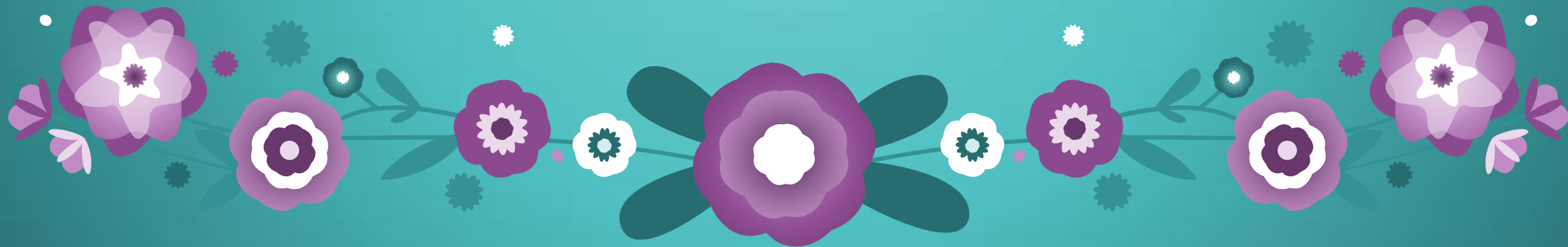


# 香氣發表之個案分享

主講：陳郁祥

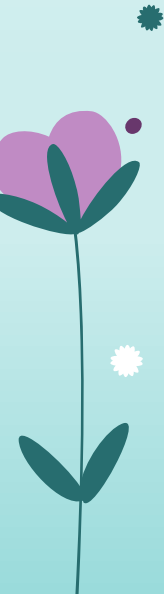
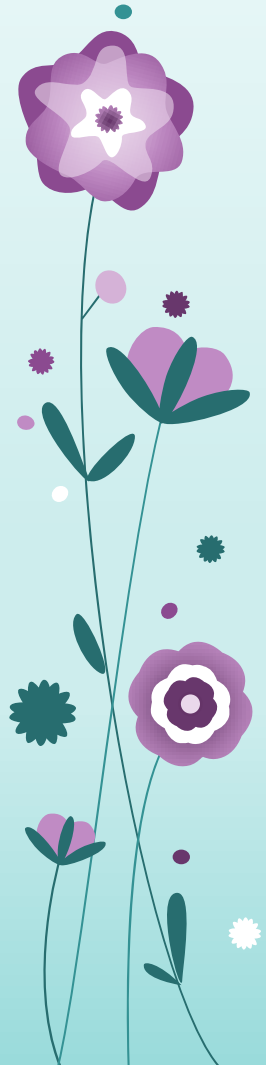


# 自我介紹

- 陳郁祥 / 女性 / \_\_歲 / 旅遊業 / 歐洲線領隊
- 接觸芳療的原因：COVID-19
- 與個案的淵源：前同事兼好友
- 平時芳療習慣：
  - A. 純露-玫瑰、金縷梅、天竺葵、永久花、岩玫瑰
  - B. 臉部精華油配方：天竺葵、乳香、玫瑰草
  - C. 臉部精華油配方：乳香、玫瑰、義大利永久花、天竺葵
  - 基底油：杏桃荷仁油、橄欖油、澳洲胡桃油
  - D. 肌肉痠痛配方：岩蘭草、葡萄油、綠花白千層
  - 基底油：橄欖油、葵花籽油、荷荷芭油

