

健康與福利

原精

茉莉

FDS N° FLJ130

1. 屬性

- 味道芬芳；
- 鎮定、安神、弛緩；
- 美容護膚；
- 通經；
- 鎮痙解痙；
- 助咳祛痰；
- 滋補壯陽。

2. 適應症

- 可作為香水原料之一，是許多高級香水的原料；
- 護理敏感乾燥肌膚；神經性皮膚炎症；
- 長期精神無力，衰弱，失眠；
- 焦慮，抑鬱，精神、情緒波動，驚慌；
- 神經緊張，肌肉痙攣，神經痛、偏頭痛，肌肉關節痛；
- 經前綜合征，月經不調，子宮疼痛；
- 神經性、痙攣性咳嗽、卡他炎症，呼吸管道感染，失音、聲音嘶啞；
- 情欲低靡；
- 應用於味道療法。（基於某種精油味道的療法，能舒緩某種症狀）。

3. 用法用量

- 稀釋後按摩塗抹脊柱及手腕內側，起鎮定安神用；
- 混合其他精油（佛手柑、檸檬，岩玫瑰，檀香），擴香；
- 在自製日霜內加入幾滴，使敏感、乾燥肌膚軟化而有光澤；平衡油脂分泌（處理大多數皮膚及皮炎問題）；
- 在洗髮水中加入幾滴該精油，使頭髮更具光澤；
- 芳香沐浴；
- 氣霧吸入：在面巾紙或手絹上滴上幾滴。

4. 注意事項

- 短期謹慎使用（過量會引起不適及噁心）；
- 6歲以下兒童禁用；
- 懷孕婦女禁用；
- 哺乳期婦女禁用。

5. 過敏源

- 苜蓿醇；
- 苜蓿基苯甲酸酯；
- 丁子香酚；
- 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。