

---

# 香氣發表會

85期

芳療師：吳美英



---

# 大綱



01 個案簡介

02 個案病症與文獻

03 芳療措施

04 芳療評值

05 個案結論

06 芳療師結語

07 個案感想

# 01 個案簡介

王小姐, 女, 41Y

個性率真、爽朗, 認真努力, 負責

採購人員

健康狀態:

紫斑症, 脾臟已摘除, 鼻子環境過敏, 生理周期量少、長痘、拉肚子

主訴問題:

平時淺眠多夢睡眠不佳, 工作處於高壓環境中, 已開始有胃痛便秘等問題





# 02 病因緣起

現代人長期處於壓抑和焦慮之中，易觸發消化系統神經，導致慢性胃病。尤其是原本就有胃痛病史的人，更容易因體弱、免疫力下降等因素，導致胃病再度復發。患者在高壓的狀態，尤其是情緒起伏大時，會分泌比平常還要多的胃酸和胃蛋白酶，並造成胃壁的直接刺激與傷害，進而產生「胃痛」的感覺。

心理性胃痛屬於精神功能症，主要因為人的緊張、焦慮等不安情緒反射到胃，導致上腹部疼痛，症狀包括胃痙攣、腹脹，通常焦慮解除後就能減緩症狀。

**疼痛時刻**  
餐前or餐後？

**疼痛位置**  
胃痛為上腹、  
偏左上



**伴隨症狀？**  
打嗝不止、胃脹、想  
吐、腹瀉、胸悶、吐  
血、嗝出酸水

## 情緒性胃痛的診斷方法：

- A. 疼痛的位置
- B. 疼痛時間：胃痛是發生在餐後或餐前？
- C. 觀察症狀：不能忽視腹痛外所伴隨的各項症狀
- D. 到醫院檢查：最直接且準確的方法

# 情緒性胃痛的鑒別診斷：



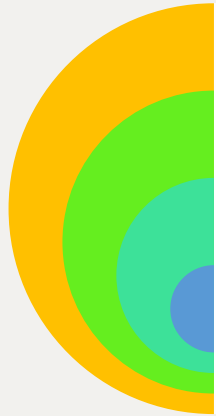
**A. 慢性胃痛：**慢性胃痛常見於慢性胃炎，慢性胃炎系指不同病因引起的各種慢性胃粘膜炎性病變，是一種常見病，其發病率在各種胃病中居首位。慢性胃炎常有一定程度的萎縮(粘膜喪失功能)和化生，常累及賁門，伴有G細胞喪失和胃泌素分泌減少，也可累及胃體，伴有泌酸腺的喪失，導致胃酸，胃蛋白酶和內源性因子的減少。

**B. 神經性胃痛：**當承受較大的精神壓力時，胃酸會大量分泌呈現出過多狀態，引起燒心、打隔、胃痛等症狀。另外，胃的工作是受植物神經支配的，當人的精神壓力過大時，植物神經系統失去平衡，胃就不能正常工作(分泌胃酸，蠕動等)，造成胃部不適，引發胃痛。再有，因為睡眠不足，飲食不周，生活，工作，學習等原因。都可能引起植物神經紊亂，引發胃痛，這就是神經性胃痛。

**C. 間歇性胃痛：**指僅見於胃腸道與胃液接觸部位的慢性潰瘍，又稱潰瘍病，中醫稱「胃痛」、「心痛」、「胃脘痛」範疇。間歇性胃痛就是胃痛呈間歇性，沒有一定的規律。

**D. 急性胃痛：**胃痛是臨床上常見的一個症狀，多見急慢性胃炎，胃、十二指腸潰瘍病，胃神經宮能症。也見於胃粘膜脫垂、胃下垂、胰腺炎、膽囊炎及膽石症等病。急性胃痛就是發病急，變化快，病情重。病人感覺胃部劇痛，同是伴隨打嗝、脹氣、噁心、嘔吐、腹瀉、胸悶等病症。

# 治療方式



## 胃

象徵吸收養分的預備區

具有承上啟下的功用

會反映出對外消化吸收的表現



□ 根治胃病，不妨在生活上多覺察自己：

### 第一

- 擴大自己的包容度

### 第二

- 深層的、生活型態的歸零，就像是生活上的斷捨離

### 第三

- 建議尋求專業協助，自己亦可採敘事療法，回歸情境，看見情緒，然後釋放

內在訊息	建議解法
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 好惡強烈，對事物的包容度較低</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒自己，有些事情看到就好，不一定要起好惡之心。知道腦袋層次的好惡，通常只是我們自己偏見的投射</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 和壓力有關，來自環境和自我認定的拉扯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習歸零的能力，除了概念性的轉念，也要全面性地斷捨離，簡化我們的生活、關係、工作</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 過去想挽救某個人事物，卻徒勞無功</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 最好尋求專業協助，但可以搜尋一遍過去是不是有哪些想挽救、卻挽救不了的努力，把它們列成一張表，從頭到尾回憶一次，重新經歷一次當時的情緒，也會有助於釋放</li> </ul>



