

理療精油不是藥

文／美國理療精油協會 Eugene Ko 尤津

許多讀者看了我們的文章後，將精油當成藥；其實，我們只是介紹各種植物精油在現代的用法，跟介紹一根胡蘿蔔沒什麼不同。讀者可能熟悉胡蘿蔔，卻不了解植物精油，例如：「伊蘭伊蘭」精油。所以我們希望藉由這些文章，讓讀者知道植物的天然精華對人體的幫助。

伊蘭伊蘭被稱為「花中之花」(Ylang Ylang, *Cananga odorata* 馬達加斯加)，除了是香水原料外，也是飲料與甜點的調味料。適合與檸檬、佛手柑、天竺葵、葡萄柚、馬鬱蘭、檀香與岩蘭草等精油調和。

學術論文中伊蘭伊蘭可抗憂鬱、抗感染、抗發炎、抗痙攣、抗菌、激發性慾、降血壓、鎮靜。常用於緩解低潮、失眠、精神疲勞、神經緊繃、心悸、呼吸緊張、皮膚紅疹、平復憤怒，並且抑制生氣的感覺。

伊蘭伊蘭還可以平撫心情、振奮精神，並且產生平靜的感覺。在遭逢巨變時，可撫慰心靈、並帶來熱情的感覺，鼓動正面的情緒、並幫助建立自信心與生活的和諧。

下面我們看兩個精油的使用案例

案例一：文先生因搬重物不小心閃了腰，當下痛徹心扉直不起腰桿，必須扶著牆壁走路。老媽老爸要他就醫，但他太太獨排眾議，為他抹了7種精油在他的腰上、背上和腳底，然後扶他上床。

怪事發生了，早晨啪一下就起身了，都忘了昨晚還得扶牆走路。文先生快樂地說：「原來精油天然又能調理身體。」他太太又追加3



次，以免文先生的不適感復發。

案例二：斌長期被頭皮屑和頭皮癢困擾，他用2~3滴薄荷（來自美國的 *Mentha piperita*）洗頭後，神奇的立即不癢了，頭皮也不緊繃了；不到一星期，原本頭皮一塊一塊脆弱紅紅的現象消失了，頭皮又恢復了健康。（見圖）

我們文章裡談到的都是「純度與成分經過多重認證的理療級（CPTG）」之植物精油，而非一般聞香用的精油。品種、產地、種植採收的時機與方式、萃取的方法決定了精油的純度與效果（成分），評估胡蘿蔔的純度與成分也是用類似的步驟，但這需要有專業的儀器和龐大的財力去做評估認證。◇

每週三晚 7:30~9:00 和週六早 10:00~11:30 我們在 Fremont 小臺北附近舉行精油教學，因為只有 8 個座位，必須到我們的網站 aaoAROMA.org 點擊「活動 Events」或電話報名，每次有不同的專題。