

# Black Spruce 黑雲杉



## 產地



## 製作一瓶精油需要多少黑雲杉？



=



6.6公斤 (14.5磅)

製作一瓶5毫升的黑雲杉精油需要約6.6公斤(14.5磅)的黑雲杉。

## 精油化學



黑雲杉主要的化學成分及相關功效有

α-蒎烯  
α-pinene

放鬆

3-萜烯  
δ-3-carene

清潔

乙酸龍腦酯  
bornyl acetate

平靜

圖表呈現的僅是在此精油中最常見的化合物，其他成分也是可能存在的。

## 相關研究

# 153

已有153篇關於黑雲杉之主要芳香化合物乙酸龍腦酯健康效益研究被發表。

統計數字出處：  
美國國立醫學圖書館(PubMed)  
於2019年9月提供

## 小知識

黑雲杉的毬果一開始是紫色的，經過一段時間會變成褐色。

## 搭配這些精油效果更佳！



馬鬱蘭



尤加利



萊姆



薰衣草



雪松

## 小知識

黑雲杉是森林中馴鹿的食物來源之一。