

Aromatherapy and Psoriasis

芳香療法和牛皮癬 / 芳香疗法和牛皮癣

What is Psoriasis?

什麼是牛皮癬? / 什么是牛皮癣?

Psoriasis is a skin condition that causes red, flaky, crusty patches of skin covered with silvery scales.

牛皮癬是一種皮膚狀況，會導致皮膚呈紅色，片狀，硬皮，覆蓋著銀色鱗屑。 / 牛皮癣是一种皮肤状况，会导致皮肤呈红色，片状，硬皮，覆盖着银色鳞屑。

These patches normally appear on your elbows, knees, scalp and lower back, but can appear anywhere on your body. Most people are only affected with small patches. In some cases, the patches can be itchy or sore.

這些貼片通常出現在肘部，膝蓋，頭皮和下背部，但可以出現在身體的任何部位。大多數人只受小補丁的影響。在某些情況下，貼片可能會發癢或疼痛。 / 这些贴片通常出现在肘部，膝盖，头皮和下背部，但可以出现在身体的任何部位。大多数人只受小补丁的影响。在某些情况下，贴片可能会发痒或疼痛。

Psoriasis can start at any age, but most often develops in adults under 35 years old. The condition affects men and women equally.

牛皮癬可以從任何年齡開始，但最常發生在 35 歲以下的成年人。這種情況對男女有影響。 / 牛皮癣可以从任何年龄开始，但最常发生在 35 岁以下的成年人。这种情况对男女有影响。

The severity of psoriasis varies greatly from person to person. For some people it's just a minor irritation, but for others it can have a major impact on their quality of life.

牛皮癬的嚴重程度因人而異。對於某些人來說，這只是一種輕微的刺激，但對於其他人來說，它會對他們的生活質量產生重大影響。 / 牛皮癣的严重程度因人而异。对于某些人来说，这只是一种轻微的刺激，但对于其他人来说，它会对他们的生活质量产生重大影响。

Psoriasis is a long-lasting (chronic) disease that usually involves periods when you have no symptoms or mild symptoms, followed by periods when symptoms are more severe.

牛皮癬是一種長期激發（慢性）疾病，通常涉及無症狀或輕微症狀的時期，其次是症狀更嚴重的時期。 / 牛皮癣是一种长期激发（慢性）疾病，通常涉及无症状或轻微症状的时期，其次是症状更严重的时期。

Common types of psoriasis

常見的牛皮癬類型 / 常见的牛皮癣类型

- Plaque psoriasis (psoriasis vulgaris)
斑塊狀牛皮癬 (尋常型牛皮癬) / 斑块状牛皮癣 (寻常型牛皮癣)
- Scalp psoriasis
頭皮牛皮癬 / 头皮牛皮癣
- Nail psoriasis
指甲牛皮癬 / 指甲牛皮癣
- Guttate psoriasis
滴狀牛皮癬 / 滴状牛皮癣
- Inverse (flexural) psoriasis
反 (彎曲) 牛皮癬 / 反 (弯曲) 牛皮癣

Pustular psoriasis

膿疱性牛皮癬 / 脓疱性牛皮癣

- Generalised pustular psoriasis or von Zumbusch psoriasis
廣泛性膿疱性牛皮癬或 von Zumbusch 牛皮癬 / 广泛性脓疱性牛皮癣或 von Zumbusch 牛皮癣
- Palmophantar pustular psoriasis
掌狀膿疱性牛皮癬 / 掌状脓疱性牛皮癣
- Acropustulosis

Erythrodermic psoriasis

紅皮病型牛皮癬 / 红皮病型牛皮癣

What causes of Psoriasis?

牛皮癬的原因是什麼？ / 牛皮癣的原因是什么？

People with psoriasis have an increased production of skin cells. Skin cells are normally made and replaced every three to four weeks, but in psoriasis this process only lasts about three to seven days. The resulting build-up of skin cells is what creates the patches associated with psoriasis.

