

西伯利亚 冷杉

Siberia Fir

圣诞树

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 针叶. 细枝

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 木质、清新

主要化学成分: 乙酸龙脑酯

西伯利亚冷杉

乙酸龙脑酯

桉烯

α 蒎烯

Bornyl Acetate

Camphene

α -Pinene

放松
心血管
支援细胞
净化
新陈代谢
呼吸
组织支持
免疫支持

放松	○		○
心血管		○	○
支援细胞	○	○	○
净化		○	○
新陈代谢		○	○
呼吸			○
组织支持			○
免疫支持	○		○
			○

西伯利亚冷杉

主要功效

- 括香以打开呼吸道, 让呼吸顺畅
- 修复肌肤瑕疵, 让肌肤平滑
- 抗发炎, 支持健康免疫
- 按摩或嗅吸可以促进放松
- 工作中嗅吸冷杉, 可减轻因长期观看计算机或手机屏幕引起的精神疲倦或身心烦躁
- 香气有着与大地连结的踏实感, 可促进镇静与放松。

西伯利亚冷杉

实际应用

- 紧凑的一天后, 用西伯利亚冷杉调和基底油按摩, 放松舒缓肌肤
- 在家中, 办公室或学校括香, 减低工作或读书压力
- 将柑橘类及西伯利亚冷杉精油加于清洁剂中, 可净化居家环境, 并享受美好气味
- 适合圣诞节时熏香, 在圣诞树的吊饰滴上冷杉精油, 增加节日气氛
- 混和冷杉, 迷迭香, 尤加利, 丝柏, 莱姆精油括香, 有置身森林的感觉, 也能支持健康的呼吸
- 将冷杉, 茶树, 雪松及任一花朵类精油调和于基底油或乳液中, 可让肌肤光滑细致

精油科学

支气管炎Bronchitis*

人体临床实验(样本数=640)中, 受试者口服含1.8-桉油醇、 α -蒎烯(西伯利亚冷杉的主要化学成分)、柠檬烯的复方精油处方, 使用时间持续2周, 可有效的改善急性支气管炎的症状(6). 后续类似的人体实验(样本数=211)指出, 长期让慢性支气管炎患者使用这个处方, 也同样有效且安全(7); 另外让511名急性或慢性支气管炎的儿童口服此复方精油处方, 2周后症状即得到改善。(8)

鼻窦炎Sinusitis*

人体临床实验(样本数=291)中, 鼻窦炎患者口服含1.8-桉油醇、 α -蒎烯(西伯利亚冷杉的主要化学成分)、柠檬烯的复方精油处方, 可能可以作为抗生素治疗鼻窦炎的替代疗法(9)

放松Relaxation*

- 人体临床实验(样本数=9) 指出, 嗅吸西伯利亚冷杉精油40 分钟, 可以降低心跳速率, 放松精神.(10)
- 人体临床实验 (样本数=20) 指出, 嗅吸韩国冷杉(成分与西伯利亚冷杉相似), 可产生放松感.(11)

西伯利亚冷杉可让视频终端工作后精神放松

THE ESSENTIAL OIL OF ABIES SIBIRICA (PINACEAE) REDUCES AROUSAL LEVELS AFTER VISUAL DISPLAY TERMINAL WORK.

本研究在探究**西伯利亚冷杉精油**的蒸气, 对于视屏显示终端 (VDT) 持续工作后的影响。受试者在持续视频工作的当中或之后, 嗅吸西伯利亚冷杉精油, 嗅吸后进行心电图监测, 结果发现在视频工作后的恢复期, 使用精油组别的心跳间隔延长, θ 活动增加, 兴奋程度降低。但在视频工作期间则没有变化。

西伯利亚冷杉的蒸气通过气味传递系统持续40分钟, 其中释出的芳香化合物包括 α -蒎烯(80.4 μg), 檀烯 (3.1 μg), 三环烯 (2.4 μg), 茨烯(24.2 μg), β -蒎烯 (2.6 μg), 月桂烯(1.0 μg), δ -3-蒎烯(14.4 μg), 柠檬烯 (3.8 μg), 以及乙酸龙脑酯。

研究结果显示西伯利亚冷杉精油可以降低视频显示终端工作后的兴奋程度, 或许可以改善视频终端工作引发的精神失调症状。

