

Aromatherapy and Parkinson's

芳香療法和帕金森病 / 芳香疗法和帕金森病

What is Parkinson's?

什麼是帕金森症? 什么是帕金森症?

Parkinson's disease is a progressive neurological condition. People with Parkinson's do not have enough of the chemical dopamine because some of the nerve cells that produce it have died. Although it is not clear why this happens researchers think it is a combination of genetic and environmental factors that cause the dopamine-producing nerve cells to die.

帕金森病是一種進行性神經系統疾病。患帕金森症的人沒有足夠的化學多巴胺，因為產生它的一些神經細胞已經死亡。雖然不清楚為什麼會發生這種情況，研究人員認為這是遺傳和環境因素的結合，導致產生多巴胺的神經細胞死亡。/ 帕金森病是一种进行性神经系统疾病。患帕金森症的人没有足够的化学多巴胺，因为产生它的一些神经细胞已经死亡。虽然不清楚为什么会发生这种情况，研究人员认为这是遗传和环境因素的结合，导致产生多巴胺的神经细胞死亡。

Dopamine allows messages to be sent to the parts of the brain that co-ordinate movement and therefore plays a vital role in regulating the movement of the body. With the loss of dopamine-producing nerve cells, these parts of the brain are unable to work normally; causing the symptoms of Parkinson's to appear. The level of dopamine then continues to fall slowly over many years, causing symptoms to further develop and new symptoms to appear. 多巴胺允許將信息發送到協調運動的大腦部分，因此在調節身體運動方面起著至關重要的作用。隨著多巴胺產生神經細胞的喪失，大腦的這些部分無法正常工作;引起帕金森病的症狀出現。多巴胺水平隨後持續緩慢下降多年，導致症狀進一步發展並出現新症狀。/ 多巴胺允許將信息發送到協調運動的大腦部分，因此在調節身體運動方面起著至關重要的作用。隨著多巴胺產生神經細胞的喪失，大腦的這些部分無法正常工作;引起帕金森病的症狀出現。多巴胺水平隨後持續緩慢下降多年，導致症狀進一步發展並出現新症狀

It is thought around 1 in 500 people are affected by Parkinson's disease, which means there are an estimated 127,000 people in the UK with the condition.

據認為，約有 500 人中有 1 人患有帕金森症，這意味著英國估計有 127,000 人患有此病。/ 据认为，约有 500 人中有 1 人患有帕金森症，这意味着英国估计有 127,000 人患有此病。

Most people with Parkinson's start to develop symptoms when they're over 50, although around 1 in 20 people with the condition first experience symptoms when they are under 40.

大多數患有帕金森病的人在 50 歲以後就開始出現症狀，儘管約有 20% 的人在 40 歲以下時首先出現症狀。 / 大多数患有帕金森病的人在 50 岁以后就开始出现症状，尽管约有 20% 的人在 40 岁以下时首先出现症状。

Men are slightly more likely to get Parkinson's disease than women.

男性患帕金森病的可能性略高於女性。 / 男性患帕金森病的可能性略高于女性。

Symptoms of Parkinsons

帕金森的症狀 / 帕金森的症狀

There are 3 main symptoms:

有 3 個主要症狀： / 有 3 个主要症状：

- involuntary shaking of particular parts of the body (tremor)
不自主地搖晃身體的特定部位（震顫） / 不自主地搖晃身體的特定部位（震顫）
- slow movement (shuffling gait)
緩慢移動（改變步態） / 缓慢移动（改变步态）
- stiff and inflexible muscles.
僵硬且僵硬的肌肉。 / 僵硬且僵硬的肌肉。

People living with Parkinson's also experience a wide range of other physical and psychological symptoms including:

患有帕金森症的人也會經歷各種其他身體和心理症狀，包括： / 患有帕金森症的人也会经历各种其他身体和心理症状，包括：

- depression and anxiety,
抑鬱和焦慮， / 抑郁和焦虑，
- balance problems (may increase the chance of a fall),
平衡問題（可能會增加跌倒的機會）， / 平衡问题（可能会增加跌倒的机会），
- loss of sense of smell (anosmia),
失去嗅覺（嗅覺喪失）， / 失去嗅觉（嗅觉丧失），
- insomnia,
失眠， / 失眠，
- memory problems

How can Aromatherapy Help with Parkinson's?

