

A botanical illustration background featuring several thin, dark green stems with various types of leaves. Some leaves are simple and elongated, while others are more complex and feathery. At the top left, there is a small cluster of dark, round berries. In the upper center, there is a yellow, elongated seed pod or fruit. The overall style is minimalist and artistic, with a focus on natural elements.

陳品淳香氣發表

告別
痘花妹

高階96期



個案介紹

小魚(化名)

大學四年級，22歲，女性

背景：

個案因長年長痘而留下許多痘疤
深受困擾, 自信心也大受打擊
看了皮膚科，吃中藥，中西合併治療下也不見好轉
看我整天像個化學家在搞些神秘的液體
因此抱著死馬當活馬醫的心情向我諮詢



諮詢結果：

個案本身作息不正常，晚睡，偶爾失眠，作夢，
消化系統也不好，有腸躁的症狀，主訴痘疤主要分
布在兩頰，經觀察後發現個案依然持續在發痘，所
以建議以治療痘痘為主，改善痘疤為輔的芳療策略

協助處理的症狀：

(文獻查證)

資料來源：google

睡眠品質

- 失眠常見的5大原因：
- 心理因素：過度擔憂、太過興奮、不安焦慮、抑鬱、壓力過大等
- 生活模式：作息不正常、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品
- 環境因素：噪音、光線、蚊蟲、室溫
- 生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或呼吸中止症
- 生理時鐘改變：旅行、時差

消化系統

- 中醫角度看消化系統與痤瘡的關係：
- 腸胃健康出問題也會導致便秘，長期便秘易造成腸胃積熱，讓消化分解不完全的食物殘渣，在腸道內發酵產生毒素。這些毒素與體內淤積的火熱，經過體內循環就會被帶到全身肌膚，臉部肌膚就容易受影響而出油、長痘痘

皮膚系統

- 皮膚致痘常見原因：
- 皮脂腺過度分泌油脂
- 角質代謝過量
- 汗水、細菌等混合物在肌膚上作用，導致毛孔堵塞
- 紫外線會影響肌膚角化的健康程度，容易引起粉刺、痘痘，還會降低皮膚的免疫功能

芳療措施：



6/2 第一療程用油

胡蘿蔔籽
義大利永久花
花梨木
苦橙葉



7/2 第二療程用油

胡蘿蔔籽
義大利永久花
真正薰衣草
苦橙葉
茶樹



7/19 第三療程用油

甜羅勒
甜橙



7/31 第四療程用油

茶樹
天竺葵
羅文莎葉
沈香醇百里香
絲柏

基底油:



Hazelnut榛果油

具軟化滋潤的作用，有助肌膚的再生及防止老化，也具有刺激循環系統的功效，質地清爽，能夠迅速滲入皮膚，還有收斂、淨化肌膚的效果，對於青春痘、粉刺都有改善效果，亦擁有過濾紫外線的功效。



配方介紹:



6/2 第一療程用油

用法：3% 15ml

洗完臉化妝水後滴5元硬幣大小，
掌心抹開先嗅吸後塗抹於臉部，
剩餘精油順時針按摩於腹部

- 胡蘿蔔籽(3d)：倍半萜醇，護膚，淡斑淡疤，美白，促細胞再生，解脹氣，促消化，利循環
- 義大利永久花(2d)：酯/倍半萜酮類，改善心悸，抗焦慮，美白，淡斑淡疤，消炎化癥，抗痙攣
- 花梨木(2d)：單萜醇類，抗菌，抗感染，提振免疫，改善粉刺、痘痘，修復受損肌膚，助眠
- 苦橙葉(2d)：酯類，消炎殺菌，抗感染，鎮靜神經，提振消化機能，平衡油脂，改善痘痘，助眠



配方介紹:



