

## 利用熱石舒緩產後乳線阻塞,腿部水腫及老年水腫個案

林霧玲

熱石是天然礦物,礦物是自然的化學元素在地質作用中形成的化合物，它們聚集在一起構成了地殼的岩石。而用作身體按摩的礦物石多來自火山岩；進行按摩時可將礦物石先預熱或預冷，然後作出熱石或冷石的交替使用，可具有放鬆、平衡、提升，進而產生改善效果。

天然熱石能吸收精油，釋放能量。令毛孔可吸收精油的天然石是一種灰黑色，材料溫潤，質感細緻的獨特聚能礦物石。

天然熱石與普通岩石不同，它蘊含著豐富的礦物微量元素及天地靈氣的磁場能量。

在自然療法中，運用加熱後的礦物石配合精油會釋放出大量的霧狀的能量離子，產生磁效應，溫熱效應，冷熱效應等，這些效應都能幫助吸附及排出人體內的負能量，從而令人體的能量得以修復，重獲平衡的身心。

### 原理及功效

利用熱水將熱石加熱，並配合香薰精油進行按摩，加速新陳代謝，幫助排除體內毒素，配合香薰的推動，將礦物石的能量通過熱，傳導入身體，更能提升身體和系統的功能，達到強身健體，養生美容之療效！

### 療程效果

配合中國的經絡按摩及西方的淋巴引流原理，可以幫助身體調理身心的健康，補充能量，放鬆壓力，舒緩疲勞，打通經絡，活血化瘀，驅風散寒，促進血液循環，平衡神經系統，荷爾蒙系統，強化內分泌。天然熱礦物石是新世代自然療法，中醫五行養生，水療，美容養生最佳的選擇。

### 熱石心得分享

#### 個案一

##### 1.使用熱石解決乳腺阻塞和治癒產後腳部嚴重水腫

潘小姐在懷孕後期，已有水腫現像，因她個子嬌小，而胎兒遺傳了父親的血統，身形比較長，因此，在懷孕後期，令媽媽的懷孕更感壓力，在第6個月開始，醫生已開始勸告要減低食量，控制嬰孩長得過大，影響生產！

到達最後期，胎兒急速發展，醫生建議開刀生產，減低風險！

因此，提前入院開刀，孩子順利出生來到這美好的世界！

那份喜悅圍繞著媽媽和孩子的同時，潘小姐腳部越來越水腫，也越來越腫脹……

湊著初生嬰孩回家，很多功夫便隨即而來了……她先是乳房充乳得緊緊實實，疼痛得痛苦非常，陪月姑姑運用多種方法，都不能好好舒緩……最後，她們向我請教時，我運用熱石包毛巾，幫她熱敷，她很快便感到放鬆和得到舒緩，奶水也能隨隨的用助奶器抽出！

潘小姐得到舒暢後，令一問題又隨之而來，便是腳腫得令人吃驚……像一雙象腿般！

她從房間行出客廳也如受難般，因腳掌著地時會感到很痛，她起初她去求診，醫生說因開刀關係和日子尚淺，未能開藥醫治，但提點是腰椎受壓，令至水腫，我便運用熱石和香薰油幫她做治療，先是用香薰油做按摩，再使用熱石塗上香薰，在腰腿做按摩，腳的水腫隨隨減退，相信是熱石的溫度和香薰的治療作用，令受阻壓的腰椎肌肉放鬆，得到舒緩，經絡進而暢通起來幫助到血液循環恢復運行，行起路也不再受苦了。

個案二：

本人媽媽已達古希之年，身體時好時壞，因此，每每有什麼問題，也會好好的為她做治療，有天她身體水腫很嚴重，腹部更脹得如青蛙的大肚臍一樣，面色青白，整個人都感到很笨重和累贅，沒精打采！

我預備好一套熱石，有使用在面和腳趾的小石塊，使用在腰背的中和大熱石塊；同時，也有幫助去水腫的香薰油，所用精油如下：（去水腫：迷迭香、絲柏木；舒緩腳痛：薰衣草）

我先囑咐媽媽府臥向下 從她的背後開始，把溫熱好的小熱石塊加上調配好的香薰油放在每隻腳趾之間，再在雙腿的大腿和小腿放上中和大的熱石，令肌肉放鬆和血液運行；待熱石的溫度隨隨下降後，便進行腳部和背部香薰精油通淋巴按摩；同樣這些方式套用到媽媽轉身仰臥時，把小石再夾在腳趾之間，中和大的熱石放到大腿和小腿，接著運用香薰油按摩雙腿；其後再使用小熱石放在媽媽的臉上的穴位，中和大熱石分布到肚皮上，同樣也需要香薰按摩腹部和頭肩頸，；完成這些程序，身體血液循環和新陳代謝從沉寂中喚醒過來，面色從蒼白變得即時紅潤，血氣不足令身體毒素阻塞於體內，現在也隨隨的排出體外，她脹大的肚也慢慢恢復正常，她頓時感覺輕鬆愉快，全身溫暖，精神煥發。跟著，我再久不久給她喝溫水，幫助身體排出毒素和做好新陳代謝！