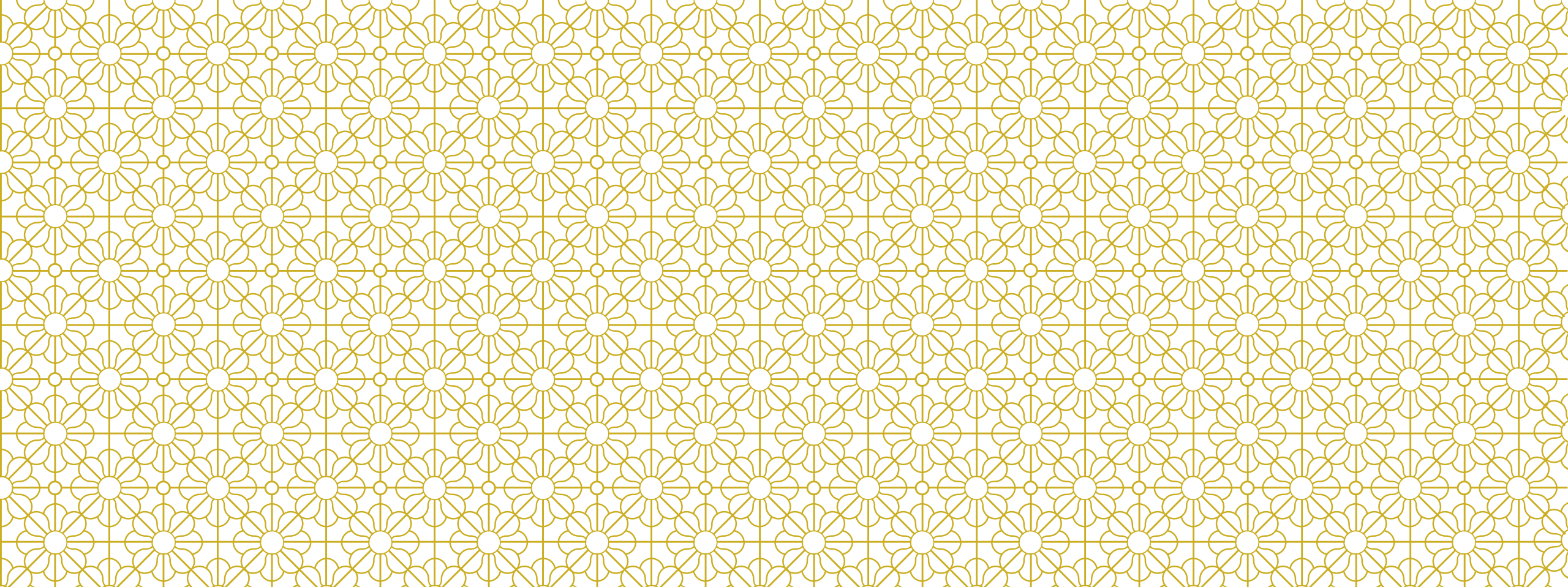




禾場高階香氣發表會

期數：69期

學員：劉怡辰

製作日期：2020/12

個案 健康狀況

- 無特殊重大疾病
- 每年皆有做健康檢查
- 菸酒不沾
- 睡眠充足
- 因小孩已就學，媽媽的生活作息也獲得規律。
- 平日如廁習慣好
- 直腸子個性，不會讓壞心情悶心中，直接砲轟。

芳療需求

1. 運動後小腿痠痛

- ◆一周有五次，下班後都會與孩子跳繩。
- ◆一次300—500下
- ◆運動後小腿感到緊繃、疼痛、發抖。
- ◆上班時走動也感到不適。
- ◆希望能藉由芳療改善痠痛感。



2. 不易入睡

- ◆躺在床上無法直接睡著。
- ◆想起白天工作的事情就感到氣憤。
- ◆越想越氣、想到胸悶、心痛。
- ◆無法使腦袋安靜下來
- ◆思緒太多，用腦過度。
- ◆想改善情緒，希望藉由芳療讓腦袋冷靜。

芳療配方劑型1

擦了盡量跳30ml			
名稱	劑量	選用理由	濃度
檸檬香茅	6d	檸檬醛能放鬆下半身肌肉，達到降低酸痛效果。	1%
純正薰衣草	6d	酯類放鬆神經及肌肉，抗菌消炎、調節香氣。	1%
黑雲杉	6d	在運動過後修復耗損的精神，補氣用。	1%
甜馬鬱蘭	6d	舒緩肌肉疼痛、僵硬、痙攣、腰痛及下半身各種肌肉疼痛問題。	1%
聖約翰草油	15ml	促進肌肉血液循環，減低疼痛	
甜杏仁油	15ml	親膚性高，保濕效果佳，停留在皮膚上時間長。	
使用方法	在跳繩前3-5分鐘均勻塗抹於小腿，或於運動後塗抹也ok。		

芳療配方劑型2

薰香配方： 快樂123

名稱	劑量	選用理由	濃度 (比例)
快樂鼠尾草	20d	放鬆身心，讓一整天緊繃的工作壓力獲得鬆開的機會，進入白日夢的小天地，增加天真的想像力。	1
天竺葵	40d	幫助平衡身心靈，降低白天的怒氣，增加自信心。	2
苦橙葉	60d	酯類幫助放鬆心情，直接讓腦袋關機，停掉亂糟糟以及負面的思緒、停止思考工作事宜。	3
使用方法	調配成共100d，放進電子薰香儀裡，每日下班後、哄小孩睡覺前先在臥室薰香10-20分鐘。		

