

# Essential Oil Experiment

## 芳香女巫的精油個案

---

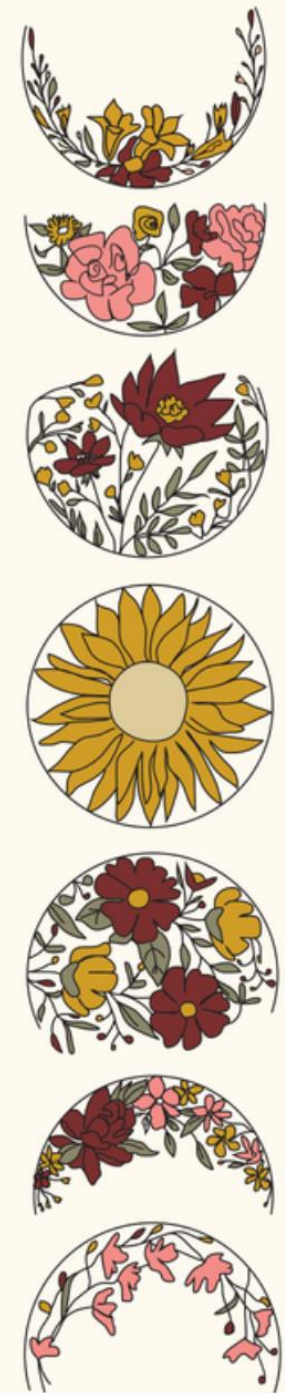
報告分享：袁映儒



# AGENDA

---

- Introduction--My Periods 月經
- Subject 個案---月經疼痛
- 精油配方評估 & 追蹤
  - 第一次
  - 第二次
  - 第三次
- 芳香女巫的魔法爐



# Introduction-- My Periods 月經

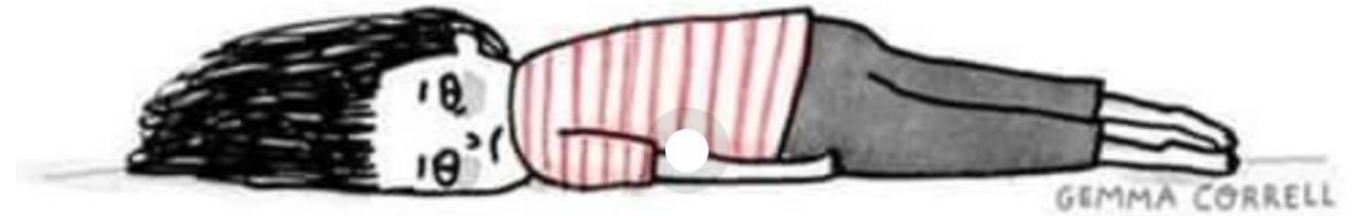
---

- 月經週期影響著女性的生理、牽動著女性的情緒、更是決定能否孕育下一代的主角之一。



I'M PRETTY TOUGH.  
BUT SOME DAYS MY BODY JUST SAYS:

NOPE.



圖片來源：網路

## Subject 個案

---

### 月經疼痛

- 疼痛通常發生在月經開始之前的幾個小時或月經開始以後
- 而且會持續1至3天，恥骨上會有痙攣性的疼痛，有時會伴隨著腰酸

# 個案介紹

- 性別：女性
- 年齡：34
- 職業：公司營運管理職
- 主要改善症狀：月經腹部嚴重疼痛
- 生活習慣&作息：
  - 飲食多半自己煮食，以青菜少肉為主
  - 每日有喝咖啡的習慣
  - 每週三～四天的運動的習慣，重訓和瑜伽運動
  - 工作時數超過8小時，有時候假日會自行加班，工作狂的型態

# 第一次精油配方評估

- 芳療配方-按摩油

名稱(Eo、Vo、Hy)	劑量	選用理由	濃度
<b>2/14</b>			
甜馬鬱蘭	1滴	內分泌系統改善經期不適	3%
花梨木	1滴	沈穩溫暖的精油，改善經攣肌肉疼痛	3%
薑	1滴	溫舒提振免疫系統，舒緩身體的疲累	3%
基底油：甜杏仁油	10ml	甜杏仁溫喝，膚質接受度高	

