

轉載自信報, 2012年11月1日

失眠配方 DOS & DON'TS

「失眠」就像很多其他身體毛病一樣,只是病徵,其底蘊複雜,與情緒或心理狀態亦有莫大關係;利用精油作治療時,既要考究成因,也要小心使用的劑量。

以下兩個例子,希望能給我們一點啟發。

一位太太的丈夫一直有失眠問題,間中也服食安眠藥。她希望丈夫轉投自然療法,於是先後找來兩樽供失眠用的香薰油複方(首次使用的包含薰衣草和馬鬱蘭;其後轉用的一樽有羅馬甘菊和纈草),臨睡前把十數滴精油放進床邊的霧化器內,開動半小時後熄掉,隨即上床睡覺。

羅馬甘菊和纈草均有催眠和鎮靜中央神經作用;纈草更是草藥療法中經常使用的「安眠藥」,屬重量級配方。

可惜,她丈夫的睡眠情況不但沒有改善,反而越來越差。反觀這位太太,由於就睡在丈夫身旁,也同時受精油影響,每晚睡得頭昏腦脹,連日間也有渴睡的感覺。我為她調配了有助提振精神和情緒的精油複方(當中包括有「開心油」之稱的山雞椒),讓她日間抖擻抖擻。怎知她丈夫不知就裡,睡前拿來使用,結果呢?結果竟是睡得好了許多,入睡容易了,晚上醒來的次數也大大減少!

這下我明白了!她丈夫其實是患了抑鬱症。那些壓抑中央神經或刺激副交感神經(減慢呼吸,心跳等)的精油,只會加強沮喪、沉鬱的感覺,令失衡情況更形嚴重。他需要的,是一些有提振,平衡和抗抑鬱作用的油(例如佛手柑,丹參,橙花等),同時也需要配合其他治療方法(如輔導、藥物治療等)和家人的關懷,去化解最核心的鬱結!

另一個例子是這樣的:

朋友因為緊張焦慮,經常睡得不穩,有一天得悉薰衣草有鎮靜舒緩作用,即把數十滴精油灑在枕頭上,以為可以睡個好覺;怎知整晚輾轉反側無法入睡!這當然了!薰衣草的成分十分豐富,當中有一小部分具提神醒腦作用。高劑量使用時,這小部分就會發揮潛力,反過來操控大局,令人感到興奮!

其實不管是什麼精油,要透過吸聞法去處理精神或情緒問題,低劑量都是最適宜的;若放在紙巾上吸聞,兩三滴就足夠了。若用電子擴香器或霧化器,放十多滴精油後啟動三十至四十五分鐘,已可以收不錯的果效。

陳德岫
國際認可香薰治療師