7/2 第二療程用油

用法：3% 15ml

洗完臉化妝水後滴5元硬幣大小，
掌心抹開先嗅吸後塗抹於臉部，
剩餘精油順時針按摩於腹部

- 胡蘿蔔籽(2d)：倍半萜醇，護膚，淡斑淡疤，美白，促細胞再生，解脹氣，促消化，利循環
- 義大利永久花(2d)：酯/倍半萜酮，改善心悸，抗焦慮，美白，淡斑淡疤，消炎化癥，抗痙攣
- 苦橙葉(2d)：酯類，消炎殺菌，抗感染，鎮靜神經，提振消化機能，平衡油脂，改善痘痘，助眠
- 真正薰衣草(1d)：酯/單萜醇，抗焦慮，消炎止痛，平衡神經，平衡油脂，痘痘，美白，助眠
- 茶樹(2d)：單萜醇，消炎止痛，粉刺痘痘，殺菌，鎮靜中樞神經



配方介紹:

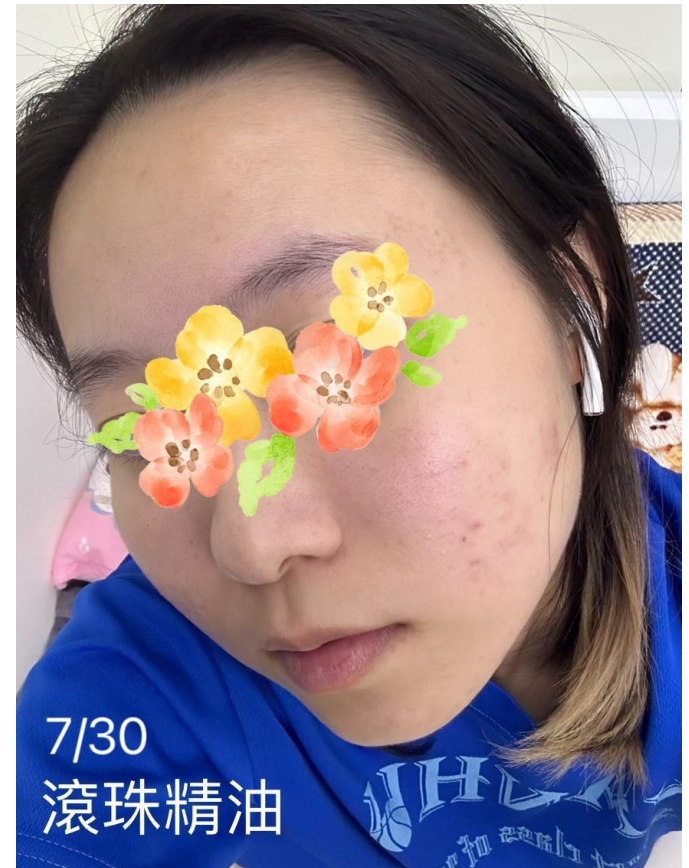


7/19 第三療程用油

用法：20% 10ml

做成滾珠瓶，針對單顆痘痘塗抹

- 甜橙(20d)：單萜稀，修復肌膚，消炎抗菌，鎮靜神經，抗痙攣，促消化，脹氣
- 甜羅勒(20d)：單萜醇，殺菌，抗痙攣，抗感染，粉刺痘痘，脹氣，胃痙攣



配方介紹:

