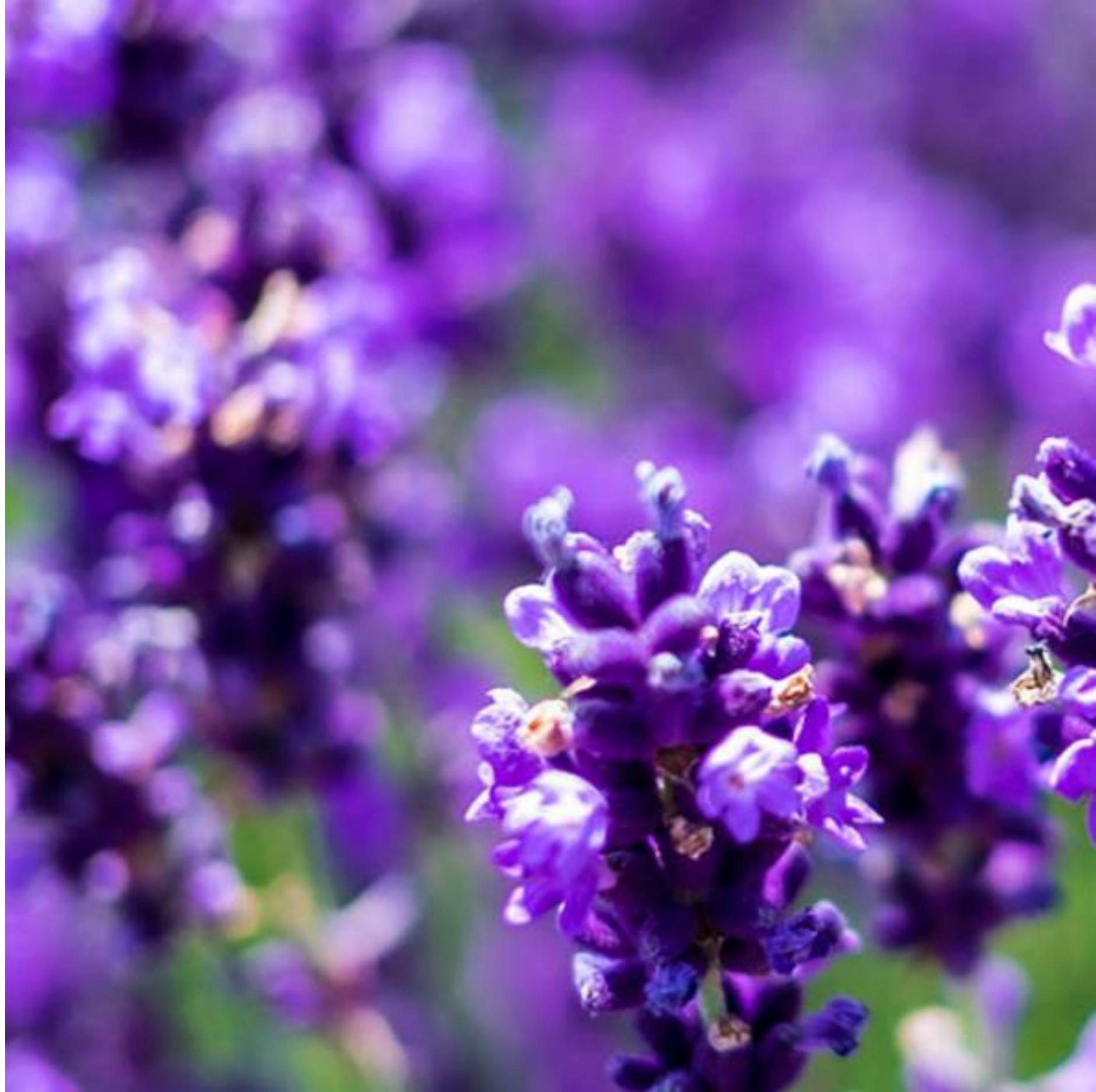


薰衣草

Lavender

宁静之油

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 粉香、花香、清淨

主要化学成分: 芳樟醇、乙酸芳樟酯

	乙酸芳樟酯 Linalyl Acetate	芳樟醇 Linalool
薰衣草 Lavender	35-45%	25-35%
橙花 Neroli	15-20%	25-30%
快乐鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙叶 Petitgrain	40-55%	20-30%
罗勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯
Ester

醇
Alcohol

薰衣草

主要功效

- 修护皮肤割伤、烫伤、水泡、蚊虫叮咬问题
- 皮肤保养及修护，改善肌肤干燥、舒缓偶发肌肤过敏
- 护发、养发, 可改善因为压力导致的掉发、斑秃
- 镇静安抚、缓解肌肉紧张, 改善肩颈酸痛
- 促进安稳的睡眠品质
- 镇静安抚, 调节血压
- 减少阿兹海默症患者的躁动不安, 配合使用柑橘、迷迭香精油熏香可改善认知
- 松弛神经，稳定情绪的「心灵保养」精油