牛皮癬患者的皮膚細胞產量增加。皮膚細胞通常每三到四周製作和更換一次，但在牛皮癬中這個過程只持續三到七天。由此產生的皮膚細胞積聚是產生與牛皮癬相關的斑塊的原因。 / 牛皮癬患者的皮肤细胞产量增加。皮肤细胞通常每三到四周制作和更换一次，但在牛皮癬中这个过程只持续三到七天。由此产生的皮肤细胞积聚是产生与牛皮癬相关的原因。

Although the process isn't fully understood, it's thought to be related to a problem with the immune system. The immune system is your body's defense against disease and infection, but for people with psoriasis, it attacks healthy skin cells by mistake.

雖然這個過程尚未完全理解，但它被認為與免疫系統的問題有關。免疫系統是你的身體防禦疾病和感染，但對於牛皮癬患者，它會錯誤地攻擊健康的皮膚細胞。/ 虽然这个过程尚未完全理解，但它被认为与免疫系统的问题有关。免疫系统是你的身体防御疾病和感染，但对于牛皮癬患者，它会错误地攻击健康的皮肤细胞。

Psoriasis can run in families, although the exact role that genetics plays in causing psoriasis is unclear. Many people's psoriasis symptoms start or become worse because of a certain event, known as a "trigger". Possible triggers of psoriasis include an injury to your skin, throat infections and using certain medicines. The condition isn't contagious, so it can't be spread from person to person.

牛皮癬可以在家族中遺傳，儘管遺傳學在引起牛皮癬中的確切作用尚不清楚。由於某種事件被稱為“觸發器”，許多人的牛皮癬症狀開始或變得更糟。牛皮癬的可能誘因包括皮膚損傷，喉嚨感染和使用某些藥物。這種情況不具有傳染性，因此不能在人与人之间傳播。/ 牛皮癬可以在家族中遗传，尽管遗传学在引起牛皮癬中的确切作用尚不清楚。由于某种事件被称为“触发器”，许多人的牛皮癬症状开始或变得更糟。牛皮癬的可能诱因包括皮肤损伤，喉咙感染和使用某些药物。这种情况不具有传染性，因此不能在人与人之间传播。

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，请访问 www.nhs.uk

How aromatherapy helps for Psoriasis?

芳香療法如何幫助治療牛皮癬? / 芳香疗法如何帮助治疗牛皮癬?

The primary aim is to control the extent and severity of the disease, thus limiting the damage to quality of life. Psoriasis is particularly difficult to treat and not surprisingly the more severe the symptoms, the more difficult it is to provide effective treatment. Each case is assessed individually, including especially the psychological impact of the condition. The concomitant use of essential oils for both physical and psychological benefit is an important treatment strategy.

主要目的是控制疾病的程度和嚴重程度，從而限制對生活質量的損害。牛皮癬特別難以治療，並且不足為奇，症狀越嚴重，提供有效治療就越困難。每個病例都要單獨評估，尤其包括病情的心理影響。同時使用精油對身體和心理有益是一種重要的治療策略。

主要目的是控制疾病的程度和严重程度，从而限制对生活质量的损害。牛皮癣特别难以治疗，并且不足为奇，症状越严重，提供有效治疗就越困难。每个病例都要单独评估，尤其包括病情的心理影响。同时使用精油对身体和心理有益是一种重要的治疗策略。

Aromatherapy is a very valuable de-stressing technique, so in this area at least can be a great help. All the sedative and antidepressant oils are suitable.

芳香療法是一種非常有價值的減壓技術，因此在這方面至少可以提供很大的幫助。所有鎮靜和抗抑鬱油都是合適的。/ 芳香疗法是一种非常有价值的减压技术，因此在这方面至少可以提供很大的帮助。所有镇静和抗抑郁油都是合适的。

In aromatherapy there are two main routes by which essential oils enter the body: inhalation and transdermal absorption. Therefore, we might expect to see essential oils directly acting on the skin itself. It is known that essential oils have several properties that can be of importance in skin health: for example, skin barrier function, texture and hydration levels can be maintained or indeed restored, inflammation can be reduced, cell regeneration stimulated, wound healing enhanced, infections can be controlled or prevented, and even allergic responses and itching can be alleviated.

