

佛手柑

Bergamot

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 佛手柑果皮

萃取方法: 冷压法

气味描述: 柑橘、劲香、浓郁花香

主要化学成分: 柠烯、乙酸芳樟酯

柠烯 Limonene



柠烯 98%



柠烯 90%



柠烯 70%



柠烯 65%



柠烯 40%, 乙酸芳樟酯 20%

佛手柑

主要功效

- 镇定及舒缓，因其镇静效益常用于按摩舒压
- 净化肌肤, 改善脂漏性皮肤炎、粉刺、平衡与修护肤质
- 内用或局部涂抹可消除肠胃胀气、利消化
- 适度稀释温和按摩可改善婴幼儿腹部绞痛
- 扩香有助于改善呼吸道不适
- 加入饮水中饮用可缓解咽喉疼痛
- 涂抹于下腹部或盆浴可改善泌尿道感染
- 安抚焦虑、消除紧张，抗忧郁。

佛手柑

實際應用

- 熏香柑橘类精油可以提振活力, 佛手柑却用能带来平静与放松。教室、办公室或家中弥漫紧张氛围时, 可以扩香佛手柑精油
- 沐浴时涂抹于肌肤并且深吸香气, 感受镇静芳香及获得净化肌肤之效
- 搭配皇家伯爵茶 (Earl Grey) 一同饮用, 可放松心情
- 睡前涂抹于足部或搭配基底油按摩使用, 可平稳情绪、帮助入睡
- 在 DIY 手作的洁面乳中加入一至两滴, 可净化肌肤并嗅吸其宜人香气

精油科学

抗焦虑Anti-Anxiety*

- 小学老师是高压压力族群, 54位台湾的小学老师使用佛手柑精油芳香喷雾10分钟, 发现可以降低血压及心跳(1)
- 人体临床实验(样本数=109), 手术前患者嗅吸佛手柑精油30分钟后, 自我评测其焦虑感降低(2)
- 人体实验中(样本数=82), 老人嗅吸佛手柑及薰衣草精油(1:2)后, 焦虑和疼痛, 压力指数明显降低(3)
- 人体实验中(样本数=41), 受试者嗅吸佛手柑精油15分钟后, 唾液中的可体松降低(压力评量指标)(4)
- 人体实验中, 57位受试者嗅吸佛手柑精油15分钟后, 可以提高正面情绪评分17%(9).

抗抑郁Depression*

人体临床研究(样本数=58), 受试者用佛手柑、薰衣草和乳香以1:1:1比例, 加入基底油进行手部按摩, 明显改善住院患者的疼痛及忧郁情绪。(6)

正面情绪Positive Feelings*

人体实验中(样本数=57), 失智患者在等待室中等待15分钟, 等待室熏香佛手柑精油的组别比没有熏香的组别有更为正面的情绪(7).

放松Relaxation*

人体实验中(样本数=40), 患者于腹部涂抹佛手柑、薰衣草精油和基底油混和的按摩油, 自我评测感觉更加平静放松(8)

芳香疗法对台湾小学教职员调节自主神经系统的效益

Aromatherapy benefits autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in Taiwan

愈来愈多的人们因职场压力引发疾病, 也有很多人开始研究相关的减压方法. 芳香疗法是高度工作压力的族群一项适用的选项.

台湾的小学教师属于高度工作压力的族群之一. 本研究有54位学校教师参加此项芳香疗法减低工作压力的调查. 受试者使用**佛手柑精油**的芳香喷雾10分钟. 在使用芳香喷雾前后5分钟分别记录血压及自主神经系统的常数. 结果显示, 使用芳香喷雾后受试者的血压、心跳、心律变异中的低频功率百分比, 以及低频及高频比和高频功率百分比明显降低 ($P < .001$). 进一步的个体分析将受试者按背景不同, 依据职位, 年龄, 性别, 以及焦虑程度之不同分组. 在这些次级群体中, 所有变项皆明显改变, 除了代课老师及轻度焦虑组.

研究发现, 佛手柑精油芳香疗法可以启动副交感神经系统. 未来将可进行更多芳香疗法减低工作压力的相关研究.

<https://myoilexpert.com/cnt/nervous/research-article-21>



嗅吸佛手柑精油促进心理健康诊疗中心候诊室的正面情绪

Bergamot Oil Inhalation Improves Positive Feelings in the Waiting Room of a Mental Health Treatment Center

心理健康目前是全球公众健康的一大议题, 预估未来的几十年将会更加严重. 但由于治疗费用高昂, 目前全世界都迫切需要心理健康问题的其他解决方案. 精油的芳香疗法对于许多心理问题都可以提供经济又安全的治疗方案.

这个先驱研究在美国犹他州的精神健康诊疗中心进行, 观察嗅吸佛手柑精油对于成人心智健康的影响, 透过积极/消极情感量表进行评估, 对57位合格的参加者 (50位妇女, 年龄介于 23-70岁之间) 进行分析. 受试者暴露在佛手柑精油香气15分钟后, 相较于控制者, 可以提高实验组正面情绪评分17%. 超出预期的是, 在实验期间参加者的参与度高于控制期, 可能是精油香气提高了临床实验受试者的积极参与程度.

本研究初步证实嗅吸佛手柑精油可促进心理健康诊疗中心候诊室的正面情绪, 建议**心理健康诊疗中心可以应用佛手柑精油, 做为改善患者心理健康的辅助治疗.**

<https://myoilexpert.com/cnt/nervous/research-article-22>

