

水能洗滌身體污垢、養生、治病，帶來身心的舒暢與潔淨，帶來健康的能量與信息。因此不管是西方的羅馬、義大利、比利時，東方的中國、日本……等地，青春之泉、神水的事蹟一直被流傳著；其實，早在西元前三、四百年，希臘文獻便記載有醫師提出水療法可以預防疾病之說。這些廣義來說都可說是古代 SPA 的源起。

在泰國小乘佛教的典籍曾記載，當年釋迦牟尼佛要成佛之時，受到許多妖魔鬼怪的侵擾，在內心交戰之際，向大地之母求援，於是水神便將長髮梳往側邊，讓水順著髮際往下流而驅除了妖魔。

此外，在泰式廟宇廣場中，經常可見梳著長髮的美少女優美地跪坐著，廟殿前擺放一缸散發芳香的聖水。在許多地方水神也象徵著溫柔、多情，故被視為愛情的象徵，人們祭拜水神，祈求愛情順利。

SPA 意為「經由水產生健康」，在古羅馬時期就是所謂的「礦泉療養浴」，具有「再生」的神聖意義，乃充分運用水的物理特性、溫度及水的衝擊力道，來達到保養的效果。

不過 SPA 這個名詞的真正起源是來自一個小鎮的名稱，據傳在十五世紀前後，歐洲比利時的亞蘭德斯森林區中有一個小鎮名叫 SPA，該處湧出的天然泉水不僅鹽分低且幾乎不含雜質，很適合飲用及泡浴，更重要的是可以養顏美容且有治病止疼的療效，因而吸引無數人前來浸浴，被盛傳為精靈之家，「SPA」一詞便被傳開來，可說是現代 SPA 的發源地。

由於生活腳步忙碌、緊張壓力的迫害及外在環境的污染，使人體失去正常的平衡調節，而出現了許多的文明病，老化加速。因此，SPA 的美容養生概念更加被重視而風靡了全世界，因為它提供了身、心、靈的全然放鬆與能量再生。

SPA 實踐「預防醫學」的理念

SPA 經過數千年的演變後，依服務及經營型態來區分，大致分為醫療型 SPA、休閒型 SPA（飯店或渡假）、都會型 SPA（DAY SPA）、家庭型 SPA（HOME SPA）、美容型 SPA、養生型 SPA 等，也發展出所謂的水療、泥療、芳療、鹽療（海洋療法）……等。

不管什麼型態或療法，幾乎都融合了 SPA 五種感知的美療概念，因此在小萱老師即針對視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺五種感知的營造概念，設計出全套的 HOME SPA 配方療程。

視覺：自然與居家環境的營造、內在環境色彩冥想，勾勒出舒適愉悅的視野。

聽覺：大自然及讓人愉悅平和的音樂，讓腦部放鬆舒緩，平衡血壓及腺素分泌。

嗅覺：運用精油和花草香氛，喚醒消除心靈深處的情緒記憶進而達到平衡。

觸覺：藉由按摩、刷洗、擦拭等疼愛自己、增加親密關係，也讓細胞肌膚充滿能量活力。

味覺：天然花草茶、果汁等強化內在體質及排毒，促進代謝功能。

五種感知的 SPA 美療方式，不但能刺激身體神經系統，分泌「腦內嗎啡」消除「自由基」，也提供身、心、靈的優質化，可說是「預防醫學」最好的實踐者。

排毒保肝行動

蒲公英是中藥材中公認對肝最有防護療效的藥材之一，因為它可以促使膽汁分泌，增強肝臟功能，而且對於肝炎和黃疸，療效更為顯著，拿來泡澡或茶飲都好。

胡蘿蔔籽含有維生素 A 的前趨物及維生素 B、B2、C，被認為有防癌功效及養肝療效；檸檬精油分子能中和體內酸性，增強對疾病抵抗力，因此埃及人很早就懂得用檸檬來作解毒劑；杜松抗菌功效卓越，能刺激循環系統，所以有助於排除體內毒素。

你可以選擇中藥草或精油當入浴劑，或是交替使用，讓自己在一年之始，精神煥發，在大峽谷的音樂旋律中，享受彩色人生。

泡澡配方

1.半斤蒲公英，加水 2000cc，水沸滾後小火煮 15 分鐘，再放入浴缸。

2.胡蘿蔔籽油 2 滴、檸檬 3 滴、杜松 3 滴。

水溫時間：38℃，半身浴，15-20 分鐘。

音樂：大峽谷

顏色：綠色

薰香：檸檬 3 滴、洋甘菊 2 滴

茶飲：

1.柳丁 1 顆、4 片香吉士、12 片甘草加 1500cc 水煮成 350cc 置於冰箱，早晨空腹喝。

2.蒲公英煮水當茶喝，方法如泡澡配方 1。

按摩：腳底

保養：胡蘿蔔籽油 1 滴加在乳液中，按摩右橫膈膜上下四周

注意：泡澡配方為會提振的精油，勿太晚使用，影響睡眠。

保養肝臟避免喝含酒精飲料，攝取足夠的新鮮蔬果汁補充維他命 B、C。

泡澡，減輕感冒發燒症狀

發燒其實不是一種病，而是一個訊號，提醒我們發燒的人生病了。造成發燒的原因很多，感冒只不過是其中之一。

根據中醫的說法，感冒發燒以體溫、熱氣無法從皮膚毛孔排出的原因為最多，因此需要將這些熱氣逼出。每個人或多或少都曾經有過這樣的感冒發燒經驗，心跳比較快、呼吸加快、身體極不舒服、食慾不振、全身乏力……等。

有發燒的徵狀初期，可以泡澡使皮膚血管擴張將體熱散出，小萱老師如果發現快感冒了，通常會趕快用慕爾泥泡澡，效果都蠻好的，但是如果情況嚴重，最好去看醫師。

尤加利最著名的療效就是治療各種呼吸道和黏膜疾病，是最具抗菌的精油，對於咳嗽，感冒，鼻塞，流鼻水、發燒等，用來泡澡、薰香、按摩等都有不錯的效果。

對呼吸系統、感冒喉嚨發炎都有功效的薰衣草，也可讓感冒發燒症狀減輕。

此外，用慕爾泥加上檸檬、松針等精油泡澡，對於初期感冒症狀的改善有很不錯的功效，也可試看看。

泡澡配方

- 1.尤加利 4 滴、薰衣草 4 滴、粗海鹽 50 公克。
- 2.慕爾泥 80cc、檸檬 4 滴、松針 4 滴。

方法：先泡 10-15 分鐘後，再加熱至 39℃再泡 10-15 分鐘至全身發汗。起身時絕對不要吹到風及冷氣，穿上棉浴袍吸收汗水，腳可穿上棉襪及棉褲保暖，20 分鐘之後，等沒汗水時再換穿衣服。

水溫時間：38℃，半身浴，約 20-30 分鐘

音樂：古典樂曲或自己喜愛的音樂。

顏色：綠色（退燒中），退燒時橘色。

薰香：尤加利 3 滴、薰衣草 2 滴。

茶飲：取適量的洋甘菊、迷迭香、尤加利，600cc 沸水浸泡 10 分鐘，可加上蜂蜜，趁熱喝。

按摩：多按摩腳背及腳趾。

保養：尤加利（綠花百千層）3 滴、薑 2 滴、薰衣草 2 滴，加 15ml 植物油調和後，擦拭

按摩頸背（脊正面）、太陽穴、腳底、頸部、前胸等部位。

注意：多補充維他命 C、多喝溫開水或檸檬醋。

（本文取材自恆兆文化出版的《完全美療泡澡 DIY》）