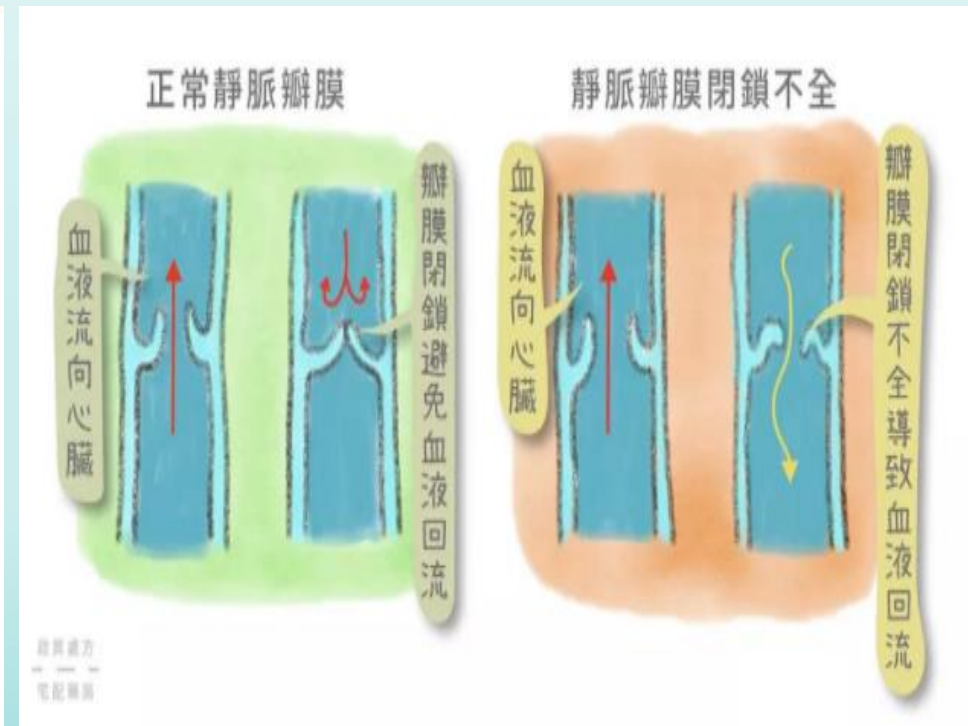
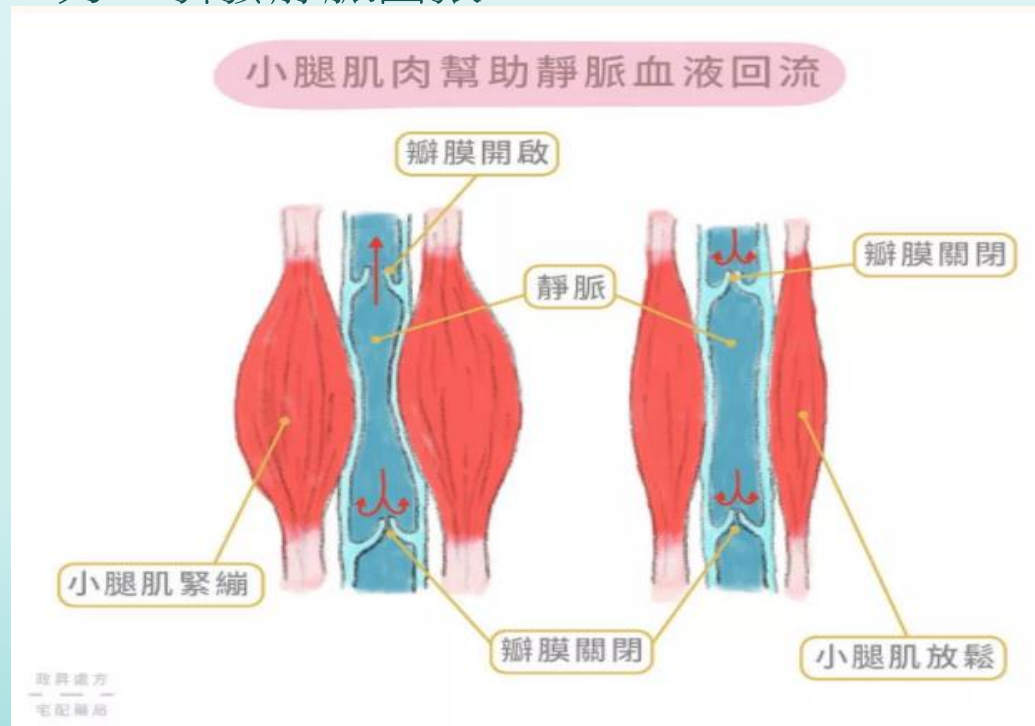
# 個案基本資料

- 女性/37歲/旅遊業/行銷主管兼任歐洲線領隊
- 工作壓力大(銷售壓力/廣告投放/人力縮編/企業轉型)/部門間的溝通協調
- 外食族且用餐時間不固定、快速用餐
- 帶團時久站、辦公室內久坐，無運動習慣
- 晚睡、睡眠時間不多
- 症狀：下半身水腫、靜脈曲張、胃食道逆流、偶有頭痛



# 靜脈曲張的原因

- 靜脈主要負責的工作是將身體血液輸送回心臟，由於腿部靜脈距離心臟較遠，血液回流的動力需要來自下肢肌肉縮放的輔助，以及靜脈瓣膜的引導。
- 正常情況下，下肢血液在肌肉與瓣膜的協助下應當順利回流至心臟，如果靜脈瓣膜的功能減弱或閉鎖不全，容易使過多血液瘀積在下肢部位，進而增加下肢靜脈的壓力，引發靜脈曲張。



