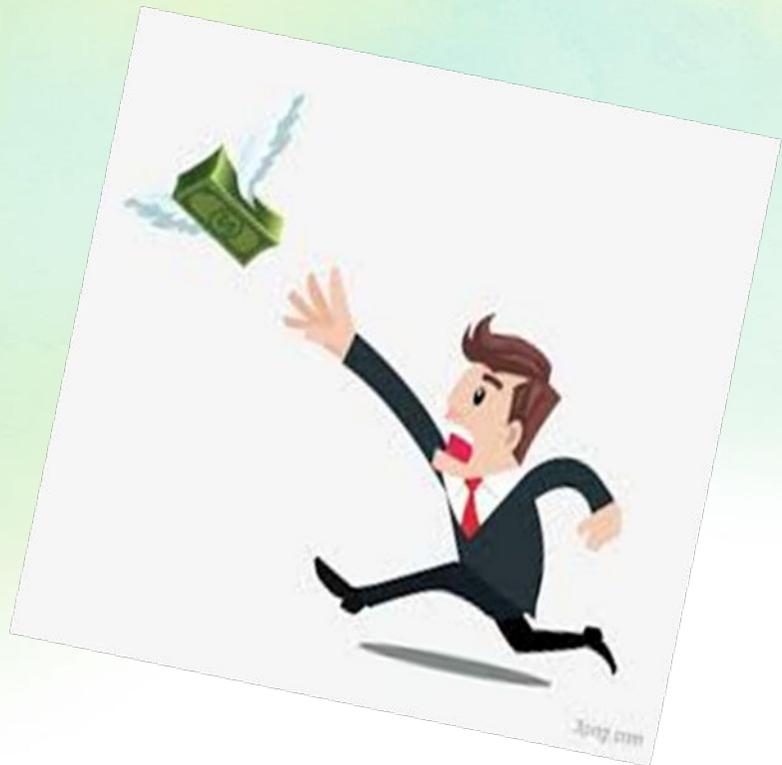


# 禾場高階83期香氣發表會

## 利用芳香療法留住鼻子 -緩解鼻子過敏症狀

芳療師:林品萱



# 個案簡介

女性，30多歲牙醫助理，長期有鼻子過敏、鼻涕倒流的症狀  
尤其秋冬季節變化；早晨起來特別嚴重  
比起室外活動在冷氣房內更嚴重  
有輕度的鼻中膈彎曲不需開刀  
曾去過中醫求治但服用長達7個月仍未見改善  
現在長期服用抗組織胺每日一顆  
喜木質味，平時會用薰香儀擴香



