

Aromatherapy and Cancers

芳香療法和癌症 / 芳香疗法和癌症

What is Cancer?

什麼是癌症? / 什么是癌症?

Cancer is a condition where cells in a specific part of the body grow and reproduce uncontrollably. The cancerous cells can invade and destroy surrounding healthy tissue, including organs. Cancer sometimes begins in one part of the body before spreading to other areas. This process is known as metastasis.

癌症是身體特定部位的細胞不受控制地生長和繁殖的病症。癌細胞可以侵入並破壞周圍的健康組織，包括器官。癌症有時會在擴散到其他區域之前從身體的一部分開始。這個過程稱為轉移。 / 癌症是身体特定部位的细胞不受控制地生长和繁殖的病症。癌细胞可以侵入并破坏周围的健康组织，包括器官。癌症有时会在扩散到其他区域之前从身体的一部分开始。这个过程称为转移。

More than one in three people will develop some form of cancer during their lifetime. In the UK, the four most common types of cancer are:

超過三分之一的人在其一生中會患上某種形式的癌症。在英國，四種最常見的癌症類型是：
 / 超过三分之一的人在其一生中会患上某种形式的癌症。在英国，四种最常见的癌症类型是：

- Breast cancer
乳腺癌 / 乳腺癌
- Lung cancer
肺癌 / 肺癌
- Prostate cancer
前列腺癌 / 前列腺癌
- Bowel cancer
腸癌 / 肠癌

There are more than 200 different types of cancer and each is diagnosed and treated in a particular way. You can find links on this page to information about other types of a cancer. 有超過 200 種不同類型的癌症，每種都以特定的方式被診斷和治療。您可以在此頁面上找到有關其他類型癌症的信息。 / 有超过 200 种不同类型的癌症，每种都以特定的方式被诊断和治疗。您可以在此页面上找到有关其他类型癌症的信息。

What are signs of cancer?

什麼是癌症的跡象？ / 什么是癌症的迹象？

Change to your body's normal processes or unusual, unexplained symptoms can sometimes be an early sign of cancer.

改變身體的正常過程或不尋常的，無法解釋的症狀有時可能是早期徵兆或癌症。 / 改变身体的正常过程或不寻常的，无法解释的症状有时可能是早期征兆或癌症。

Symptoms that need to be checked by a doctor include:

需要醫生檢查的症狀包括： / 需要医生检查的症状包括：

- A lump that suddenly appears on your body
突然出現在你體上的腫塊 / 突然出现在你体上的肿块
- Unexplained bleeding
不明原因的出血 / 不明原因的出血
- Changes to your bowel habits
- 改變排便習慣 / 改变排便习惯

But in many cases your symptoms won't be related to cancer and will be caused by other, non-cancerous health conditions.

但在許多情況下，您的症狀與癌症無關，並且會由其他非癌症的健康狀況引起。 / 但在许多情况下，您的症状与癌症无关，并且会由其他非癌症的健康状况引起。

How to reduce risk of cancer

如何降低患癌症的風險 / 如何降低患癌症的风险

Making some simple changes to your lifestyle can significantly reduce your risk of developing cancer.

對您的生活方式進行一些簡單的改變可以顯著降低患癌症的風險。 / 对您的生活方式进行一些简单的改变可以显著降低患癌症的风险。

For example:

例如： / 例如：

- Healthy eating
健康飲食 / 健康饮食
- Taking regular exercise
定期鍛煉 / 定期锻炼
- Not smoking
不吸煙 / 不吸烟

For more information please visit www.nhs.uk

欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk / 欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk

How aromatherapy helps for cancer?

芳香療法如何幫助治療癌症？ / 芳香療法如何幫助治療癌症？

It has also been postulated that some essential oils or their components could complement conventional cancer treatments which essential oils have a positive effect on the immune system, at a chemical level, over and above their direct effects on tumour cells.

還假定一些精油或其成分可以補充常規癌症治療，其中精油對化學水平的免疫系統具有積極作用，超過它們對腫瘤細胞的直接作用。 / 还假定一些精油或其成分可以补充常规癌症治疗，其中精油对化学水平的免疫系统具有积极作用，超过它们对肿瘤细胞的直接作用。

The side effects of some conventional treatments for cancer can be very hard to endure. The cancer patients were mainly undergoing chemotherapy and radiation therapy following surgery and without exception, they found the going very tough. Aromatherapy has become the main complementary used in the UK to support oncology patients.

一些常規治療癌症的副作用可能很難忍受。癌症患者在手術後主要接受化療和放射治療，無一例外，他們發現這種情況非常艱難。芳香療法已成為英國支持腫瘤患者的主要補充。 / 一些常规治疗癌症的副作用可能很难忍受。癌症患者在手术后主要接受化疗和放射治疗，无一例外，他们发现这种情况非常艰难。芳香疗法已成为英国支持肿瘤患者的主要补充。

Cancer is a very serious disease and establishing and implementing safe levels for potentially carcinogenic or photocarcinogenic essential oils is therefore of great importance. In some cases the level of risk is such that the oils should probably not be used at all in aromatherapy. In addition, certain essential oils can irritate or sensitize the skin regardless of light exposure.

