長一起茁壯



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

中小企業升級貸款

外銷貸款

資本支出貸款

購料貸款

工商業小額貸款

一般週轉金貸款

歡迎向各地分行洽貸

總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02) 349-3399 (02) 349-3456