

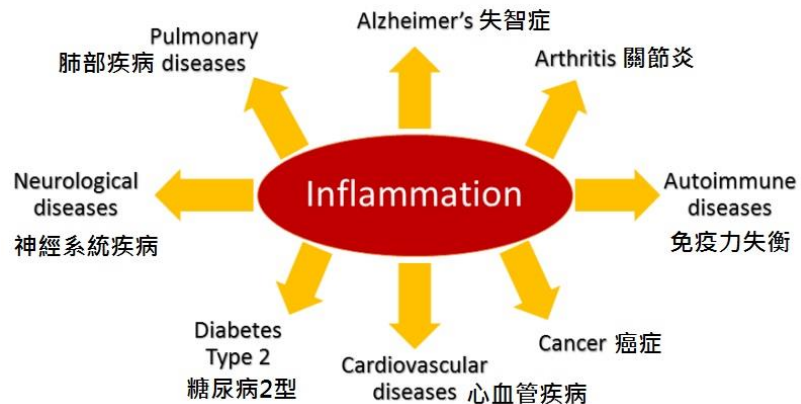
發炎 Inflammation



單方: 乳香 Frankincense、永久花 Helichrysum、沒藥 Myrrh。

複方: 芳香按摩 Massage 複方、深藍安撫 Soothing 複方。

第二選擇: 羅勒 Basil、桂皮 Cassia、胡荽葉 Cilantro、肉桂 Cinnamon、快樂鼠尾草 Clary Sage、丁香 Clove、胡荽籽 Coriander、尤加利 Eucalyptus、甜茴香 Fennel、天竺葵 Geranium、生薑 Ginger、薰衣草 Lavender、檸檬 Lemon、檸檬香茅 Lemongrass、茶樹 Melaleuca、香蜂草 Melissa、薄荷 Peppermint、葡萄柚 Grapefruit、牛至 Oregano、廣藿香 Patchouli、羅馬洋甘菊 Roma Chamomile、檀香 Sandalwood 百里香、Thyme、野橘 Wild Orange、冬青 Wintergreen、伊蘭伊蘭 Ylang Ylang。註：大部分精油都消炎。



多種慢性病灶為體內發炎。最近 15 年醫學研究愈來愈相信，人體內的慢性低度發炎，可能都是許多慢性疾病的原因，如糖尿病、動脈粥狀硬化、老年性黃斑病變乃至失智症 (參考 [DailyMail 報導](#))。脂肪組織的發炎會引起糖尿病和心臟病，然而規律的運動可降低代謝相關之慢性疾病與心肺疾病的風險，因為運動能發揮消炎作用。許多精油都能以天然的方式減少發炎症狀，還可於運動前、運動中或運動後使用，幫助你避免運動傷害或長時間腫脹。

發表於《脂類研究期刊》(Journal of Lipid Research)的日本研究報告證實，許多精油含有能抑制觸發炎症反應、腫脹和疼痛的 COX-2 型環氧合酶，因而具有降低發炎的功效。這項研究中使用的精油有：佛手柑、尤加利、甜茴香、玫瑰和百里香。此實驗未包括其他高效抗炎功能的精油。

消炎是 Dr. David Hill 的「[芳香調理技術](#)」五大部分之一，此技術中使用芳香按摩複方和深藍安撫複方。芳香按摩複方含羅勒、葡萄柚、絲柏、馬鬱蘭 Marjoram、薄荷和薰衣草；深藍安撫複方則含冬青、樟樹 Camphor、薄荷、藍艾菊 Blue Tansy、德國洋甘菊 German Chamomile、永久花和桂花 Osmanthus。

請注意：以上大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。