

## 岩蘭草 Vetiver



採油

**性能** 抗生素、防腐劑、抗菌、抗氧化。

**常用於** ADD/ADHD (多動症)、憤怒、焦慮、激發性慾、焦慮、增進循環、恢復青春、減壓。

**也常用於** 青春痘、關節炎、中老肌膚保養、風濕症、鎮靜劑、兒童或成人滋補。

我們用的岩蘭草(又稱香根草)來自海地。岩蘭草只要 6-8 個月，根部就可以產油，可是如果要有療效就必須生長 18 到 24 個月。基於成本的考量，一般在市面上買的岩蘭草精油幾乎都是 6-8 個月就收成了，所以我們不把它當成理療級的精油。只要回種一小部分的岩蘭草根，它就會生生不息，十足的環保作物。

岩蘭草的芳香分子有平衡 Balance 和安穩 Grounding 的用途，用來舒緩、鎮靜和激發神經系統。聽起來滿矛盾的，它既讓我們平靜和放鬆，又使我們身心靈恢復活力。

最近發現它可替代治療 ADD/ADHD 的利他林 Ritalin 和其他處方藥。

其鎮靜性能，一直被用為消除憤怒，歇斯底里和易怒。此外，即使是從壓力和緊張所引起神經質的行為，也可減少。

### 應用方式

浴後或睡前，塗抹 3-4 滴（可混基底油稀釋）於小孩的背部或腳底。根據我們的經驗，它可混合其他精油來增強效力，如薰衣草，依蘭或快樂鼠尾草。

歷史證明，通過嗅覺系統吸入非常有用。滴在無味紙巾或吸入器(inhaler)吸入，減輕焦慮或多動症的症狀。

將其與基底油混合施以肉體按摩，可激發性慾。

塗在腳拇指，幫助睡眠。

塗在頭頂、心臟、手腕，幫助神經系統或減壓。

用於高級香水，男女適用(可上網搜尋 Vetiver 香水)。

請注意：以上大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。