

精油按摩

症狀常用精油:

疼痛：薰衣草、迷迭香、辣薄荷、馬荷蘭、洋甘菊、百里香。

噁心感：辣薄荷、薑、肉桂、洋甘菊。

抗菌：薰衣草、茶樹、檸檬、佛手柑、杜松。

消脹氣：辣薄荷、薑、佛手柑、馬荷蘭。

改善呼吸：乳香、尤加利、香茅、絲柏。

利尿：絲柏、檸檬、葡萄柚、杜松、茴香。

失眠：薰衣草、橙花、洋甘菊、檀香、馬荷蘭。

增進舒適感：檸檬、迷迭香。

奇恩病房常用複方精油，依症狀調配之按摩油(濃度 5%):

愛深深：止痛、喘。舒緩緊張壓力，提供愛的能量。

水月：失眠。放鬆生活緊繃壓力，提升睡眠品質。

自由流動：循環、水腫。活化能量的流動，使身心輕盈自在。

好消息：脹氣、便秘。化解糾結的負（腹）面情緒，給您好心情。

達瑪：躁動。沈靜安穩的香氣，使不安的情緒得著安撫，讓身心平衡。

陽光：疲憊、憂鬱。陽光般的能量香氣，讓心情開朗起來。

釋然活絡：痠痛。面對生活的僵化，能保持彈性不糾結。

精油 + 按摩方式: 抹油→推→壓→揉。

【推撫法】:

通常用於開始及結束時，具有抹油於身上的功能，大範圍以雙手進行，小範圍以單手進行，以背部按摩為例，雙手置於肩部中間，由上往下推(力度稍重)由下往上回來(力度稍輕)。

【揉握法】:

以四指、大拇指及手掌協調握住須按摩部位，再以兩手交替的搓揉。

【指推法】:

以大拇指按壓或畫小圓圈的動作，同一區域不超過 20 秒，以免造成淤青。

精油按摩注意事項:

- 1 未經基礎油調和的精油不宜直接塗抹在皮膚，以免引起皮膚過敏。
- 2 針對容易過敏病人，可先擦塗小量的按摩輔助油及芳香精油在不同的部位，如耳朵、手臂內側，待 24 小時之後觀察皮膚是否有紅斑，如果皮膚有異樣的感覺，則須減低芳香精油的濃度或選擇其他性質相似之芳香精油。