

# 健康與福利

有機精油

## 有機西班牙鼠尾草

FDS N° FLE108

### 1. 屬性

- 抗抑鬱；
- 抗菌防腐；
- 抗炎；
- 鎮痙解痙；
- 收斂劑；
- 淨化消化系統；
- 通經；
- 助咳祛痰；
- 退熱、解熱（藥）；
- 增高血壓的。

### 2. 適應症

- 經血少（多）；
- 低血壓；
- 風濕；
- 肌肉疼痛；
- 哮喘，喉炎；
- 著涼感冒；
- 抑鬱，壓力；
- 皮膚感染，牙齦炎；
- 止汗。

### 3. 用法用量

- 外用：
  - 護膚：配合其他精油稀釋後局部塗抹按摩；
  - 月經週期問題：配合其他精油稀釋後局部塗抹按摩小腹；
  - 耳鼻喉感染：配合其他精油稀釋後局部塗抹按摩胸腔及後背上部；

### 4. 注意事項

- 該精油含寧醇，崖柏酮，有神經毒性及可致流產，使用時要非常謹慎小心；
- 懷孕及哺乳期婦女、兒童、癲癇病患、高血壓患者及嚴重病患禁止使用；
- 使用時間不宜過長，尤其是內服。內服必須在醫生控制下進行。

### 5. 過敏源

- 牻牛兒醇，香葉醇；
- 檸檬烯；
- 裡哪醇。

**警告：** 以上所述該精油屬性、適用症和用法用量援引芳香療法的書本和網頁。我們認為其具有普遍性且經眾多科學觀察所印證。以上資訊僅供參考，並非醫學建議。我們不就上述資訊承擔責任，使用精油如有治療目的，請諮詢醫生。