資料來源：<https://www.iling-termcare.com/Article/Detail/2731>

# 靜脈曲張的嚴重度分期

# 如何預防及改善？

### 靜脈曲張分期



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

1 蜘蛛絲微細血管

2 典型靜脈曲張血管

3 下肢或足踝水腫

4 下肢或足踝皮膚色素沈澱，顏色變深。

5 下肢出現靜脈曲張的傷口潰瘍，傷口無法治療復原。

6 下肢出現靜脈曲張的傷口潰瘍，傷口無法治療復原。

醫學處方  
—  
電配藥房

### 靜脈曲張預防及緩解



把腳墊高

穿彈力襪

避免緊束腹部

適度運動

控制體重

避免久站、久坐、翹二郎腿

規律生活、避免菸酒

醫學處方  
—  
電配藥房



# 配方一：

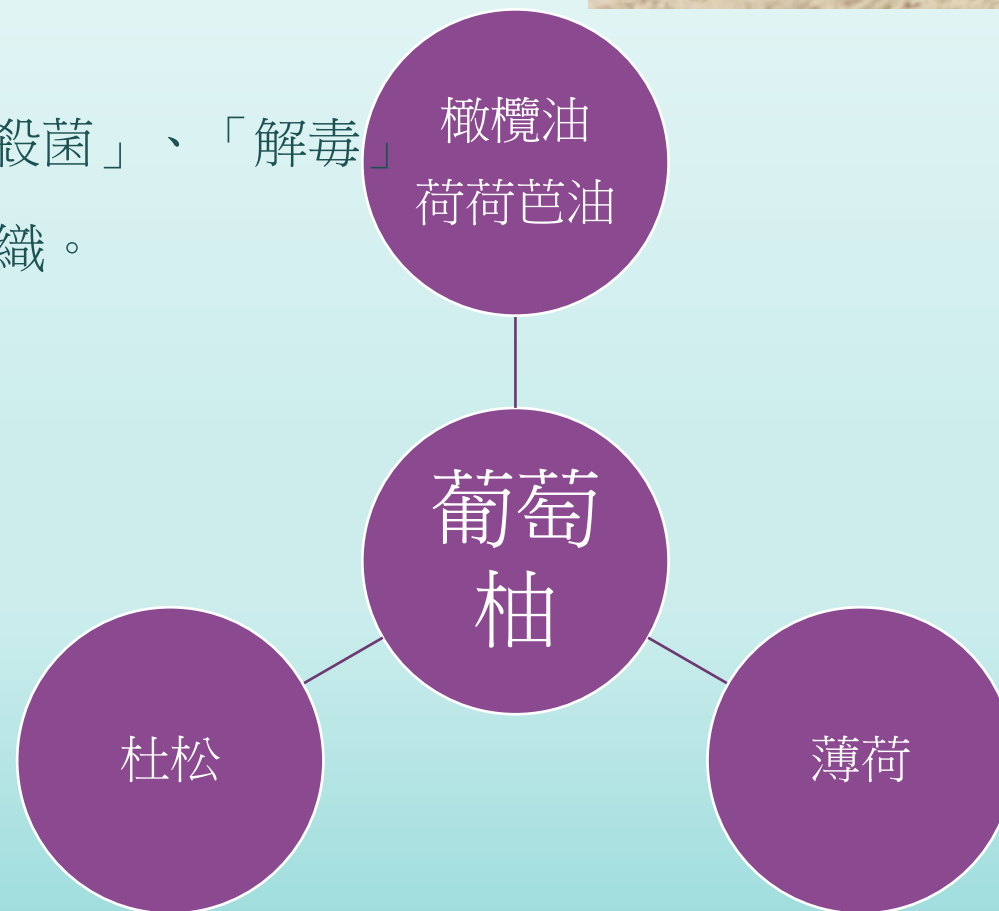
- **葡萄柚(單萜烯)**：治療體液遲滯、蜂窩性組織炎和其他各種排毒不良引起的病症，很好的利尿劑與解毒劑，可以有效地刺激淋巴系統。

## ★舒緩情緒

- **杜松果(單萜烯)**：三大功效「收斂」、「殺菌」、「解毒」
  - a. 協助淋巴循環、消除脂肪團、改善橘皮組織。
  - b. 調節消化系統，助消化、緩解胃部不適。

## ★清除身體廢物的同時掃除心中廢物

- **歐薄荷(單萜醇)**：
  - a. 刺激淋巴引流，緩解靜脈曲張。
  - b. 緩解用腦過度的疲勞。



# 個案 使用前感受/使用後分享 【第一週】

- 一開始聞到精油覺得有股刺鼻的味道，不是很喜歡
- 但再過一會兒聞到薄荷和葡萄柚，感覺很舒服與放鬆
- 第一次使用是在晚間睡前，腳呈現腫脹並可看到明顯的青筋，皮膚偏紅色黯淡的狀況
- 在精油按摩後，覺得原本沉重的雙腳變得輕盈，而腫脹也改善許多
- 連續三天早晚使用精油後，除了腫脹有所改善，皮膚也感覺到皮膚變得比較光滑

