

理療精油小案例 ▶

文、圖 | 美國理療精油協會 Eugene Ko 尤津

- 解決濕疹 ● 囊腫 ● 減重
- 老公的古龍水？

案例一 7天減輕濕疹症狀

燕的朋友常年受濕疹的困擾，多年來遍尋名醫都沒有效果。一個月前，用乳香塗抹在患處，只用了7天，症狀就明顯改善（見右圖）是他使用乳香的第一天、第二天、第四天及第七天的結果。

案例二 半個月腱鞘囊腫消失

使用者M說：「太驚嘆了！連續用了半個多月由冬青、樟樹、薄荷、藍艾菊、德國洋甘菊、永久花和桂花調配而成的複方，我的腱鞘囊腫奇蹟般消失啦」。

案例三 精油去脂配方

想要減肥的民眾，可千萬不要錯過慧的小腹去脂法寶：先將小分子椰子油倒入30ml瓶內，加入以下3種複方各10滴：消脂（含葡萄柚、檸檬、薄荷、薑、肉桂）、消化（含生薑、薄荷、龍艾、茴香、藏茴香、

胡荽、大茴香）和增加活力（含丁香、葡萄柚、迷迭香、天竺葵）。

在洗澡前塗抹精油，先用順時針方式塗抹於腹部，然後從自己肚臍的左手邊開始順時針按摩20下，接著從肚臍上方順時針按摩到下方20下，最後從肚臍右手邊，順時針方向按摩20下。

案例四 DIY 6款男性古龍水

Monica 憑她的醫療背景和努力下，成為我們的最權威的精油導師。她為老公調製了6種古龍水，除了讓老公散發天然香氛外，還能保健強身。Monica 依特性為它們取了名字，分別為：

- ★ 瀟灑活力：10滴丁香、20滴冷杉、40滴佛手柑、5滴檸檬。
- ★ 幸福職責：8滴甜茴香、8滴絲柏、8滴野橘、32滴檀香木、8滴萊姆、8滴冬青。
- ★ 熱情衝勁：36滴肉桂、12滴桂皮、12滴薄荷、12滴葡萄柚。

- ★ 神采氣揚：32滴萊姆、24滴甜茴香、16滴廣藿香。
- ★ 氣宇非凡：12滴羅勒、6滴冷杉、13滴野橘、13滴佛手柑要26滴柑橘複方（野橘、檸檬、葡萄柚、桔、佛手柑、橘子、柑橘、香草）
- ★ 大地守護：28滴肉桂、12滴迷迭香、12滴野橘。Monica 的先生擁有與理療精油有關的多家連鎖 Wellness Centers 及慈善基金會，也是理療精油達人。

以上都是使用「純度與成分經過多重認證的理療級 (CPTG)」精油，而非一般聞香用的精油。

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，民眾必須到我們的網站 aaoAROMA.org 點擊『活動 Events』或電話報名。◇

