



Winnie Leung

簡介: 跨媒體寫作者/電視電台節目主持/培訓導師
喜愛刺激眼耳鼻舌身意的事物, 為扮靚勇字行頭, 但堅決不亂用不推介有毒和欺騙用家的產品與服務, 有話直說不會妥協絕不賣賬。
winnieleungblog@gmail.com

每次跟對純天然精油一知半解的朋友說必要時我有服用精油的習慣, 他們總帶着詭異眼光看着我 O 嘴, 幾乎想問我:「你在講雙飛人藥水啊?」我也曾經在這裏寫過, 市面那麼多品牌說自己在賣 100% Pure Essential Oil, 甚至 100% Therapeutic Essential Oil, 但若不是純到可以讓我吃到肚子裏, 也別說是甚麼 100% 了。就此我曾經去過好幾家商店: 其中 Apivita 和 Nest 的店員被我問道:「你們的精油可以吃的嗎?」她們的反應是呆了。

也許這跟香薰療法 (Aromatherapy) 分三個門派 (分別為: 德國、英國及法國) 有關吧! 德國的模式着重用精油作 inhalation (吸入) 使用, 而且必須完全地稀釋。而這個派別該是比較多人熟識的吧, 尤其香薰和精油對很多香港人來說, 不就是另一種空氣清新劑嗎? 因此跟他們說精油可以吃, 嘩, 霧線!

英國派別同樣也是主張要把精油稀釋用, 不過主要應用與按摩用途。人們對這個派別的認知也同樣廣泛, 精油按摩在全世界也做到成行成市, 而精油能針對以及舒緩一些心理以至生理狀況也被接受, 最少大家必定知道, 精神緊張, 睡不好等就是要用薰衣草; 作傷風、器官不適等就用尤加利等基本概概念。可惜, 我有太多太多在這些 100% 純精油按摩之後產生皮膚過敏的經歷了。

然而法國派別, 正是主張以具療效的 A 級純精油來作吸入、按摩, 以及口服的用途。其實早於 1970 年代, 法式芳療已清楚奠定純精油三大特性: 1) 持續地排除有毒物質; 2) 消滅殘餘的病原體; 3) 支持恢復過程。去到 90 年代末, Daniel Penoel 醫生在其著作《Natural Home HealthCare Using Essential Oils》寫道:「服用特定精油不單是安全而且比其他模式更為有效。」

不過世事必定有正有反, 以上論點對某些人總是具爭議性的一—尤其西藥原理講求單一標準性, 所有東西都是關於固定的數據與 formula, 但精油真是提供不到這些了。在實驗室裏面要化驗精油樣本的話, 由於天然活性成分沒有像在工廠倒模那些產品那樣可以完全穩定地一樣的數據, 所以就像早期中醫學那樣不備西方醫學所接納的。不過我已經服用精油超過四年, 還健在, 而且未曾生病過。如果要跟隨法國派別的精油用法, 最重要當然是要看用甚麼品牌的精油, 而此刻只能靠有經驗、和熟識精油的人介紹, 不然的話就得靠你自己下苦功研究了。

說起中醫學, 在中國傳統醫學中早在公元二世紀的《神農本草》提及精油的紀錄;《本草綱目》裏也有提到用薑、樟樹以及玫瑰等。還有, 口服精油跟中藥也有很相似的地方, 就是按照個別不同身體需要而服用不同草本成分, 因此人人不同, 而這種 flexibility 也增加了我研究精油的趣味。此刻的我, 正身處美國某個出產可口服精油的製造商的農場觀摩和學習, 我想親眼看過之後才再作介紹, 也必定會跟大家分享啊! 🍷

精油可以食落肚?



▲ 這張照片是好友在法國南部一家普通藥房隨便拍攝的。櫃上大部分都是口服精油。服用天然精油對法國人來說就像香港人服用成藥那麼普及。只是, 人家的是天然, 用得適當的話對身體無害!



▲ 話說有晚, D 皮膚突然出現可怕狀況, 我看完, 走出廳用三種油滴了共十滴放進 veggie capsule 裏面然後給他服用。他拿着問了我三次:「咩嚟㗎?」我答:「吞啦!」服用完他說:「霧線啊你, 依家玩埋精油 capsule!」但一覺醒來, 皮膚完全沒事了。我問:「係咪好犀利啊?」他不回答。哈哈, 男人!