

## 香薰足浴鹽療法舒緩腿部水腫個案

蘇嘉敏

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長  
美容健康管理學理學士

「香薰足浴鹽」是香薰療法其中一種方法，顧名思義，是利用海鹽來溶解香薰油來浸浴雙足，然後配合香薰進行按摩。

在這裡與大家分享其中一個以香薰足浴鹽療法處理水腫的個案，顧客是一位完成心臟病手術後康復中的女士，她在醫院住了近3個月心情自然不大好，初次與她見面時，她心情低落、難過、恐懼、壓力等複雜表情全都在臉上反映出來，雙腳膚色不均勻呈黑色、啡色。觸摸她雙腳皮膚時的情況是呈凹陷、粗糙、厚及硬。

與顧客進行諮詢時溝通後，並詳細講解香薰足浴鹽療法的優點後，她同意接受此療法。首先將佛手柑、玫瑰、雪松等精油溶解在海鹽中。為顧客先進行香薰足浴鹽浸腳療程，目的是改善腳部水腫的情況，在浸腳過程中看到顧客慢慢展露笑容，並開懷地告訴我關於她的家庭、工作、朋友…和她過去的一些往事。

於完成第一次香薰足浴鹽浸腳療程後，腳部水腫有所改善，為顧客抹乾腳部的水後，讓她躺臥在床上並進行腳部按撫式按摩，她表示「很喜歡調配好的按摩油氣味」，她也發覺自己的腳沒有之前的感覺那麼重，皮膚經過使用香薰油按摩後膚色的黑色、啡色亦變淡了。

這些都是香薰精油所發揮的功效，如其中佛手柑可以舒緩壓力、失眠、調和心理情況，玫瑰可以促進皮膚再生、皮膚循環不良、驅除消極的思想，雪松可以幫助去水腫，增加血液循環、細胞再生，荷荷巴油則可以使皮膚補充水分及恢復柔嫩光滑。

看著顧客慢慢熟睡舒暢的樣子，令我深深相信香薰足浴鹽療法的效果，亦使我對隨後的療程更加信心滿滿。

為顧客進行香薰足浴鹽舒緩腳部水腫個案的過程相片

浸腳前



浸腳後



按摩中



按摩後



香薰療法可以幫助我們對身體、心理及心靈作出適當的舒緩，發揮出意想不到的作用，令人生活得更加健康快樂。