

Aromatherapy and Multiple Sclerosis

芳香療法和多發性硬化症 / 芳香疗法和多发性硬化症

What is multiple sclerosis?

什麼是多發性硬化症? / 什么是多发性硬化症?

The Multiple Sclerosis Society website describes this condition as follows:

多發性硬化症協會網站描述了這種情況如下： / 多发性硬化症协会网站描述了这种情况如下：

“Multiple sclerosis (MS) is a condition that affects your brain and spinal cord. In MS, the coating that protects your nerves (myelin) is damaged, and this causes a range of symptoms.

“多發性硬化症 (MS) 是一種影響大腦和脊髓的疾病。在 MS 中，保護神經 (髓鞘) 的塗層受損，這會引起一系列症狀。 / “多发性硬化症 (MS) 是一种影响大脑和脊髓的疾病。在 MS 中，保护神经 (髓鞘) 的涂层受损，这会引起一系列症状。

Once diagnosed, MS stays with you for life, but treatments and specialists can help you to manage the condition and its symptoms.

一旦確診，MS 終身與您同住，但治療和專家可以幫助您控制病情及其症狀。 / 一旦确诊，MS 终身与您同住，但治疗和专家可以帮助您控制病情及其症状。

We don't know the cause and we haven't yet found a cure, but research is progressing fast.

我們不知道原因，我們還沒有找到治療方法，但研究進展很快。 / 我们不知道原因，我们还没有找到治疗方法，但研究进展很快。

To understand what happens in MS, it's useful to understand how the central nervous system works. A substance called myelin protects the nerve fibres in the central nervous system, which helps messages travel quickly and smoothly between the brain and the rest of the body.

要了解 MS 中發生的情況，了解中樞神經系統的工作原理是有用的。一種叫做髓鞘的物質可以保護中樞神經系統中的神經纖維，幫助信息在大腦和身體其他部位之間快速平穩地傳播。 / 要了解 MS 中发生的情况，了解中枢神经系统的工作原理是有用的。一种叫做髓鞘的物质可以保护中枢神经系统中的神经纤维，帮助信息在大脑和身体其他部位之间快速平稳地传播。

In MS, your immune system, which normally helps to fight off infections, mistakes myelin for a foreign body and attacks it. This damages the myelin and strips it off the nerve fibres, either slightly or completely, leaving scars known as lesions or plaques.

在 MS 中，通常有助於抵抗感染的免疫系統會將髓鞘誤認為異物並對其進行攻擊。這會損傷髓鞘並將其從神經纖維上輕微或完全剝離，留下稱為病變或斑塊的疤痕。/ 在 MS 中，通常有助於抵抗感染的免疫系統會將髓鞘誤認為異物並對其進行攻擊。這會損傷髓鞘並將其從神經纖維上輕微或完全剝離，留下稱為病變或斑塊的疤痕。

This damage disrupts messages travelling along nerve fibres – they can slow down, become distorted, or not get through at all.

這種傷害會破壞沿神經纖維傳播的信息 - 它們可能會減速，變形或完全無法通過。/ 這種傷害會破壞沿神經纖維傳播的信息 - 它們可能會減速，變形或完全無法通過。

As well as losing the myelin, there can sometimes be damage to the actual nerve fibres too. It's this nerve damage that causes the increase in disability that can occur over time.

除了失去髓鞘，有時也會對實際的神經纖維造成傷害。正是這種神經損傷導致隨著時間的推移可能發生的殘疾增加。/ 除了失去髓鞘，有時也會對實際的神經纖維造成傷害。正是這種神經損傷導致隨著時間的推移可能發生的殘疾增加。

MS symptoms

MS 症狀 / MS 症狀

The central nervous system links everything your body does, so MS can cause many different types of symptoms. The specific symptoms that appear depend on which part of your central nervous system has been affected, and the job of the damaged nerve.

