



禾場芳療
香氣發表會

精油與汗皰疹的 糾葛

高階102期



個案介紹

- * 40歲上班族（主管）兼24hrs上工媽媽
- * 不管是工作或家庭，個案容易顧慮太多，
無法讓自己放鬆，習慣給自己壓力
- * 個案無法養成規律的運動習慣
- * 個案堅持享受深夜的媽媽自由時光，約凌晨12點～1點入睡，
6點半起床



個案症狀

*腳底長期為汗皰疹所苦

*受苦期已長達兩年，半夜會因為太癢而睡不好

*皮膚科長期給予類固醇壓制，但症狀仍然無限循環，
不見起色



個案症狀



什麼是汗皰疹？

汗皰疹是一種好發於手腳的皮膚炎，症狀為一顆顆透明帶癢的小水泡，由於出現的部位多集中在手掌、手指側面或腳掌、腳趾側面，這些手腳汗腺發達的地方，故稱汗皰疹。水泡約兩到三週可望自行消退，最佳治療期就是在水泡剛冒發時、也是最癢的階段。

汗皰疹實際上與個人排汗功能的問題無關，而是一種體質反應。
容易復發，不易根治，治療上須同時調整日常生活習慣，減少壓力、熬夜等刺激因子。



芳療配方一

使用期間：2/17~2/24

濃度：3%

使用方法：需要時使用，每天數次塗抹於患處

金盞花浸泡油 5ml 葵花油 15ml	廣藿香 3d	純正薰衣草 4d	綠薄荷 3d	德國洋甘菊 2d
保濕、修復肌膚黏膜、促進肌膚新陳代謝。消炎、抗細菌、抗黴菌、濕疹 + 太陽能量油 (改善情緒)	皮膚炎、濕疹、乾裂、黴菌感染、促進傷口癒合	促進皮膚細胞再生、幫助傷口療癒 + 具和諧、鎮定的特質，適合迷失方向，容易緊張憂心的人	舒緩搔癢、抑制皮膚表面細菌生長，具溫和抗菌之效	敏感肌膚調理、急性皮膚過敏症狀、皮膚搔癢、皮膚炎、濕疹、蕁麻疹

芳療配方一



2/15



2/24



個案回饋 (配方一)

- 精油的整體味道：香香的，聞起來很舒服也讓人心情愉悅。
- 因為喜歡精油的味道，也增加了使用的頻率。
- 覺得塗抹精油後，有加速傷口(水泡破掉)的修護。
- 汗皰疹發癢的時候，會頻繁塗抹於腳底，但止癢效果不夠持久。 ➔ 進行配方二的改進



芳療配方二

使用期間：2/25~3/2

濃度：5%

使用方法：需要時使用，每天數次塗抹於患處

甜杏仁油 20ml	廣藿香 4d	純正薰衣草 5d	綠薄荷 4d	德國洋甘菊 3d	甜橙 4d
軟化角質、改善皮膚過敏、乾燥、發癢、脫屑、濕疹。 緩解發炎	皮膚炎、濕疹、乾裂、黴菌感染、促進傷口癒合	促進皮膚細胞再生、幫助傷口療癒 + 具和諧、鎮定的特質，適合迷失方向，容易緊張憂心的人	舒緩搔癢、抑制皮膚表面細菌生長，具溫和抗菌之效	敏感肌膚調理、急性皮膚過敏症狀、皮膚搔癢、皮膚炎、濕疹、蕁麻疹	軟化乾裂的硬皮、強化表皮層 + 緩和情緒、鎮靜神經緊繃、壓力大、憂鬱。放鬆精神，可幫助睡眠

芳療配方二



2/28



3/2



個案回饋 (配方二)

- 精油的整體味道：一樣是香香的，聞起來讓人感覺放鬆。
- 塗抹精油後，半夜因為發癢而醒來的次數有減少，睡眠品質也提升了。(建議個案睡前務必塗抹精油&穿上襪子)
- 除了將精油塗抹於腳底，也會透過嗅吸搭配深呼吸的方式，讓自己練習放鬆。



