

絲柏

Cypress

墓地之樹

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 潔淨、清新、木質、草本

主要化學成分: α - 蒎烯、3- 萜烯、檸檬烯

絲柏

主要功效

- 促進循環系統功能，提升活力與能量
- 改善靜脈曲張和痔瘡問題
- 運用於皮膚可收縮毛孔、幫助改善油性肌膚質狀況
- 收斂過多的體液，改善浮腫、經血過多、多汗等症狀。
- 抗痙攣，緩解咳嗽、支氣管炎、百日咳及氣喘，
- 減輕肌肉痙攣疼痛
- 營造安全、踏實感，提升情緒、減輕失落感

絲柏

實際應用

- 長跑前可先塗抹於足部和腿部，舒緩運動後的酸痛疲勞感
- 使用絲柏與葡萄柚精油加上基底油按摩，可讓肌膚更緊實，改善循環
- 在調理水加入一到兩滴精油改善油性肌膚質
- 將絲柏精油加於護手乳或身體乳液中，收斂體液，保持潔淨
- 開始有喉嚨痛等感冒症狀，可進行熏香、嗅吸，于水中加入絲柏精油漱口
- 用2滴絲柏、3滴冷杉及1滴雪松精油薰香，可以淨化居家磁場，有走入森林的氛圍

精油科學

細胞保護Cell-Protection

動物實驗中, 嗅吸 α 蒎烯(絲柏精油的主要化學成分), 可以老鼠抑制黑色素瘤增大抑制效果達40% (1)
體外實驗中, 絲柏精油可能可以阻止皮膚癌細胞的擴散 (2)

抗發炎 Anti-Inflammatory

體外實驗建議, α 蒎烯-pinene (絲柏精油的主要化學成分), 可以獨立的抑制發炎反應的化學途徑 (3,4)

抗微生物 Anti-Microbial

- 體外實驗指出, 絲柏精油可以有效的對抗真菌及細菌, 具備很好的表面清潔特性(5)
- 體外實驗指出, α 蒎烯(絲柏精油的主要化學成分)可以對抗真菌引起的皮膚感染問題(6)

抗氧化Anti-Oxidant

體外實驗指出, 絲柏精油是一個很強的抗氧化劑(7), 這個抗氧化的特性讓絲柏成為糖基化終產物的抑制劑, 而糖基化終產物是造成糖尿病血管硬化的主要成分(8)

芳香按摩對於停經婦女腹部脂肪及體型的影響

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

實驗目的: 本研究欲瞭解芳香按摩對於停經婦女腹部脂肪及體型的相關影響。

實驗方法: 這是一個隨機抽樣、前後測定的准實驗研究。所有受試者在六周內每週接受一次長達一小時的全身按摩。六周當中受試者每週五天, 每天二次也自行按摩腹部。兩組選擇不一樣的按摩油, 實驗組採用3%葡萄柚、絲柏和其他種類精油, 控制組則採用葡萄籽油。處方前後採用西門子測量儀紀錄身體資料, 另進行卷尺測量及多維自我體像關係調查問卷MBSRQ。資料將透過統計進行分析。

實驗結果: 相較於控制組, 實驗組的腹部皮下脂肪和腰圍在進行芳香按摩後明顯降低。進行芳香按摩後, 實驗組也明顯感覺身體形象較佳。

實驗結論: 結果顯示, 對於停經婦女, 芳香按摩對於降低腹部皮下脂肪, 減少腰圍, 改善身體形象是一個有效的方法。

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