# 第一次精油 配方追蹤-1

- 追中日期：2020.2.20
- 期間：7 days
- 狀況與反饋：氣味可以接受，習慣早上擦拭於肚子，有建議個案可以擦子宮的位置與後腰
- 但是是一開始使用精油的按摩油，只有輕輕地擦皮膚，個案只有感覺到熱熱的感受，還在習慣並體驗使用按摩，並在睡前放鬆的狀態下使用。

# 第一次精油 配方追蹤-2

- 追中日期：2020.2.27
- 期間：7 Days
- 狀況與反饋：

測試使用，個案會以按摩的方式，將溫手，將手擦熱熱的後，放置於腹部，並順時針的方式，畫圈按摩腹部。

每日上午起床後，會一邊擦拭腹部，有反應辣辣的感覺，但不會不舒服

第二次油將會先拿掉薑試試看，此次的精油有薑，主要想測試暖子宮，是否可以幫助循環系統。



# 第二次精油配方評估

- 芳療配方-按摩油

名稱(Eo、Vo、Hy)	劑量	選用理由	濃度
3/3			
甜馬鬱蘭	2 滴	內分泌系統改善經期不適	3%
花梨木	1滴	沈穩溫暖的精油，改善經攣肌肉疼痛	3%
基底油：甜杏仁油	10ml	甜杏仁溫喝，膚質接受度高	

# 第二次精油 配方追蹤

- 追中日期：2020.3.13
- 期間：10 Days
- 狀況與反饋：

第三次諮詢新的配方油，個案者正好來月經，有反應此次來月經，雖然腳還是會腫漲，一般的生理反應，但是此次月經來無疼痛症狀

個案者本身有規律的運動息慣，重訓或是瑜伽等運動，即使是繁忙的工作，工作與生活兩方平均分配時間，目前加上用油按摩，已改善經痛不適的症狀

# 第三次精油配方評估

- 芳療配方-按摩油

名稱(Eo、Vo、Hy)	劑量	選用理由	濃度
4/27			
甜馬鬱蘭	2 滴	內分泌系統改善經期不適	3%
快樂鼠尾草	1滴	調解月經	3%
薑	1滴	溫舒提振免疫系統，舒緩身體的疲累	3%
基底油：甜杏仁油	10ml	甜杏仁溫喝，膚質接受度高	

# 第三次精油 配方追蹤

- 追中日期：2020.5.9
- 期間：11 Days
- 狀況與反饋：

這次的味道沒有很強烈，一打開的氣息是平淡的。但是這次使用起來是辣的，皮膚有辣辣溫溫的感覺，個案表示就像舌頭吃到辣椒的感覺

訪談這次剛來月經第六天，還有一點點，這次來沒有疼痛，只有一點的水腫

最近的生活作息早起如平常一樣，但是比較晚睡一點

近兩個星期無運動，因為月經與忙碌的工作，但是平時是有運動習慣的，有做重訓與有氧運動



# 芳香女巫的魔法爐

---



# WANDWOODS



在夜晚，當忙碌的一天結束後，獨自一人清爽的，打開精油知識的書籍，看著書上各種植物的圖片與拉丁文，似乎有一道淡黃色的光芒，從書裡發光，我化身為調香的女巫，找尋新的魔法藥水

夜深人靜的夜晚，總是有一種魔力，從呼吸、心跳、思緒穩定的思考與靈感。

從三年前，母親癌症去當天使後，重新省視自己生活，不該是忙碌的蜜蜂，愛自己的方式，就是身體健康，生心才得以舒服。

## WITCHES WEEDS



接觸精油，是在幾年前使用薰香開始，每個人都喜歡美好的味道，從嗅吸，讓自我放鬆，當時從事護理工作的妹妹，使用了薰香，讓母親在生命的尾端得以紓緩。

很幸運，因為朋友介紹下班後的精油課程，藉由學習與認識如何使用精油知識，重新找到除了工作以外的生活，且是對自己好的事物。

此次用課堂所學，運用在個案的實驗，感謝朋友的幫忙，這次循序漸進的實驗，在精油知識上，更產生了研究與發現的興趣。

我是一位芳香女巫，拿起木勺，我看到魔法爐在發光！！



Thank you

---

