

自然、健康的芳香疗法

自古以来,东方与西方对花草植物疗法都有研究,近年来,世界各地吹起一股“回归自然”的风潮,使得这具有古老传统的研究又再度受到重视;学者、专家也大力鼓吹这种自然的保健方法,而这就是现今盛行的“芳香疗法”。芳香疗法是依据不同的病症,从适当的芳香植物中提取精油,并使其渗透至病人身上,以此达到治病的目的。所取的精油或提炼的香料按植物种类的不同,所使用的部分也不同;而这些提炼浓缩的香精并不能直接用于生活中,常需透过其他物质如:油、凉

水等稀释后,或以洗浴、或以涂抹,甚至饮用的方式让身体吸收。

在分项介绍各植物的疗效前,先来介绍芳香疗法的应用方法有哪些:

一、吸入法:这是最简单的一种方式,将香精数滴滴在卫生纸或手帕上,放在枕头上再入睡;或是直接将沾有香精的手帕等物置于鼻前呼吸。吸入法通常是治疗头痛、解除疲劳,及治疗呼吸道疾病较有效的方式。

二、沐浴法:需以盆浴的方式进行。先在浴槽内加入温水,再滴入适量的芳香精,然后将身体泡在其中约10至15分钟。浸泡的同时,也可通过呼吸进入体内。可舒解神经及肌肉的紧张,治疗循环系统的病症和感冒、水肿等。另一种较简单的方式即洗手脚法,无需整个身体浸入水中,只需浸泡手脚约10~15分钟;之后,将手脚擦干,躺在床上休息10分钟,此时若再涂按摩油进行按摩,效果更佳。洗手脚的方式对治疗风湿、皮肤病、关节炎很有效。

三、热敷法:将一块软布置于热开水中,在开水中滴入香精,待软布充分浸泡后取出,拧去水分,然后将其放置于不舒服的部位,如放置在感觉神经痛处。为

防止其中的成分蒸发太快,可在软布上加一薄塑胶纸,再在上面加一块干爽的手巾。

四、按摩法:将芳香油稀释后,涂擦在身上,以搓揉如按压的方式使其渗入体内。若芳香剂需再添加媒介物方得使用时,则需采用较优质的如鳄梨油、甜果仁油、杏仁油、葵花油、玉米油等。一般是媒介油 50 毫升其中加香精油 15 ~30 滴,且无需加防氧化物。

五、食疗法:食疗多半不是将植物或香精油直接食入,而是以其他的方式如泡茶或与食物一起烹调食用。像我们日常生活中所熟悉的花茶即是,还有将植物做成食膳的作料,可与食物同食或引其味入食物中。

茉莉花——提振精神

小文是个工作狂，晚上总是要过了午夜才上床，但白天因要上班又无法补充睡眠，长久下来，她已有一对熊猫眼，做什么事都提不起劲来。她想借助咖啡来提神，但她的体质不适合喝这种刺激性的饮料，她为此很苦恼，不知有没有其他的方法可以提振精神？

【健康 DIY】

其实，要提神并非只有喝咖啡才办得到，茉莉花茶也具有同样的效用，而且还能避免咖啡的副作用。据说，闻一闻茉莉花的香味，其提神的效果还胜过喝咖啡的 2~3 倍。所以下次小文精神不济时，奉劝她快点品味一下茉莉花的香味，或者来杯茉莉花茶也不错噢！若她时常疲劳、困倦，不妨养成喝茉莉花茶的习惯，且

最好是在早餐时饮用,相信对她一定会有很大的帮助。

【花草小百科】

茉莉花为常绿灌木,属木樨科,其花白色芳香,花期是每年的6~11月,变种的品种可分单瓣茉莉及多瓣茉莉。原产印度,现我国各地广为栽培,性喜温暖、阳光充足、湿润的环境。中医认为茉莉花性温、味辛,可治便秘腹痛、结膜炎等;茉莉根则可止痛,有麻醉的功效,还可治头痛、失眠、跌打疼痛等。但茉莉根有微毒,需小心服用。



伊兰伊兰——壮阳补精

我今年 40 岁，正值壮年时期，但最近总觉得元气缺如，尤其是性能力明显地减退，这令我很苦恼，去看医生总觉得难以启齿，市面贩卖的壮阳补药喝多了又担心会有副作用，真不知该如何是好，不知道有啥方法可以让我重振雄风？

