

雪松

Cedarwood

铅笔树

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 木材

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 草本、樟脑气味

主要化学成分: α -雪松烯、雪松醇

雪松

主要功效

- 扩香或嗅闻可支持健康的呼吸
- 强化皮肤的胶原蛋白与弹性蛋白, 预防皱纹
- 促进肌肤洁净与健康, 改善湿疹和干癣
- 做为护发剂可改善头皮的皮脂漏、头皮屑和秃发。
- 驱虫, 可杀死壁虱幼虫、驱除火蚁
- 放松与舒缓的香气, 适合运用于冥想、瑜伽及按摩调理用油
- 宁神、安抚, 松弛紧张

雪松

实际应用

- 在紧张的一天之后，熏香雪松能放松身心。
- 夜间孩童于噩梦中惊醒时，将雪松精油涂抹于脚底，可让情绪恢复平静
- 运动前将1-2滴雪松精油涂抹于胸口，让运动时充满活力
- 加入1-2滴至细致爽肤水或保湿乳中，加强肌肤透亮感。
- 直接吸闻或是熏香，能支持健康呼吸道功能。
- 将雪松精油滴于棉球，放置在衣柜、鞋柜中防虫
- 种植花木时，将雪松精油加于肥料中，可以避免虫害
- 将薰衣草、迷迭香、雪松各1滴加入护发品中，可维持头皮健康
- 添加2滴雪松和2滴冬青精油做为增强信心的熏香选择

精油科学

放松Relaxation*

- 人体实验显示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化学结构)可以降低心跳和血压. 与雪松精油让人放松特质相符合(3)
- 人体实验显示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化学结构)可以让血液流至海马回. 这是控制自主神经系统放松的区域.(4)
- 人体实验显示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化学结构)对于不同居住环境与种族的受试者, 都有相同的放松的效果 (日本, 泰国, 挪威).(5)

皮肤保养Skin Care

体外实验显示, 雪松醇(雪松的主要化学结构)可以促进皮肤细胞的第一型胶原蛋白和弹力蛋白; 这是皮肤的主要结构, 提高胶原蛋白和弹力蛋白可以减少皱纹

头发健康Hair Health

- 人体临床实验(样本数=86) 指出, 使用百里香 (2滴), 迷迭香(3滴), 熏衣草(3 滴), 及雪松(2滴) 与3ml 荷荷芭油和20ml 葡萄籽油混和, 按摩头皮, 7个月后可以促进斑凸患者的头发生长.(7)

芳香疗法有效治疗斑凸

RANDOMIZED TRIAL OF AROMATHERAPY. SUCCESSFUL TREATMENT FOR ALOPECIA AREATA

实验目的: 验证芳香疗法对于斑凸的治疗效果

实验设计: 随机, 双盲, 七个月控制期, 第三和第七个月进行追踪

实验对象: 86位被诊断患有斑凸的患者


实验干预: 86位斑凸患者被随机分为两组, 实验组每天以精油复方 (**百里香 2滴, 迷迭香3滴, 熏衣草3滴, 及雪松2滴**)与基础油(3ml 荷荷芭油和20ml 葡萄籽油)混和进行头皮按摩; 对照组则只以基础油每日进行头皮按摩

结果评量: 透过两种独立的头皮检测仪(I.C.H. and A.D.O.)连续照相, 同样的, 改善程度也透过两种方法进行测量: 6分量表及计算机分析斑秃追踪区域

实验结果: 实验组当中19位(44%)的斑凸患者有明显改善, 控制组则有6位(15%)获得改善。斑凸量表的结果, 观察员针对连续照相的照片, 对治疗成效的一致赞同十分显著, 两种评测结果也表现一致

结论: 芳香疗法对于斑凸是一个安全及有效的治疗方法, 辅以精油按摩比单纯以基础油按摩更为有效。

<https://myoilexpert.com/cnt/integumentary/oil-article-6>



洗发时在洗发精中加入**2滴**的精油，均匀涂抹于头发上，轻轻**按摩3-5分钟**，再以清水洗净。

护发时，将基础油与精油以**10:1**比例调和，轻轻按摩头皮使吸收，以**毛巾包住约15分钟**，再以洗发液洗即可。晚间进行精油头皮spa, 可以消除一整天的疲劳，放松身心灵。