

芳療的力量

芳療師：歐紫唯

酸痛開始

- ▣ 無論男生或女生 都有可能因為工作或運動過度而造成肌肉酸痛

- ▣ **個案：蘇小禎**
- ▣ **症狀：失眠 肌肉僵硬 痠痛
常常覺得疲勞**
- ▣ **過去尋醫史：吃藥也無法度**
- ▣ **現在：自然療法**

專屬白天的配方：

★精油：

歐薄荷(4) (神經疲勞, 緩和情緒) 單萜醇

山雞椒(4) (激勵身心, 除脹氣) 醛

羅文沙葉(4) (抗病毒, 滋補劑, 預防感冒) 氧化物

把握體質變化 保持防疫與放鬆成效 1至2周背部放鬆

★基底油：甜杏仁油(20ml) (延展性佳)

★比例： 3%

★改善情況：客戶回覆心鬆體柔 感到很快樂

專屬晚上配方：

★精油：

苦橙葉(4) (釋放壓力, 改善失眠) 酯

岩蘭草(4) (安定神經, 提振免疫) 倍半萜醇

純薰 (4) (紓解失眠, 提振副交感: 疲勞 沮喪 憤怒) 酯

酯類擁有溫和的舒緩放鬆效果 讓過程更舒心

★基底油：葡萄籽油(20ml) (質地清爽 抗氧化)

★比例：3%

★改善情況：因植物的豐富氣味層次, 使客人的身心充份休息 晚上好入眠

療程前：

蘇小禎是工程師.最近因為工作關係要長期坐著,感覺肌肉很緊繃,也常常會腰酸背痛,也因最近要準備參加國家考試,所以考試壓力很大,而導致睡眠品質變很差,所以請我幫他做精油治療,希望能改善目前現象。主要是針對肌肉緊繃,腰酸背痛和失眠問題

調配方：

基底油甜杏仁油 20ml 濃度3% 精油共12滴, 包含

1. 苦橙葉精油(4) 可以幫助睡眠 讓你一夜好眠。
2. 歐薄荷精油(4) 可以緩解肌肉酸痛. 提振精神。
3. 山雞椒精油(4) 可以幫助肌肉放鬆. 鬆筋。

再做深層背部按摩 改善肌肉酸痛。

個案很喜歡歐薄荷精油的氣味。

療程後：

蘇小禎回覆：

經過1小時的精油治療，發現按摩手法令我很舒服，有按到一些肌肉很緊繃的地方。

本來一開始按摩的時候，肌肉和筋很緊有點痛。

後來越按摩，肌肉與筋越來越放鬆，

包括我的肩膀.脖子.脊椎.腰部.下背的部份感覺很舒服。

越按摩有越想睡的感覺，就覺得整個都有放鬆到，然後又搭配歐薄荷精油味道。

讓人感覺很舒服，按摩完精神很好。

好像所有疲勞都完全消除，蠻有效果。

我覺得今天晚上睡覺，睡眠品質會很好，因為我之前睡覺的時候，會睡睡又醒醒的，可是經過按摩完後，我的腦袋不會特別想些有的沒有的事情，所以這樣應該對我晚上睡眠很有幫助。

謝謝各位的聆聽！

感謝禾場講師們的指導！