【健康 DIY】

性能力减退，往往是许多中年男人的隐忧，有一阵子传说吃大蒜可以“重振雄风”，于是许多男人跃跃欲试，但吃了大蒜却引起口臭问题，使得大好良宵因此扫兴；何不试试伊兰伊兰的香味呢？

据说，阳痿时只要闻闻伊兰伊兰的香味，马上精力百倍；这个方法是从前一位遇难得救的船员发现的。

目前,它的香味已被公认为男性精力的泉源,备受重视。在法国,则被记录在传统的芳香法书籍中,日本人更将其制作成香水。伊兰伊兰不但是性欲减弱的男性的佳音,对于因疲劳而食欲不振的情况,更有极佳的疗效。

【花草小百科】

伊兰伊兰是菲律宾植物,生长在马尼拉等地,树型高大,花的香味具壮阳提精之效。



菊花——清目宁心

我老公是个很情绪化的人，跟他生活在一起，就有如身旁放置一颗随时会爆裂的炸弹，只要他的情绪稍一不好，我跟孩子就是首当其冲的炮灰，他自己也知道这个毛病不好，但情绪一来，就顾不得那么多，照发脾气。不知道有没有什么具体的方法可以帮助他稳定情绪？否则，全家人都快受不了这座“活火山”了。

【健康 DIY】

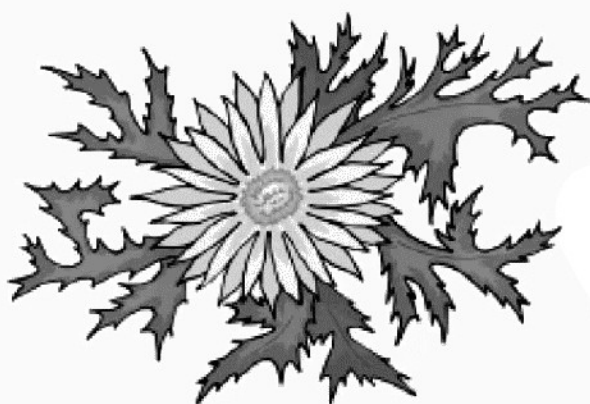
家里有一座“活火山”的确伤脑筋，爆发起来总令人难以招架，这里有个小秘方提供给你，保证让这座火山冷却下来。

用适量的白菊花，清水洗净，然后切碎，与米同煮成粥给他食用，就能收效。菊花有清目宁心、镇静安神

的作用,常常食用就能使他的情绪稳定,并能冷静地思考。除菊花外,还可以试试橙子花,若他情绪激动失控时,让他即时闻闻橙子的味道,也能有安神镇定的作用。

【花草小百科】

菊花为多年生草本植物,高 60 ~150 厘米,秋冬季为其花期,是耐寒的植物。品种繁多,但作为药用是以茶菊或黄菊为主。现代中医认为,白菊花除了有安神宁心的作用外,还可治疗高血压型头昏及眼花诸症。除煮成菊花粥之外,还能沏茶、做馅饼,总而言之,它是种清凉、安胃肠、利五脉的药草。



百合——镇静安眠

距离毕业展的日子越来越近了,小朱心情也越来越紧张,成日面对画布却一笔也画不出来,精神紧绷得夜夜失眠,但越是如此,他就越心烦,而又更陷入紧张的状态,这似乎已成了恶性循环,他不知该如何是好,可有改善的方法吗?

【健康 DIY】

过度的紧张常让人“成事不足”;而此时又没有空闲的时间让小朱出去散散心,舒解过大的压力,不妨建议他试试百合的健康食疗法。

百合对于治疗神经衰弱、心烦、失眠非常有效。将百合鳞叶 15 克,与酸枣仁 15 克、远志 9 克加水共煎,服其汤汁即可。除了百合之外,薰衣草也有相同的功

效。那淡紫的花,不仅令人看了心情舒畅,它的香味还能够镇静安神,催人入眠,或是买块薰衣草皂来洗澡也是不错的方法。

【花草小百科】

百合是多年生草本植物,属百合科,高 60 ~100 厘米。鳞茎球状,鳞叶即鳞茎上的鳞片。花呈乳白色,单生于茎顶,花期为每年 6 ~8 月,种类繁多。鳞叶、花、种子都是中药材之一,除治心烦、失眠,对肺病吐血、老弱虚晕、积痰、火气大都有效,不但如此,鳞叶还是一种止血良药。



紫藤——明目聪耳

美玲为了她儿子的学习问题烦恼极了，才小学三年级，就对学校的功课应付不过来，老师规定的课文，别的小朋友背一天，他则要三天才能背下来。他并不是不用功，就是好像少根筋，美玲看在眼里，真是又急又心疼，不知道该如何帮助他提高学习效率，增强记忆力。

