

佛手柑

Bergamot

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 佛手柑果皮

萃取方法: 冷壓法

氣味描述: 柑橘、勁香、濃郁花香

主要化學成分: 檸檬烯、乙酸芳樟酯

檸檬烯 Limonene



檸檬烯 98%



檸檬烯 90%



檸檬烯 70%



檸檬烯 65%



檸檬烯 40%, 乙酸芳樟酯 20%

佛手柑

主要功效

- 鎮定及舒緩，因其鎮靜效益常用于按摩舒壓
- 淨化肌膚, 改善脂漏性皮膚炎、粉刺、平衡與修護膚質
- 內用或局部塗抹可消除腸胃脹氣、利消化
- 適度稀釋溫和按摩可改善嬰幼兒腹部絞痛
- 擴香有助於改善呼吸道不適
- 加入飲水中飲用可緩解咽喉疼痛
- 塗抹於下腹部或盆浴可改善泌尿道感染
- 安撫焦慮、消除緊張，抗憂鬱。

佛手柑

實際應用

- 熏香柑橘類精油可以提振活力, 佛手柑卻用能帶來平靜與放鬆。教室、辦公室或家中瀰漫緊張氛圍時，可以擴香佛手柑精油
- 沐浴時塗抹於肌膚並且深吸香氣，感受鎮靜芳香及獲得淨化肌膚之效
- 搭配皇家伯爵茶（ Earl Grey ）一同飲用, 可放鬆心情
- 睡前塗抹於足部或搭配基底油按摩使用, 可平穩情緒、幫助入睡
- 在 DIY 手作的潔面乳中加入一至兩滴，可淨化肌膚並嗅吸其宜人香氣

精油科學

抗焦慮Anti-Anxiety*

- 小學老師是高壓力族群, 54位臺灣的小學老師使用佛手柑精油芳香噴霧10分鐘, 發現可以降低血壓及心跳(1)
- 人體臨床實驗(樣本數=109), 手術前患者嗅吸佛手柑精油30分鐘後, 自我評測其焦慮感降低(2)
- 人體實驗中(樣本數=82), 老人嗅吸佛手柑及薰衣草精油(1:2)後, 焦慮和疼痛, 壓力指數明顯降低(3)
- 人體實驗中(樣本數=41), 受試者嗅吸佛手柑精油15分鐘後, 唾液中的可體松降低(壓力評量指標)(4)
- 人體實驗中, 57位受試者嗅吸佛手柑精油15分鐘後, 可以提高正面情緒評分17%(9).

抗抑鬱Depression*

人體臨床研究(樣本數=58), 受試者用佛手柑、薰衣草和乳香以1:1:1比例, 加入基底油進行手部按摩, 明顯改善住院患者的疼痛及憂鬱情緒。(6)

正面情緒Positive Feelings*

人體實驗中(樣本數=57), 失智患者在等待室中等待15分鐘, 等待室熏香佛手柑精油的組別比沒有熏香的組別有更為正面的情緒(7).

放鬆Relaxation*

人體實驗中(樣本數=40), 患者于腹部塗抹佛手柑、薰衣草精油和基底油混和的按摩油, 自我評測感覺更加平靜放鬆(8)

芳香療法對臺灣小學教職員調節自主神經系統的效益

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

愈來愈多的人們因職場壓力引發疾病, 也有很多人開始研究相關的減壓方法. 芳香療法是高度工作壓力的族群一項適用的選項.

臺灣的小學教師屬於高度工作壓力的族群之一. 本研究有54位學校教師參加此項芳香療法減低工作壓力的調查. 受試者使用**佛手柑精油**的芳香噴霧10分鐘. 在使用芳香噴霧前後5分鐘分別記錄血壓及自主神經系統的常數. 結果顯示, 使用芳香噴霧後受試者的血壓、心跳、心律變異中的低頻功率百分比, 以及低頻及高頻比和高頻功率百分比明顯降低 ($P < .001$). 進一步的個體分析將受試者按背景不同, 依據職位, 年齡, 性別, 以及焦慮程度之不同分組. 在這些次級群體中, 所有變項皆明顯改變, 除了代課老師及輕度焦慮組.

研究發現, 佛手柑精油芳香療法可以啟動副交感神經系統. 未來將可進行更多芳香療法減低工作壓力的相關研究.

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



嗅吸佛手柑精油促進精神健康診療中心候診室的正面情緒

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眾健康的一大議題, 預估未來的幾十年將會更加嚴重. 但由於治療費用高昂, 目前全世界都迫切需要心理健康問題的其他解決方案. 精油的芳香療法對於許多心理問題都可以提供經濟又安全的治療方案.

這個先驅研究在美國猶他州的精神健康診療中心進行, 觀察嗅吸佛手柑精油對於成人心智健康的影響, 透過積極/消極情感量表進行評估, 對57位合格的參加者 (50位婦女, 年齡介於 23-70歲之間) 進行分析. 受試者暴露在佛手柑精油香氣15分鐘後, 相較於控制者, 可以提高實驗組正面情緒評分17%. 超出預期的是, 在實驗期間參加者的參與度高於控制期, 可能是精油香氣提高了臨床實驗受試者的積極參與程度.

本研究初步證實嗅吸佛手柑精油可促進精神健康診療中心候診室的正面情緒, 建議**精神健康診療中心可以應用佛手柑精油, 做為改善患者心理健康的輔助治療.**

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