芳香療法如何幫助帕金森氏症? / 芳香疗法如何帮助帕金森氏症?

Although no treatments or therapies have been scientifically proven to slow, stop or reverse the progression of Parkinson's disease some people with Parkinson's disease find complementary therapies help them feel better and can ease their symptoms.

As with any conditions different things work for different people so it is best to explore what works for you.

雖然科學證明沒有任何治療或療法可以減緩，停止或逆轉帕金森病的進展，但一些患有帕金森病的人會發現輔助療法可以幫助他們感覺更好並且可以緩解他們的症狀。與任何條件不同，不同的東西適用於不同的人，因此最好探索適合您的方法。 / 虽然科学证明没有任何治疗或疗法可以减缓，停止或逆转帕金森病的进展，但一些患有帕金森病的人会发现辅助疗法可以帮助他们感觉更好并且可以缓解他们的症状。与任何条件不同，不同的东西适用于不同的人，因此最好探索适合您的方法。

One of the benefits of aromatherapy is that it can be administered in many different ways – massage, inhalation, bath (risk of slipping), compresses, douches, ointments, creams and lotions but when you book an appointment with an aromatherapist it is most likely that the method will be through an aromatherapy massage.

芳香療法的好處之一是它可以通過多種不同的方式進行治療 - 按摩，吸入，洗澡（滑倒的風險），壓縮，沖洗，藥膏，乳霜和乳液，但是當您預約芳香療法師時，很可能該方法將通過芳香療法按摩。 / 芳香疗法的好处之一是它可以通过多种不同的方式进行治疗 - 按摩，吸入，洗澡（滑倒的风险），压缩，冲洗，药膏，乳霜和乳液，但是当您预约芳香疗法师时，很可能该方法将通过芳香疗法按摩。

This method combines the inhalation of essential oils via the olfactory/ limbic/ hormonal/ emotional response and absorption upon application to the skin. The oils will be chosen by the aromatherapist to have the desired effect on the client be it for their analgesic, anti-depressant, sedating or stimulating properties, to name just a few.

該方法結合了通過嗅覺/邊緣/激素/情緒反應吸入精油和施用於皮膚上的吸收。芳香療法師會選擇這些精油，以達到對患者的鎮痛，抗抑鬱，鎮靜或刺激性能所需的效果，僅舉幾例。 / 该方法结合了通过嗅觉/边缘/激素/情绪反应吸入精油和施用于皮肤上的吸收。芳香疗法师会选择这些精油，以达到对患者的镇痛，抗抑郁，镇静或刺激性能所需的效果，仅举几例。

It is vital that the essential oils are selected, measured and applied correctly and for obvious safety reasons should only be blended under advice from a qualified Aromatherapist.

精油的選擇，測量和應用至關重要，出於明顯的安全原因，只能在合格的芳香療法師的建議下進行混合。/ 精油的选择，测量和应用至关重要，出于明显的安全原因，只能在合格的芳香疗法师的建议下进行混合。

Reduce inflammation of the brain: Immortelle (*Helichrysum Italicum*); Frankincense (*Boswellia Carterii*).

減少大腦炎症：蠟菊（*Helichrysum Italicum*）；乳香（*Boswellia Carterii*）。/ 減少大腦炎症：蜡菊（*Helichrysum Italicum*）；乳香（*Boswellia Carterii*）。

Reduce tremors: Basil (*Ocimum Basilicum*); Frankincense (*Boswellia Carterii*); Lavender (*Lavandula Angustifolia*); Clary Sage (*Salvia Sclarea*); Marjoram (*Origanum Marjorana*); Vetiver (*Vetiveria Zizanoides*).

減少震顫：羅勒（*Ocimum Basilicum*）；乳香（*Boswellia Carterii*）；薰衣草（*Lavandula Angustifolia*）；鼠尾草（*Salvia Sclarea*）；馬鬱蘭（*Origanum Marjorana*）；香根草（*Vetiveria Zizanoides*）。/ 減少震顫：罗勒（*Ocimum Basilicum*）；乳香（*Boswellia Carterii*）；薰衣草（*Lavandula Angustifolia*）；鼠尾草（*Salvia Sclarea*）；马郁兰（*Origanum Marjorana*）；香根草（*Vetiveria Zizanoides*）。

Help with stiffness and rigidity: Frankincense (*Boswellia Carterii*); Basil (*Ocimum Basilicum*); Lavender (*Lavandula Angustifolia*); Sandalwood (*Santalum Album*).