個案分享 配方1

使用頻率：
一天一次，運動前擦拭於小腿

Before

- ◆ 跳繩後小腿發抖
- ◆ 運動後小腿腫脹
- ◆ 隔天走路無力
- ◆ 睡前小腿痠痛



After (一周後)

- ◆ 跳繩後不再發抖
- ◆ 運動後不再腫脹
- ◆ 隔天不會有不適感
- ◆ 睡前也不再痛
- ◆ 一周後即恢復正常

個案分享 配方2

Before

- ◆到床上仍然清醒
- ◆開始想東想西
- ◆想到工作的事情就生氣
- ◆心臟不適，胸口悶痛
- ◆有想哭的感覺

使用頻率：每日睡前10分鐘
於房間做薰香

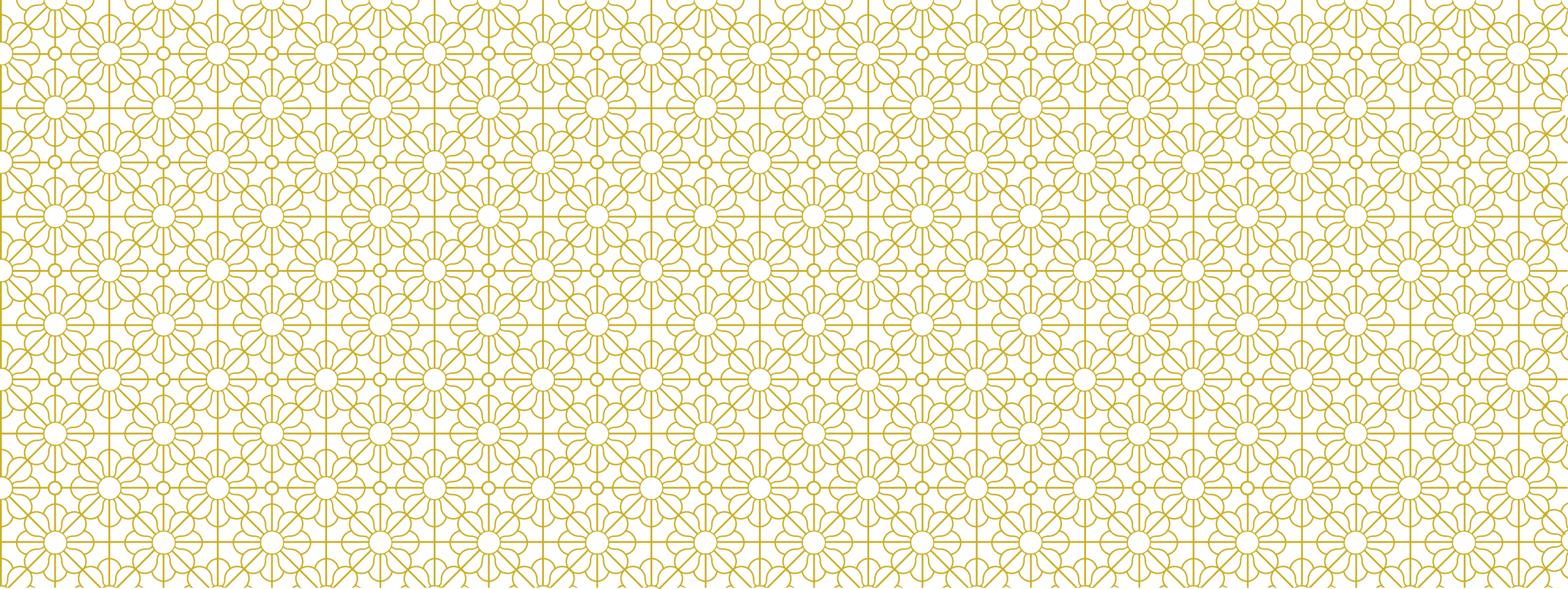


After

- ◆點完薰香10分鐘後昏昏欲睡
- ◆前三天不習慣香氣
- ◆第四天開始喜歡苦橙葉
- ◆感到平靜與紓緩
 - ◆心跳變慢
 - ◆腦袋變空空

學員心得結論

1. 甜馬鬱蘭確實有幫助運動痠痛的效果，我自己試用也非常有效。
2. 黑雲杉是以前沒有添加過的精油，幫朋友調製之後、我也跟著調了睡前塗抹腰部的肌肉放鬆油，確實有一種很溫暖的補氣感，意外的很好睡。
3. 鼠尾草、天竺葵、苦橙葉的組合，一開始只是想讓朋友開心一些，轉換情緒讓腦袋比較快樂。沒想到會有強力的「催眠效果」，直接讓人放倒。是我非常訝異的事情。
4. 以後想更安穩入眠的時候，可以多添加苦橙葉。
5. 能幫助朋友更認識芳香療法，感到非常開心。



THE END報告結束

感謝大家的聆聽！