

現代精油應用

皮膚、指甲、頭髮、視力、睡眠

美國理療精油協會 Eugene Ko 尤津

爲什麼會將五樣看起來不太相關的放在一起呢？它們都跟外貌有關，不當的運動、飲食、日曬、壓力和睡眠都會降低免疫力，加速老化。以下各配方的用量，是根據本協會目前使用的特定廠牌配製，其他廠牌的精油可能不適用，括號內是品種與產地。最好每週做1次脊椎調理，三種脊椎調理的方法，可自我們的網站 aaoAROMA.org 『華文報刊專頁』下載或電 408.601.0906 詢問。非感染性的皮膚老化，可使用許多廠牌研發的青春複方*或自調以下保溼複方：薰衣草 (Lavandula angustifolia- 普羅旺斯·法國)+ 乳香 (Boswellia frereana - 杜法·阿曼)+ 天竺葵 (Pelargonium graveolens - 留尼旺)+ 永久花 (Helichrysum italicum - 科西嘉島) 各 12 滴加入 1 盎司小分子椰子油，每天至少塗抹 3 次，以及使用皮膚收斂精油，例如：絲柏 (Cupressus sempervirens - 克里特島)、天竺葵、乳香、沒藥 (Commiphora myrrha - 衣索匹亞)、檀香 (Santalum album - 印度)。精油最吸引人的是每一種油都是多功能的，像絲柏可殺跳蚤和卵，可是對人非常安全；殺跳蚤時，不須全家外出數小時。

老人斑 (肝斑) / 非真菌曬斑 - 每日塗抹乳香、沒藥、薰衣草。也可用小分子椰子油稀釋後，塗抹在患部、肝臟部位或腳底肝臟反射區。真菌曬斑則使用清肌複方*。

眼袋圈 (黑眼圈) / 皮膚鬆弛 / 妊娠紋 / 皺紋 - 使用以上的保溼複方及皮膚收斂精油，或青春複方。

表皮疣 - 牛至 (Origanum vulgare - 土耳其，一定要稀釋) 或乳香，每日塗抹 2-3 次。可同時與清肌複方並用。

灰指甲 - 牛至或茶樹 (Melaleuca alternifolia - 澳洲)。

指甲縱向條紋 - 依以上提到的方式保肝。

生髮及頭皮癢 - 每日 2-3 滴乳香 + 迷迭香 (Rosmarinus officinalis - 摩洛哥)+ 茶樹放入膠囊食用。保持健康的頭皮和頭髮可用雪松 (Juniperus Virginiana - 摩洛哥)、尤加利 (Eucalyptus radiata - 澳洲)、薰衣草、馬鬱蘭 (Origanum majorana - 匈牙利)、柑橘。選擇 1：迷迭香 + 薄荷 (Mentha piperita - 美國) + 冬青 (Gaultheria procumbens - 中國) + 雪松各 4 滴擦在頭皮上或加入洗髮乳中。選擇 2：洗髮後，揉入 3-5 滴迷迭香、薰衣草、薄荷、絲柏。輕度脫髮，每天以 1 - 2 滴迷迭香洗髮，刺激髮囊。嚴重脫髮，以下處方按摩頭皮，處方 1：3 滴迷迭香 + 5 滴薰衣草 + 4 滴絲柏 + 4 滴快樂鼠尾草。處方 2：8 滴迷迭香 + 10 滴薰衣草 + 10 滴檀香。

白髮 - 每日用以下複方：半茶匙生薑 (Zingiber officinale - 斯里蘭卡) + 半茶匙薰衣草 + 10 茶匙芝麻油於乾淨的玻璃瓶中，搖晃均勻，在髮根輕輕按摩，等 20 分鐘後再洗掉。這複方如果儲存在陰涼，避光，乾燥的地方約可保持 60 天。另一選擇是檸檬精油 (Citrus limon - 義大利) 每日數次，不須洗掉。

睡眠與安神 - 睡眠好、壓力輕才會容光煥發。薰衣草或安神複方* 數滴塗抹腳底，也可在臥室內使用噴霧器噴於空氣中。睡前可用 岩蘭草 (Vetiveria zizanoides - 多明尼加) 擦抹脊椎部位、或平衡情緒複方* 擦抹腳底。建議每星期做一次 脊椎調理。

視力 - 常見皮膚白嫩的『青年』，看起書來拿得老遠，要不就帶一副掛在鼻尖上的老花眼鏡，一下子就洩露了年齡。以上塗抹於眼睛四周的精油，也可改善視力。

* 本會使用的青春複方含玫瑰、乳香、沒藥、檀香、永久花和薰衣草，清肌複方含花梨木、藍膠尤加利、天竺葵、檸檬草、茶樹和黑小茴香籽，安神複方含薰衣草、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、伊蘭伊蘭、檀香和香草豆，平衡情緒複方精油含雲杉、花梨木、乳香和藍艾菊。◇

