

# 野橘

Orange

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 果皮

萃取方法: 冷壓法

氣味描述: 香甜、清新、柑橘香

主要化學成分: 檸檬烯



# 檸檬烯 Limonene



檸檬烯 98%



檸檬烯 90%



檸檬烯 70%



檸檬烯 65%

# 野橘

## 主要功效

- 強效的清潔和淨化劑
- 改善焦慮、神經緊張、恐懼感
- 抗氧化劑, 流感季節可提高免疫力
- 添加於食物中可幫助食欲
- 凝神及提神, 快樂幸福感。

# 野橘

## 實際應用

- 加入多用途清潔劑中清潔及淨化表面
- 滴數滴野橘精油於水槽或浴缸排水口, 可去除異味和污垢
- 每日於飲用水中加入一滴增添風味, 並促進體內淨化
- 擴香以提振心情, 增加能量活力
- 晨間沐浴可在沐浴乳中滴入幾滴野橘精油, 有個嶄新的一天
- 於掌心滴1-2滴野橘、薄荷及乳香, 摩擦雙手再深吸掌中香氣, 最後按摩於頸部後方, 可以提振活力

# 精油科學

## 抗焦慮Anti-Anxiety\*

- 人體臨床實驗(樣本數=30) 指出, 在牙醫診所候診室熏香野橘精油, 可以讓看牙醫的兒童唾液中的壓力荷爾蒙可體松降低.(2)
- 人體臨床實驗(樣本數=100) 指出, 嗅吸野橘精油可以降低孕婦臨產時的焦慮感 (3)

## 保護細胞Cell Protection\*

- 人體臨床實驗中 (樣本數=43) ,每日口服 2g檸檬烯(野橘精油的主要化學成分),可以聚集在乳癌患者的乳房組織, 有助預防乳癌(4)
- 動物實驗中, 每日口服 1%檸檬烯(野橘精油的主要化學成分) 於膳食中, 可以有效保護降低化學性誘發的結腸癌發生.(5)

## 新陳代謝Metabolism\*

- 人體臨床實驗 (樣本數=125) 指出, 老年患者口服檸檬烯(野橘精油的主要化學成分) 10mg/kg, 配合減少發炎飲食(RISTOMED飲食), 可以降低血糖, 胰島素水準, 纖維蛋白原(血栓形成因子) 也隨之降低(14)
- 體外實驗中, 檸檬烯(柑橘精油的主要化學成分)可以提高葡萄糖利用率, 增加脂肪的分解.(15)

## 情緒Mood\*

人體臨床實驗 (樣本數=72) 指出, 在牙科診所等待室熏香野橘精油, 可以讓就診病患改善情緒, 降低焦慮(16)



## 擴香野橘精油能有效緩解女性患者在牙科候診時的焦慮

### AMBIENT ODOR OF ORANGE IN A DENTAL OFFICE REDUCES ANXIETY AND IMPROVES MOOD IN FEMALE PATIENTS

自古以來，精油就被各種文化作為傳統的療癒方式，但需要更多現代的科學實證來驗證他的效果。這個研究選取了72位年齡在22歲到57歲之間的牙科病患，把他們分成兩個組：一個控制組（14位男性，23位女性）；另一個芳香組（18位男性，17位女性）。

在芳香芬組的牙科等候室中，我們使用擴香機擴香野橘，然而另一組控制組卻沒有任何香氛。我們對測試者的自我鑒定統計報告、認知變化、焦慮程度、痛苦級別、情緒狀態、警覺程度、鎮靜情況等方面做了評估。研究結果顯示, 擴香野橘確實有放鬆的效果。

特別值得一提的**是**，相較於控制組，**女性在野橘擴香環境中，焦慮程度較低，表現出積極的情緒，以及高度的鎮靜狀態**。這個資料對於野橘精油鎮靜放鬆的傳統效力，提供了有效的論證。下次在等待看牙的時刻，或許可以嘗試 嗅吸野橘精油來降低你的焦慮感!

