

雪松

Cedarwood

鉛筆樹

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 木材

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 草本、樟腦氣味

主要化學成分: α -雪松烯、雪松醇

雪松

主要功效

- 擴香或嗅聞可支援健康的呼吸
- 強化皮膚的膠原蛋白與彈性蛋白, 預防皺紋
- 促進肌膚潔淨與健康, 改善濕疹和乾癬
- 做為護髮劑可改善頭皮的皮脂漏、頭皮屑和禿髮。
- 驅蟲, 可殺死壁虱幼蟲、驅除火蟻
- 放鬆與舒緩的香氣, 適合運用於冥想、瑜伽及按摩調理用油
- 寧神、安撫, 鬆弛緊張

雪松

實際應用

- 在緊張的一天之後，熏香雪松能放鬆身心。
- 夜間孩童於噩夢中驚醒時，將雪松精油塗抹於腳底，可讓情緒恢復平靜
- 運動前將1-2滴雪松精油塗抹於胸口，讓運動時充滿活力
- 加入1-2滴至細緻爽膚水或保濕乳中，加強肌膚透亮感。
- 直接吸聞或是熏香，能支援健康呼吸道功能。
- 將雪松精油滴於棉球，放置在衣櫃、鞋櫃中防蟲
- 種植花木時，將雪松精油加於肥料中，可以避免蟲害
- 將薰衣草、迷迭香、雪松各1滴加入護髮品中，可維持頭皮健康
- 添加2滴雪松和2滴冬青精油做為增強信心的熏香選擇

精油科學

放鬆Relaxation*

- 人體實驗顯示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化學結構)可以降低心跳和血壓. 與雪松精油讓人放鬆特質相符合(3)
- 人體實驗顯示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化學結構)可以讓血液流至海馬回. 這是控制自主神經系統放鬆的區域.(4)
- 人體實驗顯示, 嗅吸雪松醇(雪松的主要化學結構)對於不同居住環境與種族的受試者, 都有相同的放鬆的效果 (日本, 泰國, 挪威).(5)

皮膚保養Skin Care

體外實驗顯示, 雪松醇(雪松的主要化學結構)可以促進皮膚細胞的第一型膠原蛋白和彈力蛋白; 這是皮膚的主要結構, 提高膠原蛋白和彈力蛋白可以減少皺紋

頭髮健康Hair Health

- 人體臨床實驗(樣本數=86) 指出, 使用百里香 (2滴), 迷迭香(3滴), 薰衣草(3 滴), 及雪松(2滴) 與3ml 荷荷芭油和20ml 葡萄籽油混和, 按摩頭皮, 7個月後可以促進斑凸患者的頭髮生長.(7)

芳香療法有效治療斑凸

RANDOMIZED TRIAL OF AROMATHERAPY. SUCCESSFUL TREATMENT FOR ALOPECIA AREATA

實驗目的: 驗證芳香療法對於斑凸的治療效果

實驗設計: 隨機, 雙盲, 七個月控制期, 第三和第七個月進行追蹤

實驗對象: 86位被診斷患有斑凸的患者

實驗干預: 86位斑凸患者被隨機分為兩組, 實驗組每天以精油複方 (**百里香 2滴, 迷迭香3滴, 薰衣草3滴, 及雪松2滴**)與基礎油(3ml 荷荷芭油和20ml 葡萄籽油)混和進行頭皮按摩; 對照組則只以基礎油每日進行頭皮按摩

結果評量: 透過兩種獨立的頭皮檢測儀(I.C.H. and A.D.O.)連續照相, 同樣的, 改善程度也透過兩種方法進行測量: 6分量表及電腦分析斑禿追蹤區域

實驗結果: 實驗組當中19位(44%)的斑凸患者有明顯改善, 控制組則有6位(15%)獲得改善。斑凸量表的結果, 觀察員針對連續照相的照片, 對治療成效的一致贊同十分顯著, 兩種評測結果也表現一致

結論: 芳香療法對於斑凸是一個安全及有效的治療方法, 輔以精油按摩比單純以基礎油按摩更為有效。

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



洗髮時在洗髮精中加入**2滴**的精油，均勻塗抹於頭髮上，輕輕**按摩3-5分鐘**，再以清水洗淨。

護髮時，將基礎油與精油以**10:1**比例調和，輕輕按摩頭皮使吸收，以**毛巾包住約15分鐘**，再以洗髮液洗即可。晚間進行精油頭皮spa，可以消除一整天的疲勞，放鬆身心靈。