

# Tulsi (Holy Basil)

## 聖羅勒

*Ocimum sanctum*

### 無與倫比

在印度阿育吠陀療法中，聖羅勒被譽為無與倫比的草藥王后。在傳統印度中幾乎每戶人家都會種植這種草藥來緩解各種問題。

# Tulsi (Holy Basil) 聖羅勒 *Ocimum sanctum*



植物科屬

唇形科



萃取部位

花  
葉子



萃取方式

蒸餾法



主要化學成份

丁香酚

$\beta$ -石竹烯

反式- $\beta$ -檀香烯



適用系統

神經系統

皮膚系統

## 【擴香配搭】

反樸歸真：聖羅勒 3 + 快樂鼠尾草 3 + 佛手柑 2

吉祥女神：聖羅勒 2 + 黑雲杉 4 + 野橘 3

安息日：聖羅勒 3 + 乳香 3 + 檀香木 2

## 【用法】

下午提神：在掌心上滴一滴聖羅勒，雙手揉搓後放在鼻子上，吸入充滿活力的香氣。

蒸氣面部護理：把一碗熱水中加入聖羅勒 4，將臉靠在蒸氣上

個人提升：將聖羅勒 4 混合椰子油然後塗抹於背部、腳底或各個脈搏上，進行您的瑜伽練習或冥想



A

T

N