

罗勒

Basil

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 温感、香料、草本

主要化学成分: 芳樟醇, 1,8桉油醇, 反式 α 佛手柑油烯

	乙酸芳樟酯 Linalyl Acetate	芳樟醇 Linalool
薰衣草 Lavender	35-45%	25-35%
橙花 Neroli	15-20%	25-30%
快乐鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙叶 Petitgrain	40-55%	20-30%
罗勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯
Ester

醇
Alcohol

罗勒

主要功效

- 调理肤质、使肌肤有清凉感,可调理青春痘肤质
- 改善经前症候群引起的偏头痛
- 改善睡眠质量
- 调理消化系统症状
- 哺乳期妇女稀释按摩胸部可增加泌乳量
- 改善绿脓杆菌引起的外耳道发炎感染
- 提振情绪,放松紧绷的肢体

罗勒

实际应用

- 运动或活动后, 将几滴罗勒涂抹于疲劳的区域, 带来清凉放松感
- 读书或阅读时扩香帮助集中注意力
- 搭配罗勒与莱姆、佛手柑、或与薄荷精油一起熏香, 将带来一天的活力
- 搭配冬青与基底油按摩颈部后方, 可减缓压力
- 生理时期将一滴罗勒精油放于胶囊内服, 可有效改善痛经
- 滴一滴罗勒精油于漱口水中, 可以清洁口腔, 预防齿龈炎
- 用于喜爱的意式料理增添香气

精油科学

抗青春痘Anti-Acne*

人体实验发现外用罗勒精油可以减少青春痘。(2)

抗胀气Anti-Flatulent

体外实验发现, 罗勒精油可以降低微生物发酵产生的甲烷气体(5)

抗微生物Anti-Microbial

- 体外实验中, 芳樟醇(罗勒精油)的主要芳香成分, 能有效对抗大肠杆菌及绿脓杆菌, 绿脓杆菌是引起外耳道感染的主要原因, 亦可对抗真菌
- 体外实验发现, 罗勒精油可以对抗利士曼原虫这种寄生虫, 这个寄生虫造成皮肤溃疡, 每年影响2亿人(7)
- 体外实验发现, 罗勒精油可以有效对抗肠兰伯式鞭毛虫, 通常这是开发中国家引水污染的主要寄生虫(8)

口腔卫生Oral Hygiene*

人体实验发现, 罗勒精油加于漱口水中, 可对抗牙菌斑, 对抗齿龈发炎(9)

嗅吸精油对身心疲惫以及中度疲劳的影响

EFFECT OF INHALED ESSENTIAL OILS ON MENTAL EXHAUSTION AND MODERATE BURNOUT

这个小测试中，我们使用了**薄荷，罗勒和永久花**的复方精油，通过呼吸器，使用在**身心疲惫**或**中度疲劳**的测试者上。

这是个随机的，可控的，双盲的实验，3周内，我们每天采集3次数据，第一周的数据作为基本参照数据，第二周为芳香疗法的运行时间，第三周为复原阶段。

参与实验者包含13名妇女和一名男性，他们都确定为身心疲惫或中度疲劳。受试者在家中或工作中进行括香, 并随机扩香复方精油或是食用级玫瑰水

感知表述分为10个等级，10级为最差的疲惫感受，0级为没有疲惫。这里有体感和心理感受的不同调查问卷。

2组都对疲乏的感受有所缓解，但是使用精油的一组效果更为明显。结果显示，嗅吸精油能够改善身心疲乏，经过调查得到进一步验证。

<https://myoilexpert.com/cnt/nervous/research-articles-1>