中樞神經系統將你身體所做的一切都聯繫起來，因此 MS 會引起許多不同類型的症狀。出現的具體症狀取決於您的中樞神經系統的哪個部分受到影響，以及受損神經的作用。/ 中樞神經系統將你身體所做的一切都聯繫起來，因此 MS 會引起許多不同類型的症狀。出現的具體症狀取決於您的中樞神經系統的哪個部分受到影響，以及受損神經的作用。

Physical symptoms of MS might commonly include vision problems, balance problems and dizziness, fatigue, bladder problems and stiffness and/or spasms.

MS 的身體症狀通常可能包括視力問題，平衡問題和頭暈，疲勞，膀胱問題和僵硬和/或痙攣。/ MS 的身體症狀通常可能包括視力問題，平衡問題和頭暈，疲勞，膀胱問題和僵硬和/或痙攣。

Other symptoms might include problems with:

其他症狀可能包括以下問題：/ 其他症狀可能包括以下問題：

- | | |
|----------|--------------|
| • Bowel | • Swallowing |
| 腸 / 肠 | 吞嚥 / 吞咽 |
| • Speech | • Tremor |
| 演講 / 演讲 | 震顫 / 震颤 |

MS can affect memory and thinking, and also have an impact on emotions. Like all MS symptoms, you might experience this in varying degrees, or not at all."

MS 可以影響記憶和思維，也會對情緒產生影響。像所有的 MS 症狀一樣，你可能會在不同程度上經歷這種症狀，或者根本不會。/ MS 可以影响记忆和思维，也会对情绪产生影响。像所有的 MS 症状一样，你可能会在不同程度上经历这种症状，或者根本不会。

How could aromatherapy help with MS?

芳香療法如何幫助 MS? / 芳香疗法如何帮助 MS?

Firstly, Aromatherapists would never claim to cure a disease. The aim of Aromatherapy is to improve the overall well-being of the individual rather than focusing on specific diseases.

首先，芳香療法師永遠不會聲稱治癒疾病。芳香療法的目的是改善個體的整體健康狀況，而不是專注於特定的疾病。/ 首先，芳香疗法师永远不会声称治愈疾病。芳香疗法的目的是改善个体的整体健康状况，而不是专注于特定的疾病。

As Robert Tisserand suggests, "Aromatherapy seeks to induce relaxation, to increase energy, to reduce the effects of stress and to restore lost balance to mind, body and soul."

正如 Robert Tisserand 所說，"芳香療法旨在促進放鬆，增加能量，減少壓力的影響，恢復身心靈失去的平衡。"/ 正如 Robert Tisserand 所说，"芳香疗法旨在促进放松，增加能量，减少压力的影响，恢复身心灵失去的平衡。"

Aromatherapy training and experience teaches awareness of the limitations of this therapy and sets realistic expectations for every client. A qualified Aromatherapist takes into account the individual as a whole, including their medical history, emotional and social factors rather than just the symptoms of disease. The overall treatment is then tailored to the client's specific needs with a bespoke blend of essential oils created for each individual.

芳香療法培訓和經驗教會了解這種療法的局限性，並為每個客戶設定切合實際的期望。合格的芳香療法師將整個個體考慮在內，包括他們的病史，情緒和社會因素，而不僅僅是疾病的症狀。然後根據客戶的具體需求量身定制整體護理，並為每個人量身定制精油混合物 / 芳香疗法培训和经验教会了解这种疗法的局限性，并为每个客户设定切合实际的期望。合格的芳香疗法师将整个个体考虑在内，包括他们的病史，情绪和社会因素，而不仅仅是疾病的症状。然后根据客户的具体需求量身定制整体护理，并为每个人量身定制精油混合物

So, how can Aromatherapy help those living with Multiple Sclerosis?