## 照護措施

- A. 胃痛時，建議禁食幾小時。即使一定要吃東西也要清淡、少量，或做能緩和情緒的運動。
- B. 做好時間管理。平常生活懂得「放慢」步調，不可早上匆忙上班而忽略早餐。做每件事都給自己預留充裕時間。
- C. 節制飲食。首要注意是煙、酒、咖啡、甜食都易產生胃酸。而且胃痛的引因是胃破洞、發炎，與胃短時間被撐大，所以飲食習慣差，例如吃太多、吃太快，也易引發腹脹、腹痛。
- D. 找出緩解不適的方法。建議多利用放假時多運動、到戶外走走放鬆身心、釋放壓力。





# 芳療思維與方向~

負壓累積成疾

短期無法呈現效果

個案環境難以改變

採取芳療長期輔助



# 芳療措施



## 1/4配方

### •身體油

VO:甜杏仁油  
葡萄籽油  
金盞花  
3%EO:橙花  
甜馬鬱蘭  
甜橙  
維吉尼亞雪松  
一級依蘭  
廣藿香

### •滾珠瓶(腸胃)

VO:甜杏仁油  
3%EO:羅馬洋甘菊  
檸檬  
黑胡椒  
玫瑰天竺葵  
薑

## 2/4配方

### •身體油

VO:葡萄籽油  
金盞花油  
3%EO:杜松漿果  
苦橙葉  
甜馬鬱蘭  
沉香醇百里香  
沒藥  
葡萄柚

## 3/10配方

### •身體油

VO:葡萄籽油  
金盞花油  
3%EO:杜松漿果  
真正薰衣草  
甜羅勒  
沉香醇百里香  
檸檬草  
檸檬

## 4/23配方

### •身體油

VO:白芝麻油  
葡萄籽油  
金盞花油  
3%EO:絲柏  
苦橙葉  
甜馬鬱蘭  
沉香醇百里香  
羅馬洋甘菊  
葡萄柚

### •滾珠瓶(暈眩)

VO:白芝麻油  
3%EO:杜松  
安息香  
迷迭香  
檸檬  
香蜂草  
薑

## 4/23配方

### •淨化噴霧

VO:甜杏仁油  
3%EO:乳香  
杜松  
絲柏  
檸檬  
鼠尾草  
西洋蓍草  
HY:平安水  
檜木  
龍柏  
酒精  
水

# 配方

## 1st

身體油

VO:甜杏仁油

葡萄籽油

金盞花

3%EO:橙花

甜馬鬱蘭

甜橙

維吉尼亞雪松

一級依蘭

廣藿香

## 1st

滾珠瓶(腸胃)

