

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

預防感染的香氛治療法 文：徐儀鳳

香氛治療導師(I.T.E.C.,U.K.)

近日出現的「非典型肺炎」，把大家弄到驚惶萬分，很多人都避免出入人煙稠密的地方，並戴上口罩。

大家知道在十七世紀「黑死病」流行時，法國的醫生見病人的預防方法嗎？他們穿上一套由頭到腳都蓋著的皮革外袍，面上帶著帽和面具，而面具上有個像雀鳥咀的長形容器，內面放滿香氛植物，令他吸入的每一口空氣都經過香氛植物過濾，手上帶著手套，用一支長棒去感受病人的脈搏，他們每天都用香氛醋液全身抹兩次以增強免疫。

歷史記載當時不受瘟疫影響的都是一些常常接近香氛植物的人仕。 例如：

1. 在薰衣草田工作的農人。
2. 用植物菁華油來浸製皮革的工人。
3. 在藥草花園工作的園丁。

當時，街道上鋪上香氛植物，用腳磨擦植物便可把香氛精華引出，供臭氣沖天的街道殺菌及辟臭。

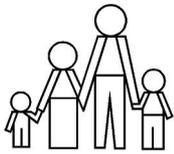
還有著名的「四個強盜配方」，在 1722 年時，法國馬賽有四個強盜被補，他們被令要除去衣服，對著死去的黑死病人，但他們却全未被感染，據說當時他們全身塗抹了「香氛配方」，這香氛配方把蒜頭，迷迭香，樟腦，薰衣草，豆蔻，鼠尾草，玉桂和醋調和。由此可見，只要本身抵抗能力高，對著傳染病也未必會受感染。

而我們可以怎樣做好預防工作呢？除了時常保持自己心情輕鬆、進食有益健康食物、多飲水、睡眠充足、多吸收戶外清新空氣、接觸太陽紫外光有助天然殺菌、進食維他命 C 及各種天然增強免疫的營養素，注意個人衛生，多洗手這些基本功以外，何不像十七世紀的醫生一樣，隨身帶備香氛保護罩呢？

1. 病毒菌十分細少，要用電子顯微鏡才能見到，單單一個面罩真的可擋住嗎？何不把有助呼吸系統及抗病毒的菁華油（請參考後頁各種菁華油之介紹）滴在紙巾上，隨時掩鼻。亦可滴在口罩的角落，及枕頭旁邊。令菁華油不斷的圍繞在鼻孔的空間。小朋友會覺得氣味太濃，可以把每滴菁華油用 10ml 的蒸餾水搖勻才噴在口罩及紙巾上。辦公室，私家車及家中的冷氣風口也可以擺放浸滿了多滴香氛的紙巾。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



2. 平時呼吸系統比較弱的朋友，可以早晚搽上增強呼吸系統的配方油，例如：每兩湯匙(30ml) 向日葵種子植物底油(小朋友配方底油請用60ml)，加入桉樹窄葉薄荷(Eucalyptus radiata) 4滴，薄荷2滴，松樹Pine3滴，茶樹2滴，檸檬3滴，搽在喉嚨、胸口，背脊、腳掌(特別是腳趾球至腳掌上半部)，如果有任何呼吸感染徵狀，除了去看醫生之外(請參看袁大明自然療法醫生之非典型肺炎同類療法治療方法資料 <http://www.naturalhealing.com.hk/非典型肺炎.pdf>)，應第一時間每半小時搽已混合植物底油配方油在鼻下、喉嚨、心口及背脊及腳掌一次，直至徵像消失。
3. 室內可常噴香氛噴霧，把10ml 菁華油(請參考後頁各種菁華油之介紹)放入一公升水內搖勻，用噴霧機噴出溶液。
4. 在30ml 玻璃小瓶滴入15滴菁華油和水搖勻，常常噴在你的周圍。
5. 室內亦可常燃點香氛皿，加入抗感染的香氛油。
6. 菁華油亦可滴在衣領附近兩邊肩膀及心口，讓天然植物不斷發揮保護功能。
7. 菁華油可加入洗手皂液內洗手，增強殺菌作用。