那麼，芳香療法如何幫助那些患有多發性硬化症的人呢？

那么，芳香疗法如何帮助那些患有多发性硬化症的人呢？

Aromatherapists have found that the combination of massage and carefully selected essential oils may assist in:

芳香療法師發現，按摩和精心挑選的精油的組合可能有助於： / 芳香疗法师发现，按摩和精心挑选的精油的组合可能有助于：

- relieving specific areas of pain;
緩解特定疼痛區域; / 缓解特定疼痛区域;
- easing the symptoms of poor circulation;
緩解血液循環不良的症狀; / 缓解血液循环不良的症状;
- relieving muscle spasm;
緩解肌肉痙攣; / 缓解肌肉痉挛;
- boosting the immune system,
增強免疫系統， / 增强免疫系统，
- increasing energy levels;
提高能量水平; / 提高能量水平;
- reducing levels of stress and anxiety;
減少壓力和焦慮水平; / 减少压力和焦虑水平;
- promoting good quality sleep.
促進優質睡眠。 / 促进优质睡眠。

There are many essential oils that a qualified Aromatherapist could use on a client with Multiple Sclerosis and listed below is a selection that may offer some relief. (NB: the following in no way constitutes or substitutes medical advice and takes no account of individual contraindications to essential oils and/or massage).

合格的芳香療法師可以在患有多發性硬化症的客戶身上使用許多精油，下面列出的是可以提供一些緩解的選擇。（注意：以下內容絕不構成或替代醫學建議，也不考慮精油和/或按摩的個體禁忌症）。/ 合格的芳香療法師可以在患有多发性硬化症的客戶身上使用許多精油，下面列出的是可以提供一些緩解的選擇。（注意：以下內容絕不構成或替代醫學建議，也不考慮精油和/或按摩的個體禁忌症）。

- | | |
|--|---|
| • Lemon 檸檬 / 檸檬
(Citrus limon) | • Rose 玫瑰 / 玫瑰
(Rosa damascena) |
| • Clary Sage 鼠尾草 / 鼠尾草
(Salvia sclarea) | • Rosemary 迷迭香 / 迷迭香
(Rosmarinus officinalis) |
| • Frankincense 乳香 / 乳香
(Boswellia sacra) | • Geranium 天竺葵 / 天竺葵
(Pelargonium graveolens) |
| • Peppermint 薄荷 / 薄荷
(Mentha piperita) | • Lemongrass 檸檬草 / 檸檬草
(Cymbopogon citratus) |
| • Roman Chamomile 羅馬洋甘菊 /
羅馬洋甘菊
(Chamaemelum nobile) | • Lavender 薰衣草 / 薰衣草
(Lavandula angustifolia) |
| • Neroli 橙花 / 橙花
(Citrus aurantium var amar flos) | • Sweet Marjoram 甜馬鬱蘭 / 甜馬
郁蘭
(Origanum majorana) |

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，他将为提供适合您个人需求的润滑油。

References:

參考文獻：/ 参考文献：

- The Multiple Sclerosis Society
多發性硬化症協會 / 多发性硬化症协会
- www.mssociety.org.uk
- The Complete Guide to Aromatherapy

芳香療法完整指南 / 芳香疗法完整指南

- Salvatore Battaglia

- Essential Oil Safety

精油安全 / 精油安全

- Robert Tisserand

- The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils

精選的精油百科全書 / 精选的精油百科全书

- Julia Lawless

- The Brain's Way of Healing

大腦的治療方式 / 大脑的治疗方式

- Norman Doidge MD

Research Trials and Articles:

研究試驗和文章： / 研究试验和文章：

- 1) [Complementary Therapy Use by Persons with Multiple Sclerosis](#)

多發性硬化症患者的輔助治療 / 多发性硬化症患者的辅助治疗

- 2) [Uses of Complementary and Alternative Medicine in Multiple Sclerosis](#)

多發性硬化症中補充和替代醫學的用途 / 多发性硬化症中补充和替代医学的用途

- 3) [Multiple Sclerosis Society - Guidelines to Complementary and Alternative Medicine](#)

多發性硬化症協會 - 補充和替代醫學指南 / 多发性硬化症协会 - 补充和替代医学指南

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