

# 健康與福利

有機精油

## 有機道格拉斯杉

FDS N° FLE29

### 1. 屬性

- 抗菌防腐；
- 抗卡他性炎症；
- 祛痰；
- 空氣清新淨化；
- 淨味除臭。

### 2. 使用症

- 呼吸道感染；
- 房間消毒。

### 3. 用法用量

- 外用：
  - 簡單使用：滴一滴在指尖上，塗抹與頸窩上或肘關節處（洋甘菊，熏衣草，松，檸檬，薄荷. . . . .）；
  - 局部塗抹：滴一滴精油塗抹患處。或是用芝麻油、橄欖油稀釋幾滴該精油，塗抹按摩患處. . . . .
- 內服：
  - 滴一滴在杏仁上，麵包屑上，半塊糖上，一湯匙蜂蜜裡，一湯匙杏仁油裡。

### 4. 注意事項

- 6 歲以下兒童禁用；
- 懷孕期婦女禁用；
- 哺乳期婦女禁用；
- 口服不宜多（丙酮的神經性毒性）。

### 5. 過敏源

- 香茅醇；
- 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。