

DECEMBER 18, 2022

個案分享 靜脈曲張

禾場國際芳療學苑 高階91期

個案介紹



36歲

女性

159公分/72公斤

醫療業

健康狀況：無先天重大疾病

家族病史：高血壓

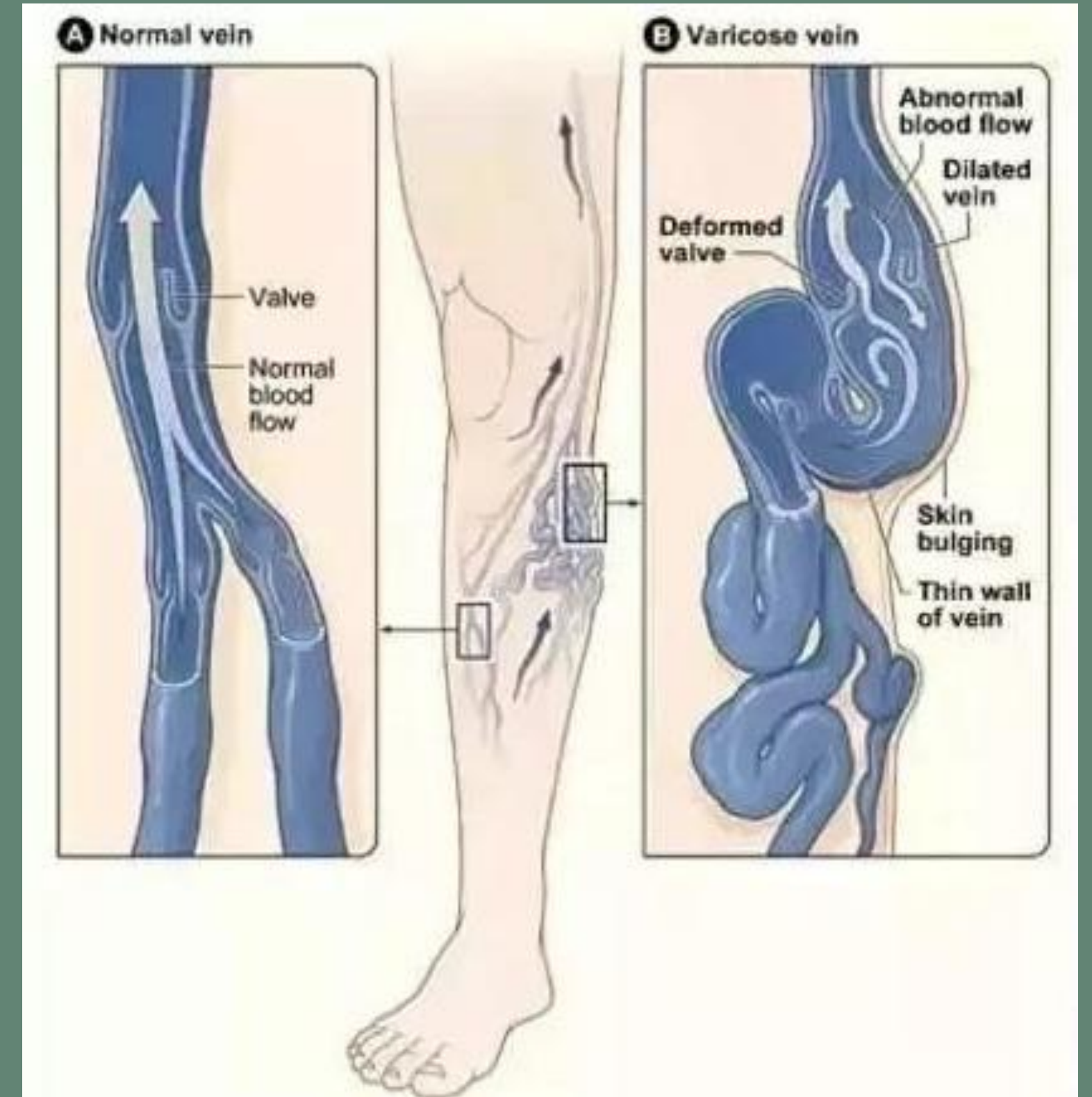
飲食習慣：定時/油炸/肉類/蔬菜/水量充足

芳療習慣：無

芳療目的：改善靜脈曲張

靜脈曲張成因

位於淺層的靜脈，因靜脈瓣功能不全與靜脈管壁失去彈性而發生異常，扭曲與浮起。常有下肢腫脹、水腫、肌肉疼痛等問題。



靜脈曲張分級



生活建議



適度運動

- 避免久站久坐



睡覺時腳下墊小枕頭



留意營養、避免過胖

- 維生素 C
- Omega-3 脂肪酸
- 鉀

“ 使用前 (111/9/24)



