



# 香氣發表會

肩頸痠痛及壓力痘護理

第77期  
芳療師：楊茵婷

## 學習芳療歷程

- 小時候的皮膚狀況，和媽媽一起調製香香的味道
- 長大才發現，香香的味道不只是香香的味道
- 從每天工作16小時的科技業踏入各種身心靈工具的學習
- 觀察自己的身心靈變化就是最好的學習教材
- 持續學習和喜歡分享的心



## 個案介紹

性別：女

年齡：21

現狀：考試壓力、申請研究所、近一年內經歷感情變化



## 個案症狀

### 案例一

- 肩頸痠痛，只要壓力大或是打電腦太久，肩頸就會很痛
- 有運動和打羽球的習慣，會大量使用到肩頸、手臂肌肉

### 案例二

- 因考試及畢業壓力，額頭和下巴附近出現很多痘痘和深色痘疤



## 案例一：舒緩肩頸痠痛療程 (10/16-now)

日期	追蹤
10/16	諮詢。 覺得生活和內在狀態失衡，為了將生活回歸平衡狀態，而強硬的填補空缺，沒有理解陪伴自己的情緒。
10/28	<u>使用配方一。</u> 遇上生理期，使用後躺了一下就舒緩了，不像以前要痛好幾天，還可以去打球運動。
10/30	使用在生理期的腹部舒緩很有效，肩膀也有微熱的感覺。 感受到自己正在斷捨離一些人事物，精油的氣味很舒服放鬆。
11/7	早晚使用。壓力大或是太用力的時候肩膀會痠痛，只要使用滾珠瓶就不會痛。 兩天前打疫苗第二劑，手臂開始痠痛的時候就擦精油，結果不像打第一劑的時候，痠痛了一個禮拜，這次打完第二劑還可以去打羽球和自由活動。
11/9	以前打球後按壓肩膀會痛，但現在打球後塗抹精油，不會有痠痛的感覺，只有覺得筋比較硬而已。
11/17	雖然還是有考試壓力和準備研究所的壓力，但至少已經少了肩膀的壓力了！ 可是痘痘突然暴增，12月初要拍畢業照了，想要美美的……
11/29	<u>使用配方二。</u>
12/1	熱熱的很舒服，很放鬆，而且睡得比之前好了。



## 配方1：舒緩肩頸痠痛按摩油 (10/28)

- 調製 10ml, 3% 滾珠瓶
- 植物油
  - 聖約翰草油 20%：促進血液循環
  - 葵花油 80 %
- 精油
  - 穗花薰衣草 2滴：緩和壓力、焦慮、舒緩肌肉痠痛
  - 西洋蓍草 2滴：消炎止痛、平復極端的情緒、恢復平衡、放鬆
  - 甜馬鬱蘭 2滴：止痛、舒緩肌肉僵硬、安撫因壓力引起的身心症狀
- 建議用法：洗澡後睡前塗抹



## 配方2：舒緩肩頸痠痛按摩油 (11/29)

- 調製 10ml, 3% 滾珠瓶
- 植物油
  - 聖約翰草油 20%：促進血液循環
  - 葵花油 80 %
- 精油
  - 穗花薰衣草 2滴：緩和壓力、焦慮、舒緩肌肉痠痛
  - 西洋蓍草 2滴：消炎止痛、平復極端的情緒、恢復平衡、放鬆
  - 義大利永久花 1滴：舒緩肌肉疼痛、化淤、緩解緊繃
  - 岩蘭草 1滴：促進血液循環、助眠
- 建議用法：洗澡後睡前塗抹



## 案例二：調理痘痘療程 (11/29-now)

11/29



12/1



## 配方1：消痘、去痘疤乳液 (11/29)

- 調製 20ml, 1% 蘆薈膠乳液
- 植物油
  - 雷公根油 20%：淡化疤痕、傷口修復
  - 葵花油 80 %
- 純露
  - 杜松：平衡分泌過剩的皮脂
  - 玫瑰：保濕、美白、幫助細胞再生
- 精油
  - 苦橙葉 1滴：舒緩情緒緊繃、助眠、調理痘痘及痘疤和粉刺
  - 大西洋雪松 1滴：消痘、淡化痘疤
  - 茶樹 1滴：消炎殺菌、調理粉刺痘痘
  - 玫瑰草 1滴：淡疤、保濕、平衡皮脂分泌
- 建議用法：使用美容師開的痘痘藥膏後，在痘痘處薄薄擦一層輕拍吸收



## 個案回饋

- 很喜歡精油的氣味，用在身體上感覺心情都變好了
- 12/8 快樂美美的拍畢業照 😊

× 11/18 個案回饋錄音檔案





THANK YOU