

# 令人驚奇的理療精油 呼吸精油



過敏、氣喘、鼻竇炎、  
鼻敏感、咳嗽、肺炎、  
傷風感冒、支氣管炎、  
及呼吸道不適。

——植物生化專家Spencer  
Chao美國理療精油協會會長

此複方精油有順暢呼吸道與舒緩呼吸系統的能力，也可抵抗空氣中的細菌和病毒。在季節變換中，鼻塞、敏感、氣喘、咳嗽、花粉熱，或嚴重霧霾、呼吸困難，或感冒季節來臨時，此複方的威力，讓許多人受益。它內含6種不同的單方精油：月桂葉（抗菌、舒緩哮喘、支氣管炎和病毒感染）、薄荷（消炎、安撫和鎮靜）、尤加利（呼吸系統抗菌及減少鼻腔黏膜發炎）、羅文莎葉（抗菌、抗病毒、抗感染、幫助擴張開放並強化呼吸道系統）、茶樹（抗炎、抗菌、抗病毒、祛痰、緩和支氣管炎與咳嗽）、檸檬（緩和和咳

嗽、氣喘、喉嚨發炎、淨化消毒空氣）。對幼兒或敏感的皮膚，使用小分子椰子油或高品質的天然基底油稀釋。呼吸精油是10種家庭必備的精油之一，可在美國理療精油協會的網站 [aaoAROMA.org](http://aaoAROMA.org) 下載10種家庭必備理療級精油與成藥的對照表。

塗抹在鼻樑兩側和人中並用力吸入精油的芳香，即可緩解症狀。塗抹在胸部、頸部、喉嚨和腳底，也效果十足。白天擴香，是順暢呼吸的好方法；而晚上在寢室裡擴香，則可以改善睡眠品質。如果這還不夠強勁，滴幾滴在熱氣騰騰的水容

- Laurel (Bay) Leaf
- Peppermint
- Eucalyptus

- Melaleuca (Tea tree)
- Lemon
- Ravensara



器裡，用大毛巾把頭和容器一起蓋上，並深深地吸氣5～15分鐘，可打開阻塞的鼻竇。也可用於全身按摩，或將它添加到浴缸內泡澡。有人喜歡其淡雅，將它塗在耳朵、心臟或手腕當香水或古龍水。

為確保純度與效力，本會只使用逐瓶多重檢驗的精油，市面上，僅有不到2%的精油符合我們的要求。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研究推廣，例如：精油食譜、天然洗髮精、沐浴乳製作、各種理療複方的調配。

本會電話：408.601.0906 ◇