“ 芳療措施及效果 (111/9/24-10/10)

以促進淋巴、排水、促循環為方向



第一次

按摩油 - 濃度 3%
20ML

聖約翰草油 + 荷荷芭油(1:9)

使用方法：每天洗完澡後由向
心輕輕塗抹至吸收。

天竺葵 4滴
葡萄柚 4滴
杜松 4滴

純露 -

薄荷 + 杜松 + 金縷梅(1:1:1)



“ 芳療措施及效果 (111/10/1-10/29)

以促進淋巴、排水、促循環為方向



第二次

按摩油 - 濃度 3%
20ML

聖約翰草油 + 荷荷芭油 (1:9)
使用方法：每天洗完澡後由向
心輕輕塗抹至吸收。

佛手柑 3滴
大西洋雪松 2滴
絲柏 2滴
杜松 4滴

純露 -

薄荷 + 杜松 + 金縷梅 (1:1:1)



“ 芳療措施及效果 (111/10/30-11/10)

以促進淋巴、排水、促循環為方向



第三次

按摩油 - 濃度 3%
20ML

聖約翰草油 + 甜杏仁油 (1:9)
使用方法：每天洗完澡後由向
心輕輕塗抹至吸收。

天竺葵 2滴
葡萄柚 4滴
杜松 4滴
廣藿香 2滴

純露 -
薄荷 + 杜松 + 金縷梅 (1:1:1)



“ 芳療措施及效果 (111/11/11-11/30)

以促進淋巴、排水、促循環為方向



第四次

按摩油 - 濃度 3%
20ML

聖約翰草油 + 荷荷芭油 (1:9)
使用方法：每天洗完澡後由向
心輕輕塗抹至吸收。

天竺葵 5滴
葡萄柚 3滴
杜松 2滴
西洋蓍草 3% 2滴

純露 -

薄荷 + 杜松 + 金縷梅 (1:1:1)



個案回饋

氣味感受：在第一次盲測味道的时候，就覺得杜松的味道很特別。沒有特別喜歡，但是也不討厭。正式開始使用的時候，也是有加入杜松的味道，每次開瓶聞的時候都有一種小時候跟家人一起去山上的小木屋渡假的畫面。就像整個人被拉回那段記憶裡面，覺得什麼煩惱都暫時消失了，只有我一個人回到小時候的感覺，很懷念那時候的單純。

因為雙腿的靜脈曲張很嚴重，特別是懷孕、生完小孩之後，也沒有太多時間運動，所以我是把調好的精油擦在整雙腿上。通常我會先泡腳泡個15到20分鐘，接著擦乾之後再擦精油。擦上去的感覺並不會太油膩，跟之前擦過的身體油不一樣，很容易吸收，每次聞的時候又回到小時候的小木屋的感覺。接著我會稍微來回輕輕按摩一下，讓肌肉放鬆一下。雖然自己也可以按摩，但是如果是自己躺著，由柔羽來幫我按摩的話，當下會更加放鬆，整個人都快要睡著了，而且隔天起床之後的效果也更明顯，水腫的情況也改善很多，看到這樣的自己，當天的心情也都會特別好。有時候偷懶沒有每天擦，隔天到了下午的水腫狀況就會一樣很嚴重。現在使用精油大概兩個月，靜脈曲張的血管比以前平滑一點，小的靜脈也比較看不出來了，其實對自己也會比較有信心。這兩個月裡面使用了4種不同類型的精油，雖然不是每一個味道都記得一清二楚，但是聞的當下都是有一種希望的感覺，好像我自己能夠對自己的事情多一分掌握，了解自己多一點。未來也會繼續使用，也可以嘗試不同的氣味，去更加了解自己的內心嚮往。

我自己的感想

個案對味道非常敏感，很多味道都容易排斥，所以在味道上兩個人也花了些時間磨合。個案本身工作繁忙而且平時沒有在身體上擦東西保養的習慣，經常回到家裡比較累的時候就會懶惰，加上我本身不太喜歡去緊逼著別人，深怕造成個案壓力引起反效果，一開始都是比較佛系的使用。但是心裡還是會很緊張，因為作業是有期限的，就主動提出幫個案塗油，過程中就提醒個案這幾十分鐘先不要使用手機，好好休息。讓個案享受塗油的過程，幾次下來慢慢感受腳上的變化之後，明顯發現個案變得比較積極，對味道的接受度也比較廣。這次整個過程下來給我的收穫其實不只個案的腳上的變化，回想自己原本一開始學芳療是想處理自己的情緒問題，卻意外收穫和家人之間的支持與信任，心裡還蠻開心的。



DECEMBER 18, 2022

