

香氣發表會

芳療師 李岱霖

個案介紹

- 油性膚質 易過敏
- 生活作息 習慣晚睡 嗜睡
- 飲食習慣 清淡為主 不吃辛辣

- 沒人生方向 缺乏自信
- # 痘痘大爆發

臉部痘痘肌配方

冬季

- 基底油 杏核油+荷荷芭油 20ml
- 精油 真正薰衣草 2d
 - 玫瑰草 2d
 - 花梨木 2d
 - 天竺葵 2d

蘆薈膠 10ml + 茶樹精油 1d

臉部痘痘肌配方

夏季

- 蘆薈膠 20ml + 荷荷芭油 5ml + 金盞花浸泡油 5ml
- 精油 真正薰衣草 2d
 - 玫瑰草 2d
 - 攬香指 2d
 - 橙葉 3d

使用方法

肌膚保養三步驟: 清潔 保濕 保護

- 清潔後精油配方塗抹全臉
- 針對額頭部位較嚴重的膿包,建議另外塗抹薄薄一層(蘆薈膠+茶樹精油)

配方使用原因

平衡皮脂分泌 降低發炎 抗菌

激勵細胞再生

降低情緒壓力的衝擊

- 我個人比較重視個案的喜好氣味來調油會依據個案喜歡的味道為主
- 個案的直覺比較偏好草類 大地木質的味道

個案使用心得

- 用油時感覺

因為是自己喜歡的味道聞起來很舒服 使用時有放鬆情緒的感覺

- 使用後感想

臉部膚質有改善 額頭部位明顯痘痘變少 心情變好 比較有自信

結語

因為自己以前也有痘痘困擾 但接觸芳療後 有明顯改善 心情變好也比較有自信 皮膚問題與心理情緒有關

適度溝通諮詢 了解個案造成皮膚問題的原因

外在影響 使用不當化妝品 過度清潔去角質 飲食 生活習慣 運動

內在改變 減少負面思考 一個負面情緒需要三個正面思考來彌補 情緒問題不知不覺影響自己的行為 身體健康 人際關係

學習芳療後 更懂得心理情緒平衡的重要 藉由植物精油 幫助我們安撫 放鬆 轉化 自我療癒