且看各香氛醫生及專家建議給抗病毒及幫助呼吸系統菁華油介紹：

Dr. Daniel Penoel - “Life Helping Life”

法國的一位著名西醫，Dr Daniel Penoel 使用香氛替病人治病已有二十多年臨床經驗，成績驕人，法文著作 “L’aromatherapie exactement”，是差不多大部份的香氛課程及嚴肅一點的香氛書本都愛引用的。

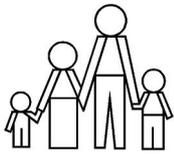
他最近有二本英文著作 “Natural Home Health Care Using Essential Oil” 和 “Life Helping Life” 面世，是餓書已久的 Penoel 迷喜訊。

以下是 “Life Helping Life” 書內對桉樹油的介紹：

桉樹油有很多種種類，一般市面買到的是 Eucalyptus Globulus 藍膠桉樹，含有一種叫 “isovaleric aldehyde” 的物質，容易誘發哮喘或咳嗽，中國大量出產的桉樹油會抽去這成份，給商業化的用途。講究治療級數的只會用有機(Organic)的桉樹窄葉薄荷 Eucalyptus Radiata，氣味較溫醇，並適合小孩及成人使用。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



Dr. Penoel 早期用多份量菁華油處理毛病，效果很好；後來發現：使用少份量菁華油，頻密地用在不同部位（如患處，足部反射區及經絡穴位），特別是剛有些少不適時立刻使用，效果事半功倍，費用亦相對更便宜。

另外很重要的：

他只選用有機的菁華油，因為不是有機的菁華油，治療效果大大減弱。

Dr. Penoel 的一句名言：「寧取一滴有機菁華油，莫要 55 加侖便宜貨。」

桉樹窄葉薄荷可以幫助整個呼吸系統，在對抗感染時，它的抗病毒功用比殺菌功用更勝一籌。

對於因為呼吸道阻塞而難以入睡的小孩，Dr. Penoel 有以下建議：

1. 可以在睡房內使用香氛噴霧型，把純菁華油慢慢噴在空氣間。
2. 用桉樹窄葉薄荷 5 滴，茶樹 5 滴，及高地薰衣草 5 滴混合，用這配方的其中 2 滴來直接搽腳板，跟著每滴配方油可用一茶匙底油調勻搽在胸前，背脊及耳後，搽的次數越密越好。

Dr. Jean Valnet - “The Practice of Aromatherapy”

Dr. Valnet 亦是一位法國的西醫，香氛先驅之一，第二次世界大戰時，因為不夠抗生素使用，在戰地上用菁華油處理無數傷兵，發現效果驚人，令他在戰後致力研究香氛在醫療用途，著作「The Practice of Aromatherapy」是早期的重要香氛書籍，提供研讀香氛治療的教材之一。

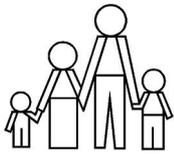
其中介紹用 2%濃度的桉樹菁華油作為噴霧，（例如在 100ml 液體內，加入 40 滴桉樹菁華油），已經可以把空氣中 70%的葡萄球菌殺死。

桉樹的化學成份和空氣的氧份接觸後，會產生臭氧 Ozone，令細菌難以生存。

在發燒情況下，可以用桉樹菁華油數滴加入一小盆溫水混和，用小毛巾敷全身，可以有助殺菌，抗病毒及安全地降溫。

可以預防肺部的毛病或傳染病，感冒，鼻竇炎。

對猩紅熱及麻疹的患者，Dr. Valnet 建議應頻頻塗稀釋了的桉樹菁華油在患處，並把浸了桉樹的海棉圍繞著病床幫助殺菌。



燃點香氛皿，他建議：

桉樹 Eucalyptus 4 滴

百里香 Thyme 2 滴

松樹 Pine 2 滴

薰衣草 Lavender 1 滴

噴在房間（用一公升水加共 10ml(200 滴)以上菁華油配方比例搖勻）

Wanda Sellar - “Directory of Essential Oil”