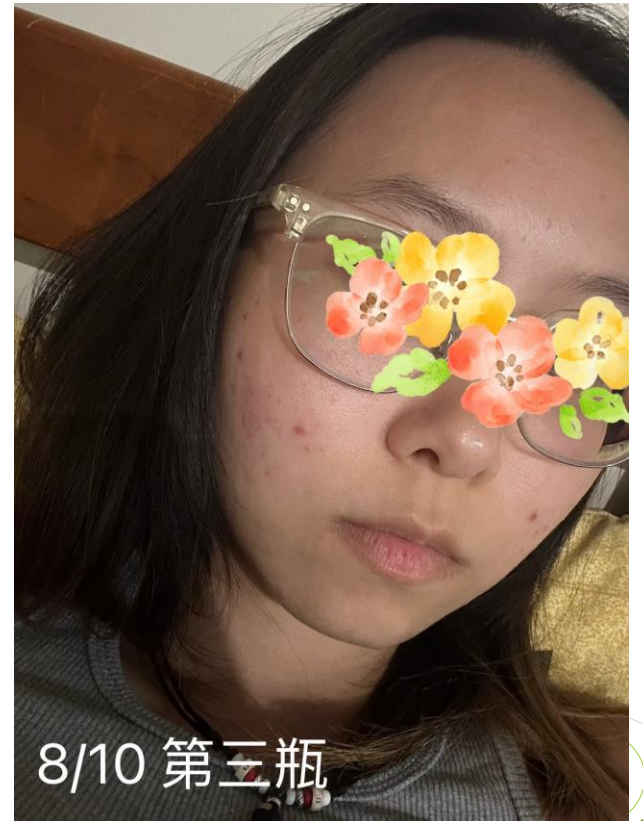
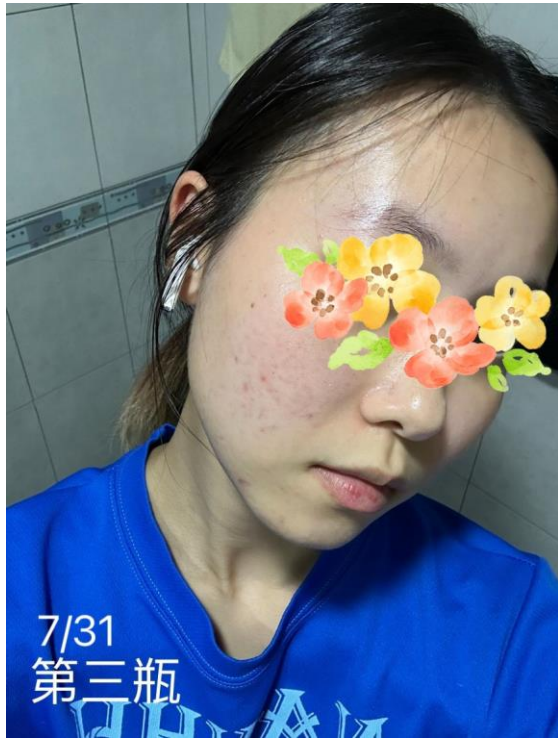