幫助剛度和剛度：乳香（*Boswellia Carterii*）；羅勒（*Ocimum Basilicum*）；薰衣草（*Lavandula Angustifolia*）；檀香（檀香專輯）。/ 帮助刚度和刚度：乳香（*Boswellia Carterii*）；罗勒（*Ocimum Basilicum*）；薰衣草（*Lavandula Angustifolia*）；檀香（檀香专辑）。

Ease symptoms of stress: Lavender (*Lavandula Angustifolia*); Roman (*Anthemis Nobilis*) and German Chamomile (*Chamomilla Recutita*); Neroli (*Citrus Aurantium*); Frankincense (*Boswellia Carterii*); Rose Otto (*Rosa Damascena*); Clary Sage (*Salvia Sclarea*); Bergamot (*Citrus Bergamia*); Ylang Ylang (*Cananga Odorata*); Sandalwood (*Santalum Album*); Sweet Marjoram (*Origanum Marjorana*); Mandarin (*Citrus Reticulata*); Geranium (*Pelargonium Graveolens*); Jasmine (*Jasminum Officinale*).

緩解壓力症狀：薰衣草（*Lavandula Angustifolia*）；羅馬（*Anthemis Nobilis*）和德國洋甘菊（*Chamomilla Recutita*）；橙花（*Citrus Aurantium*）；乳香（*Boswellia Carterii*）；羅斯奧托（*Rosa Damascena*）；鼠尾草（*Salvia Sclarea*）；佛手柑（*Citrus Bergamia*）；依蘭依蘭（*Cananga Odorata*）；檀香（檀香專輯）；甜馬鬱蘭（*Origanum Marjorana*）；普通話

(Citrus Reticulata) ;天竺葵 (Pelargonium Graveolens) ;茉莉花 (Jasminum Officinale) 。 / 缓解压力症状：薰衣草 (Lavandula Angustifolia) ;罗马 (Anthemis Nobilis) 和德国洋甘菊 (Chamomilla Recutita) ;橙花 (Citrus Aurantium) ;乳香 (Boswellia Carterii) ;罗斯奥托 (Rosa Damascena) ;鼠尾草 (Salvia Sclarea) ;佛手柑 (Citrus Bergamia) ;依兰依兰 (Cananga Odorata) ;檀香 (檀香专辑) ;甜马郁兰 (Origanum Marjorana) ;普通话 (Citrus Reticulata) ;天竺葵 (Pelargonium Graveolens) ;茉莉花 (Jasminum Officinale) 。

Insomnia: Lavender (Lavandula Angustifolia); Neroli (Citrus Aurantium); Sweet Marjoram (Origanum Marjorana); Roman Chamomile (Anthemis Nobilis).

失眠：薰衣草 (Lavandula Angustifolia) ;橙花 (Citrus Aurantium) ;甜馬鬱蘭

(Origanum Marjorana) ;羅馬洋甘菊 (Anthemis Nobilis) 。 / 失眠：薰衣草 (Lavandula Angustifolia) ;橙花 (Citrus Aurantium) ;甜马郁兰 (Origanum Marjorana) ;罗马洋甘菊 (Anthemis Nobilis) 。

Help with muscular tension and the circulation: Marjoram (Origanum Marjorana); Basil (Ocimum Basilicum); Rosemary (Rosmarinus Officinalis); Ginger (Zingiber Officinale); Black Pepper (Piper Nigrum); Peppermint (Mentha Piperita); Lemongrass (Cymbopogon Citratus); Geranium (Pelargonium Graveolens).

