

用鼻子正確呼吸很重要，因為這會影響健康；千萬不要用嘴呼吸，因為無法溫暖空氣，而扁桃腺受寒使免疫力下降，容易過敏。另外唾液乾燥，細菌滋生容易得牙周病或口臭或暴牙；當影響腸胃道消化，皮膚也就不好，顯得暗沉。含氧量夠的腹式呼吸可降低心血管負荷與自由基，中風致癌風險也隨著降低。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。



現代理療精油小配方 改善呼吸系統

文 | 美國理療精油協會（華語區）副會長 Ruenn Li

順暢呼吸：

椰子油稀釋後的尤加利 (Eucalyptus radiata- 澳洲)，用棉花棒清鼻腔，可馬上緩解呼吸不順暢。每日早晚各一次，使用一段時間後，多年的鼻炎或鼻息肉大幅改善。除了尤加利，也可用呼吸複方。

傷風 / 感冒 / 流行性感冒：

1. 呼吸複方、茶樹 (Melaleuca alternifolia - 澳洲)、尤加利 (Eucalyptus radiata - 澳洲)，任一種精油塗在胸口。

2. 免疫力複方塗抹在腳底，一天數回或是滴入空膠囊中服用。

3. 檸檬 (Citrus limon - 意大利) 1 ~ 2 滴滴在舌頭上，或入飲水中用。

4. 薄荷 (Mentha piperita - 美國) 塗抹在胃部、腳底，或滴入飲水中用。

5. 丁香 (Eugenia caryophyllata - 馬達加斯加) 滴入飲水中用，可以有效預防病菌擴散。

喉嚨痛及咽喉：

1. 將檸檬 (Citrus limon - 義大利) 和

牛至 (Origanum vulgare - 土耳其) 滴於水中，一天漱口數次 (可吞下)，或持續飲用加了幾滴檸檬的水。

2. 用免疫力複方塗抹腳底，滴 1 ~ 2 滴於舌頭上，並與小分子椰子油調合後塗抹頸部和喉嚨表面皮膚。

咳嗽 / 百日咳：

牛至 + 免疫力複方 + 呼吸複方 + 椰子油，塗抹喉嚨。肉桂 (Cinnamomum zeylanicum - 印尼) (或免疫力複方) + 檸檬各 2 ~ 3 滴 + 蜂蜜 (或橄欖油)，含在口中慢慢吞下。

本會使用的呼吸複方含：月桂葉、薄荷、尤加利樹、茶樹、檸檬和羅文莎葉；免疫力複方含：丁香、肉桂、尤加利樹和迷迭香；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。

每週三上午 10 時 30 分 ~ 12 時和週六上午 10 時 ~ 11 時 30 分，我們將計畫對不同主題在 Fremont 小臺北附近舉行精油教學，今後兩週專題為減輕發炎和平衡自律神經，因為只有 8 個座位，民衆必須到我們的網站 aaoAROMA.org 點擊「活動 Events」或電話報名。◇