

咳嗽是一種清除機制，利用胸腔運動來清除異物的一種自然反應。當黏液不足或黏液太稠不能順暢流動時，喉嚨乾燥將造成激烈的咳嗽。如果疾病的時間拖長，容易造成慢性支氣管炎。而當太多黏液時，造成鼻黏膜發炎，過量的黏液導致阻塞，感染的機會增加，就容易導致支氣管炎或肺炎。

精油對呼吸系統的治療效果很好又明顯。應用精油最好的方法是吸入，例如擴香、點精油燈、佩戴聞香瓶、沐浴蒸汽。（氣喘患者建議不要使用蒸汽吸入，因為蒸汽的熱度會讓黏膜發炎，容易導致阻塞更嚴重，改用冷噴的擴香器比較有幫助。）

確定自己是乾咳時，可以利用一些對平滑肌有止痙攣、放鬆效果的精油，來治療諸如氣喘、乾咳、百日咳這些症狀。可取快樂鼠尾草、檀香、百里香三種精油混合，做吸入使用，來舒緩咳嗽的症狀；另外取 100ml 的基礎乳液或基礎植物油，加入各 20 滴的快樂鼠尾草、檀香、百里香混合均勻，擦在前頸喉部、前胸、後背並輕微按摩，一天數次。

咳嗽帶有黏痰呈現綠黃的濃痰，發燒、頭痛、喉嚨痛、扁桃腺發炎、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、腰痠背痛，甚至全身肌肉痠痛，這是典型的急性支氣管炎和上呼吸道感染，屬於病毒流感。

取 100ml 的基礎乳液，加上 15 滴薰衣草、10 滴松樹、10 滴茶樹、15 滴薄荷、10 滴黑胡椒精油攪拌均勻，擦在額頭、前頸部、胸部、腹部、後頸、背部、四肢，全身塗抹，每隔半小時左右抹一遍，並充分補充稀釋過的運動飲料，以補充電解質和水分。這個過程會不斷地排尿和排汗，要更換乾爽的棉質內衣，直到退燒，之後還要繼續擦精油乳液，一天數次，直到病好。