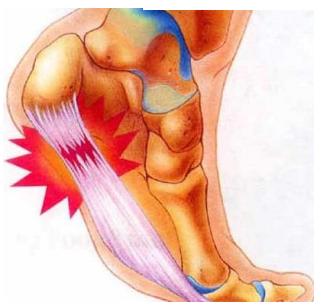


疼痛 Pain



單方: 丁香 Clove、尤加利 Eucalyptus、乳香 Frankincense、永久花 Helichrysum、薰衣草 Lavender、檸檬 Lemon、馬鬱蘭 Marjoram、茶樹 Melaleuca、薄荷 Peppermint、岩蘭草 Vetiver、冷杉 White Fir、冬青 Wintergreen。

複方: 婦女每月 Monthly 複方、芳香按摩 Massage 複方、防衛 Protective 複方、放鬆緊張 Tension 複方、深藍安撫 Soothing 複方。

第二選擇: 絲柏 Cypress、生薑 Ginger、葡萄柚 Grapefruit、檸檬 Lemon、檸檬香茅 Lemongrass、沒藥 Myrrh、牛至 Oregano、野橘 Wild Orange、伊蘭伊蘭 Ylang Ylang。

身體用疼痛來提醒我們潛在的傷害。疼痛可由以下引起：發炎(例如：關節炎、滑囊炎)、姿勢和運動(例如：背痛、肌肉痛)、外傷、神經痛、牙痛、骨盆疼痛、經痛等。

頭痛、偏頭痛: 放鬆緊張複方或深藍安撫複方。

牙痛: 丁香+防衛複方，裝入飲用水中漱口一分鐘後吞入，或直接抹在牙齦上。

腰、背痛: 止痛-芳香按摩複方、深藍安撫複方、放鬆緊張複方、薰衣草、冷杉、冬青。**消炎和增加循環-**丁香、絲柏、尤加利、牛至、薄荷。**修復組織-**乳香、永久花(神經受傷)、檸檬香茅(韌帶，肌腱)、馬鬱蘭(肌肉受傷)。

關節痛: 芳香按摩複方、放鬆緊張複方或深藍安撫複方。

腳痛、手腕痛: 參考腰、背痛。

肌肉、肌腱痛: 參考腰、背痛。

經痛: 每日數次稀釋數滴婦女每月複方於椰子油中稀釋，塗抹按摩下腹部、下背部或**腳底反射區**。

神經痛: 1/3 岩蘭草 +1/3 薄荷+1/3 深藍安撫複方外塗或內服。

一般疼痛: 12 滴冬青+8 滴岩蘭草+8 滴永久花裝入膠囊內內服。

因炎症引起的疼痛，建議同時使用消炎精油，除了以上提及之外，乳香、永久花、檸檬、茶樹、沒藥等也可消炎。

請注意：以上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。