「芳香療法精油寶典」

桉樹的抗病毒作用對呼吸道最有幫助，對下列病症特別有益：

流行性感冒，喉嚨感染，咳嗽，黏膜發炎，鼻竇炎，氣喘，肺結核。

「芳香療法大百科」

在流行病肆虐時，桉樹集多種功能於一身，殺病毒，殺菌，預防及紓緩，不但可以紓緩鼻塞，還能抑制感冒病毒滋生。令病者及會接觸病者的人都受到保護。它是很好的免疫力刺激劑，適合經常感到疲倦及容易感冒的人

根據 Dr. Jean Valnet 的研究，他發現把三至五隻菁華油混合使用，比單用一隻菁華油效果更大，此所謂增效配方 synergy blend，現為香氛治療所廣泛採用，以下是各強化呼吸系統的菁華油介紹。資料源自「芳香療法精油寶典」及「芳香療法大百科」。

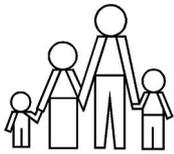
適合成人及特別適合小朋友及老年人的菁華油：

桉樹窄葉薄荷 (Eucalyptus Radiata)，氣味較溫醇，並適合小孩及成人使用，作用請參看前頁介紹

茶樹 (Tea tree) 茶樹油是較安全的菁油，最重要的功能是提振免疫系統能力，可以同時對抗細菌，黴菌和病毒。幫助免疫系統抵抗傳染性疾病，策動白血球形成防護線，迎戰入侵的生物體，可縮短患病時間，是強效的抗菌油，適合流行性感冒，黏膜發炎，牙齦發炎。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

P. 5 of 6

檸檬 (Lemon) Dr. Valnet 指出檸檬菁華油 20 分鐘內殺死肺結核桿菌，抗菌，有助傷風感冒，刺激白血球保護身體，增免疫，抵抗感染。

綠花百千層 (Niaouli) 安全，溫和，適合小孩使用，可以幫助呼吸道感染，喉嚨及胸腔感染，支氣管炎，肺結核，流行性感冒，肺炎，百日咳，氣喘，鼻竇炎，黏膜炎及喉炎，加強白血球與抗體的活動力，協助身體抵抗感染。

薰衣草 (Lavender) 最廣泛用途的菁華油之一，其中止痛、消毒，和殺菌功效，使它非常適合用來預防及處理感冒，咳嗽，喉炎，喉嚨感染，鼻喉黏膜炎，鼻竇炎，肺結核和流行性感冒，最佳是用蒸汽吸入法。薰衣草可撫慰、解除充血並抑制可能引發第二次感染的細菌，以免感冒所併發的鼻喉黏膜炎，亦可以減輕喉嚨發癢，紓緩頭痛症狀及幫助睡眠。

醒目薰衣草 (Lavandin) 有高地薰衣草和穗花薰衣草的特質，雖然鎮定的效果是高地薰衣草最好，但用吸入法治療感冒、鼻喉黏膜炎，鼻竇炎和其他呼吸系統病症的效果很好，可以和高地薰衣草配搭使用，特別是在白天。

香桃木 (Myrtle) 非常溫和，特別適合孩童和老年人的感冒和胸腔感染，和抗拒桉樹強勁氣味的人仕；香桃木有助夜汗及痙攣性咳嗽。適合晚上使用。

牛膝草(爬行) (Hyssop decumbens) 是牛膝草的溫和品種，含高量的沉香醇，適合兒童使用，強勁的抗病毒作用，紓緩暢通鼻竇及肺的阻塞，可以安全地用於敏感，支氣管炎，鼻竇炎，哮喘，感冒及傷風感冒。

羅文莎葉 (Ravensara) 非常安全，適合任何人及兒童使用，對抗病毒感染，感冒，通淋巴，支氣管炎，鼻竇炎，關節痛，哮喘，百日咳。羅文莎葉的抗病毒和刺激免疫能力很好，特別適合治療感冒和病毒感染症。

