

# 丝柏

Cypress

墓地之树

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 洁净、清新、木质、草本

主要化学成分:  $\alpha$ - 蒎烯、3- 萜烯、柠烯

# 丝柏

## 主要功效

- 促进循环系统功能，提升活力与能量
- 改善静脉曲张和痔疮问题
- 运用于皮肤可收缩毛孔、帮助改善油性肌肤质状况
- 收敛过多的体液，改善浮肿、经血过多、多汗等症状。
- 抗痉挛，缓解咳嗽、支气管炎、百日咳及气喘，
- 减轻肌肉痉挛疼痛
- 营造安全、踏实感，提升情绪、减轻失落感

# 丝柏

## 实际应用

- 长跑前可先涂抹于足部和腿部，舒缓运动后的酸痛疲劳感
- 使用丝柏与葡萄柚精油加上基底油按摩，能让肌肤更紧实，改善循环
- 在调理水加入一到两滴精油改善油性肌肤质
- 将丝柏精油加于护手乳或身体乳液中，收敛体液，保持洁净
- 开始有喉咙痛等感冒症状，可进行熏香、嗅吸，于水中加入丝柏精油漱口
- 用2滴丝柏、3滴冷杉及1滴雪松精油熏香，可以净化居家磁场，有走入森林的氛围

# 精油科学

## 细胞保护Cell-Protection

动物实验中, 嗅吸 $\alpha$ 蒎烯(丝柏精油的主要化学成分), 可以老鼠抑制黑色素瘤增大抑制效果达40% (1)  
体外实验中, 丝柏精油可能可以阻止皮肤癌细胞的扩散 (2)

## 抗发炎 Anti-Inflammatory

体外实验建议,  $\alpha$ 蒎烯-pinene (丝柏精油的主要化学成分), 可以独立的抑制发炎反应的化学途径 (3,4)

## 抗微生物 Anti-Microbial

- 体外实验指出, 丝柏精油可以有效的对抗真菌及细菌, 具备很好的表面清洁特性(5)
- 体外实验指出,  $\alpha$ 蒎烯(丝柏精油的主要化学成分)可以对抗真菌引起的皮肤感染问题(6)

## 抗氧化Anti-Oxidant

体外实验指出, 丝柏精油是一个很强的抗氧化剂(7), 这个抗氧化的特性让丝柏成为糖基化终产物的抑制剂, 而糖基化终产物是造成糖尿病血管硬化的主要成分(8)

## 芳香按摩对于停经妇女腹部脂肪及体型的影响

Effect of aromatherapy massage on abdominal fat and body image in post-menopausal women.

**实验目的:** 本研究欲了解芳香按摩对于停经妇女腹部脂肪及体型的相关影响。

**实验方法:** 这是一个随机抽样、前后测定的准实验研究。所有受试者在六周内每周接受一次长达一小时的全身按摩。六周当中受试者每周五天, 每天二次也自行按摩腹部。两组选择不一样的按摩油, 实验组采用3%葡萄柚、丝柏和其他种类精油, 控制组则采用葡萄籽油。处方前后采用西门子测量仪纪录身体数据, 另进行卷尺测量及多维自我体像关系调查问卷MBSRQ。资料将透过统计进行分析。

**实验结果:** 相较于控制组, 实验组的腹部皮下脂肪和腰围在进行芳香按摩后明显降低。进行芳香按摩后, 实验组也明显感觉身体形象较佳。

**实验结论:** 结果显示, 对于停经妇女, 芳香按摩对于降低腹部皮下脂肪, 减少腰围, 改善身体形象是一个有效的方法。

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-article-9>