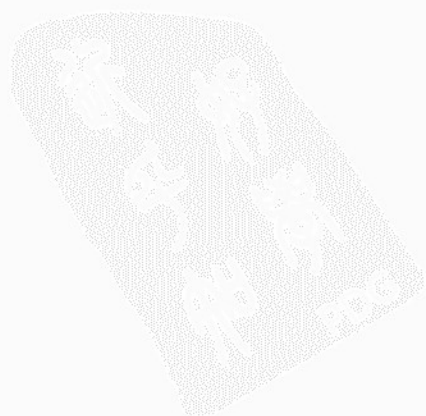
【健康 DIY】

反应较慢的孩子总是让父母心烦不已，他明明已经很努力地做功课，却得不到学习的效果，真是教人有“恨铁不成钢”之忧。建议你不妨利用紫藤食疗法来为孩子补一补；紫藤有健脾补肾的功效，能使耳聪、目明，记忆力也可增强。方法是将紫藤根 30 ~60 克，同

猪肉或鸡肉炖,可食肉喝汤。紫藤花则可作为蔬菜食用,或做紫藤糕和紫藤粥,不仅有疗效,且吃起来别有风味。对于面临联考的学子,也可试用此法来提高学习效率。

【花草小百科】

紫藤为落叶攀援灌木,茎缠绕附着于其他物体上,单数羽状复叶,花呈蓝紫色,花期4~5月,果熟期10至11月。中医认为:紫藤根具补性,种子则性温,主治筋骨疼痛;花及茎可解毒、驱虫及止泻;紫藤根还可治关节疼痛及痛风。



牛蒡——增强体力

大年今年高二,在他们班上被同学取了“病猫”的绰号,他虽痛恨别人这么叫他,但却不得不承认他身体虚弱的事实:每回体育课,操场跑个半圈就气喘如牛,打篮球不到 10 分钟就得换下休息。他很想把自己的身体练好一点,但却不知有何方法可使他增强体力?

【健康 DIY】

有些人的体质天生就较虚弱,体力也较差,状况好时,跑步勉强能跑完全程,状况糟时,就常常被送往保健室;学校医务室的常客,往往就是那些人。但天生体力不如人,并非无药可救,不妨试试牛蒡茶的疗法。

牛蒡含有丰富的钙量、蛋白质及维生素,是非常健康的食品,此外,它还含有丹宁酸和铁质,能使血行畅

顺,增加活力与元气,特别适合体虚者。它的风味独特清香,将其削片加水煎煮,亦可加些许糖饮用。常饮用牛蒡茶,能让人体力增强,平时因工作劳累而疲劳、体衰者亦可饮用。

【花草小百科】

牛蒡是橘科的根菜植物,原产于欧洲、西伯利亚及中国东北部,其叶呈心形,开紫色的花。花期在夏季,根及嫩叶都可吃,种子则可入药。分春牛蒡及秋牛蒡,初夏出产的春牛蒡,味道、品质均较佳。它具有整肠的功效,还能防治伤风感冒及预防癌症,是不可多得的健康食品。



春黄菊——稳定心绪

我妈妈是个情绪不稳定的人，心情好时，不论我们要求什么她都会答应，要是心情不好，惹上她的人可就遭殃了。我们全家人无不战战兢兢地计算着“火山”爆发的时期，但这就像人类要预测地震一样困难，这令我们每天生活在紧张中，难道没有方法可稳定她的心情？

【健康 DIY】

情绪不稳的人发起飙来，真会令人有措手不及之感，没头没脑可能就要挨一顿骂。碰到这样的人，除了告诉他“生气容易变老”外，在此再提供你一妙招：春黄菊的芳香疗法。

春黄菊和薰衣草一样，有镇定心绪的作用；若是感

到身体不舒服或是情绪不稳时,可以利用春黄菊来装饰环境,让它的香味散溢在空气中,置身在此环境中,能使人的心情安定下来,并感到舒畅。使用含春黄菊的香皂也是有效的方法,沐浴后同样会使人感到心情舒畅。建议你在居家环境里使用春黄菊芳香法,看看你母亲的情绪有什么样的变化?

【花草小百科】

春黄菊又名甘菊,是菊科植物,《神农本草经》中记载:甘菊性甘、苦、微寒,有疏风、清热、解毒的功效,亦可治风热感冒、头晕目眩等疾病。