## 配方二：

葡萄柚(單萜烯)：治療體液遲滯、蜂窩性組織炎和其他各種排毒不良引起的病症，很好的利尿劑與解毒劑，可以有效地刺激淋巴系統。

### ★舒緩情緒

杜松果(單萜烯)：三大功效「收斂」、「殺菌」、「解毒」

- 協助淋巴循環、消除脂肪團、改善橘皮組織。
- 調節消化系統，助消化、緩解胃部不適。

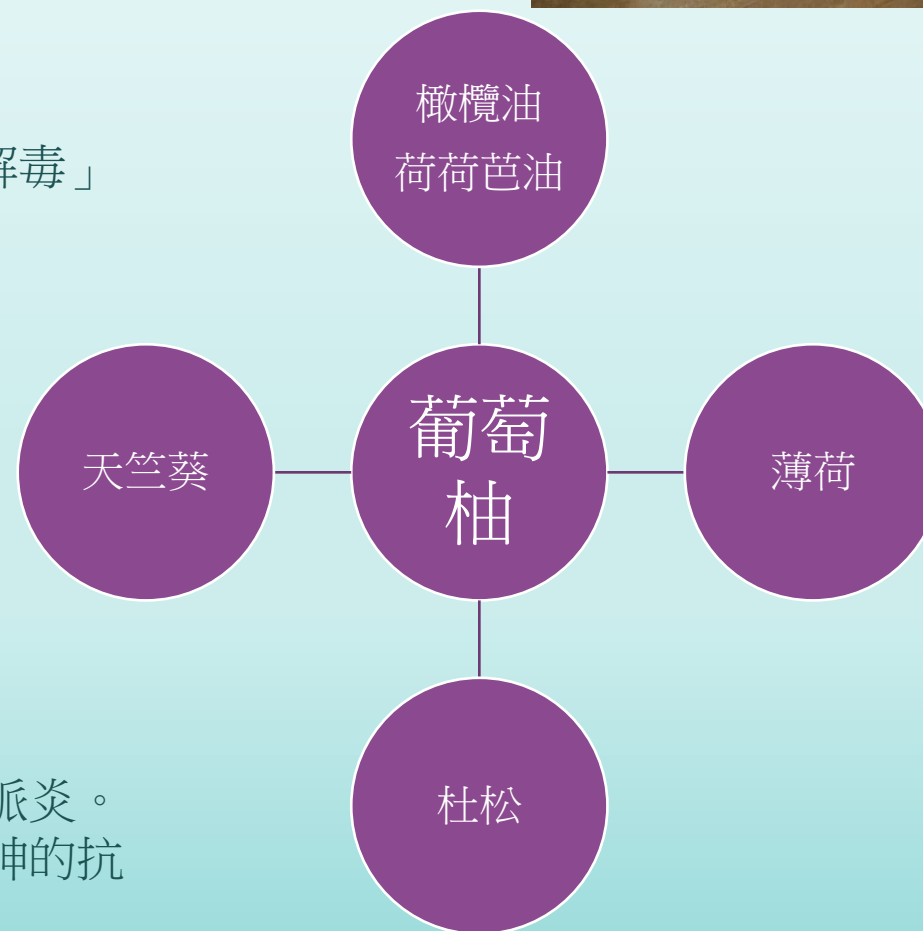
### ★清除身體廢物的同時掃除心中廢物

歐薄荷(單萜醇)：

- 刺激淋巴引流，緩解靜脈曲張。
- 緩解用腦過度的疲勞。

天竺葵(單萜醇)：

- 改善循環不良、提振淋巴系統，消除體液滯留，靜脈炎。
- 平衡神經、減緩神經痛、消除焦慮、壓力，提振精神的抗憂鬱劑。





# 使用後分享

## 【第三週】

聞到熟悉的氣味，一開始仍不太喜歡卻比第一次快速接受。且感受一絲甜味

這次多了一點點甜味

仍有葡萄柚，薄荷味道，但薄荷味道不較第一次明顯。

使用習慣：早晚盥洗後塗抹，晚上會搭配簡單按摩。

腫脹感慢慢減緩並感覺身體變輕鬆，

隔日上班步伐輕鬆愉悅。

會期待二次油後的三次配方油。

