

現代理療精油小故事

檸檬香茅草、精油與 FDA、糖尿病瀕臨截肢、牛皮癬

美國理療精油協會 | Eugene Ko 尤津

窮人的乳香 - 檸檬香茅草

檸檬香茅草是泰國、越南等東南亞國家菜餚飲品中不可或缺的調味料，通常要熬 20 分鐘才入味，所費不貲。然而，只要使用上等的檸檬香茅草精油只要 1~3 滴就足夠了，既方便也實惠。本文的 Lemongrass (Cymbopogon Flexuosus - 印度) 被稱為「窮人的乳香」，因為其所含的香葉醇、Isointermedeol 等在研究論文中可抑制多種癌細胞。

除了抗癌，還有許多特性與乳香類似。在歐洲，它用來改善視力、靜脈曲張、膽固醇、滋補與血管擴張、促進結締組織再生、修復韌帶，常做為乳霜、保濕、防蟲殺蟲劑等等。如果要抹在臉上，首先要稀釋，以免

刺激皮膚。因它萃取容易，所以是最便宜的精油，而來自杜法·阿曼的 Frereana 乳香的價格則是它的 7 倍。

理療級精油與 FDA 的面面觀

有許多人問調理級的精油是 FDA 核准的嗎？答案是 NO，因為精油只是植物的一部分，而不是藥。不過精油如果要內服，就要符合 FDA 的 GRAS 標準。最高等的調理級的精油就更嚴謹了，除了 GRAS 標準，原生植物的精油必須要有理療效果，更要確定萃取後的精油內的所有芳香分子的含量和比例大致與原生植物相符，而任何芳香分子不得是人工化學合成物。

糖尿病福音 挽救瀕臨截肢腿

Ellen 的外婆 83 歲，為糖尿病後期患者，腿部腫痛，腳已開始潰爛，疼得整夜無法入睡，去了好幾家醫院皆建議截肢。抱著最後一線希望，早晚塗抹乳香在老人家腿部及腳。一個月時間，腿部已消腫，腳部創面結痂，免去截肢的永久傷害。聽到 Ellen 的分享，真是為她外婆高興，83 歲該是享清福的時候，誰能忍見老人家失去雙腳呢？

Cindy 告訴我們，她是如何幫助一位患得牛皮癬的工程師。患病 4 年的工程師，Cindy 為他調配加了薰衣草、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、伊蘭伊蘭、檀香和香草豆等精油的沐浴乳；洗澡後，全身擦乳液（內加乳香、永久花、羅馬洋甘菊），每天檸檬精油加水喝，補充益生菌和早晚服用膠囊（含乳香、檸檬、印度乳香、柑橘、丁香、檸檬草、百

里香、夏季香薄荷、綠花白千層、葡萄柚、迷迭香和天竺葵）。在連續使用 3 天後，他身體不癢了。

牛皮癬是非常難纏的，在 Cindy 的多管齊下，才將癢壓制下來。依過去經驗，Cindy 的朋友需持續以上療程 2 到 6 個月，之後再每隔 3~6 個月（慢慢拉長間隔）重複以上療程 1 個月，直到不再復發。

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 小台北附近舉行精油教學，今後兩週專題為舒壓及提升免疫力，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。◇