薰衣草

实际应用

- 就寝时于枕头、被套倒数滴薰衣草精油或涂抹足底
- 随身携带薰衣草精油，舒缓偶发的肌肤过敏
- 与迷迭香、雪松调和基底油按摩头皮, 可养护头皮头发
- 日晒后使用薰衣草精油可舒缓镇静肌肤
- 于喷雾瓶中混合薰衣草精油和水，喷洒毛巾、置物柜、床垫、车厢或空气以净化环境
- 薰衣草、柠檬、薄荷精油各2滴加入胶囊内服, 可改善季节性过敏
- 将数滴薰衣草精油滴于浴缸中, 放松一天的疲劳与繁忙
- 肩颈僵硬时, 可将1滴薰衣草精油混和基底油，涂抹于后颈及肩部, 放松紧绷的肌肉
- 使用1滴薰衣草及1滴薄荷精油, 涂抹于太阳穴, 可舒缓头痛

精油科學

警觉Alertness*

人体临床实验 (样本数=7) 指出, 熏香薰衣草精油可以避免长时间工作后注意力降低。(1)

斑凸Alopecia Areata*

人体临床实验(样本数=86)建议, 使用薰衣草, 百里香, 迷迭香和雪松(3:2:3:2)混和于3ml 的荷荷芭油和 20ml的葡萄籽油中, 每日按摩头皮, 可以有效改善斑凸

阿兹海默症Alzheimer's Disease*

人体临床实验使用薰衣草精油熏香, 可以改善阿兹海默病人的认知, 以及情绪躁动(3-4)

止痛Analgesic*

- 人体实验(样本数=34)指出, 受试者外用薰衣草精油, 可减低透析针插入术的疼痛(5)
- 人体实验中, 60位剖妇产妇女嗅吸3滴滴在棉球上的薰衣草精油5分钟, 血压明显降低, 对产后疼痛管理也较为满意(6)。类似反应也发生在美容手术(7)及孩子的扁桃腺切除手术后(8)

抗焦虑Anti-Anxiety*

人体实验中, 200位在牙科候诊的患者, 嗅吸薰衣草精油后, 焦虑感降低, 情绪较佳(8)

精油科学

抗抑郁Anti-Depressant*

人体实验 (样本数=36)使用橙花与薰衣草按摩, 有效的改善产后抑郁.(10) 采用2%薰衣草与玫瑰的复方精油熏香, 也有类似的实验结果.(11)

腕隧道症候群Carpel Tunnel*

人体临床实验 (样本数=48) 使用含有 1.5% 薰衣草的乳霜及夜间手腕矫形器, 相对于对照组,可以改善腕隧道症候群的症状.(15)

疝气Colic*

人体临床实验(样本数=40)使用薰衣草精油按摩腹部, 可以有效的降低婴儿疝气的不适症状.(16)

头痛Headache/ Migraine*

人体实验(样本数=47)指出, 受试者嗅吸薰衣草精油15分钟后, 可改善偏头痛(17)

高血压High Blood Pressure*

人体实验(样本数=83)指出, 高血压患者在嗅吸薰衣草, 依兰, 马郁兰和橙花 (20:15:10:2) 组成的复方精油后, 白天血压降低.(18)

精油科学

停经Menopause*

人体临床实验(样本数=90)指出, 使用薰衣草, 天竺葵, 玫瑰和迷迭香(4:2:1:1)复方精油按摩后, 可以改善停经妇女心理的抑郁症状.(19)

月经期Menstruation*

人体实验(样本数=96)指出, 妇女嗅吸薰衣草, 可能改善经期疼痛, 经血也有轻微减少迹象(20)

创伤后精神失调Post-Traumatic Stress Disorder*

人体临床实验 (样本数=50) 指出, 每日口服80mg薰衣草精油, 可以改善创伤后精神失调者的焦虑情绪和睡眠紊乱情形.(22)

帮助睡眠Sleep-Promoting*

人体临床实验(样本数=31) 指出, 嗅吸薰衣草精油可以促进年轻人深度睡眠(24).

皮肤保养Skin Care*

人体实验(样本数= 24)使用含有永久花(5%), 乳香(5%), 薰衣草(5%), 天竺葵(5%)的精油复方, 混合80%基底油涂抹于乳癌化疗后的溃疡伤口, 伤口复原良好, 与传统药物治疗效果相当(25)

薰衣草香气对女大学生失眠及抑郁的影响

EFFECTS OF LAVENDER AROMATHERAPY ON INSOMNIA AND DEPRESSION IN WOMEN COLLEGE STUDENTS.

实验方法: 42位有失眠困扰的女性大学生, 进行一项为期4周的研究 (4周分为控制治疗期, 60%薰衣草芳疗期, 清洗期, 100%薰衣草芳疗期, 每阶段进行1周). 所有受试者为k大学的护理系学生, 研究方法为单盲重复测试实验. 研究期间, 每周进行睡眠评量, 睡眠干扰模式评量, 失眠严重程度量表, 自我睡眠满意度评测, 导致情绪抑郁的严重程度评分.

实验结果: 在睡眠的变数上, 入睡时间长度, 失眠严重程度, 睡眠自我满意度几个项目上, 60%及100% 薰衣草芳疗的介入均获得明显改善, 但是抑郁程度仅在使用100%薰衣草进行芳疗的那一周获得明显改善.

结论: 根据实验结果, 薰衣草精油的香气对于改善女大学生的失眠及抑郁情绪有正面的效益. 进一步的研究可以针对薰衣草及基础油的使用比例进行探讨.

<https://myoilexpert.com/cnt/integumentary/research-articles-4>

