



令人驚奇的理療精油 芳療專家 Eugene Ko 尤津

取代成藥 10 種必備精油——花粉症用油

以下所提到的理療精油必須純度與成分都經過多重專業分析認證的理療級精油，而不是坊間的一般精油。必備精油包括檸檬、薄荷、薰衣草、茶樹、牛至、乳香等 6 種單方和呼吸、消化、止痛、免疫抗病毒等 4 種複方。在家中所有護理都適合，例如：消炎、舒緩神經疼痛、燙傷、皮膚損傷感染、鼻過敏症、失眠、建構免疫系統……等。以後我們會詳細介紹每一種精油，而今天先簡介三種花粉症用油，每天檸檬、薰衣草和薄荷各 1 ~ 3 滴放入飲用水中定時內服，或一有症狀就喝幾口，通常一瓶 15ml 的精油大約有 300 ~ 350 滴。這 3 種在

西方藥用用途非常廣泛，在此只能列舉一些。

產自義大利的 Citrus Limon 檸檬：有抗氧化和排毒的特性，法國常用於抗過敏、氣喘、貧血、痛風、風濕、調血壓、改善肝臟等。

法國普羅旺斯中高緯度山區的真正薰衣草：眼睛癢的時候，可塗一點在鼻下。法國常用於頭皮屑、掉髮、失眠、更年期與經期症狀、疹、脹氣、口腔膿腫等。

美國歐薄荷：鼻子堵塞，可以吸聞。法國常用來退燒、止痛、痔瘡、暈車、靜脈曲張、偏頭痛、白色念珠菌、腹瀉、口臭等。

產地，品種，萃取方法會決定精油的化學成分，療效也因此不同。請到美國理療精油協會的網站 aaoAROMA.org，下載 10 種精油與成藥的對照表。◇

如您要與我們一起推廣精油，例如：精油食譜、天然洗髮精、沐浴乳製作，歡迎聯絡我們，電話：408.601.0906。

