

香氣發表會

芳療師：楊心腴

日期：2021/01/21



{ 個案介紹 }

- * 個案是一位女性年齡30-35歲職業是牙醫助理，所以工作需要輪班本身有鼻子過敏和嘴破鼻塞的問題，睡眠品質也不好。
- * 因為工作性質需要久坐和久站，已造成兩腳嚴重靜脈曲張，三餐無法正常準時用餐，體力耗損免疫力下降。



第一次芳療：

日期：2020/08/24

評估狀況：個案在診所常有跟診壓力和同事間排班問題常睡不好，所以先評估就情緒與睡眠問題處理給予配方調油。

芳療配方：

EO：純正薰衣草＋岩蘭草＋佛手柑 各4滴 濃度：3%

CO：葵花油 80%＋荷荷芭油 20% 容量：20ml

使用方法：白天嗅吸或薰香；晚上塗抹心輪/喉輪及脊椎兩側

使用原因：

純正薰衣草～精油當中用途最廣它有止痛抗憂鬱，消毒殺菌解除充血與腫脹功能，不論是心理或身體讓人身心處在和諧平衡狀態下自癒。

佛手柑～佛手柑精油的三大功能是治療尿道感染/治療憂鬱和焦慮/保護皮膚
瓦涅醫生提到佛手柑可以刺激食物若這功能再加上佛手柑強力的抗憂鬱效果便暗示著佛手柑可治療神經性的厭食症。

岩蘭草～岩蘭草精油的印度名稱『寧靜之油』充分表達對心靈的影響，具有深度放鬆，飽受壓力，焦慮失眠著具有踏實安定的感覺。



第二次芳療：

日期：2020/09/28

評估狀況：個案回饋睡眠品質有改善，這次諮詢發現靜脈曲張狀況越來越嚴重
這次針對此問題處理並調油使用。

芳療配方：

EO：檜木4滴＋薑2滴＋杜松4滴＋黑胡椒2滴

CO：聖約翰草浸泡油＋葵花油（在容器上塗一層薄薄油）

Hy：天竺葵純露＋永久花純露（在打乳液時視情況陸續加入）

乳化劑：2/4茶匙 容量：20g 濃度：3%

使用方法：

淋巴的引流力量來自呼吸的壓力，肢體與肌肉的活動以及觸碰，所以建議在雙腳塗抹大面積並輕柔按摩吸收。

使用原因：

檜木～是舒解緊張/疲倦/憂鬱等情緒用油，增進血液循環及心臟活力，促進全身新陳代謝活絡。

薑～促進血液循環，改善膚質調整身體機能及情緒，可改善手腳冰冷體寒問皮。

杜松～排毒功能十分有名，當身體感覺疲倦時可以激勵精神，排除多餘廢物。

黑胡椒～止痛/抗痙攣/排毒，利尿能幫助擴張局部血管，所以對肌肉痠痛，疲憊四肢和肌肉僵硬都很有幫助。



第三次芳療：

日期:2020/10/23

評估狀況：上次的乳液經過三周有明顯改善，也適應精油在皮膚上的感覺，經過溝通後建議這次直接換配方，調油塗抹在皮膚上不使用乳液。

芳療配方：

EO: 絲柏4滴+天竺葵2滴+廣藿香4滴+葡萄柚2滴 濃度: 3%
CO: 金盞花浸泡油70%+甜杏仁油30% 容量: 20g
Hy: 月桂純露。 5ml/每次

使用方法：

1. 塗抹雙腳靜脈曲張患部並大面積塗抹輕柔按摩吸收
2. 月桂純露每次5ml用溫開水當日常飲用水喝
3. 建議個案睡覺時雙腳墊一個軟枕在小腿上舒緩雙腳

使用原因：

絲柏～幫助身體循環，淋巴和血管的疏通劑消除水腫，心裡上有提振精神屬於正能量很強的精油。

天竺葵～含有多種類抗生素作用的化學物質：月桂烯/芳樟醇/乙酸香葉酯/牻牛兒醇所以可以平衡賀爾蒙，紓解壓力改善循環。

廣藿香～鎮靜心靈消除緊張，強化中樞神經有利尿，調節靜脈及淋巴系統。

葡萄柚～抗憂鬱，舒壓，提振精神平衡中樞系統，能淨化循環與淋巴系統。

月桂純露～幫助調理淋巴系統與身體循環，提升免疫力。



第四次芳療

日期:2020/11/10

評估狀況:這次諮詢意外發現月桂純露對個案的鼻子過敏有很大的改善,真的很開心!
前次針對靜脈曲張調油配方也有明顯的改善,因此稍作調整配方持續讓個案每天擦抹雙腳減輕上班疲倦的痠痛。

芳療用油:

EO:絲柏4滴+杜松4滴+天竺葵2滴+葡萄柚2滴 濃度:3%
CO:金盞花浸泡油70%+甜杏仁油30% 容量:20g
Hy:月桂純露 5ml/每次

使用方法:

- 1.將調油在雙腳做大面積塗抹並搭配輕柔的按摩至精油完全吸收。
- 2.月桂純露每天每次5ml加入溫開水當日常飲用水喝。
- 3.睡覺時將雙腳墊一個軟枕在上面,幫助雙腳靜脈血液回流。

使用原因: 方

精油使用療效功能前三次已陸續使用過並詳細說明,這次稍改配方
畢竟同一種配方不建議使用超過四個週以上。



第五次芳療：

：2020/12/01

日期

評估狀況：從這次照片很明顯看出個案的靜脈曲張有更進一步的改善，與前一次對比後，個案本人信心大增也更加認真使用精油芳療，並針對睡眠問題給予芳療輔助。

芳療用油：

EO：絲柏4滴＋杜松4滴＋岩蘭草2滴＋佛手柑2滴

濃度：3%

CO：金盞花浸泡油70%＋甜杏仁油30%

容量：20g

Hy：月桂純露/羅馬洋甘菊純露

5ml/每次

使用方法：1.塗抹雙腳小腿至大腿大面積塗抹並輕柔按摩讓精油吸收
2.月桂純露與羅馬洋甘菊純露可交替換著喝

使用原因：

1.追蹤前次配方部分精油芳療使用時間，所以更改兩支精油針對睡眠

眠

問題給予好睡且此配方對靜脈曲張也有幫助。
2.月桂純露和羅馬洋甘菊純露可以對神經系統給予壓力，憂鬱，放鬆失眠的情緒有幫助，幫助個案身體放鬆。





一個案反饋對話



個案效果對比照片



2020/09/28



2020/11/10



2020/12/01

感謝大家的聆聽

~E N D~