在芳香療法中，精油進入人體有兩條主要途徑：吸入和透皮吸收。因此，我們可能會看到精油直接作用於皮膚本身。眾所周知，精油具有幾種對皮膚健康有重要作用的特性：例如，皮膚屏障功能，質地和水合作用水平可以保持或確實恢復，炎症可以減少，細胞再生受到刺激，癒合會增強，感染可以控制或預防，甚至可以緩解過敏反應和瘙癢。/ 在芳香疗法中，精油进入人体有两条主要途径：吸入和透皮吸收。因此，我们可能会看到精油直接作用于皮肤本身。众所周知，精油具有几种对皮肤健康有重要作用的特性：例如，皮肤屏障功能，质地和水合作用水平可以保持或确实恢复，炎症可以减少，细胞再生受到刺激，愈合会增强，感染可以控制或预防，甚至可以缓解过敏反应和瘙痒。

In the epidermis, keratinocytes are important in the formation and maintenance of structure: this is achieved via differentiation. Keratinocytes provide a barrier, but they also control levels of hydration, wrinkles and pigmentation. When keratinocyte differentiation is disturbed, the barrier function is affected and several problems such as excessive skin dryness and disorders such as atopic dermatitis and psoriasis can manifest.

在表皮中，角質形成細胞在結構的形成和維持中是重要的：這通過分化實現。角質形成細胞提供屏障，但它們也控制水合作用，皺紋和色素沉著。當角質形成細胞分化受到干擾時，載體功能受到影響，並且可能出現諸如過度皮膚乾燥和諸如特應性皮炎和牛皮癬等疾病的幾個問題。

在表皮中，角质形成细胞在结构的形成和维持中是重要的：这通过分化实现。角质形成细胞提供屏障，但它们也控制水合作用，皱纹和色素沉着。当角质形成细胞分化受到干扰时，载体功能受到影响，并且可能出现诸如过度皮肤干燥和诸如特应性皮炎和牛皮癣等疾病的几个问题。

Skin diseases, caution is needed when applying essential oils to diseased or damaged skin, because it is more prone to allergic reactions, as well as being more readily permeable to essential oils.

皮膚病，在將精油應用於患病或受損皮膚時需要謹慎，因為它更容易發生過敏反應，並且更容易透過精油。 / 皮肤病，在将精油应用于患病或受损皮肤时需要谨慎，因为它更容易发生过敏反应，并且更容易透过精油。

Psoriasis can often be helped by aromatherapy but the choice of oils, both essential and carrier, is crucial. Certain allergies can be triggered and this should also be considered.

銀屑病通常可以通過芳香療法得到幫助，但是必需和載體油的選擇至關重要。某些過敏症可以觸發，這也應該考慮。 / 银屑病通常可以通过芳香疗法得到帮助，但是必需和载体油的选择至关重要。某些过敏症可以触发，这也应该考虑。

Essential oils and Carrier oils which can be used for Psoriasis conditions:
可用於牛皮癬病症的精油和載體油： / 可用于牛皮癣病症的精油和载体油：

Essential Oils suggestion for Psoriasis

- Bergamot oil (*Citrus bergamia*)
佛手柑油 / 佛手柑油
- Cade oil (*Juniperus oxycedrus*)
凱德油 / 凱德油
- Cajuput oil (*Melaleuca leucodendron*)
白千層油 / 白千层油
- Carrot oil (*Daucus carota*)
胡蘿蔔油 / 胡萝卜油
- Cedarwood, Atlas oil (*Cedrus atlantica*)
雪松，阿特拉斯油 / 雪松，阿特拉斯油
- Chamomile Morroco oil (*Ormenis horticaulis*)
洋甘菊 Morroco 油 / 洋甘菊 Morroco 油
- Geranium oil (*Pelargonium graveolens*)
天竺葵油 / 天竺葵油
- Helichrysum oil (*Helichrysum italicum, ssp.Serotinum*)
蠟菊 / 蜡菊
- Immortelle oil (*Helichrysum angustifolium*)
蠟菊油 / 蜡菊油
- Jasmine oil (*Jasminum grandiflorum*)

