

高階81期香氣發表會

經前症候群

芳療師:林可耘

自我介紹

- 我的姓名:林可耘
- 過去經歷:護理師、心臟內科個管師...
- 認識芳療:2017-現今



經前症候群(Premenstrual Symptoms,PMS)

• 病因

體內雌激素(女性賀爾蒙)和黃體素濃度比例的改變,造成賀爾蒙及其他營養素的不平衡,使身體有多方面的不適。

• 臨床症狀

頭痛、發熱、腹痛、胸悶、焦慮、易生氣煩躁、腸胃不適、失眠、下肢水腫...

• 治療方法:

飲食調整、營養補充、運動、身心放鬆(指壓按摩、肌肉放鬆...)

資料來源:

<https://www.edh.tw/article/17800>

[https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/women_B4\(PMS\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/women_B4(PMS).htm)

芳療措施

- 嗅吸:將精油滴在手心搓熱聞香或擴香
- 足浴:沐浴後使用溫熱水泡腳(10-15分鐘)
- 按摩:塗抹按摩油於緊繃腫脹部位

資料來源:

<https://www.edh.tw/article/17800>

[https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/women_B4\(PMS\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/women_B4(PMS).htm)

芳療配方1(3%,10ml)

精油(E.O.)/植物油(V.O.)	劑量	選擇理由
茉莉	3D	苯基酯;調理子宮及女性荷爾蒙的平衡、鎮靜神經
天竺葵	2D	單萜醇;平衡、收斂、淋巴調理、調理靜脈、PMS
岩蘭草	1D	倍半萜醇;通經(PMS)、利循環、安定神經、鎮靜
月見草油	2ML(20%)	γ -次亞麻油酸(調理激素分泌)、平衡、PMS、更年期
甜杏仁油	8ML(80%)	富含維生素A、B、E;緩解發炎及疼痛、滋潤

芳療配方2 (3%,10ml)

精油(E.O.)/植物油(V.O.)	劑量	選擇理由
茉莉	1D	苯基酯;調理子宮及女性荷爾蒙的平衡、鎮靜神經
天竺葵	2D	單萜醇;平衡、收斂、淋巴調理、調理靜脈、PMS
岩蘭草	1D	倍半萜醇;通經(PMS)、利循環、安定神經、鎮靜
葡萄柚	2D	單萜烯;生理調理劑、神經鎮定、經前症候群(PMS)
玫瑰果油	2ML(20%)	亞麻油酸、抗老化、恢復皮膚油水平衡、保護細胞
甜杏仁油	8ML(80%)	富含維生素A、B、E;緩解發炎及疼痛、滋潤

The background of the image is a soft-focus, light pink color, featuring numerous cherry blossoms in various stages of bloom. The petals are delicate and layered, with some showing the central stamens. The overall aesthetic is gentle and romantic.

感謝您的聆聽