

# 茶樹

Melaleuca

皮膚科

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 葉

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 草本的、皮革般的氣味

主要化學成分: 松油烯-4-醇、 $\gamma$ -松油烯

# 茶樹

## 主要功效

- 對抗細菌、真菌、念珠菌、蝨子、塵蟎引起的皮膚問題
- 抗發炎, 尤其可消除皮膚發炎紅腫現象, 並可加速傷口癒合
- 溫和清潔與活化肌膚, 常用于粉刺、青春痘、傷口、曬傷、輕微敏感、香港腳、疣、鵝口瘡、癬、瘡等皮膚問題。
- 溫和清潔口腔
- 流感季節可以熏香以提升免疫力, 可改善支氣管炎、扁桃體炎、傷風、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道不適症狀。
- 淨化空氣、促進心靈的潔淨

# 茶樹

## 實際應用

- 偶發性皮膚過敏時，塗抹1-2滴茶樹精油於敏感部位。
- 皮膚發炎感染時，可局部塗抹1-2滴茶樹精油
- 在洗面乳中加入1-2滴茶樹精油增加清潔效果，男士剃須後也可用來舒緩肌膚。
- 洗髮後使用1滴茶樹精油按摩頭皮，可改善頭皮屑問題
- 沐浴後，將1-2滴茶樹精油塗抹於腳指甲，清潔和保持指甲光亮健康。
- 于水中滴入數滴茶樹精油作為漱口水使用
- 於噴霧瓶中加入數滴精油和水，噴灑於居室，幫助居家清潔殺菌。
- 將1-2滴精油加入飲水、或再添加1-2滴柑橘類精油，內服以維護免疫健康。
- 流感季節，可與尤加利、迷迭香、薄荷、檸檬等精油一起括香使用，改善呼吸道不適

# 精油科學

## 青春痘Acne\*

人體臨床實驗 (樣本數=60) 指出, 外用5%茶樹精油可以降低嚴重的青春痘感染(1)

## 抗發炎Anti-Inflammatory\*

人體臨床實驗 (樣本數=27) 指出, 25厘升(mcL)未經稀釋的茶樹精油外用後, 可以改善組織胺引起的皮膚發炎腫脹. (2)

## 抗微生物Anti-Microbial\*

- 人體臨床實驗 (樣本數=224)指出, 使用10%茶樹乳霜與5%茶樹沐浴乳, 可以有效對抗超級金黃色葡萄球菌的感染(3).
- 人體臨床實驗(樣本數=160)指出, 使用10%茶樹精油清洗眼瞼, 可以降低蠕形蟎感染引起的眼部不適.(4)
- 近百個體外實驗指出, 茶樹精油可以對抗大部分的細菌、真菌, 甚至抗藥性強的菌株, 是理想的表面清潔劑.

## 香港腳Athlete's Foot\*

人體臨床實驗(樣本數=104) 指出, 外用含10%茶樹精油的乳霜, 可以有效治療香港腳(5).

# 精油科學

## 頭皮屑Dandruff\*

改善嚴重的頭皮屑 (6)

## 指甲健康Nail Health\*

人體臨床實驗 (樣本數=60) 指出, 外用含5%茶樹精油的乳霜及2%抗真菌藥, 能有效治療灰指甲(7)

## 口腔衛生Oral Hygiene\*

- 人體臨床實驗(樣本數=50)使用含有茶樹(0.3%), 丁香(0.3%) 羅勒(0.3%) 精油的漱口水.能有效改善牙菌斑和牙齦發炎.(8)
- 人體臨床實驗(樣本數=15)使用茶樹精油的漱口水, 對於牙齦發炎有極好的改善效果(9)

## 殺蟲Pesticide\*

- 人體臨床實驗 (樣本數=123) 指出, 每週使用10% 茶樹和 1% 薰衣草的洗髮精清潔, 可以有效治療頭蝨(10)
- 體外實驗中, 茶樹精油能夠有效殺死疥蟎, 這是寄生於人體的寄生蟲, 會引起劇烈瘙癢的頑固性皮膚病, 疥瘡.(11)

# 精油科學

## 皮膚紅疹Skin Rash\*

- 人體臨床實驗(樣本數=53) 指出, 外用茶樹精油以及碘丁可以治療傳染性軟疣的皮膚紅疹, 這是常見於兒童、病毒引起的皮膚病。(12)
- 人體臨床實驗 (樣本數=21) 指出, 外用 20% 茶樹精油能有效的治療過敏性的接觸性皮膚炎; 另一個樣本數18的人體實驗也有類似結果。(13,14)

## 疣Warts \*

人體個案研究指出, 每天使用100%茶樹精油可以有效治療皮膚疣(15)

## 傷口癒合Wound Healing\*

人體臨床實驗(樣本數=10) 指出, 4% 茶樹精油加入葡萄籽油, 作為傷口敷料, 可以加速傷口癒合時間 (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. 準備5-6滴精油+1臉盆溫熱水
2. 5ml基底油+5滴精油按摩足部

秋冬季節，進行足浴是一個簡單方便的方法，將整個腳掌或雙手浸泡在盆內，足浴的水位最好到膝關節以下，大約浸泡10分鐘再淋浴，可以幫助手腳護理，消除酸痛、促進血液循環、改善黴菌感染。