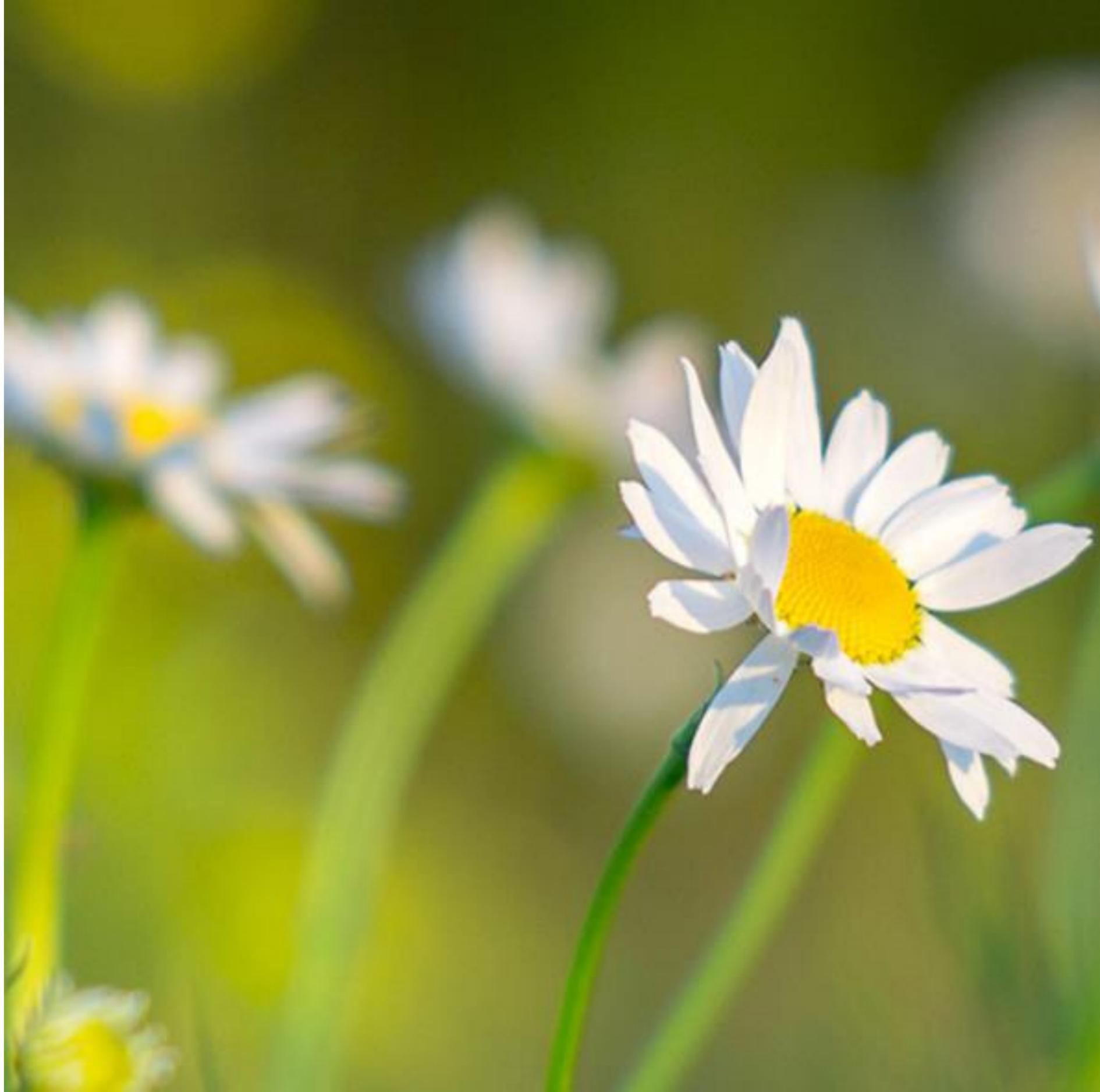


# 羅馬洋甘菊

Roman Chamomile

大地的蘋果

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 花朵

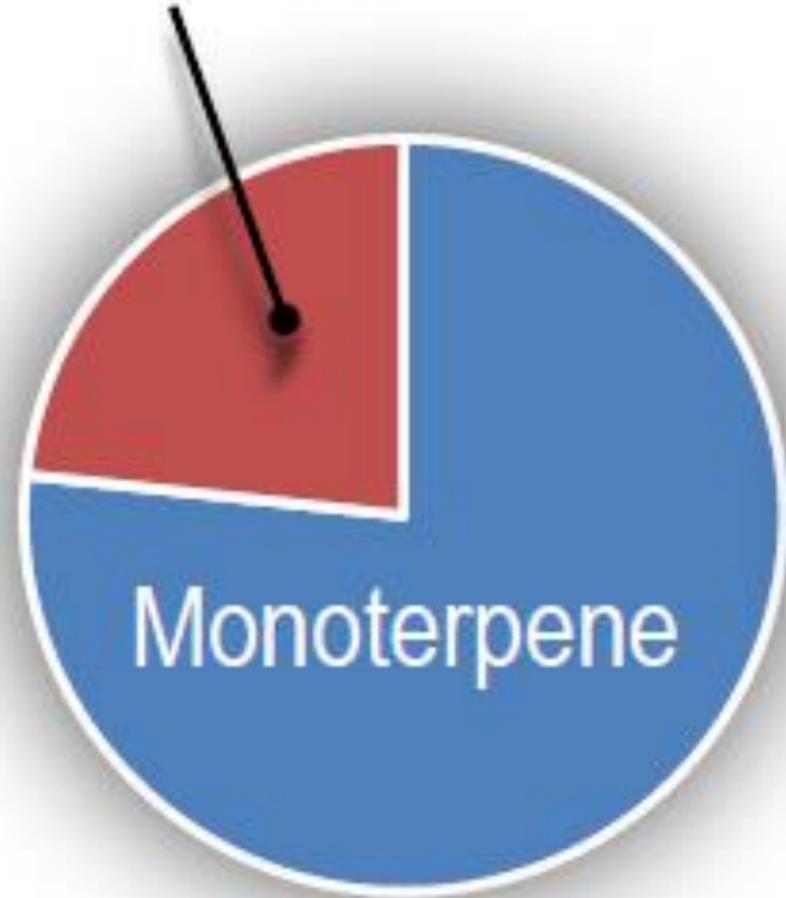
萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 花香、香甜、草本

主要化學成分: 歐白芷異丁酯、惕各酸異戊酯

倍半萜烯

Sesquiterpene



Blue Tansy

藍艾菊

單萜烯

Monoterpene



German

德國洋甘菊

酯類



Roman

羅馬洋甘菊

# 羅馬洋甘菊

## 主要功效

- 鎮靜肌膚, 緩解過敏、瘀青、割傷等皮膚問題
- 鎮靜神經系統, 改善失眠與焦慮
- 安撫幼兒啼哭、減輕兒童暴躁與過動問題
- 舒緩幼兒腹絞痛、耳痛、出牙的疼痛
- 抗發炎, 促進健康的免疫系統
- 寧心清神, 消除焦慮, 帶來平和及耐性的氛圍

# 羅馬洋甘菊

## 實際應用

- 將 1 - 2 滴精油加入喜愛的潤膚用品、洗髮精或潤髮乳中, 保養肌膚與秀髮
- 將 1 - 2 滴精油加入草本茶或熱飲中, 舒緩身心
- 睡前可擴香或塗抹於足底。

# 精油科學

## 抗焦慮Anti-Anxiety\*

- 人體臨床實驗 (樣本數=103) 指出, 使用羅馬洋甘菊進行芳香按摩可以降低焦慮.(1)