VO:甜杏仁油

3%EO:羅馬洋甘菊

檸檬

黑胡椒

玫瑰天竺葵

薑



- 配方目的

### 1. 身體油

用以緩和壓力與焦慮以協助舒眠，並得以面對並適當承擔與對抗壓力的勇氣，厘清思緒安定身心

### 2. 滾珠瓶(腸胃)

急用以緩解腸胃不適與預防

# 配方

## 2nd

身體油

VO: 葡萄籽油

金盞花油

3%EO: 杜松漿果

苦橙葉

甜馬鬱蘭

沉香醇百里香

沒藥

葡萄柚



- 配方目的

### 1. 身體油

用以緩解焦慮並對抗壓力，增加自我的信念與信心，樂觀正向面對，調節便秘情況並協助舒眠

# 配方

## 3rd

身體油

VO:葡萄籽油

金盞花油

3%EO:杜松漿果

真正薰衣草

甜羅勒

沉香醇百里香

檸檬草

檸檬



- 配方目的

### 1. 身體油

用以調節壓力並舒緩焦慮，調節便秘情況並協助舒眠，期許個案跨越與擴展自我



# 配方

## 4th

### 身體油

VO: 白芝麻油

葡萄籽油

金盞花油

3%EO: 絲柏

苦橙葉

甜馬鬱蘭

沉香醇百里香

羅馬洋甘菊

葡萄柚

## 4th

### 滾珠瓶(暈眩)

VO: 白芝麻油

3%EO: 杜松

安息香

迷迭香

檸檬

香蜂草

薑

## 4th

### 淨化噴霧

VO: 甜杏仁油

3%EO: 乳香

杜松

絲柏

檸檬

鼠尾草

西洋蓍草

HY: 平安水

檜木

龍柏

酒精

水



## • 配方目的

### 1. 身體油

用以緩解焦慮與壓力轉換，加強自我信心，調節心情與便秘情況並協助舒眠與緩解暈眩，期望個案放鬆並保有正向陽光能量

### 2. 滾珠瓶(暈眩)

急用以緩解與預防暈眩不適使用，鎮靜舒緩凝神，並預防暈吐

### 3. 淨化噴霧

用以清理淨化自身及環境，避免敏感保護自己，並可清理煩躁焦慮，提振元氣增加氣場

# 04 芳療評值



## 第 1 次

1/4

用油後立即有感，睡眠品質立即改善，胃雖偶有悶感，但使用滾珠瓶後也立即修復不適，效果很好

## 第 2 次

2/4

個案原欲轉職而設計之配方，後因留任現職，造成配方不符期待而未達足以應付個案需求之功效！  
且後半期個案暈眩發作，工作亦開始爆壓與超時，而造成胃痛復發

用油並搭配按摩腹部，改善了排便不順的問題，睡眠品質更提高，並可拉長到8~9小時

## 第 3 次

3/10



因應個案暈眩症及胃痛復發調整配方，雖即時補救胃痛情況約九成康復，但個案依究偏好第二次配方與功效

## 第 4 次

4/23



# 個案結論

精油芳療讓自己重新審視自身的問題，改善困擾自身許久，連吃西藥都無法根治的毛病，幫助甚大。

芳療師讓自己瞭解到精油不單只是精油，透過與芳療師的深層溝通以及對芳療師的完全信任，調配出來的精油是具有相當程度的療效。

*Fiona*

*Wang*



# 00 芳療師結語

芳療是什麼?!



植物香氣

植物功效

植物生命歷程

精油





# 調配技巧

## 整體芳療學

整合與協同

身

症狀調理

心

情緒與香氣調理

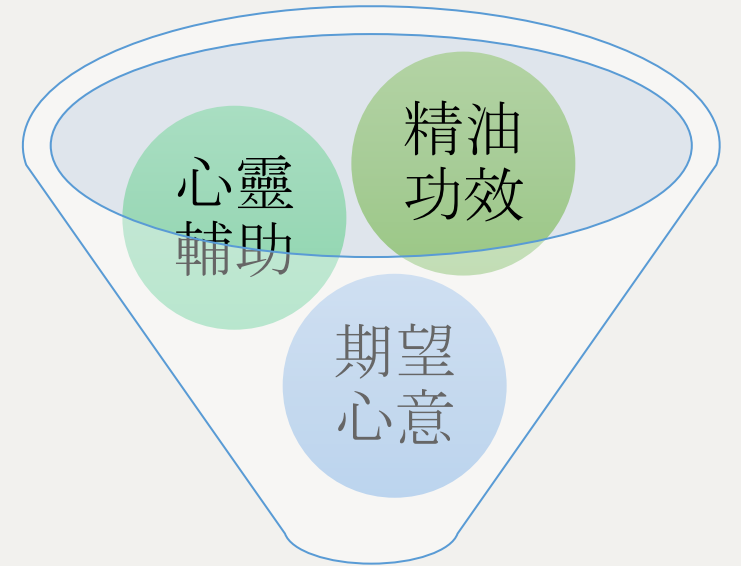
靈

能量調理

透過此個案芳療的過程，發現除了精油調配的功效外，芳療師調配時的意念，對配方的成效也有很大的影響！

同時也發現個案對芳療師的信任，也會讓配方發揮出意想之外的成效，超出原以為的功效120%以上，十分令人意外！

很高興個案藉由此段過程，慢慢的覺察出壓力對自己的影響程度有多大，並同時配合芳療，內化對自己的調整與改善，正視與面對自己的問題與壓力，我想，這不外乎是芳療師最樂見的情況，甚感欣慰！



信任

# 芳療師的感言

## 感謝精油的誕生

- 感謝植物的存在
- 感謝種植者的培育
- 感謝萃取者的提供



## 感謝個案的信任

- 感謝個案給予機會
- 感謝個案相信芳療
- 感謝個案願意讓自己變的更好

## 感謝自己的興趣

- 感謝講師的分享與傳授
- 感謝自己的學習精益求精
- 感謝自己的努力不懈



# 個案感想~





# 瑟琳妮 *Selene*



FB粉專

[:https://www.facebook.com/SeleneTarotDivinati](https://www.facebook.com/SeleneTarotDivinati)  
[on](https://www.facebook.com/SeleneTarotDivinati)

LINE@:

<https://lin.ee/tkOACXT>

塔羅牌占卜師！

水晶能量串珠師！

植物能量治療師！

準芳香療法治療師！

晉級~全方位能量療癒師

~歡迎加入~



~感謝聆聽~