

# 健康與福利

有機精油

## 有機西班牙鼠尾草

FDS N° FLE108

1. 屬性
<ul style="list-style-type: none"><li>— 抗抑鬱；</li><li>— 抗菌防腐；</li><li>— 抗炎；</li><li>— 鎮痙解痙；</li><li>— 收斂劑；</li><li>— 淨化消化系統；</li><li>— 通經；</li><li>— 助咳祛痰；</li><li>— 退熱、解熱（藥）；</li><li>— 增高血壓的。</li></ul>
2. 適應症
<ul style="list-style-type: none"><li>— 經血少（多）；</li><li>— 低血壓；</li><li>— 風濕；</li><li>— 肌肉疼痛；</li><li>— 哮喘，喉炎；</li><li>— 著涼感冒；</li><li>— 抑鬱，壓力；</li><li>— 皮膚感染，牙齦炎；</li><li>— 止汗。</li></ul>
3. 用法用量
<ul style="list-style-type: none"><li>— 外用：<ul style="list-style-type: none"><li>— 護膚：配合其他精油稀釋後局部塗抹按摩；</li><li>— 月經週期問題：配合其他精油稀釋後局部塗抹按摩小腹；</li><li>— 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；</li></ul></li></ul>
4. 注意事項
<ul style="list-style-type: none"><li>— 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；</li><li>— 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；</li><li>— 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。</li></ul>
5. 過敏源
<ul style="list-style-type: none"><li>— 牻牛兒醇，香葉醇；</li><li>— 檸檬烯；</li><li>— 裡哪醇。</li></ul>

**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。