4种精油让你远离“ 抑郁情绪 ”

产品名称	4种精油让你远离“ 抑郁情绪 ”
公司名称	上海励匀贸易有限公司
价格	118.00/瓶
规格参数	
公司地址	上海市浦东新区泥城镇云汉路969号
联系电话	021-58186656 13817067006

产品详情

近年来，“ 抑郁症 ”却在中国大地上愈演愈烈，夺去了许多人的生命。世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，目前抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病。 什么是抑郁症

抑郁症（躁狂抑郁症的一种发作形式），是一种常见的精神疾病，其典型表现有情感低落、思维迟缓、意志活动减退、认知功能损害、言语动作减少/迟缓。严重患者很可能会有自杀倾向，科学数据表明，约15%的抑郁症患者死于自杀。

抑郁症的病因

目前抑郁症的病因和发病机制尚未明确，只能概括地说是“ 生物、心理、社会（文化） ”因素的相互作用的结果。导致抑郁症的三大因素中，除了遗传（10%）和生化（10%）因素外，还有一个非常重要的：“ 心理-社会 ”因素（25%）。“ 心理-社会 ”因素指的是各种重大事件的突然发生、长期持续存在强烈的不愉快情感体验。 预防护理抑郁症
心理治疗对于抑郁症的预防护理非常重要，然而要保持一个良好的心态，需要
1）保持心情舒畅：尽量地减除心理负担和压力、营造轻松愉快的生活环境；
2）劳逸结合：保持充足的睡眠、避免过度劳累、劳逸结合、生活有规律；

3）饮食健康：饮食应注意多服用清淡富于营养食物，注意膳食平衡。多吃新鲜的蔬菜和水果。多吃提高免疫力的食物，以提高机体抗病能力。 4种精油让你远离“ 抑郁情绪 ” 现代生活节奏的加快、学习生活工作压力的增大严重恶化了中国抑郁症现象，即使不是“ 抑郁症患者 ”，不少人也或多或少经历过抑郁情绪，而这种负面情绪反过来又影响人们的工作生活。

对于缓解抑郁情绪、消除压力有很多方法，比如上面提到的保证好的睡眠和饮食，还有运动旅行等等。然而小编在之前文章也不断提到过人75%的情绪是受味道影响的，那么香氛理疗在预防、治疗“ 抑郁情绪 ”方面也有着其它方法无法比拟的效果。而在众多香型中，下面4种非常适合用来消除“ 抑郁情绪 ”。 佛手柑　佛手柑可以通过促进人体的血液循环来让人感到精力充沛、清新愉快。2011年泰国的一项老鼠实验中发现佛手柑是“ 焦虑 ”的天然克星，在消除焦虑情绪方面有非常好的效果。

薰衣草

　薰衣草在预防治疗“ 抑郁情绪 ”方面已经被运用了很长的时间，它不仅能够帮人们消除焦虑和压抑的情绪，还能帮助人们拥有一个更好的睡眠，这对于调节情绪、提升免疫力方面都有很重要的作用。更重要的是，历来治疗抑郁症等心理疾病的药都有副作用，而Psychiatry in Clinical Practice国际期刊上发表的一项研究表明薰衣草精油在治疗抑郁症时不产生副作用。Complementary Therapies in Clinical Practice刊登的一项针对28名“ 产后抑郁症 ”高风险患者的研究表明，在家中进行薰衣草精油扩香的研究对象，在4周后焦虑和情绪失控现象有明显的下降。值得注意的是，佛手柑和薰衣草一起使用在舒缓心情、降血压方面有更加显著的效果。

洋甘菊

　洋甘菊是抗压减压最有效的草药之一，因此在很多香氛蜡烛、或其他香氛理疗产品中都常常会出现洋甘菊。

依兰花　依兰花对于焦虑、压抑、愤怒、甚至是妒忌等等的消极情绪都有着很好的消除效果，吸入依兰花香可以快速地帮我们建立起自信、自爱、及愉悦的心情。

上海励匀实业有限公司（森馥雅香薰）

咨询热线：400-608-9896

公司总机：021-58186656

网址：http://www.suf88.com/?hl

企业邮箱：1760073463@qq.com

公司地址：上海市青浦区重固镇崧泽大道6686号1号楼三楼308室