

不藥而癒

理療精油功效多

幫助

過動兒、滅疣、降血壓、防蚊蟲

文 / 美國理療精油協會 Eugene Ko 尤津

案例一：使過動兒專注起來

我們的會員 Jaime、Emily、Latarran、Amanda、Amber、Aimee、Wendy 和 Rob 夫婦、Lindsay、Jennifer 等人分享為他們的過動孩子使用精油的經驗。每一個家庭的處方都有一些不同，但我發現幾乎都有岩蘭草 (Vetiveria zizanoides - 多明尼加)、薰衣草 (Lavandula angustifolia - 普羅旺斯·法國)、以及平衡複方 (含雲杉、花梨木、乳香和藍艾菊)。

Jaime 為他的病人使用精油已 4 年，5 歲半的女孩是過動兒，最後不得不在家自學。他說「我還記得第一天把精油擦在她的脊椎、脖子和耳朵後面並按摩，讓她吸聞，她立刻專注多了。」之後日益改善，她現已恢復了團體活動。

案例二：滅疣利器

蔚的老公膝蓋上長了一顆困擾他很久的疣，皮膚科醫生每次都給「克疣」，也做了冷凍治療，但效果都不明顯，那顆疣就在同一個位置掉了又長，長了又掉。終於在蔚的苦口婆心下，他願意用精油嘗試。蔚每天用茶樹 (Melaleuca alternifolia - 澳洲) 和牛至 (Origanum vulgare - 土耳其) 點在疣上，又再塗上淨膚複方 (含花梨木、藍膠尤加利、天竺葵、檸檬草、茶樹和黑小茴香籽)，經過短短 3 週頑固的疣消弭了 (見圖)。

案例三：特製精油 降血壓

2006 年，大規模出血性中風差點殺了 Rob James，他告訴我們以下防止復發、降低血壓的方法：減肥和注意飲食、運動、只用低量海鹽或礦物鹽、使用精油及其補充品。他提供小秘笈：當嘗試新的精油或複方時，每隔一段時間量血壓，例如隔 5 分鐘、1 小時、8 小時和 16 小時。同時嘗試每小時、每 8 小時和每 24 小時使用一次精油，將結果記錄下來，然後就會找到最適合您的油和多久使用一次。

Rob 自調複方：6 滴依蘭 (Cananga odorata - 馬達加斯加)，6 滴永久花 (Helichrysum italicum - 科西嘉島) 4 滴乳香 (Boswellia frereana - 杜法·阿曼)，4 滴馬鬱蘭 (Origanum majorana - 匈牙利)，4 滴桂皮 (Cinnamomum cassia - 中國)，加入 25 滴小分子椰子油。他強調他的複方可能不適合所有的人，如果效果不彰，您要依以上記時記次的方法找出您自己的油和最佳的使用時間次數。

案例四：對付黑蚊免動手

Joyce 幾天前拜訪北京的延慶，在朋友的別墅裡晚餐。剛坐下，就發現朋友臉上被蚊子咬了一個包，Joyce 用防蟲複方 (含羅勒、葡萄柚、絲柏、馬鬱蘭、薄荷和薰衣草) 擦在朋友的包上，也塗抹在手腳四肢上。在座的其他 4 個人也躍躍欲試。房間裡頓時充滿了淡淡的、令人愉悅的香氣。5 分鐘後，一隻黑色的長腳蚊搖搖晃晃在一個餐盤上方轉了幾圈，還來不及消滅它的時候，突然掉落在餐盤中 (應是被精油陶醉了)。◇

● 精油教學：

每週三晚 7:30 至 9:00PM 和週六早 10:00 至 11:30AM 我們在 Fremont 小臺北附近舉行精油教學，因為只有 8 個座位，請務必到網站 aaoAROMA.org 點擊「活動 Events」或電話報名，每次有不同的專題。◇ 圖：頑固的疣在塗用精油後明顯消除。

