

# 茶树

Melaleuca

皮肤科

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 叶

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 草本的、皮革般的气味

主要化学成分: 松油烯-4-醇、 $\gamma$ -松油烯

# 茶树

## 主要功效

- 对抗细菌、真菌、念珠菌、虱子、尘螨引起的皮肤问题
- 抗发炎, 尤其可消除皮肤发炎红肿现象, 并可加速伤口愈合
- 温和清洁与活化肌肤, 常用于粉刺、青春痘、伤口、晒伤、轻微敏感、香港脚、疣、鹅口疮、癣、疮等皮肤问题。
- 温和清洁口腔
- 流感季节可以熏香以提升免疫力, 可改善支气管炎、扁桃体炎、伤风、咳嗽、喉咙痛等呼吸道不适症状。
- 净化空气、促进心灵的洁净

# 茶树

## 实际应用

- 偶发性皮肤过敏时，涂抹1-2滴茶树精油于敏感部位。
- 皮肤发炎感染时, 可局部涂抹1-2滴茶树精油
- 在洗面奶中加入1-2滴茶树精油增加清洁效果, 男士剃须后也可用来舒缓肌肤。
- 洗发后使用1滴茶树精油按摩头皮, 可改善头皮屑问题
- 沐浴后, 将1-2滴茶树精油涂抹于脚指甲, 清洁和保持指甲光亮健康。
- 于水中滴入数滴茶树精油作为漱口水使用
- 于喷雾瓶中加入数滴精油和水，喷洒于居室, 帮助居家清洁杀菌。
- 将1-2滴精油加入饮水、或再添加1-2滴柑橘类精油, 内服以维护免疫健康。
- 流感季节, 可与尤加利、迷迭香、薄荷、柠檬等精油一起括香使用, 改善呼吸道不适

# 精油科学

## 青春痘Acne\*

人体临床实验 (样本数=60) 指出, 外用5%茶树精油可以降低严重的青春痘感染(1)

## 抗发炎Anti-Inflammatory\*

人体临床实验 (样本数=27) 指出, 25厘升(mcL)未经稀释的茶树精油外用后, 可以改善组织胺引起的皮肤发炎肿胀. (2)

## 抗微生物Anti-Microbial\*

- 人体临床实验 (样本数=224)指出, 使用10%茶树乳霜与5%茶树沐浴乳, 可以有效对抗超级金黄色葡萄球菌的感染(3).
- 人体临床实验(样本数=160)指出, 使用10%茶树精油清洗眼睑, 可以降低蠕形螨感染引起的眼部不适.(4)
- 近百个体外实验指出, 茶树精油可以对抗大部分的细菌、真菌, 甚至抗药性强的菌株, 是理想的表面清洁剂.

## 香港脚Athlete's Foot\*

人体临床实验(样本数=104) 指出, 外用含10%茶树精油的乳霜, 可以有效治疗香港脚(5).

# 精油科学

## 头皮屑Dandruff\*

改善严重的头皮屑 (6)

## 指甲健康Nail Health\*

人体临床实验 (样本数=60) 指出, 外用含5%茶树精油的乳霜及2%抗真菌药, 能有效治疗灰指甲(7)

## 口腔卫生Oral Hygiene\*

- 人体临床实验(样本数=50)使用含有茶树(0.3%), 丁香(0.3%) 罗勒(0.3%) 精油的漱口水.能有效改善牙菌斑和牙龈发炎.(8)
- 人体临床实验(样本数=15)使用茶树精油的漱口水, 对于牙龈发炎有极好的改善效果(9)

## 杀虫Pesticide\*

- 人体临床实验 (样本数=123) 指出, 每周使用10% 茶树和 1% 熏衣草的洗发精清洁, 可以有效治疗头虱(10)
- 体外实验中, 茶树精油能够有效杀死疥螨, 这是寄生于人体的寄生虫, 会引起剧烈瘙痒的顽固性皮肤病, 疥疮.(11)

# 精油科学

## 皮肤红疹Skin Rash\*

- 人体临床实验(样本数=53) 指出, 外用茶树精油以及碘丁可以治疗传染性软疣的皮肤红疹, 这是常见于儿童、病毒引起的皮肤病。(12)
- 人体临床实验 (样本数=21) 指出, 外用 20% 茶树精油能有效的治疗过敏性的接触性皮炎; 另一个样本数18的人体实验也有类似结果。(13,14)

## 疣Warts \*

人体个案研究指出, 每天使用100%茶树精油可以有效治疗皮肤疣(15)

## 伤口愈合Wound Healing\*

人体临床实验(样本数=10) 指出, 4% 茶树精油加入葡萄籽油, 作为伤口敷料, 可以加速伤口愈合时间 (16)

## 5%外用茶樹凝膠對於輕至中度痤瘡的效果

### THE EFFICACY OF 5% TOPICAL TEA TREE OIL GEL IN MILD TO MODERATE ACNE VULGARIS

**實驗目標:** 確定茶樹精油對輕度至中度痤瘡的治療有效性。

**實驗方法:** 這是一個隨機雙盲的臨床研究, 共有60位輕度至中度痤瘡患者參與這項研究。患者被隨機分為兩組, 30位實驗組使用茶樹凝膠, 另外30位控制組使用安慰劑。在45天的實驗期間, 每15天追蹤一次。治療效果將以痤瘡皮損計數 (TLC)、痤瘡嚴重程度指數 (ASI)來評量。結果會透過統計分析。

**實驗結果:** 相對於安慰劑組, 茶樹凝膠組的痤瘡皮損計數 (TLC)和痤瘡嚴重程度指數(ASI)顯著改善。關於TLC和ASI兩項指數, 茶樹凝膠組比安慰劑組的有效倍數為3.55 倍和 5.75 倍。兩組的副作用都相當小, 都在可以耐受的範圍內。

**結論:** 5%外用茶樹凝膠，對輕度或中度痤瘡是一個有效的治療方式





## 足浴 Foot Bath

1. 准备5-6滴精油+1脸盆温热水
2. 5ml基底油+5滴精油按摩足部

秋冬季节，进行足浴是一个简单方便的方法，将整个脚掌或双手浸泡在盆内，足浴的水位最好到膝关节以下，大约浸泡10分钟再淋浴，可以帮助手脚护理，消除酸痛、促进血液循环、改善霉菌感染。