

禾葉

減壓鬆弛法

生活在今日的社會而希望毫無壓力，這可能只是一種奢望。然而，有的人能夠有效地排解壓力，有的人卻在壓力的漩渦中越陷越深、不能自拔。

生命是享受，並不是忍受，我們何必一定要受壓力的煎熬，而不積極尋找良策，解除壓力呢？



你的生活是否營營役役、奔波勞碌、毫無條理？你又是否常常心神不寧、疲倦不堪？你又是是否受頭痛、胃痛、腰痠背痛的困擾？你又是是否脾氣暴躁、失眠、便秘、注意力難以集中？

以上種種情況說明你正備受壓力的纏擾，精神緊張，情緒難以釋放，以致出現生理和心理的疾病。

短期的壓力也許對你的身體不會造成太大影響，但若長期受困其中，必會精神緊張、

身體機能出現毛病，甚至令細胞產生異樣。

要排除壓力，首先要確定壓力的來源：

- 童年不愉快的經歷
- 人際關係的問題
- 事業發展不如意
- 家庭糾紛
- 身體不適
- 意外

生活中的大、小事情、變故，都可能成為你的壓力。認識壓力的根源，然後積極找尋解決的方法，這樣才能有效地去除壓力。

但是有些問題也不是一時半刻就能解決的。問題未解決，壓力依然存在，怎麼辦呢？不如試試其它



減壓鬆弛的香薰油配方：

1. 浸浴法

- (1) 薰衣草 4 滴 + 香橙 3 滴 + 乳香 2 滴
- (2) 杜松油 2 滴 + 薰衣草 2 滴 + 依蘭依蘭 1 滴 + 松香油 1 滴

2. 按摩法

- (1) 依蘭依蘭 12 滴 + 薰衣草 6 滴
- (2) 玫瑰油 10 滴 + 天竺葵油 5 滴 + 松香油 5 滴
- (3) 甘菊 3 滴 + 茉沃刺那 2 滴 + 杜松油 2 滴 + 蜜蜂花 2 滴

以上配方僅供參考，使用者應遵從香薰治療師的指示。

某些精華油是孕婦、病患者所忌用的。

減除壓力、鬆弛精神的香薰油包括：甘菊、鼠尾草、薰衣草、茉莉、茉沃刺那、橙花油、香橙、玫瑰、檀香木、依蘭依蘭等。

有效的減壓法。

深呼吸、運動都是很好的消除壓力法，不過，這裏我為大家介紹的則是香薰減壓鬆弛法。

早在遠古時期的羅馬人已懂得享受香薰沐浴，沐浴者在香薰油的按摩下，舒緩緊張的情緒。

香薰油對治療精神緊張、舒緩壓力確有一定的功效。因為香薰油能直接到達人類大腦神經線，加速消除神經緊張，釋放情緒。而且，精華油通過毛孔滲入血管，加速血液循環，通經活絡，令人精力充沛。另一方面，香薰油能增加人的自信心，提高集中力和記憶力，幫助平衡思想、穩定情緒。

用香薰治療舒緩緊張、減除壓

力，可選擇浸浴法或按摩法。

浸浴法是先開滿一大缸溫水，加入配製的香薰精華油，用手攪勻，然後泡浴其中。放鬆身體，浸浴約十至二十分鐘，讓精華油分子透過皮膚進入身體的每一部位，舒緩緊張的神經。如果在晚上入浴，效果更好，而且能幫助入眠。

用香薰油按摩則能刺激血液循環，促進淋巴輸送，令皮下神經得到適當的照顧，減輕肌肉緊張、精神疲勞。

在浸浴或按摩時，如能點着香薰瓶，再配以柔和的音樂，效果則更佳。

