



Eugenia Yung
記者

香薰催眠

我一向有長期失眠的問題，最近有朋友介紹我認識一位香薰治療師Natalie，希望有助改善我的睡眠質素，因之前我亦曾試過點香薰幫助入眠，但效果並不理想，所以Natalie建議我試做催眠，初時有些膽怯，但她的催眠會配合香薰同時進行，在好奇心驅使下，便試了一次。首先她會先了解壓力的來源，如我是失眠困擾便為我度身調配了薰衣草及馬鬱蘭香薰，更幫我作了約15分鐘肩頸的香薰按摩，才正式進行40分鐘的催眠，期間她會引導我回答很多問題，進入另一個幻想空間，全程很relax，更重要的是療程一次後的一個星期，我都能安然入睡。

Natalie的度身調配香薰油，只需\$98一支，絕對化算，原來除了失眠問題，不少人會以此香薰催眠療程，作減肥或減壓，前者建議使用廣藿香及茴香香薰，若是淋巴水腫型則建議使用杜松果及絲柏；而後者則可用甜橙及天竺葵治療，大家若有情緒上問題，不妨一試。

輕鬆減壓 \$420 (1 hr 15 mins)
失眠治療、減肥治療 \$480 (1 hr 15 mins)
地址：尖沙嘴利時大廈115舖
預約電話：2301 3186

