

現代精油應用-心血管系統

美國理療精油協會 會長Spencer Chao

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，括號內是品種與產地。

幫助血液循環：

葡萄柚 (Citrus X paradisi - 美國) + 生薑 (Zingiber officinale - 斯里蘭卡) + 檸檬香茅 (Cymbopogon flexuosus - 印度) 擦後再泡澡。

高血壓 高膽固醇：

(以下任選一種或數種)

1. 每天喝檸檬精油 (Citrus limon - 義大利) 加水，可平衡血壓 (不論高或低)。
2. 每天服用馬鬱蘭 (Origanum majorana

- 匈牙利) + 羅勒 (Ocimum basilicum - 美國) 各 3 滴，或馬鬱蘭 + 薰衣草 (Lavandula angustifolia - 普羅旺斯·法國)，各 4-5 滴放入膠囊中，每日服用一次。

3. 伊蘭 (Cananga odorata - 馬達加斯加) 10 滴 + 馬鬱蘭 5 滴 + 絲柏 (Cupressus sempervirens - 克里特島) 5 滴 + 1oz 的椰子油，塗抹心臟和左腳、手的反射區，或天竺葵 (Pelargonium graveolens - 留尼旺島) 5 滴 + 檸檬香茅 (Cymbopogon flexuosus - 印度) 8 滴 + 薰衣草 3 滴 + 1oz 的椰子油，塗抹心臟和左腳、手的反射區。

4. 每天服用精油保健營養品。

低血壓：

每天喝檸檬 + 飲水，可平衡血壓 (不論高或低)。迷迭香 (Rosmarinus officinalis - 摩洛哥) 塗抹心臟和左腳、手的反射區。每天服用精油保健營養品。

貧血：

芳香調理複方或 安定情緒複方 (屬於各廠牌專利*) 擦腳底。羅勒 + 茶樹 (Melaleuca alternifolia - 澳洲) + 佛手柑 (Citrus bergamia - 義大利) 各 3-4 滴放入膠囊中服用，14 天有進步後，下個月再繼續服用 14 天。每天服用精油保健營養品。

腦中風 Stroke:

乳香 (Boswellia frereana - 杜法·阿曼) + 丁

香 (Eugenia caryophyllata - 馬達加斯加) + 百里香 (Thymus vulgaris - 德國) 各 3-4 滴放入膠囊中，每日服用一次。用乳香或安定情緒複方擦後頸，頭部、腳底和脊椎處。用佛手柑擦腳底。建議每星期做一次脊椎療法或芳香調理按摩技術保養**。

* 本協會用的芳香調理複方含羅勒、葡萄柚、絲柏、馬鬱蘭、薄荷和薰衣草。安定情緒複方含雲杉、花梨木、乳香和藍艾菊。

** 三種脊椎調理，可自我們的網站 aaoAROMA.org 『華文報紙專頁』下載或電 408-601-0906 詢問。