

轉載自信報 , 2012 年 7 月 17 日

香薰獨有的治療力量

我早年從事企業傳訊和新聞發布工作，經常身處「高壓」和「高速」的工作環境，身心的緊張勞累可想而知。日子久了，更引發了不少諸如肩頸痠痛、心跳、出冷汗、失眠、濕疹等毛病。為了減少對西藥的依賴，我開始轉投自然療法，除了吃中草藥外，也嘗試在家用吸聞、按摩和浸浴的方法為自己做香薰治療，結果是出奇的好，不但身體深度鬆弛、睡眠質素有所改善，很多跟焦慮相關的症狀也得以舒緩。

我常常問自己，為什麼要選擇鑽研香薰而不是中草藥？香薰精油與草藥同出一轍，都是來自大自然中的花草樹木，具藥學屬性(諸如抗菌、消炎、止痛、鎮靜等)。不同的是，香薰精油是遍布植物不同部分的芳香物質，通過蒸餾或冷壓法萃取，高度濃縮、份子極小、易於揮發，不能像草藥一樣煲煮或磨粉食用。我想就是這種物理構造以至應用上的不同，令我對香薰精油着迷！

因為「小」，所以很有影响力

份子極小、易於揮發，有什麼好處呢？好處是能讓人吸聞，並由此直接影响身體一些重要部分。要注意的是，香薰治療的真正威力，不在「香」而在於「吸聞」這個極速進入身體的途徑！不少香薰精油一點也不芳香怡人但卻有極佳的治療功效！

想像一下我們吸入「哥羅方」(Chloroform)後會立即暈倒這個事實，就可以理解吸聞的威力。當細小的芳香份子被我們吸入，散布鼻黏膜的神經末梢就會備受刺激，繼而觸發訊息的傳送。這些訊息，會經過嗅覺神經直接進入大腦的中央部分(包括視丘、腦下垂體；下視丘、杏仁體等邊緣系統多個部分)，而這些部分正好統管人的嗅覺、記憶、情緒、行為甚至睡眠規律和荷爾蒙分泌，無怪乎香薰治療能有效舒緩我早年多種焦慮症狀！

當然細小的香薰精油份子也可透過皮膚和呼吸道進入血液，影响體內不同器官；而由於份子極細的緣故，精油甚至可跨越「守衛」嚴密的血腦屏障進入腦部。不過，不論是直接影响腦神經系統還是進入血液，吸聞這個途徑還是最快捷的！有研究顯示，精油經鼻吸入後，不消三分鐘就可於血液中測出來；若經皮膚吸收，則需時二十分鐘！能以吸聞的方法進行治療，也就是香薰療法最獨到的地方之一！

從神經系統出發 功效立體全面

由於香薰能對我們的自主神經系統有直接影响，而神經系統又跟內分泌系統和免疫系統在訊息傳導上息息相關，若說香薰治療是能兼顧生理和心理(情緒或精神)

層面的輔助療法，其實並不為過。不少疾病或生理問題都與情緒有關，如能在治療(舒緩病徵)之餘，又能安撫所牽涉的情緒，減低病發率，這就是一種較立體的治療。

舉個案例來說：有朋友頸膊及牙齦經常疼痛，半夜醒來常發現自己「咬緊牙關」、肌肉崩緊，之後就很難再入睡了，而日間亦有情緒不穩的表現。她這段時間工作上正備受很大壓力，公司管理層變動令不少員工紛紛呈辭；朋友要兼顧幾個人的工作，不但工時長，人事問題亦令她相當頭痛。在壓力和焦慮之下，她有頸膊和牙齦疼痛以至睡眠等問題，真是不難理解。

我在鼓勵她尋找宣洩渠道之餘，也為她調配精油供按摩、浸浴和吸聞之用。鑑於問題的根源在於壓力和焦慮，配方的核心就以佛手柑和天竺葵兩種精油為主，另外再視乎治療時的身心狀況加入其他精油（例如岩蘭草、馬鬱蘭、乳香、檀香、甘松等）**。佛手柑有很好的減壓、抗抑鬱和放鬆效用，又能強化免疫力，是我十分喜愛的精油；天竺葵是調節荷爾蒙和內分泌的高手，有平衡情緒的作用。其他精油則集中做鬆弛肌肉和寧神安眠等工作。當然精油配合按摩會令鬆弛效果倍升，但不論是透過按摩或浸浴，易於揮發的精油都能從皮膚和吸聞兩個途徑進入身體，在肌肉、神經系統、內分泌系統各方面同時發揮治療作用！

經過大概兩、三次療程即約一個月後，朋友表示情緒穩定了、身體肌肉得以放鬆，牙齦頸膊疼痛的問題明顯減少，晚上沒有中途醒來，睡眠質素也得以改善！其實只要睡得好一些，人就有較好的精力和意志力去處理日間的問題，突破惡性循環，很多看來千絲萬縷的事，都可迎刃而解！

恢復平衡與和諧的保健法

每種香薰精油均由數十種以至數百種的化學成分組成，造就了它獨有的香味和療效，如抗細菌、抗病毒、抗感染、抗炎、止痛、抗敏、抗抽搐、平衡內分泌、放鬆、鎮靜、撫慰、提振等。不過經常使用精油的人都知道，精油不僅是在有病時才使用的。它的治療力量，在於能恢復身心的平衡，促進身體各「部門」的和諧，加強本身的抵抗和自癒能力，因此在日常保健和家居衛生方面，香薰療法絕對可佔一席位。簡單如日常使用的洗手梘液，以至開派對時要增添歡樂氣氛，你都可以加點香薰精油，讓大自然本有的健康活力融入生活中！

**以上個案曾使用以下配方供按摩用：在二十毫升葡萄籽油內加入五滴佛手柑、三滴天竺葵、兩滴岩蘭草（建議在底油內加百分之二十五聖約翰草油，以提升整體抗炎、止痛及安神功效）

**必須說明，香薰精油和底油的選擇、配搭、劑量和應用千變萬化，很視乎用者的使用目的、身心狀況、年齡和是否存在禁忌症等問題。如有疑問，請向專業香薰治療師查詢。

陳德岫

國際認可香薰治療師