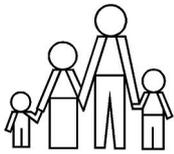
羅文莎葉 (Ravensara) 在發抖等症狀剛開始出現時使用效果更好。晚上睡覺前洗個羅文莎葉泡澡通常可以杜絕感冒病毒的侵襲，加強使用(例如按摩、全身塗抹、蒸汽吸入法等多管齊下) 可以很快停止感冒症狀。它適合治療呼吸道感染，像鼻竇炎和鼻喉黏膜炎，如果感染入侵到胸腔，像支氣管，百日咳等，它也是良好的祛痰劑。

其他適合成人強化呼吸系統的菁華油：

松樹 (Pine) 主要幫助治療呼吸感染，各類支氣管炎，咳嗽，肺炎，肺部感染，是很好的祛痰劑，吸入松樹對感冒，鼻喉黏膜炎，鼻竇炎和喉嚨痛都非常有益。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



注意：要用小份量，對皮膚有刺激性。

樅 (Balsam fir) 拉丁名 *Abies balsamea* 意謂「長壽」，保護能力高，對咳嗽，支氣管炎都有幫助，Dr. Penoel 特別介紹作為治療師的自我保護，並有助傷風感冒，喉痛，咳嗽，空氣殺菌，驅寒，及感冒引起之肌肉痛。

穗狀花序薰衣草 (Lavender spike) 穗花薰衣草有殺菌與強效的抗病毒力，對小朋友呼吸道不適和鼻塞引起的頭痛有幫助，還有化解黏液，祛痰的功用。

桉樹闊葉薄荷 (*Eucalyptus dives*) 可幫助化痰，化黏膜，抗病毒及抗感染。

安息香 (Benzoin) 著涼，流行性感冒，舒緩咳嗽，喉嚨痛及聲沙，並滋潤肺部，改善支氣管炎，氣喘；有助排除身體中液態廢物。

百里香 (Thyme thymol) 強力的天然「抗生素」，傳統用來治療感冒，咳嗽和喉痛，特別感冒大流行時，是非常好的肺部抗感染劑，可治療各類呼吸道感染，刺激白血球產生，增強對抗入侵生物能力。小朋友可以用較安全及溫和的百里香沉香醇 Thyme Linalool。

注意：用小份量，刺激皮膚及黏膜，孕婦及患高血壓人仕不宜

迷迭香 (Rosemary highland) 中世紀的人在病房燒迷迭香消毒殺菌，是治療呼吸感染良藥，從感冒，鼻喉黏膜炎，鼻竇炎都有幫助。

注意：患高血壓及癲癇人仕不宜使用。

薄荷 (Peppermint) 薄荷可以減輕感冒和流行性感冒，特別是混合薰衣草及其他適合治療感冒的菁華油。在感冒症狀剛出現時，薄荷菁華油的溫暖和激勵特質可以溫暖身子、提振情緒，避免打噴嚏、流水發燒伴隨而來的憂鬱情緒。吸入薄荷蒸汽還可以清除鼻腔和鼻竇的阻塞。

菁靈香氛給呼吸系統的的四隻增效配方油（適合放入香氛皿及滴在紙巾，口罩及枕頭邊）：

1. 桉樹叢 (*Eucalyptus grove*)（五隻不同桉樹）
集合五種不同的桉樹油，抵抗傷風感冒及令空氣清新。
2. 清新空氣 (Fresh air)（樅，香桃木，羅文莎葉）
柔和香氣，預防感冒，增強呼吸系統預防力
3. 清新氣息 (Fresh breathing)（香桃木，穗狀花序薰衣草，桉樹，爬行牛膝草）
紓緩及預防呼吸系統問題，如咳嗽等，抗病毒及殺菌。
4. 淨化清 (Purification)（檸檬，百里香，迷迭香）

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.