

- 香氛發表 -

Nina Yang

- 脂漏性皮膚炎 -

- 過往處理方式：益膚康乳膏
- 個案分享：藥膏擦完會有點刺痛但是也會馬上止癢，然後會開始結痂，3至4天後又發作就會去摳患部，導致衣服上會有皮屑，常常造成困擾。



患部

- 脂漏性皮膚炎 -

- 精油：大西洋雪松 + 永久花
- 調配：3%
- 基底油：聖約翰草 + 荷荷芭
- 使用方式：患部塗抹，早晚各一次



患部塗抹兩天

- 脂漏性皮膚炎 -

- 個案分享：
- 覺得復發時間拉長，比較不癢，塗抹精油時也不會有刺痛感，結痂快會自行脫落，並且有兩塊部位已不再復發。

➤ 附：錄音檔



患部塗抹四天

- 脂漏性皮膚炎 -

- 精油換方：大西洋雪松 + 永久花 + 沒藥 + 薰衣草
- 調配：3%
- 基底油：聖約翰草 + 荷荷芭
- 個案每到換季時手掌都會長乾癬，此配方同時改善手部乾癬。



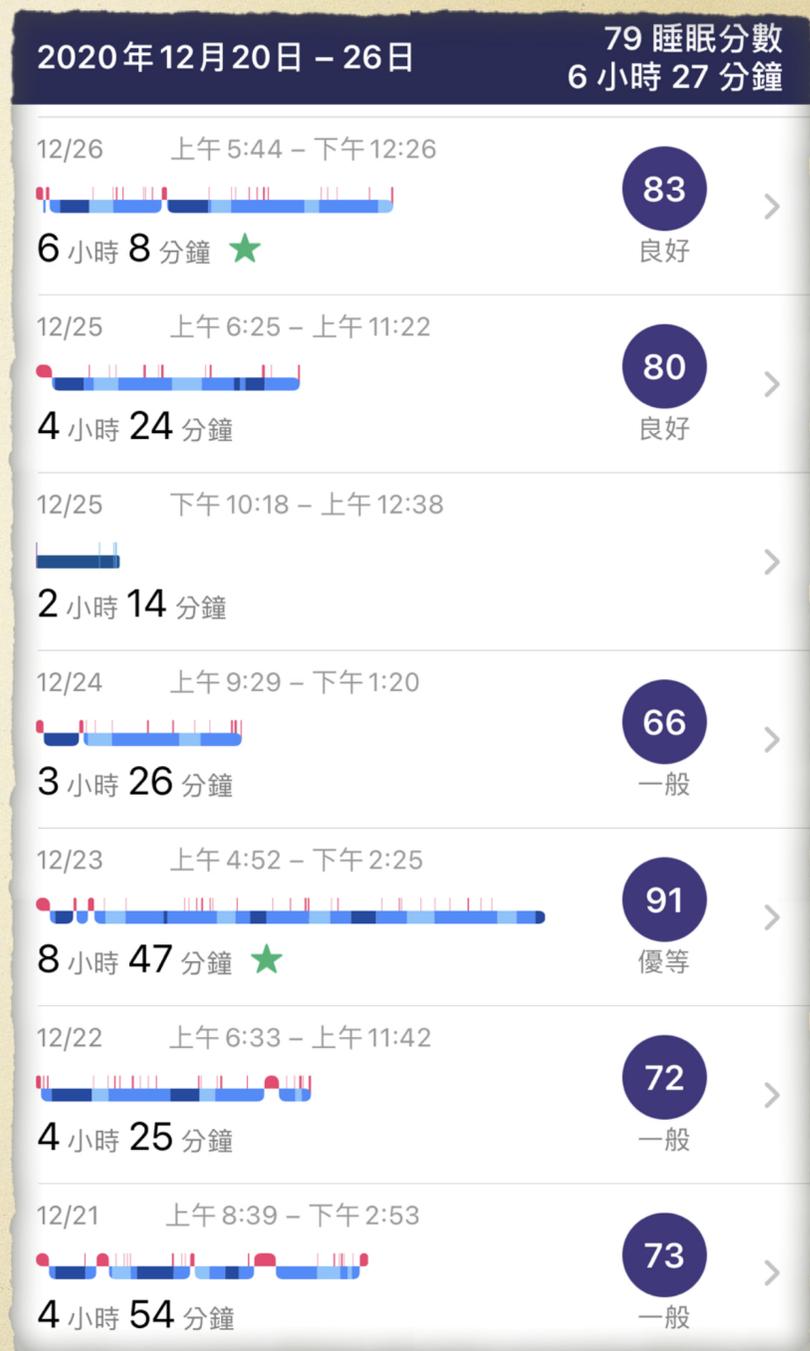
患部塗抹六天

- 睡眠改善 -

- 個案經常多夢睡不好，希望能睡的更深層，改善睡眠品質。
- 喜歡穗甘松及柑橘類，不喜歡依蘭。

- 睡眠改善 -

- 精油：安息香 + 穗甘松 + 苦橙葉 + 橙花
- 調配：3%
- 基底油：聖約翰草 + 橄欖油
- 使用方式：睡前嗅吸，塗抹在衛生紙放在枕頭上聞。



圖為Fitbit睡眠指數，23號以及25.26號都有使用精油。

- 睡眠改善 -

- 個案分享：
- 使用精油後感覺有睡得很深沈，也不會做夢，且醒來的時間變少。
- Fitbit測量30日內平均深層睡眠為16%，使用精油後指數變成25%。
- Fitbit測量睡眠狀態由一般變成良好。