- 茉莉油 / 茉莉油
- Juniper oil (*Juniperus communis*)
杜松油 / 杜松油
- Lavender oil (*Lavandula angustifolia*)
薰衣草油 / 薰衣草油
- Lemon balm oil (*Melissa officinalis*)
檸檬香油 / 檸檬香油
- Lemon verbena oil (*Aloysia triphylla*)
檸檬馬鞭草油 / 檸檬馬鞭草油
- Lemongrass oil (*Cymbopogon flexuosus*)
檸檬草油 / 檸檬草油
- Manuka oil (*leptospermum scoparium*)
麥盧卡油 / 麥盧卡油
- Marigold oil (*Calendula officinalis*)
萬壽菊油 / 萬壽菊油
- Mexican Marigold oil (*Tagetes minuta*)
墨西哥萬壽菊油 / 墨西哥萬壽菊油
- Myrtle oil (*Myrtus communis*)
桃金娘油 / 桃金娘油
- Niaouli oil (*Melaleuca viridiflora*)
綠花白千層油 / 綠花白千層油
- Rosehip oil (*Rosa rubiginosa*)
玫瑰果油 / 玫瑰果油
- Sandalwood oil (*Santalum album*)
檀香油 / 檀香油
- Spikenard oil (*Nardostachys jatamansi*)
甘松油 / 甘松油
- Sweet Thyme oil (*Thymus vulgaris* Ct.)
甜百里香油 / 甜百里香油
- White Birch oil (*Betula alba*)
白樺油 / 白樺油

Carrier Oils suggestion for Psoriasis

載體油對牛皮癬的建議 / 载体油对牛皮癣的建议

- Evening Primrose oil (*Oenothera biennis*)
月見草油 / 月見草油
- Jojoba oil (*Simmondsia chinensis*)
荷荷巴油 / 荷荷巴油
- Kukui nut oil (*Aleurites moluccanus*)
庫奎堅果油 / 庫奎堅果油

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：

- Aromatherapeutic Blending: Essnetial iols in Synergy, Rhind, Jennifer Peace
芳香療法混合：Synergy · Rhind · Jennifer Peace 中的 Essnetial iols / 芳香療法混合：Synergy, Rhind, Jennifer Peace 中的 Essnetial iols
- The Complete Guide to Clinical Aromatherapy and Essential oils of The Physical Body: Essential Oils for Beginners, Ashley, Elizabeth
臨床芳香療法和身體精油的完整指南：初學者精油 · 阿什莉 · 伊麗莎白 / 臨床芳香療法和身體精油的完整指南：初學者精油，阿什莉，伊麗莎白
- Essential oils: A Handbook for Aromatherapy Practice, Rhind, Jennifer Peace
精油：Aromatherapy Practice 手冊 · Rhind · Jennifer Peace / 精油：Aromatherapy Practice 手冊，Rhind, Jennifer Peace
- Essential Oil Safety – Elsevieron Vitalsource: A Guide for Health Care Professionals, Tisserand, Robert, Young, Rodney
精油安全 - Elsevieron Vitalsource：醫療保健專業人員指南 · Tisserand · Robert · Young · Rodney / 精油安全 - Elsevieron Vitalsource：醫療保健專業人員指南，Tisserand, Robert, Young, Rodney
- Aromatherapy an A-Z: The most comprehensive guide to Aromatherapy ever published, Davis, Patricia
芳香療法和 A-Z：最全面的芳香療法指南 · 戴維斯 · 帕特里夏 / 芳香療法和 A-Z：最全面的芳香療法指南，戴維斯，帕特里夏
- Aromadermatology: Aromatherapy in the Treatment and care: Bensouilah, Janetta
Aromadermatology：治療和護理中的芳香療法：Bensouilah · Janetta / Aromadermatology：治療和護理中的芳香療法：Bensouilah, Janetta
- The Practice of Aromatherapy: Jean Valnet
芳香療法的實踐：Jean Valnet / 芳香療法的實踐：Jean Valnet
- The encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless
精油百科全書 · Julia Lawless / 精油百科全書，Julia Lawless
- <https://www.nhs.uk/conditions/Psoriasis>
- <https://www.organicfacts.net/health-benefits/oils/kukui-nut-oil.himl>

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