

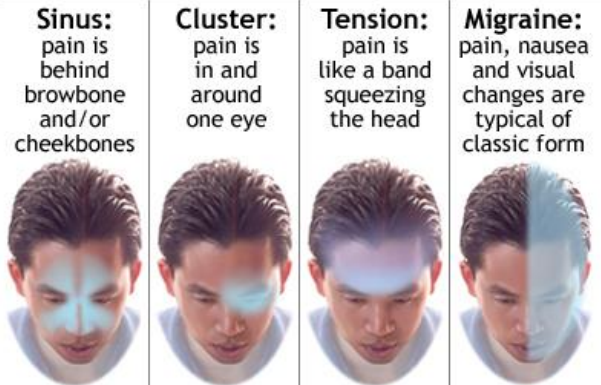
# 頭痛 Headaches



**單方:** 羅勒 Basil、快樂鼠尾草花 Clary Sage、羅勒 Eucalyptus、薰衣草 Lavender、馬鬱蘭 Marjoram、薄荷 Peppermint、迷迭香 Rosemary。

**複方:** 平衡Grounding複方、柑橘類精神鼓舞Invigorating複方、平靜Calming複方、婦女每月Monthly Essential Oil複方、女性 Blend for Women複方。

## Headaches



### 十招幫助你遠離頭痛的芳香療法

根據美國梅約醫學中心 Mayo Clinic 出版的《梅約頭痛小百科》指出，幾乎每個人一生中或多或少都曾有過頭痛，有些頭痛症狀輕微，有些則很嚴重。在美國，頭痛更是名列家庭醫師最常接觸的前 20 名疾病之一。

一般來說，大多數的頭痛症狀都是因為壓力與緊張所引起的，壓力會引起頭部肌肉緊繃收縮，進而造成頭部血液循環不良，與一般因為遭受病毒感染或其它疾病引起的頭痛不同，而芳香療法正是處理這種大多數頭痛的最佳簡易自我療法，因為精油可以透過嗅覺系統直接影響神經系統，迅速產生效果，遠勝過任何止痛藥劑，並且不會造成上癮及其它副作用。

根據調查資料顯示，三成以上的患者濫用頭痛藥，結果頭痛藥越吃越多卻也越吃越無效，頭痛症狀依舊，但是卻養成吃藥成癮的壞習慣。在頻繁的頭痛治療療程中，善用預防性治療是很重要的，如果不想辦法把依賴的止痛藥去除，頭痛是很難改善的。

為了減輕頭痛對日常生活所造成的不良影響，希望透過深入淺出的說明，幫助您利用十招簡單有效的方法來面對各種類型的頭痛，並且學會如何利用芳香療法來自我照護。有多種精油可以幫助減輕頭痛症狀，效果不輸阿斯匹靈又更安全，例如：薰衣草、薄荷、迷迭香、羅勒、尤加利、馬鬱蘭、快樂鼠尾草等，無論是單獨或混合使用都非常有效。

直接打開薰衣草精油，配合深呼吸，緩緩吸聞，幫助放鬆。在辦公室內進行室內薰香，可使工作失誤率降低達 25%。

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。

### 第 1 招

直接打開薰衣草精油，配合深呼吸，緩緩吸聞，幫助放鬆。在辦公室內進行室內薰香，可使工作失誤率降低達 25%。

### 第 2 招

將薰衣草精油 1 滴滴在食指上，直接點在頭部兩側太陽穴，用手指腹輕輕按壓與按摩，是芳香療法中最常用來治療頭痛的方法。

### 第 3 招

將薄荷精油塗抹在左右耳垂上方太陽穴對應區，並加以揉捏按摩。人體的耳朵佈滿了大大小小的穴道，給予適當的刺激，可以幫助緊繃的頭部獲得紓解。

### 第 4 招

準備一小盆冰水，滴入 2 滴薰衣草和 2 滴薄荷精油，用小方巾沾濕再稍微擰乾，冷敷在前額，當小方巾被體溫溫熱後再重複 1-2 次（偏頭痛患者尤其適用）。

### 第 5 招

將 1 滴薄荷或尤加利精油滴在手心上，用力搓熱雙手後放在鼻腔前緩緩吸聞，可緩解鼻喉黏膜發炎阻塞引起的鼻塞與頭痛問題，還能清除黏液充塞。

### 第 6 招

稀釋調油塗抹馬鬱蘭精油在頸部後方，並用熱毛巾加以熱敷，可幫助擴張血管，增加頭部血流量，減輕疼痛（頭部血液循環不良患者適用）。

### 第 7 招

沿著眼睛周圍眼骨，分上下部分壓點按摩，每點輕輕按壓約 3~5 秒，適合長時間使用電腦、閱讀、熬夜等用眼過度所出現的頭痛、眼睛疲勞、頭昏等症狀。

### 第 8 招

取適量洗髮精滴入 2-3 滴迷迭香精油，利用指腹充分按摩頭皮至少 4-5 分鐘，使精油充分滲入頭皮，促進頭皮血液循環，尤其適合用腦過度的疲憊情況下使用。

### 第 9 招

稀釋薰衣草、馬鬱蘭與迷迭香等精油，塗抹在肩膀和頸部等肌肉緊繃的部位，定期規律地進行按摩，有效幫助僵硬的肌肉組織鬆弛，是預防頭痛的最佳方式。

### 第 10 招

利用 43°C 左右的熱水進行泡手和泡腳，刺激末梢血液循環，幫助身體溫暖起來，讓溫熱的血液迅速流至全身，可有效預防因身體受寒、虛冷所引發的頭痛