一些常規治療癌症的副作用可能很難忍受。癌症患者在手術後主要接受化療和放射治療，無一例外，他們發現這種情況非常艱難。芳香療法已成為英國支持腫瘤患者的主要補充。 / 一些常规治疗癌症的副作用可能很难忍受。癌症患者在手术后主要接受化疗和放射治疗，无一例外，他们发现这种情况非常艰难。芳香疗法已成为英国支持肿瘤患者的主要补充。

Anti-oxidant activity is at the foundation of many of the therapeutic properties attributed to essential oils and their constituents, including a range of 'anti-cancer' effects. Although the treatment of cancer does not form part of aromatherapy practice, several investigations have highlighted this potential of essential oils. These oils might be used in prescriptions with a preventative intention, or when maintenance or enhancement of general wellbeing is the main goal.

癌症是一種非常嚴重的疾病，因此建立和實施潛在致癌或致癌精油的安全水平非常重要。在某些情況下，風險水平使得在芳香療法中可能根本不應使用這些油。此外，無論光線照射如

何，某些精油都會刺激皮膚或使皮膚過敏。/ 抗氧化活性是精油及其成分的許多治療特性的基礎，包括一系列“抗癌”作用。儘管癌症的治療並不是芳香療法實踐的一部分，但一些研究已經強調了這種精油的潛力。可能會在具有預防意圖的處方中使用油，或者當維持或增強一般健康是主要目標時。

Aromatherapy/ Essential Oils is used safely by patients with cancer for short-term benefits and primarily focus on other health-related conditions to improve their quality of life such as stress, depressant and anxiety.

芳香療法/精油是癌症患者安全使用的短期益處，主要關注其他與健康有關的疾病，以改善他們的生活質量，如壓力，抑鬱和焦慮。/ 芳香療法/精油是癌症患者安全使用的短期益處，主要關注其他與健康有關的疾病，以改善他們的生活質量，如壓力，抑鬱和焦慮。

Essential oils which can be used for cancer conditions:

可用於癌症的精油：/ 可用于癌症的精油： Essential Oils suggestion for Stress

- | | |
|---|--|
| • Chamomile, Roman oil
洋甘菊·羅馬油 / 洋甘菊，羅馬油
(<i>Chamaenemum nobile</i>) | • Cedarwood, Atlas oil
雪松·阿特拉斯油 / 雪松，阿特拉斯油
(<i>Cedrus atlantica</i>) |
| • Chamomile, German (Blue) oil
洋甘菊·德國（藍色）油 / 洋甘菊，德國（藍色）油
(<i>Matricaria recutita</i>) | • French Basil oil
法國羅勒油 / 法國羅勒油
(<i>Ocimum basilicum</i>) |
| • Lavender oil
薰衣草油 / 薰衣草油
(<i>Lavandula angustifolia</i>) | • Geranium oil
天竺葵油 / 天竺葵油
(<i>Pelargonium graveolens</i>) |
| • Marjoram, Sweet oil
馬鬱蘭·甜油 / 馬郁蘭，甜油
(<i>Origanum majorana</i>) | • Jasmine oil
茉莉油 / 茉莉油
(<i>Jasminum officinale</i>) |
| • Benzoin oil
安息香油 / 安息香油
(<i>Styrax benzoin</i>) | • Lemongrass oil
檸檬草油 / 檸檬草油
(<i>Cymbopogon citratus</i>) |
| • Cardamon oil (<i>Elettaria cardamonum</i>) | • Patchouli oil
廣藿香油 / 廣藿香油
(<i>Pogostemon cablin</i>) |

- Vetiver oil
香根草油 / 香根草油
(*Vetiveria zizanoides*)

- Thyme oil
百里香油 / 百里香油
(*Thymus vulgaris*)

Essential Oils suggestion for Anxiety

精油建議焦慮 / 精油建议焦虑

- Lavender oil
薰衣草油 / 薰衣草油
(*Lavandula angustifolia*)
- Frankincense oil
乳香油 / 乳香油
(*Boswellia carteri*)
- Sandalwood oil
檀香油 / 檀香油
(*Santalum album*)
- Juniper oil
杜松油 / 杜松油
(*Juniperus communis*)

- Ylang Ylang oil
依蘭油 / 依兰油
(*Cananga odorata var.genuina*)
- Neroli oil
橙花油 / 橙花油
(*Citrus aurantium var.amara*)
- Hyssop oil
海索草油 / 海索草油
(*Hyssopus officinalis*)
- Jasmine oil
茉莉油 / 茉莉油
(*Jasminum officinale*)

Essential Oils suggestion for Depression

精油建議抑鬱症 / 精油建议抑郁症

- Chamomile, Roman oil
洋甘菊·羅馬油 / 洋甘菊, 罗马油
(*Chamaenemum nobile*)
- Lavender oil
薰衣草油 / 薰衣草油
(*Lavandula angustifolia*)
- Marjoram, Sweet oil
馬鬱蘭·甜油 / 马郁兰, 甜油
(*Origanum majorana*)

