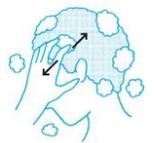


頭髮 Hair



單方: 茶樹 Melaleuca、迷迭香 Rosemary、薄荷 Peppermint、伊蘭伊蘭 Ylang Ylang、天竺葵 Geranium、薰衣草 Lavender、雪松 Cedarwood。

喜愛染、燙的朋友：

- 1.染燙時用薰衣草 3 滴加入染燙劑中，可去除味道並使色澤更加鮮明。
- 2.染燙後以茶樹洗髮可避免因染燙劑接觸皮膚之過敏。
- 3.最後一次沖洗用 2 滴薄荷使頭皮清爽。

希爾博士(Dr. David Hill)的“防掉髮”有效配方：“迷迭香+ 薰衣草 + 雪松”按摩頭皮。

- 1.茶樹：平衡油脂、改善脂漏性皮炎、去頭皮屑、使頭皮輕鬆。
- 2.迷迭香：預防掉髮，頭皮養護，刺激大腦、海馬迴，提升記憶力。
- 3.薄荷：使頭皮清爽、促進血液循環，降溫（量不宜過多會發冷）。
- 4.伊蘭伊蘭：預防分叉，使髮色有光澤。
- 5.天竺葵：保濕，改善粗糙髮質。

以上精油使用方式：

- 1.可加 2~3 滴在洗髮乳中按洗 2~3 分鐘。（建議使用天然洗髮商品）
- 2.沖洗完吹至九分乾，以 2~3 滴以十指指腹按摩頭皮。

以下[海星按摩手法](#)摘自板羽忠德博士的著作。

搭配精油減少掉髮的頭皮按摩洗頭法

“洗頭時嚴重掉髮”、“額頭看起來比過去更寬闊”、“髮量變少了”、“被家人說頭髮稀疏”……隨著年齡的增長，頭髮變細、髮質變弱，你的頭毛是否也在不知不覺間，成為了名副其實的“三千煩惱絲”呢？

許多人花了许多時間、精力拯救掉髮現象，卻不見顯著效果，最後只好將禿頭歸咎於基因遺傳，放棄治療。但其實後天累積的生活習慣不良、壓力、飲食，造成頭皮血液循環不流通、頭皮僵硬，頭髮在不良的頭皮環境中無法正常生長、維持，才是禿髮最大的主因，遠比先天的遺傳問題更為嚴重。

按摩洗頭法為什麼對生髮有效？

按摩洗頭的方法可以清除頭皮污垢和皮脂，打造適合生髮的干淨頭皮。透過按摩，不僅可減少洗髮時的掉髮量，更可以降低頭皮硬度，舒緩後天造成的頭皮僵硬，促進頭皮血液循環，除了保護新生髮，更能順利長出新髮！

按摩洗頭手形－海星手形

手指張開呈海星狀。將所有的手指緊貼在頭皮上，用於推動、揉動頭皮。可分成單手進行與雙手進行。

按摩洗頭方法

重點是絕對不能用力搓洗。其次，必須先輕微地按摩整個頭部後才開始用這種按摩方式。

運用海星手形，可以針對頭部的上半段，（戴棒球帽時，被帽子蓋住的部位），將手指緊密貼在頭皮上，以便揉動整個頭皮。一天當中任何時間能使用按摩洗頭法，挑選自己最輕鬆愉快的時刻進行即可。其次，按摩隨時都能做，並不限於只有洗頭的時候使用。一天當中只要有空便按摩一下，效果會更好。

將洗髮精塗抹在全體頭髮上後搓揉出泡沫，採用海星手形，把手靠在左側的後腦部，指頭小幅度地上下移動，並朝著後腦右側部位移動，按摩頭皮。

採用海星手形，將雙手的手指頭靠在耳後，輕輕地上下按摩頭皮。

採用海星手形，摀住耳朵似地將指頭靠在頭皮上，像是要把頭皮往上推似的按摩。

採用海星手形，將雙手靠在耳朵前方，然後朝著發旋方向上下按摩頭皮。

採用海星手形，將雙手指頭靠在耳朵上方部位，小幅度前後震動，一邊朝著上方按摩。

採用海星手形，將雙手指頭靠在頭頂部，指頭必須緊貼頭皮，由外側往內揉動頭皮。揉動髮際後，接著按摩頭頂部以及發旋部位。此步驟目的是為了紓解頭皮的緊繃感。

將指頭靠在後腦勺上方部位，雙手邊大幅度畫波浪，邊往中間靠，依此方式按摩到後腦勺下方部位。

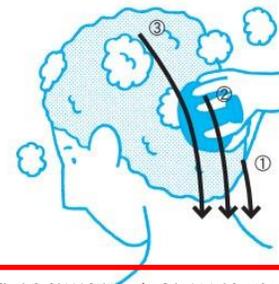
採用海星手形，將指頭靠在髮旋部位，以另一隻手支撐額頭，像是要用力揉動頭皮似地，仔細地按摩。

髮際部位是很容易發癢的部位，採用海星手形，將指頭靠在該部位後，邊小幅度地揉動頭皮，邊由左往中央、往右按摩頭皮。

後頸部位為風池、天柱等穴位密集的部位，針對此部位，採用海星手形，將雙手指頭靠在該部位，以稍微按壓的方式，上下按摩至耳朵後方。之後再輕輕地按摩整個頭部。

使用洗髮梳時，必須順著髮流，朝著同一個方向梳理。

先梳圖中 1 的後頸部位，然後從 2 的後腦勺，最後再從 3 的髮旋部位，按照三個位置依序往下按摩。



請注意：本文大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。