

西伯利亞 冷杉

Siberia Fir

聖誕樹

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 針葉. 細枝

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 木質、清新

主要化學成分: 乙酸龍腦酯

西伯利亞冷杉

乙酸龍腦酯

桉烯

α 蒎烯

Bornyl Acetate

Camphene

α -Pinene

放鬆
心血管
支援細胞
淨化
新陳代謝
呼吸
組織支援
免疫支持

| | | |
|---|---|---|
| ○ | | ○ |
| | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |
| | ○ | ○ |
| | ○ | ○ |
| | | ○ |
| ○ | | ○ |
| | | ○ |

西伯利亞冷杉

主要功效

- 括香以打開呼吸道, 讓呼吸順暢
- 修復肌膚瑕疵, 讓肌膚平滑
- 抗發炎, 支持健康免疫
- 按摩或嗅吸可以促進放鬆
- 工作中嗅吸冷杉, 可減輕因長期觀看電腦或手機螢幕引起的精神疲倦或身心煩躁
- 香氣有著與大地連結的踏實感, 可促進鎮靜與放鬆。

西伯利亞冷杉

實際應用

- 緊湊的一天後, 用西伯利亞冷杉調和基底油按摩, 放鬆舒緩肌膚
- 在家中, 辦公室或學校括香, 減低工作或讀書壓力
- 將柑橘類及西伯利亞冷杉精油加于清潔劑中, 可淨化居家環境, 並享受美好氣味
- 適合聖誕節時薰香, 在聖誕樹的吊飾滴上冷杉精油, 增加節日氣氛
- 混和冷杉, 迷迭香, 尤加利, 絲柏, 萊姆精油括香, 有置身森林的感覺, 也能支持健康的呼吸
- 將冷杉, 茶樹, 雪松及任一花朵類精油調和於基底油或乳液中, 可讓肌膚光滑細緻

精油科學

支氣管炎Bronchitis*

人體臨床實驗(樣本數=640)中, 受試者口服含1.8-桉油醇、 α 蒎烯(西伯利亞冷杉的主要化學成分)、檸檬烯的複方精油處方, 使用時間持續2周, 可有效的改善急性支氣管炎的症狀(6). 後續類似的人體實驗(樣本數=211)指出, 長期讓慢性支氣管炎患者使用這個處方, 也同樣有效且安全(7); 另外讓511名急性或慢性支氣管炎的兒童口服此複方精油處方, 2周後症狀即得到改善。(8)

鼻竇炎Sinusitis*

人體臨床實驗(樣本數=291)中, 鼻竇炎患者口服含1.8-桉油醇、 α 蒎烯(西伯利亞冷杉的主要化學成分)、檸檬烯的複方精油處方, 可能可以作為抗生素治療鼻竇炎的替代療法(9)

放鬆Relaxation*

- 人體臨床實驗(樣本數=9) 指出, 嗅吸西伯利亞冷杉精油40 分鐘, 可以降低心跳速率, 放鬆精神.(10)
- 人體臨床實驗 (樣本數=20) 指出, 嗅吸韓國冷杉(成分與西伯利亞冷杉相似), 可產生放鬆感.(11)

西伯利亞冷杉可讓視頻終端工作後精神放鬆

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

本研究在探究西伯利亞冷杉精油的蒸氣, 對於視屏顯示終端 (VDT) 持續工作後的影響。受試者在持續視頻工作的當中或之後, 嗅吸西伯利亞冷杉精油, 嗅吸後進行心電圖監測, 結果發現在視頻工作後的恢復期, 使用精油組別的心跳間隔延長, θ 活動增加, 興奮程度降低。但在視頻工作期間則沒有變化。

西伯利亞冷杉的蒸氣通過氣味傳遞系統持續40分鐘, 其中釋出的芳香化合物包括 α -蒎烯(80.4 μg), 檀烯 (3.1 μg), 三環烯 (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), 檸檬烯 (3.8 μg), 以及乙酸龍腦酯。

研究結果顯示西伯利亞冷杉精油可以降低視頻顯示終端工作後的興奮程度, 或許可以改善視頻終端工作引發的精神失調症狀。

