

薰衣草

Lavender

寧靜之油

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 粉香、花香、清淨

主要化學成分: 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

- 修護皮膚割傷、燙傷、水泡、蚊蟲叮咬問題
- 皮膚保養及修護，改善肌膚乾燥、舒緩偶發肌膚過敏
- 護髮、養髮, 可改善因為壓力導致的掉發、斑禿
- 鎮靜安撫、緩解肌肉緊張, 改善肩頸酸痛
- 促進安穩的睡眠品質
- 鎮靜安撫, 調節血壓
- 減少阿茲海默症患者的躁動不安, 配合使用柑橘、迷迭香精油熏香可改善認知
- 鬆弛神經，穩定情緒的「心靈保養」精油

薰衣草

實際應用

- 就寢時於枕頭、被套倒數滴薰衣草精油或塗抹足底
- 隨身攜帶薰衣草精油，舒緩偶發的肌膚過敏
- 與迷迭香、雪松調和基底油按摩頭皮, 可養護頭皮頭髮
- 日曬後使用薰衣草精油可舒緩鎮靜肌膚
- 於噴霧瓶中混合薰衣草精油和水，噴灑毛巾、置物櫃、床墊、車廂或空氣以淨化環境
- 薰衣草、檸檬、薄荷精油各2滴加入膠囊內服, 可改善季節性過敏
- 將數滴薰衣草精油滴於浴缸中, 放鬆一天的疲勞與繁忙
- 肩頸僵硬時, 可將1滴薰衣草精油混和基底油，塗抹於後頸及肩部, 放鬆緊繃的肌肉
- 使用1滴薰衣草及1滴薄荷精油, 塗抹於太陽穴, 可舒緩頭痛

精油科學

警覺Alertness*

人體臨床實驗 (樣本數=7) 指出, 熏香薰衣草精油可以避免長時間工作後注意力降低。(1)

斑凸Alopecia Areata*

人體臨床實驗(樣本數=86)建議, 使用薰衣草, 百里香, 迷迭香和雪松(3:2:3:2)混和於3ml 的荷荷芭油和 20ml的葡萄籽油中, 每日按摩頭皮, 可以有效改善斑凸

阿茲海默症Alzheimer's Disease*

人體臨床實驗使用薰衣草精油熏香, 可以改善阿茲海默病人的認知, 以及情緒躁動(3-4)

止痛Analgesic*

- 人體實驗(樣本數=34)指出, 受試者外用薰衣草精油, 可減低透析針插入術的疼痛(5)
- 人體實驗中, 60位剖婦產婦女嗅吸3滴滴在棉球上的薰衣草精油5分鐘, 血壓明顯降低, 對產後疼痛管理也較為滿意(6)。類似反應也發生在 美容手術(7)及孩子的扁桃腺切除手術後(8)

抗焦慮Anti-Anxiety*

人體實驗中, 200位在牙科候診的患者, 嗅吸薰衣草精油後, 焦慮感降低, 情緒較佳(8)

精油科學

抗抑鬱Anti-Depressant*

人體實驗 (樣本數=36)使用橙花與薰衣草按摩, 有效的改善產後抑鬱.(10) 採用2%薰衣草與玫瑰的複方精油熏香, 也有類似的實驗結果.(11)

腕隧道症候群Carpel Tunnel*

人體臨床實驗 (樣本數=48) 使用含有 1.5% 薰衣草的乳霜及夜間手腕矯形器, 相對於對照組, 可以改善腕隧道症候群的症狀.(15)

疝氣Colic*

人體臨床實驗(樣本數=40)使用薰衣草精油按摩腹部, 可以有效的降低嬰兒疝氣的不適症狀.(16)

頭痛Headache/ Migraine*

人體實驗(樣本數=47)指出, 受試者嗅吸薰衣草精油15分鐘後, 可改善偏頭痛(17)

高血壓High Blood Pressure*

人體實驗(樣本數=83)指出, 高血壓患者在嗅吸薰衣草, 依蘭, 馬郁蘭和橙花 (20:15:10:2) 組成的複方精油後, 白天血壓降低.(18)

精油科學

停經Menopause*

人體臨床實驗(樣本數=90)指出, 使用薰衣草, 天竺葵, 玫瑰和迷迭香(4:2:1:1)複方精油按摩後, 可以改善停經婦女心理的抑鬱症狀.(19)

月經期Menstruation*

人體實驗(樣本數=96)指出, 婦女嗅吸薰衣草, 可能改善經期疼痛, 經血也有輕微減少跡象(20)

創傷後精神失調Post-Traumatic Stress Disorder*

人體臨床實驗 (樣本數=50) 指出, 每日口服80mg薰衣草精油, 可以改善創傷後精神失調者的焦慮情緒和睡眠紊亂情形.(22)

幫助睡眠Sleep-Promoting*

人體臨床實驗(樣本數=31) 指出, 嗅吸薰衣草精油可以促進年輕成人深度睡眠(24).

皮膚保養Skin Care*

人體實驗(樣本數= 24)使用含有永久花(5%), 乳香(5%), 薰衣草(5%), 天竺葵(5%)的精油複方, 混合80%基底油塗抹於乳癌化療後的潰瘍傷口, 傷口復原良好, 與傳統藥物治療效果相當(25)

薰衣草香氣對女大學生失眠及抑鬱的影響

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

實驗方法: 42位有失眠困擾的女性大學生, 進行一項為期4周的研究 (4周分為控制治療期, 60%薰衣草芳療期, 清洗期, 100%薰衣草芳療期, 每階段進行1周). 所有受試者為k大學的護理系學生, 研究方法為單盲重複測試實驗. 研究期間, 每週進行睡眠評量, 睡眠干擾模式評量, 失眠嚴重程度量表, 自我睡眠滿意度評測, 導致情緒抑鬱的嚴重程度評分.

實驗結果: 在睡眠的變數上, 入睡時間長度, 失眠嚴重程度, 睡眠自我滿意度幾個項目上, 60%及100%薰衣草芳療的介入均獲得明顯改善, 但是抑鬱程度僅在使用100%薰衣草進行芳療的那一周獲得明顯改善.

結論: 根據實驗結果, 薰衣草精油的香氣對於改善女大學生的失眠及抑鬱情緒有正面的效益. 進一步的研究可以針對薰衣草及基礎油的使用比例進行探討.

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

