



香氣發表會

寸步難行的痛

80期 芳療師 史庭瑋

內容大綱

1. 芳療師自我介紹
2. 個案介紹與症狀
3. 症狀病因與文獻
4. 配方使用與說明
5. 個案改變與分享
6. 案例總結與回饋



自我介紹

史庭瑋 Mia

在心理與身心靈領域13年
心起點創辦人・關係療癒師

伴侶/親子/原生家庭

事業/金錢/身心健康

六大關係領域的諮詢與教學

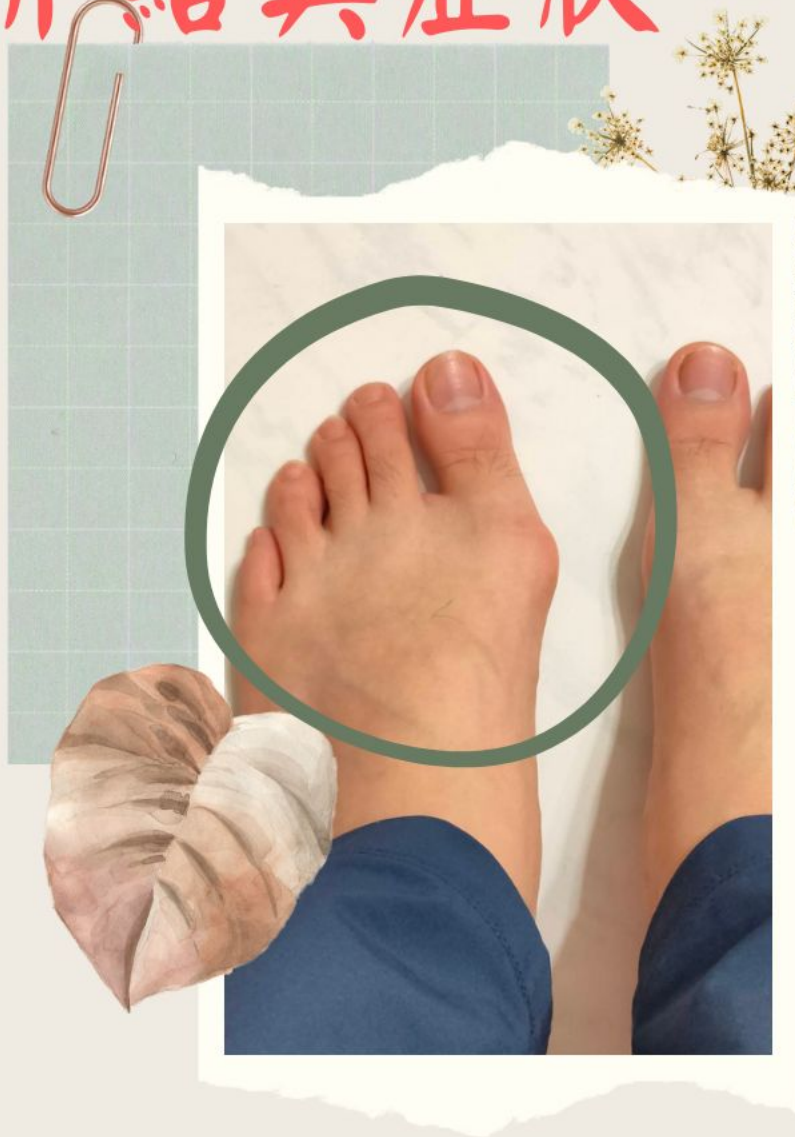
OH卡/塔羅/天賦探索

系統排列/催眠/NLP/創傷療癒

你的內在世界
決定你的外在世界



個案介紹與症狀



30多歲男性

工作常須站立走動

27歲開始

有拇指外翻的疼痛症狀

隨著年紀增長 疼痛增加

疼痛指數紀錄

- 1.日常疼痛指數：0~2