芳療配方三

使用期間：3/3~3/9

濃度：3%

使用方法：需要時使用，每天數次塗抹於患處

甜杏仁油 20ml	廣藿香 3d	純正薰衣草 3d	綠薄荷 2d	德國洋甘菊 1d	花梨木 3d
軟化角質、改善皮膚過敏、乾燥、發癢、脫屑、濕疹。 緩解發炎	皮膚炎、濕疹、乾裂、黴菌感染、促進傷口癒合	促進皮膚細胞再生、幫助傷口療癒 + 具和諧、鎮定的特質，適合迷失方向，容易緊張憂心的人	舒緩搔癢、抑制皮膚表面細菌生長，具溫和抗菌之效	敏感肌膚調理、急性皮膚過敏症狀、皮膚搔癢、皮膚炎、濕疹、蕁麻疹	抗感染、殺菌、促進細胞再生、 + 幫助重新振作精神及體力

芳療配方三



3/5



3/9



個案回饋 (配方三)

- 精油的整體味道：三次配方中，最喜歡這次的香味。
- 塗抹精油後，舒緩了腳底乾裂的不適感。
- 這個禮拜的睡眠品質很棒。——
- 這個禮拜比較不會想揍小孩&罵笨蛋？！



芳療配方四

使用期間：3/10~3/16

濃度：3%

使用方法：需要時使用，每天數次塗抹於患處

甜杏仁油 20ml	廣藿香 3d	純正薰衣草 3d	義大利永久 2d	德國洋甘菊 1d	花梨木 3d
軟化角質、 改善皮膚過 敏、乾燥、 發癢、脫屑、 濕疹。 緩解發炎	皮膚炎、濕 疹、乾裂、 黴菌感染、 促進傷口癒 合	促進皮膚細 胞再生、幫 助傷口療癒 + 具和諧、鎮 定的特質， 適合迷失方 向，容易緊 張憂心的人	具消炎效果、 可重新建構受 損的皮膚 + 化解塵封已久 的心結	敏感肌膚調 理、急性皮 膚過敏症狀、 皮膚搔癢、 皮膚炎、濕 疹、蕁麻疹	抗感染、殺 菌、促進細 胞再生、 + 幫助重新 振作精神及 體力

芳療配方四



3/12



3/16



個案回饋 (配方四)

- 個案於使用精油的期間，停止了類固醇的服用，但有搭配中藥做調理。
- 這是個案第一次接觸精油，對於複方精油帶來的療效，超出了她的預期！為之驚艷！

Happy Mother
Happy Family!



結論 - 個案總回饋

- 個案在接受此次治療之前從未使用過精油調理。透過每次的配方更換，發現個案很喜歡花梨木精油的氣味。第三次和第四次的配方都有加入花梨木精油。據個案陳述：「固定使用精油後，汗疱疹的問題有獲得舒緩，晚上的睡眠品質也提升了。工作、育兒時搭配嗅吸精油，可以讓自己適時的Time Out（留白的時間），情緒起伏比起之前緩和許多。未來也將持續用油，當成平日的保養。」



結論 - 我的總回饋

- 使用複方精油調理雖然著重於照顧個案的生理問題 (汗皰疹) ,

但是心理層面的問題也不容忽視：

(1) 女漢子媽媽不放過自己 > “ <

(2) 精油氣味好重要!

➔ 協助個案找到自己喜歡的精油氣味，透過嗅吸讓自己能夠放鬆。

- 平日的飲食和生活習慣也要多加留意。

➔ 請個案於調理期間寫下「食物日記」，記錄每天的飲食。

後來發現個案只要吃到筍干，汗皰疹的問題就會蠢蠢欲動。





Thank You 😊

