

失眠 Insomnia



單方: 快樂鼠尾草花 Clary Sage、絲柏 Cypress、乳香 Frankincense、生薑 Ginger、永久花 Helichrysum、薰衣草 Lavender、馬鬱蘭 Marjoram、廣藿香 Patchuli、羅馬洋甘菊 Roman Chamomile、迷迭香 Rosemary、岩蘭草 Vetiver、伊蘭伊蘭 Ylang Ylang、各種柑橘類精油(佛手柑 Bergamot、葡萄柚 Grapefruit、檸檬 Lemon、蜜橘 Tangerine、野橘 Wild Orange)。

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。



薰衣草對於 70%的失眠患者有效，只需要將薰衣草塗抹頭部、足底或熏香即可。只要 1-3 滴薰衣草就夠了，4 滴以上會讓人興奮，反而睡不著。

如果以上無效，20 滴薰衣草+7 滴岩蘭草+分餾椰子油脂(Fractionated Coconut Oil)灌滿 10ml 滾珠瓶，睡前塗抹一些於後頸部，和腳底或耳朵後或太陽穴、合谷穴。

如果還是無效，則使用以下具有針對性的配方：

女性內分泌失調引起的。手腕塗抹女性複方，腹部塗抹婦女每月複方，可加選快樂鼠尾草。

太興奮引起的。熏香並在頭部、足底塗抹岩蘭草或平靜複方。

緊張焦慮引起的。熏香並在足底塗抹乳香或廣藿香。

血液循環不良引起的。足底塗抹平衡複方、絲柏或生薑精油。

神經系統引起的。可以選擇馬鬱蘭、永久花塗抹足底，熏香佛手柑或羅馬洋甘菊。

血壓問題引起的。可以選擇伊蘭伊蘭、迷迭香、薰衣草精油熏香塗抹。

情緒失落引起的。可以使用柑橘類精神鼓舞復方和各種柑橘類精油。

如果不知道原因而無從下手。先試薰衣草、平衡複方和平靜複方。如果效果不明顯，那只好逐一嘗試以上方法了。

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。