

Spine Therapy 脊椎療法

脊椎理療 Spin Therapy



脊椎療法適用於病毒,細菌感染,背部痙攣,脊椎壓迫,單純感冒與流行性感冒狀和整體性保養理療。理療時一定先用基底油保護皮膚(例如 Fractionated Coconut Oil 分餾椰子油)再選用以下數種或全部精油:

Oregano 牛至(或 Melaleuca 茶樹)、AromaTouch 芳香調理複方、DeepBlue 舒緩複方、Balance 安定情緒複方、On Guard 保衛複方、Thyme 百里香、Basil 羅勒、Wintergreen 冬青、Lemongrass 檸檬草、Birch 白樺、Marjoram 馬鬱蘭、Rosemary 迷迭香、White Fir 冷杉、Frankincense 乳香、Peppermint 薄荷

(也可依照特別需求,再加上其他精油,譬如感冒時可再加上 Breathe 順暢呼吸複方)

方法:

- 1.) 先預備好 1-2 條毛巾 (足夠覆蓋整個背部), 用水濕透, 稍微擰乾, 放在碗盤上, 放入為微波爐高溫 2-3 分鐘備用(先不要取出)
- 2.) 預備好一個足夠覆蓋背部面積大小的乾淨的朔膠袋或朔膠布, 和一條小毯子或是被子放在患者旁邊備用。
- 3.) 把基底油/ 椰子油和選用的精油準備排列好備用。
- 4.) 讓患者除去上身背部衣物, 面朝下趴躺下, 開始在背部從尾椎到頸椎, 由下而上, 先用分餾椰子油用大約 1~2 湯匙的分量均勻塗抹在脊椎上和需要加強的部位。
- 5.) 然後將精油每瓶各 3 滴, 平均滴在脊椎上, 和需要加強的部位 用手由下而上循著脊椎塗抹勻開, (可在特別疼痛或需要加強的部位多滴 1-2 滴精油. 例如肩膀或腰部) 塗抹好一瓶精油, 再滴抹第二瓶, 以此類推, 上完所有的精油. 可將手上多餘精油塗抹在患者腳底。
- 6.) 取出已預熱好的濕毛巾, 覆蓋在患者的脊背上, 再蓋上朔膠布包住熱氣, 然後蓋上小毯子或小被子保暖, 熱敷 15 分鐘。
- 7.) 完成熱敷後請拍乾背部, 盡快穿上衣物。
- 8.) 做完脊椎理療後請喝水, 在飲水中加入柑橘類精油幫助淨化排毒
(Lemon 檸檬, Lime 青檸, Grape fruit 葡萄柚、Wild Orange 野橘, Bergamot 佛手柑, 輕盈複方 Slim & Sassy)
- 9) 脊椎理療不要天天做. [健康保養]: 一 或 二個星期做一次. [普通患者]: 一星期可做 2 次. [重症患者]: 每隔一天做一次 但可依照局部需要, 每天精油理療

幼童的脊椎理療:

Coconut Oil 椰子油 1 湯匙、Melaleuca 茶樹、On Guard 保衛複方、Breathe 順暢呼吸複方、Lavender 薰衣草 各 2-3 滴
小孩的皮膚很細嫩, 不要用刺激性強烈的精油, 例如 Oregano 牛至. 也不要太多種精油, 最多 4-5 種。

註: doTERRA 的精油非常精純, 使用時請少量, 依照建議的滴數, 不需要多. 約 3-5 滴, 不要以為量多就更有效。

註: 如果選用 Oregano 牛至和 Peppermint 薄荷精油時, 則第一瓶精油用 Oregano 牛至, 最後才用 Peppermint 薄荷, 中間的精油不需依照順序

註: 如果需要理療次數較多, 也可在理療之前, 預先將所需用之精油調和成一瓶, 方便使用。

註: Oregano 牛至、Thyme 百里香是非常強的天然消炎精油, 外用內服都不要連續十天使用, 可用 Melaleuca 茶樹代替輪用

註: 體質虛弱怕冷者, 可不用 Peppermint 薄荷

註: 必須用“濕”的熱毛巾, 不可以用乾熱的電毯或熱袋直接接觸皮膚或做烘烤, 精油會揮發掉. 但可將熱袋放在濕熱毛巾上加熱使用。