

## Aromatherapy and Allergies

芳香療法和過敏症  
芳香疗法和过敏症

### What are Allergies?

NHS Choices states that, “An allergy is a reaction the body has to a particular food or substance.” Allergies are very common. They're thought to affect more than one in four people in the UK at some point in their lives. They are particularly common in children. Some allergies go away as a child gets older, although many are lifelong. Adults can develop allergies to things they weren't previously allergic to.

Having an allergy can be a nuisance and affect your everyday activities, but most allergic reactions are mild and can be largely kept under control. Severe reactions can occasionally occur, but these are uncommon.

### 什麼是過敏症？

NHS Choices 指出，“過敏是身體對特定食物或物質的反應。”過敏很常見。在他們的生活中心，他們被認為影響了英國四分之一以上的人。它們在兒童中尤為常見。隨著孩子長大，一些過敏症會消失，儘管很多都是終生的。成年人可能會對以前沒有過敏的事物產生過敏反應。

過敏可能是一種麻煩，並影響您的日常活動，但大多數過敏反應是溫和的，可以在很大程度上控制。偶爾會發生嚴重的反應，但這些反應並不常見。

### 什么是过敏症？

NHS Choices 指出，“过敏是身体对特定食物或物质的反应。”过敏很常见。在他们的生活中，他们被认为影响了英国四分之一以上的人。它们在儿童中尤为常见。随着孩子长大，一些过敏症会消失，尽管很多都是终生的。成年人可能会对以前没有过敏的事物产生过敏反应。

过敏可能是一种麻烦，并影响您的日常活动，但大多数过敏反应是温和的，可以在很大程度上控制。偶尔会发生严重的反应，但这些反应并不常见。

### Common allergies

Substances that cause allergic reactions are called allergens. The more common allergens include:

- grass and tree pollen – an allergy to these is known as hay fever (allergic rhinitis)
- dust mites
- animal dander (tiny flakes of skin or hair)
- food – particularly nuts, fruit, shellfish, eggs and cow's milk
- insect bites and stings
- medication – including ibuprofen, aspirin, and certain antibiotics
- latex – used to make some gloves and condoms
- mould – these can release small particles into the air that you can breathe in
- household chemicals – including those in detergents and hair dyes

Most of these allergens are generally harmless to people who aren't allergic to them.

### 常見的過敏症

引起過敏反應的物質稱為過敏原。更常見的過敏原包括：

- 草和樹花粉 - 對這些花粉過敏被稱為花粉熱 (過敏性鼻炎)
- 塵蟎
- 動物皮屑 (皮膚或頭髮的微小片狀)
- 食物 - 特別是堅果，水果，貝類，雞蛋和牛奶
- 昆蟲叮咬和叮咬
- 藥物 - 包括布洛芬，阿司匹林和某些抗生素
- 乳膠 - 用於製作一些手套和避孕套
- 黴菌 - 這些可以將小顆粒釋放到可以吸入的空氣中
- 家用化學品 - 包括洗滌劑和染髮劑中的化學品

大多數這些過敏原通常對那些對它們過敏的人無害。

### 常见的过敏症

引起过敏反应的物质称为过敏原。更常见的过敏原包括：

- 草和树花粉 - 对这些花粉过敏被称为花粉热 (过敏性鼻炎)
- 尘螨

- 动物皮屑（皮肤或头发的微小片状）
- 食物 - 特别是坚果，水果，贝类，鸡蛋和牛奶
- 昆虫叮咬和叮咬
- 药物 - 包括布洛芬，阿司匹林和某些抗生素
- 乳胶 - 用于制作一些手套和避孕套
- 霉菌 - 这些可以将小颗粒释放到可以吸入的空气中
- 家用化学品 - 包括洗涤剂和染发剂中的化学品

大多数这些过敏原通常对那些对它们过敏的人无害。

### **Symptoms of an allergic reaction**

Allergic reactions usually happen quickly within a few minutes of exposure to an allergen. They can cause:

- sneezing
- a runny or blocked nose
- red, itchy, watery eyes
- wheezing and coughing
- a red, itchy rash
- worsening of asthma or eczema symptoms

Most allergic reactions are mild, but occasionally a severe reaction called anaphylaxis or anaphylactic shock can occur. This is a medical emergency and needs urgent treatment.

