

柑桔類精油

Citrus Oils



性能 防腐劑、抗生素(殺細菌、病毒、真菌、病毒)、抗焦慮、沮喪、抑鬱或憂鬱、平靜和舒壓、抗炎。

收斂劑 佛手柑、檸檬、萊姆。

皮膚調理(潔膚、改善膚色、收緊皮膚)佛手柑、葡萄柚、檸檬、萊姆

青春痘 佛手柑、葡萄柚。

咽喉痛、咽喉感染 葡萄柚、檸檬、萊姆、野橘。

感冒和流感 葡萄柚、檸檬、萊姆、野橘。

呼吸問題 檸檬、萊姆。

消毒劑 葡萄柚、檸檬、萊姆。

鎮靜劑 佛手柑、野橘。

利尿劑 葡萄柚、檸檬。

消化 佛手柑、檸檬、野橘。

腹痛 檸檬野、野橘。

便秘 葡萄柚、檸檬。

高血壓 檸檬、萊姆、野橘。

痙攣 佛手柑、萊姆。

過敏 葡萄柚、檸檬。

抗氧化 萊姆、野橘。



葡萄柚

佛手柑 Bergamot 來自義大利西西里島。失眠。濕疹、牛皮癬 Psoriasis。尿道感染、抗寄生蟲、鎮痛、除臭。

葡萄柚 Grapefruit 來自美國。減重、抑制食慾、助新陳代謝。腹瀉。清新口氣、牙齦發炎。刺激淋巴結、解毒。頭皮屑。

檸檬 Lemon 來自義大利西西里島。哮喘、發燒。改善血液循環。驅蚊。保護清潔木製或皮製家具、銀器。

萊姆 Lime 來自東非。發燒。肌肉痙攣。油漬。

野橘 Wild Orange 來自多明尼加。降血壓 Hypotensive、興奮劑 Stimulant。肌肉疼痛。利膽 Choleric、腸胃氣脹(驅風)Carminative、胃酸過多、胃灼熱。稀釋後按摩嬰兒的肚子，加強親子連聯結。感冒初期，用它按摩。

柑桔類精油都是令人愉悅的空氣清新劑，裝入軟木塞(cork)蓋的瓶子，滿室(車)生香。

柑桔類精油都有光敏性，塗抹後勿日曬(參考以下圖表)。

請注意：以上大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。

Citrus Oil 柑橘類精油 比較表

	Bergamot 佛手柑	Lemon 檸檬	Lime 青檸	Grapefruit 葡萄柚	Wild Orange 野橘	Citrus Bliss 柑橘清新複方精油
<p>Limone 檸檬烯</p> <p>抗癌, 滅菌, 抗真菌, 防腐, 強烈抗病毒</p> <p>Alcohols/Esters 醇類/ 酯類</p> <p>醇類 滅菌, 抗感染, 抗病毒, 促進血液循環, 抗氧化, 細胞正常化, 興奮情緒</p> <p>Esters 酯類:</p> <p>鎮靜, 放鬆, 平衡, 抗憂鬱, 平衡神經</p> <p>Pinenes 萜烯</p> <p>強烈的防腐抗菌, 抗真菌, 祛痰</p>	<p>40%</p> <p>14-30%</p> <p>10</p>	<p>70%</p> <p>*</p> <p>28%</p>	<p>45%</p> <p>40%</p> <p>15%</p>	<p>95-98%</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>90%</p> <p>5%</p> <p>*</p>	<p>包含單方精油:</p> <p>Wild Orange 野橘</p> <p>Lemon 檸檬</p> <p>Grapefruit 葡萄柚</p> <p>Mandarin 橘子</p> <p>Bergamot 佛手柑</p> <p>Tangerine 柑橘</p> <p>Clementine 小柑橘</p> <p>Vanilla Bean 香草豆</p>
<p>Furocoumarins 呋喃香豆素</p> <p>減輕肌肉痙攣, 抽筋, 阻斷基因突變轉變成癌細胞</p>	<p>>3%</p>	<p>>3%</p>	<p>>3%</p>	<p>>3%</p>	<p>>3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> 薰香芳療: 愉悅情緒 外用塗抹耳朵, 心臟, 手腕上, 或做香水, 古龍水使用; 全身按摩, 泡早沐浴; 表面消毒
<p>主要用途</p>	<p>抗憂鬱</p> <p>肌肉痙攣</p>	<p>淨化排毒</p> <p>免疫系統</p>	<p>呼吸系統</p>	<p>消化系統,</p> <p>減肥瘦身</p> <p>心血管系統</p>	<p>炎症</p> <p>防腐</p>	<p>情緒平衡</p> <p>免疫系統</p>
<p>受影響的身體系統</p>	<p>情緒平衡,</p> <p>消化系統, 皮膚</p>	<p>消化, 免疫,</p> <p>呼吸系統</p>	<p>消化, 免疫,</p> <p>呼吸系統</p>	<p>消化系統,</p> <p>心血管系統</p>	<p>消化, 免疫,</p> <p>情緒平衡, 皮膚</p>	<p>恢復活力- 提升精神, 減緩壓力, 淨化排毒, 表面消毒殺菌</p>
<p>光敏作用:</p> <p>外用塗抹後, 避免陽光直射曝曬</p>	<p>72小時</p>	<p>12小時</p>	<p>12小時</p>	<p>12小時</p>	<p>12小時</p>	<p>12小時</p>