



令人驚奇的理療 精油——痛症

芳療專家 Eugene Ko 尤津

一般家庭最常碰到的症狀大概是疼痛、呼吸、消化和病菌(病毒)感染等，今天我們來調製 10 種家庭必備精油之一的舒緩疼痛複方，這複方是 10 種當中最昂貴的，因為使用了 4 種極難萃取的花類精油：抗炎潤膚的藍艾菊、德國洋甘菊，細胞修復癒合的永久花(蠟菊)、桂花，加上緩解疼痛的冬青、樟樹和薄荷。因有冬青與樟樹，本複方不可內服。癲癇症及蠶豆症患者須謹慎使用。它蔚藍的像希臘海水蕩漾著清香，還沒使用，就令人忘了疼痛。

根據最新的研究，超過半數的人都長期地忍受著某種的疼痛，美國一年的醫療花費和生產力損失因疼痛高達 \$600 億。本複方的典型應用有偏頭痛、筋肌炎症、關節炎、風濕骨痛、撞傷、趾癬、肌腱疲勞酸痛、運動後疼痛及其他痛症。

幾年前我閃到腰，請了灣區名中醫，他把我整得要痛死，還猛叫我放輕鬆，讓他繼續整。兩周前，我又不小心閃到腰，於是拿出上述複方，一天就緩解，輕鬆愉快。有人認為止

痛，只是治標。我們有一個臨床，他尾椎裂開，西醫說那部位無法上石膏，只能讓它自然癒合。他於是斜坐側臥，折騰了幾個月，最後只好求助止痛藥。根據猶他州統計，死於止痛藥的多於車禍，所以他不想吃非天然的處方藥而選擇這複方，一個多月後，除止痛外，尾椎也癒合了。

產地、品種和萃取方法決定了療效，例如：科西嘉島的 Italicum 永久花，中國的 Procumbens 冬青等，都是修復組織、消炎止痛、增進循環的首選。另外，只有逐瓶的多重嚴格檢驗，才能確保其純度與正確的成分比例。市面上，只有不到 2% 的精油符合我們的要求。

美國理療精油協會的網站 aaoAROMA.org 有更多理療精油資訊，也可下載 10 種家庭必備理療級精油與成藥的對照表。本會將陸續刊出理療精油的使用方法，也歡迎讀者與我們共同研究推廣，例如：精油食譜、天然洗髮精、沐浴乳製作、各種理療複方的調配。本會電話 408.601.0906



Wintergreen
Camphor
Peppermint
Blue Tansy
German Chamomile
Helichrysum
Osmanthus