### **過敏反應的症狀**

過敏反應通常在接觸過敏原後幾分鐘內迅速發生。

它們可能導致：

- 打噴嚏
- 流鼻涕或鼻塞
- 紅色，發癢，水汪汪的眼睛
- 喘息和咳嗽
- 紅色，發癢的皮疹
- 哮喘或濕疹症狀惡化

大多數過敏反應是輕微的，但偶爾會發生稱為過敏反應或過敏性休克的嚴重反應。這是一種醫療急症，需要緊急治療。

过敏反应的症狀

过敏反应通常在接触过敏原后几分钟内迅速发生。

它们可能导致：

- 打喷嚏
- 流鼻涕或鼻塞
- 红色，发痒，水汪汪的眼睛
- 喘息和咳嗽
- 红色，发痒的皮疹
- 哮喘或湿疹症状恶化

大多数过敏反应是轻微的，但偶尔会发生称为过敏反应或过敏性休克的严重反应。这是一种医疗急症，需要紧急治疗。

### **How Can Aromatherapy Help with Allergies?**

By their very nature, allergies have to be treated cautiously in order not to make the situation worse. Essential oil blends need to be highly diluted before applying to allergy prone skin and many oils are not suitable for use on dermal or respiratory allergies at all. However, where used appropriately, the following essential oils have been helpful:

- Clary Sage (*Salvia sclerea*)
- Roman Chamomile (*Chamaemelum nobile*)
- German Chamomile (*Matricaria recutita*)
- Lavender (*Lavandula angustifolia*)
- Frankincense (*Boswellia sacra*)
- Helichrysum (*Helichrysum italicum*)
- Rose Otto (*Rosa damascena*)
- Neroli (*Citrus aurantium var amara flos*)

Apricot Kernel (*Prunus armeniaca*) and/or Calendula (*Calendula officinalis*) oils are generally considered to be suitable carriers on allergy-prone skin.

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

### 芳香療法如何幫助過敏？

就其性質而言，必須謹慎對待過敏症，以免使情況惡化。在應用於易過敏的皮膚之前，精油混合物需要高度稀釋，並且許多油不適合用於皮膚或呼吸道過敏。但是，如果使用得當，以下精油會有所幫助：

- 鼠尾草 ( *Salvia sclerea* )
- 羅馬洋甘菊 ( *Chamaemelum nobile* )
- 德國洋甘菊 ( *Matricaria recutita* )
- 薰衣草 ( *Lavandula angustifolia* )
- 乳香 ( *Boswellia sacra* )
- 蠟菊 ( *Helichrysum italicum* )
- 玫瑰奧托 ( *Rosa damascena* )
- 橙花 ( *Citrus aurantium var amara flos* )
- 杏仁 ( *Prunus armeniaca* ) 和/或金盞花 ( *Calendula officinalis* ) 油通常被認為是易於過敏的皮膚上的合適載體。

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。

### 芳香疗法如何帮助过敏？

就其性质而言，必须谨慎对待过敏症，以免使情况恶化。在应用于易过敏的皮肤之前，精油混合物需要高度稀释，并且许多油不适合用于皮肤或呼吸道过敏。但是，如果使用得当，以下精油会有所帮助：

- 鼠尾草 ( *Salvia sclerea* )
- 罗马洋甘菊 ( *Chamaemelum nobile* )
- 德国洋甘菊 ( *Matricaria recutita* )
- 薰衣草 ( *Lavandula angustifolia* )
- 乳香 ( *Boswellia sacra* )
- 蜡菊 ( *Helichrysum italicum* )
- 玫瑰奧托 ( *Rosa damascena* )
- 橙花 ( *Citrus aurantium var amara flos* )
- 杏仁 ( *Prunus armeniaca* ) 和/或金盞花 ( *Calendula officinalis* ) 油通常被认为是易于过敏的皮肤上的合适载体。

请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。



References 參考文獻/参考文献：

- <https://www.nhs.uk/conditions/allergies/>
- <https://www.allergyuk.org/information-and-advice>
- The Art of Aromatherapy – Robert Tisserand
- Aromatherapy – An A-Z – Patricia Davies
- Encyclopaedia of Aromatherapy – Chrissie Wildwood
- Aromatherapy Workbook – Marcel Lavabre
- The Complete Guide to Aromatherapy – Salvatore Battaglia
- The Encyclopaedia of Essential Oils – Julia Lawless
- Essential Oils in Colour – Rosemary Caddy
- Aromatherapy for Health Professionals - Shirley and Len Price

To find a practitioner to discuss your needs [click here](#)

要找到從業者討論您的需求，請點擊[此處](#)

要找到从业者讨论您的需求，请点击[此处](#)