- 2.久站/行走後疼痛指數：6~8
- 3.自己按摩後疼痛指數：4~6
- 4.穿不合腳的鞋：8~9

症狀病因與文獻

拇趾外翻（拇囊炎）

拇指異常歪向兩指

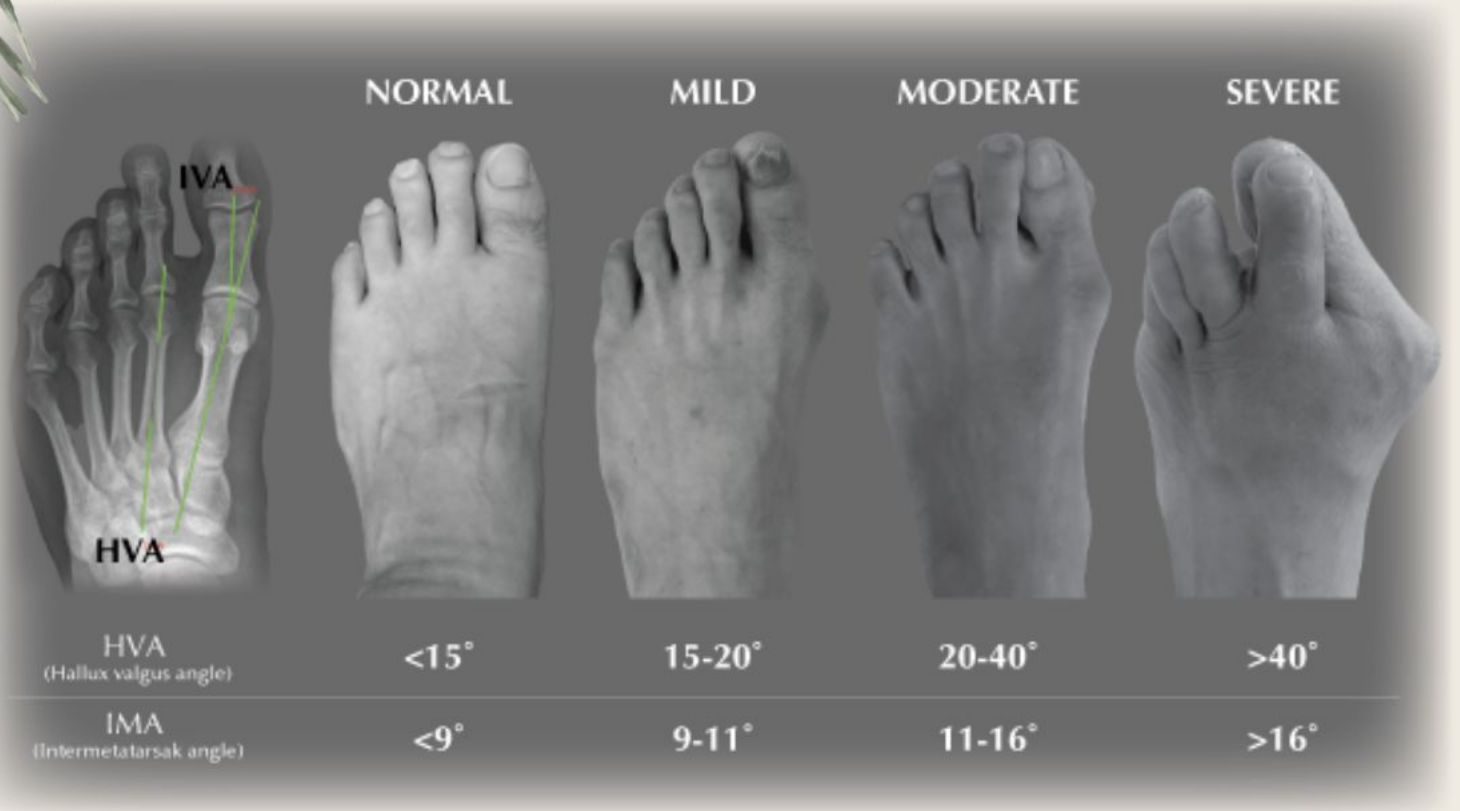
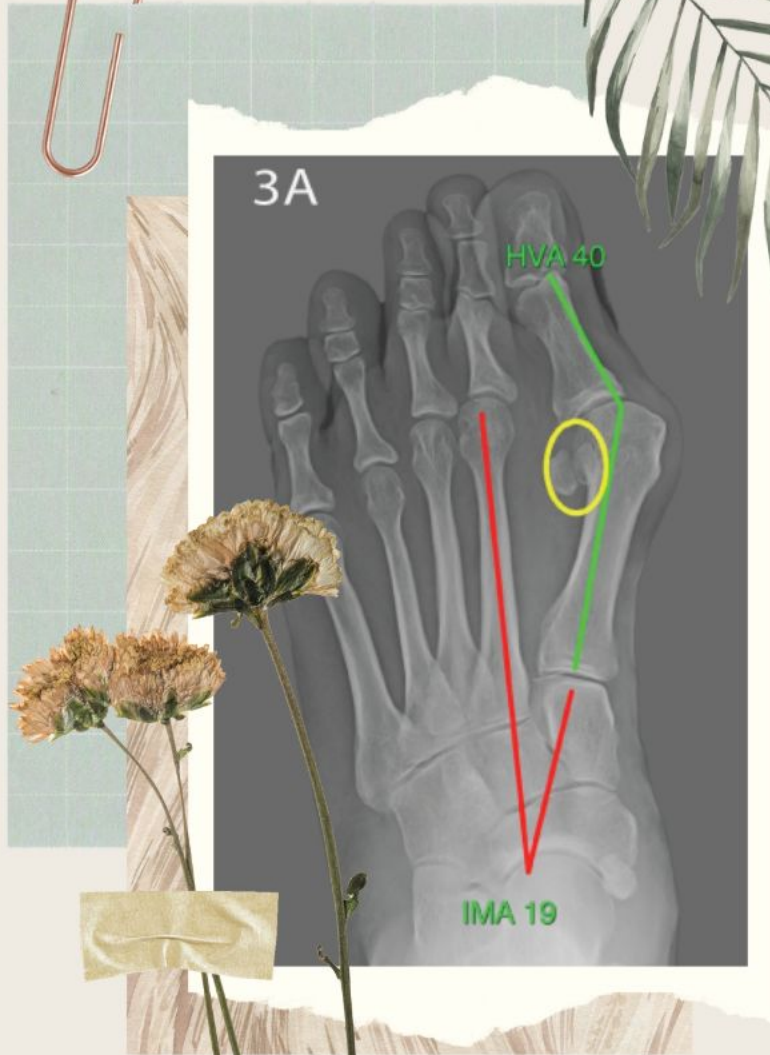
拇指底部 足內側會有腫塊
會因摩擦 造成重複發炎與疼痛

