

薰衣草 Lavender

科 名：唇型科

產 地：原產於地中海地區，目前栽種在法國、西班牙、英國等地。

萃取部位：新鮮的全株植物，品質較優良的高海拔薰衣草精油會取新鮮的花頭上半部。

萃取方式：蒸氣蒸餾

聞香特徵：甜甜的、有花的芬香氣味、帶有草的氣息，仔細聞香還有木質的香味。

適應症狀：放鬆、止痛、止驚嚇、消炎、抗菌、止痙攣、抗病毒、消脹氣、治療風濕病、利膽、促進疤痕的修復及再生、細胞防禦、解充血、除臭、利尿、止經痛、降血壓、神經鎮定、發汗、創傷、止血。

情緒、精神層面的運用：

薰衣草是以神經鎮定的特性而著稱，還可以治療各種神經疾病和心理上的煩亂，包括躁鬱、失眠、頭痛、偏頭痛、精神緊張、歇斯底里等症狀。對於頭痛、偏頭痛，薰衣草的鎮定性質和止痛效果很有用。

薰衣草的用途很廣泛，是一種多樣化的精油，擁有很多功能。薰衣草對放鬆減輕壓力很有效果，但是薰衣草不建議使用單一配方且不要連續使用過長的天數，以免造成記憶力減退。人的壓力太大會造成生理上的交感神經系統或副交感神經系統產生反作用。交感神經系統機能亢進是由生理上的壓力造成的，而副交感神經系統機能亢進是由精神情緒上的壓力造成的。

舉例說明：晚上 12 點之前應該是休息睡眠的時間，這時副交感神經作用，令人進入安穩甜蜜的夢鄉，次日精神奕奕的面對白天所要面對的所有事宜，這時交感神經作用讓我們應付面臨所有一切的壓力。如果中樞神經失調了，晚上失眠了無法入睡或睡眠品質很差，那麼白天無精打采

的，長時間下來會傷害我們生理組織，影響精神狀態。

生理層面，在歐美的許多醫院病房裡，把薰衣草調配成按摩油或蒸氣、擴香來驅除焦慮，幫助病人睡眠。薰衣草精油是居家必備的精油，它可以降低血壓(所以有低血壓者避用)、減輕精神緊張和心悸、控制氣喘、它對所有類型的疼痛都可以有效的治療。它的抗菌性質可以治療咳嗽、感冒、鼻竇炎、流行性感冒，還可以治療創傷、刀傷、潰爛、膀胱炎、尿道炎，對於肌肉酸痛和風濕痛的情形也有止痛放鬆的效果。

薰衣草由於有通經的效果，孕婦忌用，對於閉經或經量少的經痛可以有效的舒解。

薰衣草是治療燒燙傷和修復皮膚最常用的精油，它是少數可以直接塗抹在皮膚上的精油，當皮膚小面積燒燙傷時，可以使用薰衣草直接塗抹多次，如果燒燙傷面積過大還是要交由醫護人員處理。由於薰衣草治療燒燙傷的功效顯著，被歐洲的醫院用在燒燙傷科的診療，它有抗菌、抗炎、止痛的作用，因此可以減輕燒燙傷的疼痛和預防感染，再則薰衣草還有細胞防禦的性質，因此可以加速痊癒，並且減輕疤痕的發生。

臉部或身體的皮膚敏感、過敏，可再加入德國洋甘菊調配基礎乳液 1% 左右作為理療用。

無論是皮膚發炎、濕疹、牛皮癬、痤瘡、面皰等都可以和其他得精油調配出適用的複方精油。薰衣草還可以有效的治療曬傷和中暑。用薰衣草、德國洋甘菊、薄荷混合調配稀釋按摩使用有降溫作用。薰衣草有驅蟲、止癢作用，對皮膚沒有刺激性。用在頭皮頭髮上，可以平衡油脂，讓髮質柔軟直順，想要讓頭髮蓬鬆就避用薰衣草。用在臉部美療，任何肌膚適用。

薰衣草可以串聯兩種氣味不相融的精油，讓調配出來的複方精油很搭配很好聞，比較協調融合。