

羅勒

Basil

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 溫感、香料、草本

主要化學成分: 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%
快樂鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙葉 Petitgrain	40-55%	20-30%
羅勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯
Ester

醇
Alcohol

羅勒

主要功效

- 調理膚質、使肌膚有清涼感, 可調理青春痘膚質
- 改善經前症候群引起的偏頭痛
- 改善睡眠品質
- 調理消化系統症狀
- 哺乳期婦女稀釋按摩胸部可增加泌乳量
- 改善綠膿桿菌引起的外耳道發炎感染
- 提振情緒, 放鬆緊繃的肢體

羅勒

實際應用

- 運動或活動後, 將幾滴羅勒塗抹於疲勞的區域, 帶來清涼放鬆感
- 讀書或閱讀時擴香幫助集中注意力
- 搭配羅勒與萊姆、佛手柑、或與薄荷精油一起熏香, 將帶來一天的活力
- 搭配冬青與基底油按摩頸部後方, 可減緩壓力
- 生理時期將一滴羅勒精油放於膠囊內服, 可有效改善痛經
- 滴一滴羅勒精油于漱口水中, 可以清潔口腔, 預防齒齦炎
- 用於喜愛的意式料理增添香氣

精油科學

抗青春痘Anti-Acne*

人體實驗發現外用羅勒精油可以減少青春痘。(2)

抗脹氣Anti-Flatulent

體外實驗發現, 羅勒精油可以降低微生物發酵產生的甲烷氣體(5)

抗微生物Anti-Microbial

- 體外實驗中, 芳樟醇(羅勒精油)的主要芳香成分, 能有效對抗大腸桿菌及綠膿桿菌, 綠膿桿菌是引起外耳道感染的主要原因, 亦可對抗真菌
- 體外實驗發現, 羅勒精油可以對抗利士曼原蟲這種寄生蟲, 這個寄生蟲造成皮膚潰瘍, 每年影響2億人(7)
- 體外實驗發現, 羅勒精油可以有效對抗腸蘭伯式鞭毛蟲, 通常這是開發中國家引水污染的主要寄生蟲(8)

口腔衛生Oral Hygiene*

人體實驗發現, 羅勒精油加于漱口水中, 可對抗牙菌斑, 對抗齒齦發炎(9)

嗅吸精油對身心疲憊以及中度疲勞的影響

EFFECT OF INHALED ESSENTIAL OILS ON MENTAL EXHAUSTION AND MODERATE BURNOUT

這個小測試中，我們使用了**薄荷，羅勒和永久花**的複方精油，通過呼吸器，使用在**身心疲憊**或**中度疲勞**的測試者上。

這是個隨機的，可控的，雙盲的實驗，3周內，我們每天採集3次數據，第一周的資料作為基本參照資料，第二周為芳香療法的執行階段，第三周為復原階段。

參與實驗者包含13名婦女和一名男性，他們都確定為身心疲憊或中度疲勞。受試者在家中或工作中進行括香, 並隨機擴香複方精油或是食用級玫瑰水

感知表述分為10個等級，10級為最差的疲憊感受，0級為沒有疲憊。這裡有體感和心理感受的不同調查問卷。

2組都對疲乏的感受有所緩解，但是使用精油的一組效果更為明顯。結果顯示，嗅吸精油能夠改善身心疲乏，經過調查得到進一步驗證。

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

