

早晨起床不斷流鼻水、打噴嚏、鼻子奇癢無比。精油配方如下：

- 10 滴薑——刺激循環、暖身；
- 10 滴絲柏——收斂性質，可有效收斂身體各種體液的流動；
- 10 滴茴香——利尿、排毒、去痰、止痙攣、身體虛寒。

取 50ml 甜杏仁油或 50ml 基礎乳液，加入以上三種精油攪拌均勻，裝入不透光的 100ml 玻璃瓶中，即可使用。

使用方法：

1. 每天早晚各一次，取適量塗抹在鼻子兩側並按摩，尤其在鼻翼兩側的迎香穴，要多加強按壓，直到精油吸收即可。
2. 利用薰香燈嗅吸聞香。準備一座薰香燈，放上鹽並滴入上述複方純精油 5~8 滴，再加入熱水，把薰香燈功率開到最大，門窗關好，十分鐘後把開關微調到最小，稍微開一點窗戶，此時就可以開始聞香嗅吸了。平時只要在室內都可以做這個療程，但在晚上睡覺休息時使用效果最好。

建議不要吃冰品，除木瓜以外，各種瓜類應盡量避免，減少油炸類和刺激性飲食如糖、茶、咖啡、酒等，不要有抽菸的習慣。