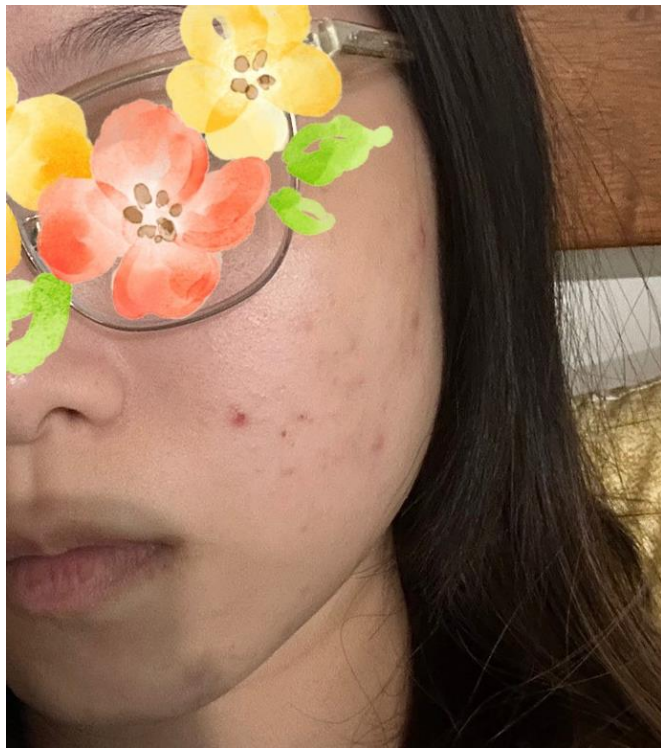
7/31 第四療程用油

用法：3% 15ml

洗完臉化妝水後滴5元硬幣大小，
掌心抹開先嗅吸後塗抹於臉部，
剩餘精油順時針按摩於腹部

- 茶樹(3d)：單萜醇，消炎止痛，粉刺痘痘，殺菌，鎮靜中樞神經
- 天竺葵(3d)：單萜醇，平衡油脂，粉刺痘痘，修護肌膚，消炎，促進傷口癒合
- 羅文莎葉(1d)：氧化物，抗菌，抗病毒，促進傷口癒合，改善呼吸道，助眠
- 沈香醇百里香(1d)：單萜醇/酯類，消炎抗菌，粉刺痘痘，護膚，促消化
- 絲柏(1d)：單萜烯，平衡油酯，粉刺痘痘，抗菌，抗痙攣

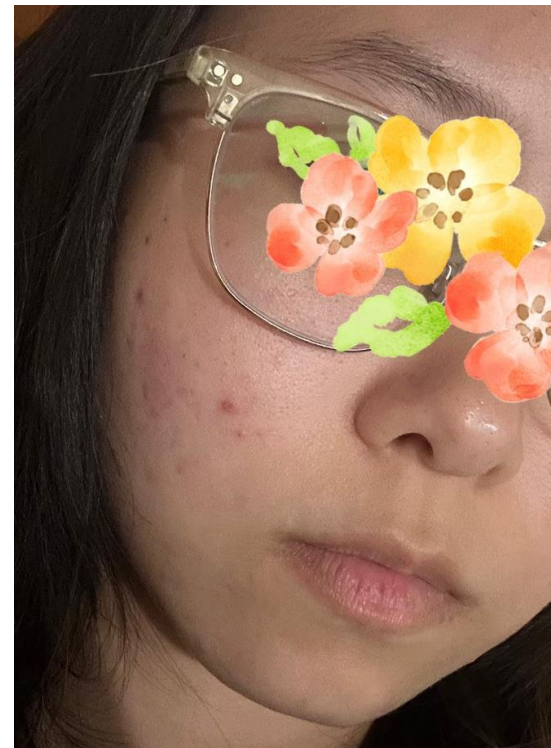




B→A

結果：

最明顯的是皮膚從顆粒感明顯變的平滑，痘痘也減少，之後會再加入飲用玫瑰純露來調理婦科問題改善生理痘



B→A



個案回饋

從國中到現在都深受痘痘困擾，除了痘痘外，痘疤和粉刺也一直是我不斷努力想根治的皮膚問題。此次治療我總共拿到四種配方，其中我最喜歡第一種配方，味道很舒服，使用起來不刺激卻大有改善，本來因為作息不正常而長出很多痘痘讓我倍感焦慮，但用完後，皮膚有明顯改善很多。

不僅如此，因為我也有稍微便秘的問題，把精油塗完臉後再用剩餘的精油按摩肚子也讓我排便更加順暢了。

在使用芳療前，我以為芳療只局限於按摩身體並有助於放鬆身心靈而已，沒想到芳療的功效有如此多種，讓我對芳療產生了新的見解，也因為此次療程的體驗，讓我知道芳療也是可以作為改善身體問題的途徑之一。

結論：

起初單純的從個案最想解決的症狀(痘疤)去做調油，後來爆痘讓我發現要從最根本的問題下手才能真正改善，從每次換油的期間去多觀察個案的一些身體狀況與生活習慣(生理痘/喜戶外活動、飲酒)，來了解痘痘冒不停的原因，也讓我更清楚下次的芳療方向，看個案每次拿到新配方期待的眼神也讓我有被信任的感覺，很開心





Thank you!

高階
96期