

茶樹油 (Tea Tree Oil) 除了是「暗瘡殺手」，其實還有改善口臭、舒緩濕疹症狀、防蚊蟲、除臭等功效；不過其副作用亦需注意，必須用得其所，以免弄巧成拙。以下就為大家詳細介紹茶樹油的功效與用法，以及市面上產品的精選推介。

茶樹油是什麼？

茶樹油是一種天然成分，是透過蒸製澳洲茶樹葉子萃取而得的精油。最初被用作治療感染、燒傷及蚊蟲叮咬，其後被實證發現茶樹油具有抗細菌、真菌、病毒等功效，於是被廣泛用作護膚用途，也常被添加在保養品、牙膏、漱口水和沐浴乳中。

茶樹油功效多 豈止「暗瘡殺手」

有什麼功效？

消除暗瘡 茶樹油的抑菌功效常被用作舒緩及治療暗瘡，對消除石頭瘡更有顯著效果，可加快暗瘡代謝及淡化暗瘡印。建議將幾滴茶樹油沾在棉花棒上，然後再輕輕點在暗瘡上，待幾個小時後才用清水抹乾淨，能有效舒緩泛紅及腫脹的情況，並加速暗瘡凋謝。

改善口臭 茶樹油有助減少導致牙齦炎的機會，而且比起漱口水常用的成分氯己定，更能改善口臭及牙菌斑問題。建議在溫水中加入3至4滴茶樹油，用這來漱口30秒，也可使用茶樹油牙膏強化牙齦和保護牙周。

除臭 茶樹油的除菌效果能夠消滅臭味的細菌、黴菌，如常見的腳臭、汗臭都可以通過浸泡或噴灑稀釋後的茶樹油來改善臭味。

改善頭瘡 茶樹油可潔淨頭皮埋積的角質層和油脂，保持頭皮清爽及抗菌，同時抑制細菌滋生，有效預防及改善真菌感染引起的頭皮屑及頭瘡問題，也可預防脫髮。可將10至15滴茶樹油加於洗髮用品之中，洗頭時輕輕按摩頭皮10分鐘，清洗乾淨後，再在護髮素中加入5至10滴茶樹油，待5分鐘後徹底沖洗，每周3次，可有效改善頭瘡問題。

家居清潔 稀釋後的茶樹油可以用於家居清潔，而且不用擔心成分對木製傢具帶來傷害，同時有效對抗細菌跟黴菌。又或者在拖地或清潔物品時加入稀釋了的茶樹油，也可有助消毒。

有什麼副作用？

若是百分百純天然的茶樹精油，其副作用有可能引起皮膚敏感。如果將未經稀釋的芳香類茶樹精油直接塗抹於皮膚上，會對皮膚造成刺激，甚至引發嚴重的過敏反應，會導致皮膚灼傷。且由於茶樹精油具有較強的刺激性，若將其用於護膚產品中，建議濃度不應超過1%。

使用時要注意什麼？

若果使用於面部，最好將茶樹油混合椰子油或杏仁油才使用，減少刺激。建議使用前先沾取少量確保沒有不適情況，而且只能局部使用，倘若要大範圍使用在皮膚上，建議先將茶樹精油添加基底油按一定比例稀釋，減低茶樹油副作用的影響。

對寵物有害嗎？

要注意茶樹精油對貓有嚴重的毒性。在一項實驗中，將約120毫升未稀釋的茶樹精油塗抹在3隻剃毛的貓身上，結果引發體溫過低、運動失調、脫水及顫抖等症狀，甚至導致其中一隻貓咪死亡。

產品推介

Desert Essence

Thoroughly Clean Face Wash 60元

含有澳洲原產純淨 Eco-Harvest® 茶樹油、薰衣草精油、洋甘菊精油和金盞花精油，當中富含多種抗氧化成分和維生素，清潔力強且用後舒適不緊繃，讓肌膚保持潔淨清爽。

Thursday Plantation

茶樹油 86.9元



100%天然純正茶樹油，特強殺菌功效超越國際標準，能迅速令暗瘡枯謝，有效對抗多達30多種引致暗瘡的細菌，舒緩紅腫及刺痛，適合頑固暗瘡。

The Body Shop

Tea Tree Oil

89元

小編最早接觸的就是此品牌的茶樹油，一直用來對付剛冒起的暗瘡，特別見效。其20毫升茶樹油已含有15,000片茶樹葉的精華，並以強力淨化功效而聞名，有機茶樹葉子以全人手採集，並在12小時內進行蒸餾，保證純淨和有效，能淨化肌膚及對付暗瘡。



Advanced Clinicals

Tea Tree Oil

72元

這款茶樹油質不油膩，蘊含維他命E可降低身體發炎反應，有助改善和平復凹凸不平的皮膚，令肌膚回復細緻平滑。



舒緩濕疹 茶樹油含有具抗炎特性的化合物，有效對抗慢性細菌感染及過濾性病毒，可以幫助舒緩與濕疹有關的泛紅、發炎和腫脹情況。可用將茶樹油塗於已清潔及吹乾之患處便可，有效舒緩濕疹症狀，減少痕癢。

防蚊蟲 茶樹油配合尤加利、香茅等精油混合，可製作出天然的蚊怕水，更避免化學成分刺激皮膚及污染環境。

空氣清淨 茶樹油可以作為精油擴香使用，在家居中可以消除霉味和臭味，包括廚房除油煙味、廁所除臭，甚至可以淨化空氣中的細菌和蚊蟲。可將稀釋了的茶樹油倒入噴壺中，每天將噴霧噴於室內，可清除空氣中的細菌。

消毒 茶樹油的氣味清中帶辣，當中的主成分桉樹酚能溶解黏液，其消毒滲透力對呼吸道感染尤其有效。將1滴茶樹油放入水中稀釋，然後用作清潔雙手，有效抑菌及殺菌，保持雙手清潔。

