

此發表個案主題及摘要:

這次發表主題:

運動前後的筋骨活絡，這是我非常好的朋友，每往運動前，個案需要塗抹神奇軟膏，自從我深入學習芳療的生理系統，詢問個案是否有意願嘗試用精油按摩油取代神奇軟膏，個案也同意，於是翻轉個案對芳香療法的認知。

因著重於骨頭肌腱，透過老師的上課教學，從植物科屬、化學類型找尋到下表精油:

植物油部分:選擇山金車浸泡油(扭傷、肌肉關節炎、拉傷)、聖約翰草浸泡油(舒緩肌肉痙攣)、芝麻油(適合各種膚質、有淨化與排毒身體作用)做為基底。

序號	精油	植物科屬	功效	化學類型	功效	
1	薑	薑科	肢體筋骨	倍半萜烯	安定	神經系統鎮靜作用
2	德國洋甘菊	菊科	神經系統	倍半萜烯	安定	神經系統鎮靜
3	桉油醇迷迭香	唇形科	神經系統、肢體筋骨	氧化物	通暢	促進血液循環
4	檸檬	芸香科	神經系統、肢體筋骨	單萜烯	活力	促進循環
5	西伯利亞冷杉	松科	肢體筋骨	單萜烯	活力	促進循環
6	樟樹	樟科	肢體筋骨	單萜酮	覺知	肌肉關節
7	樟腦迷迭香	唇形科	神經系統、肢體筋骨	單萜酮	覺知	抗發炎、止痛
8	胡椒薄荷	唇形科	神經系統、肢體筋骨	單萜醇	滋補	止痛止癢、抗痙攣
9	甜馬鬱蘭	唇形科	神經系統、肢體筋骨	單萜醇	滋補	促進血液循環
10	檸檬香茅	禾本科	肢體筋骨、循環系統	單萜醛	彈性	神經系統鎮靜
11	醒目薰衣草	唇形科	神經系統、肢體筋骨	酯類	舒緩	止痛、利神經

個案在運動過程當中，自己很清楚自己的身體的局部酸痛點跟運動過程中會有些不舒服的狀態，這些症狀都會依依的凸顯出來，由芳療師介紹說明:因精油的分子細小、滲透性佳，有緩解不適症狀，個案有一些認知後，經多次諮詢與溝通後，願意體驗，芳療老師調配的是運動前後促進血液循環、止痛、舒緩肌肉不適症狀等配方，如有胡椒薄荷、薰衣草、甜馬鬱蘭、薑等，才知原來這些精油可以調理不適的症狀，而最有明顯感受到有所不同，是四款中的第三款，有【樟腦迷迭香、醒目薰衣草、德國洋甘菊、甜馬鬱蘭】，可以有感的改善運動過程中，腳的靈敏度、拉大腳部的伸展及敏捷度，先前使用的神奇軟膏效果有限，使用第三款配方，再奔跑速度、拉筋過程、肢體動作腳步方向、跳躍投籃等姿勢，不用擔心肢體角度弄不好而有二度運動傷害，且運動後大幅減少肌肉不必要

的痠痛及精油既有的芳香味道，在運動過程中心情上、感覺上也比較放鬆和快樂。

在芳療師的輔助下，對於不認識芳香療法到實際體驗後芳香療法的運作，有所深刻，精油可以調配到有所不同生理需求，這對我自己本身的幫助非常大及當有不同需求時，芳療師也會盡有所能告知，真的很感謝芳療師，讓我可以比較天然且健康的產品在運動比賽中可以進行的揮灑汗水。

而我又深入研究個案認為有感的精油，因長時間使用電腦、低頭划手機，而肩頸疼痛，使用第四個配方塗抹肩頸、脖子，約 10 分鐘後，肩頸不卡卡。

這次的芳療學習，真的很感謝有這個機運，除了讓個案願意改變行為，最大的受益人是我本人改善陳年已久皮膚問題、以及生活上遇到的困境，能透過芳香療法改善自己的心情與思緒，也從自我有感，而在有能力之下也幫助他人。謝謝大家聆聽我的氛享。