

理療精油實用配方

挽救掉髮、運動受損關節炎、風濕性關節炎



文、圖／美國理療精油協會 Eugene Ko 允津

配方一：解決掉髮危機

我們的會員 Joy 分享對付掉髮的經驗：

第一步，將茶樹 (Melaleuca alternifolia - 澳洲) + 迷迭香 (Rosmarinus officinalis - 摩洛哥) + 伊蘭伊蘭 (Cananga odorata - 馬達加斯加) + 雪松 (Juniperus Virginiana - 摩洛哥) 各 3ml (約 65 滴) 混入空的精油瓶中，每天洗髮前滴 20 滴在手心，加入適量小分子椰子油，用手指塗抹於頭皮上，按摩一分鐘左右。

第二步，將薄荷 (Mentha piperita - 美國) 數滴滴於手心，加入適量椰子油，用手指塗抹於頭皮上，按摩兩分鐘，即可正常洗髮。

Joy 以前掉髮是一大團在手上，使用上述配方 1 個月後，現在只有掉十幾根，頭髮看起來更是茂密了不少。自兒子出生後就一直為掉髮苦惱的 Joy，開心之情不言而喻。

配方二：減緩關節炎受損

齡的膝蓋因關節炎受損不能自主下蹲，他使用以下精油塗抹疼痛部位：

第一步，依續分層塗抹：椰子油 5 ~ 6 滴、牛至 (Origanum vulgare - 土耳其) 3 ~ 4 滴、芳香調理複方 (含羅勒、葡萄柚、絲柏、馬鬱蘭、薄荷和薰衣草) 3 ~ 4 滴、冬青 (Gaultheria procumbens - 中國) 3 ~ 4 滴、檸檬香茅 (Cymbopogon flexuosus - 印度) 3 ~ 4 滴、生薑 (Zingiber officinale - 斯里蘭卡) 3 ~ 4 滴、薄荷 3 ~ 4 滴。注意，椰子油是用來稀釋牛至的，以免皮膚被灼傷。

第二步，在塗抹最後一層薄荷油後，一定要用熱毛巾包住用油部位，讓患部充分地吸收各種精油。

第三步，該配方每天塗抹一次，關節受損需要較長的療程，齡說一定要堅持地每天做一次。

理療級精油

哈佛醫學院外科醫生信心推薦

哈佛醫學院的外科醫生 Paul W. Winterton 很有信心的推薦「純度與成分經過多重認證的理療級精油」(CTPG) 給他的病人，因為 CTPG 代表 14 項保證：不僅無化學合成添加物、無污染或毒素，還是選擇最佳的植物品種，在正確的環境下種植，並於正確的時間季節以正確的方式收成。在適當的溫度下萃取，以恰當的時間和壓力蒸餾及速度冷卻。

只有精純的芳香分子被萃取，及有效地測試它的純度，在完整的質譜法測試以及測試所有芳香分子應有的含量與比例，純度與成分經過多重認證的理療級精油 (CTPG) 是經由科學家確認療效的。

Dr. Winterton 花了很多時間去研究與認證，做一位主流醫學的外科醫師，他願意使用理療級精油幫助他的病人。本會的一些醫學顧問也非常贊同 Dr. Winterton 的看法，例如：劉醫師也曾以一位外科醫生角度發表過一篇文章。許多資深中醫師們也有大量的臨床經驗，將來徵得病人同意，他們會陸續發表那些溫馨的小故事。

精油教學

每週三晚上 7 時 30 分 ~ 9 時和週六上午 10 時 ~ 11 時 30 分，我們將針對不同主題在 Fremont 小臺北附近舉行精油教學，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。◇



純度與成分經過多重認證的理療級精油 (CTPG) 14 項保證

1	無化學合成添加物
2	無污染物或毒素
3	選擇最佳的植物品種
4	在正確的環境種植
5	在正確時間季節收成
6	用正確方式收成
7	適當的溫度下萃取
8	以恰當的時間和的壓力蒸餾
9	用正確的速度冷卻
10	科學家確認的療效
11	只有精純的芳香分子被萃取
12	有效地測試它的純度
13	完整的質譜法測試
14	測試所有芳香分子應有的含量與比例