

玫瑰

Rose

花中之后

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 香甜、花朵味

主要化学成分: 香茅醇、牻牛儿醇、橙花醇

大马士革玫瑰

- 最佳采收期为雨季及凉爽的气候
- 必需手工采收
- 一年仅有20至40天的采收期
- 一万二千朵玫瑰制造出5ml的精油



玫瑰

主要功效

- 抗发炎、抗菌、抗病毒
- 帮助皮肤疤痕愈合、保湿、镇静肤质、抗老化
- 调节女性荷尔蒙, 改善更年期妇女躁郁的情绪
- 混和基底油按摩腹部, 可改善经期疼痛或经血过多的现象
- 嗅吸可以降低焦虑、平静与放松
- 热情的香气令人春情洋溢, 充满幸福感。

玫瑰

实际应用

- 嗅吸玫瑰精油可降低压力荷尔蒙引发的紧张焦虑, 促进平静与放松的感觉
- 加少许于保养品或基底油中每日使用, 可以美化肌肤, 保持年轻的肤质与肤色
- 混和薰衣草、橙花、天竺葵精油与基底油按摩腹部, 可改善更年期妇女的躁郁情绪
- 2滴薰衣草、1滴快乐鼠尾草、1滴玫瑰精油与 5m基底油混和于腹部按摩, 可改善痛经
- 数滴玫瑰精油加入基底油作为滚珠香水, 涂抹于手腕脉搏处, 可增加女性魅力

精油科学

止痛Analgesic*

人体临床实验 (样本数=80) 指出, 嗅吸玫瑰精油合并消炎药物, 可以协助肾结石患者减低疼痛.(1)

抗焦虑Anti-Anxiety*

人体临床实验 (样本数=14) 指出, 嗅吸玫瑰精油可以降低唾液中的可体松(压力荷尔蒙), 降低心理压力.(2)

停经Menopause*

- 人体临床实验 (样本数=90) 指出, 使用含有薰衣草、天竺葵、玫瑰和迷迭香的精油复方(4:2:1:1)混和基底油, 每周两次进行30分钟腹部芳香按摩, 连续4周, 可改善焦躁抑郁的更年期症状.(3)
- 人体临床实验 (样本数=15) 指出, 嗅吸玫瑰精油可以降低更年期妇女唾液中的可体松, 降低压力

生理期Menstruation*

- 人体临床实验 (样本数=95) 指出, 使用含有肉桂, 丁香, 玫瑰, 薰衣草的精油复方(1.5:1.5:1:1)混和基底油进行腹部芳香按摩, 可以减轻生理期间的疼痛, 并减少出血量.(5)
- 人体临床实验 (样本数=67) 指出, 使用含有薰衣草(2滴), 快乐鼠尾草(1滴)和玫瑰(1滴)混和5ml基底油进行腹部芳香按摩, 可以改善大学女生生理痛的强度.(6)

芳香疗法对于缓解经期疼痛的效果

THE EFFECT OF AROMATHERAPY ABDOMINAL MASSAGE ON ALLEVIATING MENSTRUAL PAIN IN NURSING STUDENTS

经期疼痛常造成女性的困扰,严重时甚至导致缺课或无法上班。本实验针对一群遭受原发性痛经所苦的护理系学生,运用芳香疗法进行腹部按摩,以了解芳香疗法对舒缓经期疼痛的成效。

这是一个随机双盲研究,第一个阶段,第一组(48位)受试者在月经前每天接受芳香疗法的腹部按摩,连续进行七天,使用**肉桂、丁香、玫瑰及薰衣草的精油复方**,混和于杏仁油中。第二组(47位)在同样期间仅使用杏仁油按摩(安慰剂)。在第二个阶段,两组互相轮调。疼痛程度和疼痛间隔、月经出血量等指标,分别于起始期和每一个治疗周期中被评测。

结果显示,芳疗按摩组的月经疼痛程度和间隔,以及月经出血量,明显低于安慰剂组,我们可以肯定芳香疗法对于**缓解经痛及经血过多**等问题,将是一个极佳的护理方式。

