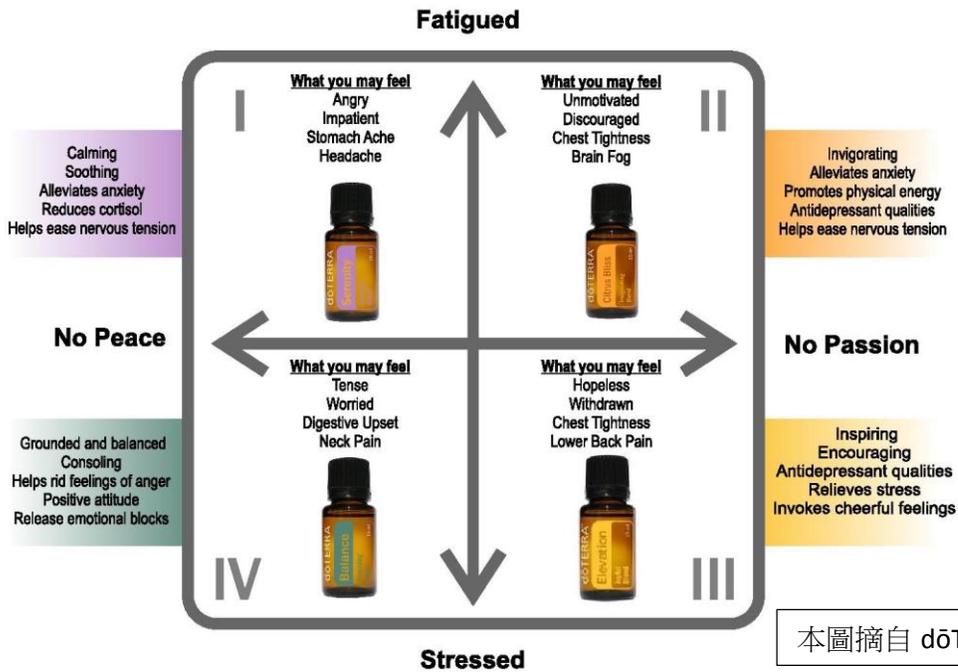


# 情緒管理 Mood Management

**複方:** 平衡複方 Grounding Blend、柑橘類精神鼓舞複方 Invigorating Blend、提升活力複方 Joyful Blend、平靜複方 Calming Blend、

情感(愛、恨、悲、喜等)及身體健康因素相互作用會影響情緒，例如：擔心、緊張、憤恨、壓力。壓力是疾病的主因。據估計，所有的病例中超過 90%都是由壓力所引起的，它會引起消化不良、肩頸疼痛，而當身體感到不適時，情緒也會大受影響。

## Mood Management



**平衡複方** 遇到事情擔心、緊繃、心情紊亂或焦慮的時候，「平衡複方」能安定、撫慰、穩固我們的情緒。「平衡複方」精油溫馨木質的香味，能帶來平安幸福感。這種融合雲杉、芳樟、乳香和藍艾菊精油的配方，給人寧靜穩定的感覺。可薰香、也可滴 2 至 3 滴在手上，塗抹後頸，然後在鼻子前深呼吸。建議每天晚上擦兩滴在後頸及腳底，讓身體平地帶著甜美香氣進入夢鄉。安定情緒複方精油+薰衣草睡前塗抹背部，對於有睡眠障礙的人有很大的幫助。若是因壓力性失眠，除了擦背之外，可以加上「平靜複方」薰香(或是依蘭依蘭+天竺葵+羅馬洋甘菊)。

**柑橘類精神鼓舞複方** 沒動力、氣餒、沮喪、胸悶或頭腦混沌的時候，「柑橘類精神鼓舞複方」不僅鼓舞、激勵我們並給予我們動力。它將各種不同的橘橙類精油融合在一起，除了野橘、檸檬、葡萄柚、桔、佛手柑、橘子和柑橘之外，還加入香草，調成獨特和諧的配方。除了提振心情，降低壓力，更具強效的天然淨化作用。滴在溼抹布上，可用來擦拭桌面，不但消毒殺菌，還會留下滿室的清香。這是一支「幸福喜悅」的精油，當覺得沮喪時，滴 2 至 3 滴在手上，擦一擦後頸，再將兩手靠近鼻子深呼吸，會有一股暖暖的感覺湧上心頭，薰香是最好的方式，在營業空間使用這複方，不僅清新空氣，也讓客人感到喜悅。在辦公室薰香，使工作時思緒清晰，再加一滴薄荷精油，加倍工作效率。

**提升活力複方** 對事情無望、退縮、不熱情的時候，會引起胸悶、下背部、腰痛。「提升活力複方」非常有助於振奮、啟發、鼓舞我們的情緒。這複方含醒目薰衣草、橘子、欖香脂、檸檬香桃木、香蜂草、伊蘭伊蘭、桂花和檀香，巧妙地融合成一種快速鼓舞心情的精油。當情緒低落的時候，建議常薰香，也可滴 2 至 3 滴在手上，塗抹後頸，然後在鼻子前深呼吸。對於有憂鬱傾向的人，建議請家人用本複方在其背上輕輕的按摩。

**平靜複方** 沒耐心、生氣、疲乏，會引起胃痛、頭痛，「平靜複方」是冷靜、調和、舒緩我們的情緒的最佳選擇。由多種具安定作用的精油所調配成的，能帶給人幸福、輕鬆的感覺，薰衣草、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、伊蘭伊蘭、檀香和香草豆，香味淡雅柔和，最適合用噴霧器薰香或抹在胸口、頸後、耳後，或滴在手心嗅吸。睡前將它塗抹在腳底，胸口或滴在枕頭上，讓你安穩入眠。沐浴時，加幾滴在水中，幫助你放鬆心情，消除疲勞。



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。