

經痛：可分充血性的疼痛和痙攣性的疼痛，無論是那一類型的疼痛，都對有經痛的女性朋友來說都是一個月一次的夢魘。可使用乳香、沒藥、廣藿香加上甜杏仁油合成的協合精油，擦在整個腹部輕柔的按摩，尤其加強子宮、卵巢的下腹部和下背部的臀部要擦上協合精油，並以手掌心搓熱尾椎骨，在疼痛的當下要頻繁的使用協合精油，平日則早晚各使用一次即可。常會有經痛的朋友，不要吃生冷的食物和吃喝冰品和冰冷飲料，努力維持這個原則，有助於經痛不再發生。