- French Basil oil
法國羅勒油 / 法国罗勒油
(*Ocimum basilicum*)
- Rose oil
玫瑰精油 / 玫瑰精油
(*Rosa damascene, Rosa centifolia*)
- Everlasting oil
永恒油 / 永恒油
(*Helichrysum italicum*)

- Clary sage oil
鼠尾草油 / 鼠尾草油
(*Salvia sclarea*)

- Sandalwood oil
檀香油 / 檀香油
(*Santalum album*)

- Vetiver oil
香根草油 / 香根草油
(*Vetiveria zizanoides*)

- Ylang Ylang oil
依蘭油 / 依蘭油
(*Cananga odorata var.genuina*)

Essential Oils suggestion for Insomnia

精油建議失眠 / 精油建議失眠

- Chamomile, German (Blue) oil
洋甘菊 · 德國 (藍色) 油 / 洋甘菊，
德國 (藍色) 油
(*Matricaria recutita*)
- Chamomile, Roman oil
洋甘菊 · 羅馬油 / 洋甘菊，羅馬油
(*Chamaenemum nobile*)
- Lavender oil
薰衣草精油 / 薰衣草精油
(*Lavendula angustifolia*)
- Neroli oil
橙花油 / 橙花油
(*Citrus aurantium var.amara*)
- Hops oil
啤酒花油 / 檀香油
(*Humulus lupulus*)
- Sweet marjoram oil
甜馬鬱蘭油 / 甜馬郁蘭油
(*Origanum majorana*)
- Rose oil

玫瑰精油 / 玫瑰精油
(*Rosa damascene, Rosa centifolia*)

- Sandalwood oil
檀香油 / 檀香油
(*Santalum album*)
- Thyme oil
百里香油 / 百里香油
(*Thymus vulgaris*)
- Valerian oil
纈草油 / 纈草油
(*Valeriana fauriei*)
- Vetiver oil
香根草油 / 香根草油
(*Vetiveria zizanoides*)
- Yarrow oil
薊草油 / 薊草油
(*Achillea millefolium*)
- Ylang Ylang oil
依蘭油 / 依蘭油
(*Cananga odorata var.genuina*)

Essential Oils suggestion for Nausea

精油建議噁心 / 精油建议恶心

- Ginger oil
薑油 / 姜油
(*Zingiber officinale*)
- Peppermint oil
薄荷油 / 薄荷油
(*Mentha piperita*)
- Greenland Moss oil
格陵蘭苔蘚油 / 格陵兰苔蘚油
(*Ledum groenlandicum*)

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

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。

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。

Reference:

參考： / 参考：

- Essential Oil Safety, A guide for Health Care Professionals, Rober Tisserand and Tony Balacs 2002
精油安全 · 醫療保健專業人士指南 · **Rober Tisserand 和 Tony Balacs 2002** / 精油安全，医疗保健专业人士指南，Rober Tisserand 和 Tony Balacs 2002
- The encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless
精油百科全書 · **Julia Lawless** / 精油百科全书，Julia Lawless
- Clinical Aromatherapy-Elsevieron VitalSource: Essential Oils in Practice, Buckle Jane
臨床 **Aromatherapy-Elsevieron VitalSource**：實踐中的精油 · **Buckle Jane** / 临床 Aromatherapy-Elsevieron VitalSource：实践中的精油，Buckle Jane
- The Healing intelligence of Essential oils: The Science of Advanced Aromatherapy, Schnaubelt PH.D., Kurt
精油的治療智力：高級芳香療法科學 · **Schnaubelt PH.D.,庫爾特** / 精油的治疗智力：高级芳香疗法科学，Schnaubelt PH.D.,库尔特
- Aromatherapy for Health Professionals – Elsevieron Vitalsource , Price, Len; Price Shirley
健康優惠的芳香療法 - **Elsevieron Vitalsource · Price · Len;價格雪莉** / 健康优惠的芳香疗法 - Elsevieron Vitalsource, Price, Len;价格雪莉

- Aromatherapy an A-X: The most comprehensive guide to Aromatherapy every published, Davis, Patricia

芳香療法 and A-X：最全面的芳香療法指南，每個發布，戴維斯，帕特里夏 / 芳香療法 and A-X：最全面的芳香療法指南，每個發布，戴維斯，帕特里夏

- <https://www.nhs.uk/conditions/cancer/>
- <https://www.cancer.gov/treatment/cam>
- <https://www.breastcancer.org>
- <https://www.tisserandinstitute.org>
- <https://www.cancerresearchuk.org>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- <https://www.evidence.nhs.uk>
- <https://www.usingeossafely.com>
- <https://www.roberttisserand.com>
- <https://www.canceres.aacrjournals.org>
- <https://thetruhaboutcancer.com>
- <https://integrativehealthcare.org>
- <https://integrativeoncology-essential.com>

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org

要找到從業者討論您的需求，請點擊此處 www.ifaroma.org

要找到从业者讨论您的需求，请点击此处 www.ifaroma.org