



# 香氣發表

水腫與習慣性自卑與情緒問題

芳療師-81期 施佳汎

# 目錄

一

個案介紹

二

芳療配方&成效

三

個案心得分享



個案介紹

# 個案介紹

## 個案資料

---

個案：王小姐

年齡：30歲

性別：女性

背景：好好小姐個性、身處壓力大的行銷產業

## 個案症狀&問題

---

1. 改善水腫、橘皮問題
2. 想要表現完美，導致壓力大，會承受別人給的壓力、無法拒絕別人
3. 容易沒自信、焦慮睡不好



## 芳療配方&成效

## 芳療措施\_1st精油配方

- 大西洋雪松<sub>2d</sub>
- 葡萄柚<sub>2d</sub>
- 絲柏<sub>2d</sub>
- 天竺葵<sub>2d</sub>
- 松<sub>2d</sub>
- 乳香<sub>2d</sub>

### 【生理層面】

- 淋巴代謝→大西洋+葡萄柚+絲柏
- 刺激淋巴循環、水腫、利尿→天竺葵、絲柏
- 放鬆、好睡眠→葡萄柚

### 【心理層面】

- 追求完美&平衡、控制人格→絲柏、天竺葵
- 增強自信、界線→大西洋雪松、松
- 平靜、安撫心靈/焦慮情緒→乳香、天竺葵

濃度3% 20ml精油配方、塗抹身體

基底油:10ml聖約翰草浸泡油+10ml澳洲胡桃油

## 精油前使用測量



大腿 62CM



小腿 38.7CM

精油\_使用第一次成效



大腿 61.5CM



小腿 37.5CM





## 芳療措施\_2nd精油配方

- 大西洋雪松2d
- 葡萄柚2d
- 絲柏2d
- 天竺葵2d
- 杜松3d
- 乳香1d

濃度3% 20ml精油配方、塗抹身體  
基底油:澳洲胡桃油20ml

個案回饋:

手腳冰冷有變暖, 但身體循環、跟上廁所沒有那麼明顯

【生理層面】

- 淋巴代謝→大西洋+葡萄柚+絲柏
- 利尿、排水、水腫→絲柏+杜松(排出身體多餘體液)
- 放鬆、好睡眠→葡萄柚

【心理層面】

- 追求完美&平衡、控制人格→絲柏、天竺葵
- 增強自信、界線→大西洋雪松、杜松(減緩自卑/消極)
- 強化自身活力→杜松+葡萄柚
- 平靜、安撫心靈/焦慮情緒→乳香、天竺葵

# 精油\_使用第二次成效



大腿 60CM



小腿 37.5CM



個案心得分享

## 個案心得分享

- 個案反應正向，也喜歡調的香味，會願意長期使用芳療改善狀況。
- 味道聞起來很舒服、擦完下半身也暖暖的，讓人比較放鬆、腦袋也不會東想西想的，睡的也蠻好的。擦的這陣子會覺得上班有比較放鬆、感到有自信、覺得自己是有魅力吸引人的，心裡很踏實、比較沒什麼焦慮感，很喜歡這樣的心理狀態！
- 原本沒有那麼常上廁所，現在上廁所頻率很高，感覺身體有循環代謝、水腫也消很多，舊的褲子現在都能穿了，橘皮也變得很淡了，對成效感覺很驚艷。
- 原本比較會對關係有一些防備、不容易打開心房，擦完心理狀態感覺很強大、比較不怕人群，蠻有安全感的可以與人自然隨性的相處，也比較有自信不會擔心被拒絕。

The background is a soft watercolor wash in shades of light green, teal, and pale yellow. It is decorated with delicate illustrations of pink peonies and sprigs of dried, brownish-gold foliage. The flowers are rendered with fine outlines and subtle shading, giving them a gentle, ethereal appearance. The overall mood is calm and appreciative.

**Thank You**