



# Black Spruce

## 黑雲杉

*Picea mariana*

### 大器晚成

黑雲杉喜歡生長於潮濕的地方，而且年幼的時候生長很緩慢，成長速度都跟其他松柏科植物不一樣，顯得很矮小及不起眼，但是它適應環境能力非常強，能在陰暗地方生長的植物通常都是具備有非常強大生命力，所以它也蘊含了非常頑強和堅毅的特質。

# Black Spruce 黑雲杉 *Picea mariana*



植物科屬

松科



萃取部位

枝幹  
葉子



萃取方式

蒸餾法



主要化學成份

乙酸冰片酯  
 $\alpha$ -蒎烯  
蒎烯  
3-蒎稀



適用系統

肌肉系統  
呼吸系統

## 【擴香配搭】

森林浴：黑雲杉 3 + 杜松漿果 3 + 西伯利亞冷杉 3

怡然自得：黑雲杉 4 + 佛手柑 3 + 苦橙葉 3

重新出發：黑雲杉 4 + 乳香 3 + 綠薄荷 2

## 【用法】

自我放鬆：黑雲杉 1 + 乳香 1 應用於呼吸法上

放鬆肌肉：椰子油 30mL + 黑雲杉 4 + 檸檬草 4 + 馬鬱蘭 5 + 羅馬洋甘菊 5

浸浴油：椰子油 115mL + 黑雲杉 5 + 雪松 5 + 薰衣草 5。使用時把已混合的 1-2 湯匙沐浴油加進浴缸中



你知道嗎？

每 14.5 磅的黑雲杉制作 5mL 精油