其他腳趾也容易擠壓變形
會隨時間惡化 腳掌容易長繭



拇趾外翻嚴重程度

資料來源：江少華醫生



拇趾外翻形成原因

拇趾外翻是生物力學上的不平衡，發生在2-4%人身上。
大多數30-50歲人士才會出現症狀。

以下是拇趾外翻的成因：

1. 性別：女性患上拇趾外翻較男性高15倍
2. 家族史：58-88%的患者有拇趾外翻家族史
3. 其他內在條件：扁平足、韌帶鬆弛、骨骼結構異常、
和某些神經系統疾病
4. 外在原因：受傷、穿著窄尖頭鞋或高跟鞋等



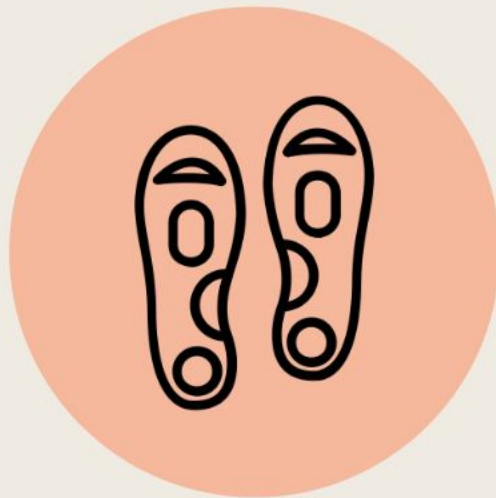
拇趾外翻治療

輕度



改變鞋的選擇
寬鞋 柔軟布料
量身定制

中度



矯正鞋墊
矯正夾板
訂製鞋墊

重度



手術根治
疼痛改善
恢復美觀

配方使用與說明

配方一：溫和止痛 10ml 3%



檸檬香茅

醛類

急性短期下肢疼痛
舒緩肌肉關節疼痛
扭傷與運動傷害

甜馬鬱蘭

單萜醇

止痛消炎抗痙攣
舒緩肌肉疼痛僵硬
舒緩緊繃與抽筋

西洋蓍草

倍半萜烯（母菊天藍烴）

肌肉骨骼金三角 戰場傷藥
止痛 消炎 鎮靜 抗痙攣

義大利永久花

酯類/倍半萜酮

肌肉骨骼金三角
活血化淤 抗發炎/痙攣
舒緩肌肉酸痛疼痛

基底油：金盞花油 - 止痛消炎抗痙攣

配方二：強效止痛 10ml 3%



檸檬香茅

醛類

急性短期下肢疼痛
舒緩肌肉關節疼痛
扭傷與運動傷害

甜馬鬱蘭

單萜醇

止痛消炎抗痙攣
舒緩肌肉疼痛僵硬
舒緩緊繃與抽筋

丁香

酚類

止痛抗痙攣 抗發炎
深層肌肉疼痛 拉扭傷

黑胡椒

單萜烯

鎮痛消炎 舒緩緊繃
肌肉酸痛與疼痛

薑

倍半萜烯

止痛抗痙攣 拉扭傷
關節腫脹疼痛

基底油

聖約翰草 30%

鎮靜止痛消炎

橄欖油 30%

護膚 抗老化

金盞花 40%

配方三：穩定止痛 10ml 3%



基底油：聖約翰草 + 橄欖油 + 金盞花

檸檬香茅

醛類

急性短期下肢疼痛
舒緩肌肉關節疼痛
扭傷與運動傷害

甜馬鬱蘭

單萜醇

止痛消炎抗痙攣
舒緩肌肉疼痛僵硬
舒緩緊繃與抽筋

西洋蓍草

倍半萜烯（母菊天藍烴）

肌肉骨骼金三角 戰場傷藥
止痛 消炎 鎮靜 抗痙攣

義大利永久花

酯類/倍半萜酮

肌肉骨骼金三角
活血化淤 抗發炎/痙攣
舒緩肌肉酸痛疼痛

檸檬尤加利

香茅醛

止痛消炎抗痙攣 抗菌
鎮靜神經 長期疼痛

黑雲杉

單萜烯 酯

消炎 抗神經痛
肌肉放鬆

配方四：助眠精油 10ml 3%

純正薰衣草

酯類 單萜醇

止痛 抗焦慮失眠
舒壓放鬆 僵硬痠痛

苦橙葉

酯類 單萜烯 單萜醇

鎮靜消炎 關機精油
平衡神經系統
舒緩失眠焦慮

快樂鼠尾草

酯類 單萜醇

鎮靜 抗痙攣
調節自律神經
放鬆止痛 緩和焦慮

基底油

橄欖油

護膚保養

金盞花

護膚 止痛消炎



個案改變與分享



疼痛降低與睡眠改善

配方一

溫和止痛

疼痛3 -> 降到0

疼痛6 -> 降到3

溫和舒緩不油膩

配方二

強效止痛

疼痛3 -> 降到0

疼痛6 -> 降到0

香味明顯有鎮定效果

配方三

穩定止痛

疼痛3 -> 降到0

疼痛6 -> 降到0

香味舒服清新

配方四

助眠配方

嗅吸後放鬆好入睡

總結與感謝



同樣的配方不一定適用每一個人
要**因人而異** 了解個案喜好需求
去**觀察與彈性改變**配方

