

# 理療精油是油嗎？治療噴嚏貓、護膚、安眠

文 | 美國理療精油協會 Eugene Ko 尤津

常有讀者問我們用的理療精油是油嗎？吃了會胖嗎？芝麻油很香，它也是精油嗎？我們用的理療精油跟綠油精、白花油、萬金油有什麼不同？您如果出席我們的理療精油課程，親自體驗精油，立刻就會感受它與油精、花精或烹飪油的不同，理療精油是萃取自有理療效果的某些植物內的芳香分子，它有揮發性，滴在紙上不會有油脂殘留；冷壓芝麻油會讓紙呈現幾天的半透明，而化學精製油則會讓紙永久半透明。至於油精與花精混合了人工化學添

加物，不是我們提倡的自然療法。

法國普羅旺斯的「真正薰衣草」對過敏、氣喘、減壓、失眠、關節痛、頭痛、皮膚保養、皮膚疾病（牛皮癬、青春痘、燒傷、蟲咬）、降血壓等都有作用。我家後院有4隻流浪貓，其中一隻不停打噴嚏連續2天，我猜想應是過敏，滴兩滴薰衣草在手心，由貓頭經背部擦到貓尾，就這麼一次，現已第14天了，這隻貓一個噴嚏都沒再打。

Suzan 燒晚飯時，熱油噴了她滿臉和脖子，

除了紅腫，還有水泡，立即讓她塗抹「真正薰衣草」。2小時後，紅腫和水泡消失，皮膚微紅，於是再追加一次「真正薰衣草」。據她說，第二天完全看不到燙傷的痕跡。

將「真正薰衣草」混合小分子椰子油裝入滾珠瓶，入睡前，滾在眼睛四周、髮部、皮膚鬆弛或斑點處，既保養眼睛、頭髮、皮膚，又可一夜好眠；也可滴一滴在溫水內飲用，聽聽音樂，與星星一起閉上眼睛。

## 現代理療精油每周教學

每週三上午 10 時

30 分 ~12 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，今後兩週專題為平衡自律神經和精油體驗，歡迎攜帶您擁有的精油與我們分享。請到我們的網站 [aooAROMA.org](http://aooAROMA.org) 點擊『活動 Events』或致電 408-601-0906 報名。◇