- 人體臨床實驗 (樣本數=56) 指出, 重症特別護理的病患嗅吸含有薰衣草、玫瑰、羅馬洋甘菊及橙花(6:2:0.5)的精油複方, 可以降低焦慮, 提高睡眠品質.(2)

## 抗發炎Anti-Inflammatory

體外實驗指出, 羅馬洋甘菊可以透過抑制發炎的標記物5-脂氧化酶, 溫和的對抗發炎.(3)

## 傷口癒合Wound Healing\*

人體臨床實驗(樣本數=83) 指出, 產後婦女使用含有薰衣草、沒藥、橙花、玫瑰、葡萄柚、紅柑、柑橘、羅馬洋甘菊的精油複方進行溫水坐浴, 可以加速會陰切開術的傷口癒合.(5)

## 洋甘菊改善注意力不集中過動症狀

### MATRICARIA CHAMOMILLA MAY IMPROVE SOME SYMPTOMS OF ATTENTION-DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

**實驗目的:** 去甲腎上腺素和血清素再吸收抑制劑被證明對於某些注意力不集中過動症(ADHD)的個案是有效的。在這個開放性實驗中, **洋甘菊**是一種去甲腎上腺素和血清素再吸收抑制劑, 過去被用作抗抑鬱劑, 也在ADHD適應症當中被檢測。

**實驗方法:** 3位14-16歲精神科門診的男性患者, 被診斷有注意力不集中過動症(ADHD), 測定使用洋甘菊後對於症狀改善的性果. 透過康納斯(Conners)父母評分比較法來評量改善情況。

**實驗結果:** 在康納斯(Conners)過動、注意力不集中、不成熟的幾項因數上, 父母評分的平均分數提高

**結論:** 由於取樣的困難性, 本實驗的樣本數非常小, 但這項觀察指出洋甘菊或許可以略為改善注意力不集中過動症的症狀

