



令人驚奇的理療精油

芳療專家——Eugene Ko 尤津



理療精油是什麼？

天然精油是由種子、樹皮、樹幹、樹根、花卉、葉片或植物的其他部位提煉的萃取物，它們的香味既能提供欣快感又具有保健益處。西醫之父 Hippocrates 在 2,500 年前就研究使用過 300 種醫療精油，而市面上只有 2% 以下的精油屬於理療等級的。精油的理療效度 (Potency) 是由種植地點、採收季節與時間、萃取的方法決定的；任何環節出錯，都會改變化學成分，進而降低理療效度。另外，純度 (Purity) 也同等重要，不該有任何外物。

精油雖是油溶性的，但並不含植物或動物油中的飽和或不飽和脂肪酸，能立即被皮膚吸收。完全純質的精油是半透明的，顏色從晶瑩無色到

深藍色都有。經過多重純度及效度認證的最高品質的理療精油可吸入、塗抹或內服。

精油在許多文化中廣受利用，現代醫學也越來越朝著整體健康的方向前進，這種趨勢促使精油更受重視，歐洲的健保也給付精油理療，法國、英國都是領先者。

美國理療精油協會的網站 aaoAROMA.org 有更多理療精油資訊，今後本會將陸續刊出理療精油的使用方法，也歡迎讀者與我們共同推廣。本會電話 408.601.0906。◇

