

anna88858060 / October 09, 2014 12:32PM

### [六種使用薰衣草預防流感的方式](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Herbs-Spices-Rosemary,-Lavender,-Salt-And-Olive.jpg[/img]

薰衣草是一種具有強大保護作用的天然藥物，它在歷史上曾幫助對抗一些致命的傳染病，例如中世紀時蔓延整個歐洲的黑死病。薰衣草不僅是有效的殺菌劑，它還能刺激白血細胞產生，從而防止有害病菌侵入人體。

現今隨著H1N1流感病毒與抗藥性超級細菌的崛起，人類的健康不斷受到威脅。施打疫苗不見得是最安全的選擇，天然抗菌的薰衣草精油更值得我們利用，以下是幾個使用方式：

**洗手液：**將1湯匙蘆薈凝膠、3湯匙穀醇 (Grain alcohol) 與10滴薰衣草精油混合搖勻，置於小瓶子中，整天隨時都可使用。

#### 直接應用

：治療等級的薰衣草精油是秋冬預防病菌的好幫手，每天多次滴幾滴精油在皮膚上，可提高免疫力以抵抗感冒和流感病毒。

#### 消毒皂

：勤洗手是避免細菌感染的最佳方法之一。在中性皂液中，每8盎司滴入20滴薰衣草精油，混合置於容器瓶中搖晃均勻，然後放到皂液器裡供洗手時使用。

**消毒劑：**噴灑薰衣草精油製的消毒劑可清除環境中的病菌。將40滴的精油加入噴灑瓶中，倒入2杯水。每次使用前先搖晃一下，然後可噴在桌面、馬桶蓋、把手及電話聽筒等經常被碰觸的表面。

#### 清潔空氣

：在噴霧瓶中裝一壺燒開的水，滴幾滴薰衣草精油進去，對著空氣噴灑30分鐘，這樣能自然地淨化空氣、增強免疫系統。

另外有一個強效抗菌、防腐、對抗病毒和感染的秘方，據說是14世紀中葉黑死病流行時盜墓賊使用的配方。將以下成分混合置於深色的玻璃瓶中：45滴丁香精油；35滴檸檬精油；25滴桉樹精油；20滴肉桂精油；15滴薰衣草精油；10滴迷迭香精油。使用這個混合物前要先稀釋過，每盎司的基礎油 (杏仁油、橄欖油或荷荷芭油) 溶入6~8滴的抗菌精油，每天以此混合物按摩腳、肌肉酸痛處或皮膚上多次，可幫助提高免疫力、預防疾病。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002769.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002769.html)NaturalNews[/[url](#)]

---