# 鼻子過敏與感冒區別

	過敏性鼻炎	感冒
流鼻水	清澈鼻水	濃稠鼻涕
喉嚨痛	不會	會
發燒	不會	會
黑眼圈	會	不會



# 建議個案的生活習慣

## 告別鼻塞、鼻水 請你跟我這樣做！



充分休息  
不要熬夜



適量的運動



避免生冷飲食



忌辛辣、燒烤  
油炸等食物



保持居住環境  
通風、明亮



注意天氣變化  
做好保暖

# 精油配方調製與使用反應

• 2021/12/21-2021/12/30

澳洲尤加利+乳香+甜馬鬱蘭+歐洲赤松

• 2021/12/30-2022/01/13

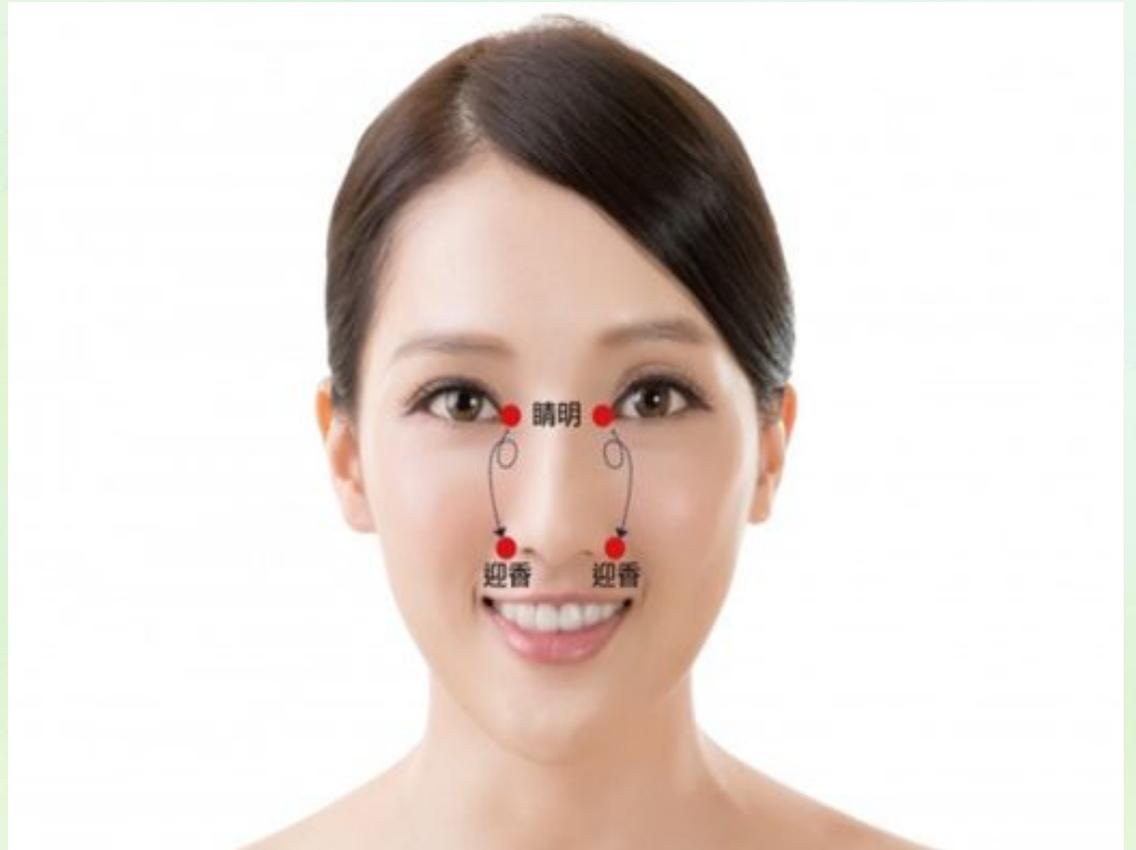
澳洲尤加利+乳香+薰衣草+絲柏

• 2022/01/13-2022/01/26

澳洲尤加利+羅馬洋甘菊3%+佛手柑+桉油樟

10 c.c.滾珠瓶方便攜帶

早、晚塗抹及洗完澡前後有熱氣以利吸收



[https://www.zhenguan.com.tw/project/ins.php?index\\_id=252](https://www.zhenguan.com.tw/project/ins.php?index_id=252)



# 整體個案回饋心得

## 個案用油狀況

用油時的感覺：

個人原本對於油類其實很反感，會覺得油類都會很黏

但使用吸收速度超快，完全沒有油膩感。

味道上有跟芳療師提到個人不喜味道濃郁的花香

因此芳療師所調配的木質香，超對我的口味

用油後的整體感覺：

剛開始使用精油時，本身鼻過敏非常之嚴重，就算有吃過敏藥也難抵發作 ...

在嘗試使用初期，意外發現在使用第一階段精油時，已有明顯感覺發作頻率減緩

而原本只要吃完東西或喝東西都會有超級多的濃痰出現，在更換第二次配方後此問題有慢慢減緩了。

直到第三次精油時，所有症狀雖不說完全沒有，但跟未使用之前相比，已有明顯的感受與變化。

個案對芳療師之建議與感想：

感謝選我當個案來調配精油～

也讓我對精油觀感感受許多，以往都覺得精油只能用在空間芳香而已

從沒實際體驗過原來身體的怪問題也能透過芳療改善。

謝謝芳療師～

