



香薰治療師余珍儀

## 香薰治療師：揀選喜愛氣味

香薰是治療失眠的良物，根據心儀香薰治療學院香薰治療師余珍儀（Jenny）解釋：「香薰油是透過蒸餾或冷壓方式，從天然植物的花瓣、枝葉等提煉而成。選取製成香薰的植物本身具有治療作用，使用時，人透過毛孔吸收當中的精華，滲透至皮內深層組織及脂肪部分，促進血液循環，達至紓緩壓力及其他治療作用。」

針對失眠，常用的香薰油包括天竺葵、鼠尾草、薰衣草等，都有鎮靜、紓緩情緒作用，令人心身放鬆、安心入睡。Jenny提醒大家選購香薰時，要買「Pure Essential Oil」，即100%香薰精華油，最重要是按喜好而選擇氣味。

### 香薰功用

天竺葵：平衡情緒、紓緩壓力。

鼠尾草：針對失眠、有鎮靜及排解抑鬱之效。

薰衣草：有鎮靜作用。

依 蘭：非常鬆弛神經，不可過度使用。

## 三種香薰法

針對不同程度的失眠情況，可採用以下3種香薰使用方法，來增加血液循環並改善失眠問題。此外，由於香薰精華油非常濃郁，所以必須加入底油稀釋，才能安全地用在皮膚上，亦能加速精華油滲透肌膚。最後，要注意不可過量使用香薰油。

### 輕度失眠：蒸薰法

1. 將1至2滴的香薰油混入載滿暖水的香薰爐中；
2. 燃點蠟燭；
3. 以熱力慢慢將香薰油蒸發。



### 以下資料由學院更正

#### 中度失眠：香薰按摩

1. 用20ml 的底油（可選用葡萄籽油）加6至7滴精華油
2. 每次可選擇1至3種不同的精華油
3. 作全身或局部按摩



#### 中度失眠：香薰浸浴

1. 用1杯全脂奶稀釋6至7滴的精華油
2. 將溶有精華油的全脂奶，倒入已加有溫水的浴缸，便可以浸浴