幫助肌肉緊張和循環：馬鬱蘭 (Origanum Marjorana) ;羅勒 (Ocimum Basilicum) ;迷迭香 (Rosmarinus Officinalis) ;生薑 (Zingiber Officinale) ;黑胡椒 (Piper Nigrum) ;薄荷 (Mentha Piperita) ;檸檬草 (Cymbopogon Citratus) ;天竺葵 (天竺葵 Graveolens) 。 / 帮助肌肉紧张和循环：马郁兰 (Origanum Marjorana) ;罗勒 (Ocimum Basilicum) ;迷迭香 (Rosmarinus Officinalis) ;生姜 (Zingiber Officinale) ;黑胡椒 (Piper Nigrum) ;薄荷 (Mentha Piperita) ;柠檬草 (Cymbopogon Citratus) ;天竺葵 (天竺葵 Graveolens) 。

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。

Research

研究 / 研究

Parkinson's disease Project by Shirley Price (positivehealth.com)

This research study used a blend of essential oils that included Marjoram (Origanum majorana), Clary Sage (Salvia sclarea) and Lavender (Lavandula angustifolia). The patients were divided into three groups: the first group received a regular aromatherapy massage from a therapist along with using essential oils at home in the form of massage and baths. The second group used essential oils at home, but did not receive a massage from a

therapist, and the third group received regular massage sessions from a therapist, but no home use of essential oils.

這項研究使用了精油的混合物，包括馬鬱蘭（牛至），鼠尾草（*Salvia sclarea*）和薰衣草（*Lavandula angustifolia*）。患者分為三組：第一組接受治療師的常規芳香療法按摩，並在家中以按摩和沐浴的形式使用精油。第二組在家中使用精油，但沒有接受治療師的按摩，第三組接受治療師的定期按摩，但沒有家庭使用精油。/ 这项研究使用了精油的混合物，包括马郁兰（牛至），鼠尾草（*Salvia sclarea*）和薰衣草（*Lavandula angustifolia*）。患者分为三组：第一组接受治疗师的常规芳香疗法按摩，并在家中以按摩和沐浴的形式使用精油。第二组在家中使用精油，但没有接受治疗师的按摩，第三组接受治疗师的定期按摩，但没有家庭使用精油。

The symptoms studied included: Tremors, slurred speech, rigidity, muscle or joint pain, cramp, low energy, weakness in limbs, hypertension, memory loss, insomnia, constipation, headaches, nausea, nightmares, difficulty in swallowing, anxiety and/or depression. The results, at the end of the 9' month study, showed improvement in the two groups using aromatherapy, and less improvement in the group receiving massage without essential oils. 研究的症狀包括：震顫，言語不清，僵硬，肌肉或關節疼痛，痙攣，低能量，四肢無力，高血壓，記憶力減退，失眠，便秘，頭痛，噁心，噩夢，吞嚥困難，焦慮和/或抑鬱。

在 9 個月的研究結束時，結果顯示兩組使用芳香療法有所改善，而接受按摩而沒有精油的組則有所改善。/ 研究的症狀包括：震顫，言語不清，僵硬，肌肉或關節疼痛，痙攣，低能量，四肢無力，高血壓，記憶力減退，失眠，便秘，頭痛，惡心，噩夢，吞嚥困難，焦慮和/或抑鬱。

在 9 个月的研究结束时，结果显示两组使用芳香疗法有所改善，而接受按摩而没有精油的组则有所改善。

Reference:

參考：/ 参考：

Parkinson's news today

今天帕金森的消息 / 今天帕金森的消息

Normal Doige The Brain's Way of Healing

正常的 Doige- 大腦的治療方式 / 正常的 Doige- 大腦的治疗方式

Parkinson's UK

帕金森的英國 / 帕金森的英国

www.nhs.uk

Blog.parkinsonsrecovery.com

Positivehealth.com

www.nhs.uk/conditions/

draxe.com/

The Encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless



精油百科全書 · Julia Lawless/ 精油百科全书, Julia Lawless 完整的芳香療法指南

The Complete Guide to Aromatherapy, Salvatore Battaglia
Salvatore Battaglia/ 完整的芳香療法指南, Salvatore Battaglia

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 www.ifaroma.org / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 www.ifaroma.org

International Federation of Aromatherapists

146 South Ealing Road, Ealing, W5 4QJ

Website: www.ifaroma.org E-mail: office@ifaroma.org

Registered Charity No: 1165766 Companies House No: 09732439 IFA ©