

泰式草藥球抒壓個案

鄭淑愛

國際中醫暨綜合自然療法學會 常務理事

草藥球是一種身、心及心靈的自然療法，並配合按摩進入人體，得到全面性均衡調理，達到舒緩、放鬆的目的。

草藥球功效：（使用於身體）

草藥球是將許多種草藥配合一起後，再用棉布包成一個球。使用前將草藥球加熱後會釋放出精油，精油會幫助組織伸展，進而降低肌肉張力、關節炎、特別是腫脹，除此以外，草藥球按摩能降低工作造成的緊張。黑椒多數用於手部、背部，黑椒功效獨特，可消除肌肉酸痛，有消炎及止痛作用，可舒緩扭傷和拉傷等引致的肌肉疼痛，更含有豐富的天然保濕功能，是相當有效之植物精油；香茅可舒緩腿部水腫問題，刺激血液循環、幫助排毒；西柚可分解多餘脂肪、去水腫、收緊鬆弛肌肉及去腸風。

張先生，45歲，是一間服裝東主，也是一家五口的家庭支柱，因經濟不景氣令公司財政困難，而大量裁員。由於人手缺乏，張先生需超時工作以應付大量文件和其他安排工作。這種情況維持半年之後，張先生出現嚴重精神問題，更影響跟太太的關係，而這不安情緒亦反映在張先生工作上，他完成每項工作後，不斷反復檢查數次，縱使交代下屬，仍不斷叮囑下屬，再檢查是否有錯漏。另一方面，他開始害怕婚姻失敗，擔憂的情緒導致嚴重的失眠、心跳加速及影響消化。他懷疑心臟出現問題，並約見醫生，經過醫生詳細檢查後，發現他的心臟沒有問題，所有徵狀均是由壓力引起。

張先生經朋友介紹，來試做按摩，經過了解張先生的情況之後，建議張先生試做一個草藥球按摩療程。草藥球材料包括：黑椒、香茅、西柚、茶樹、檀香、檸檬，用棉布包成一個球，加熱後用草藥球按摩全身。為幫助草藥球的效果更好，在進行草藥球按摩前，會為客人進行完整的按摩療程，將筋骨按摩鬆軟、釋放壓力，以利草藥吸收。這樣可以幫助草藥球的藥性有效發揮，達到最佳療效，經過幾次療程之後，張先生失眠、心跳、消化都得到改善。

草藥球是一種自然成份有效的療法，草藥球按摩融入生活是現代都市人的典型健康產品。