

# 樺木

Birch

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 樹皮與樹枝

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 清新、薄荷味

主要化學成分: 水楊酸甲酯

# 樺木

## 主要功效

- 運動後作為溫熱舒緩按摩用途
- 舒緩風濕，肌肉疼痛，抽筋，關節炎，肌腱炎發炎性疼痛
- 清新香氣能振奮精神與增加活力
- 用於口腔護理產品, 可以清新口氣
- 香氣可提升與增強感官

# 樺木

## 實際應用

- 樺木塗抹於肌膚時會形成溫熱感，適合做為舒緩按摩使用。
- 於熱水加入1 - 2 滴樺木精油，享受舒緩放鬆的沐浴時光。
- 熏香樺木精油可以用來去除室內難聞的異味
- 將樺木滴於棉球, 放在健身的背袋裡, 掩蓋衣服的汗臭味

# 精油科學

## 止痛Analgesic

體外實驗中,甲基水楊酸(樺木精油的主要化學成分), 可以抑制神經信號傳播, 提高細胞內鈣水準, 達到局部止痛的效果.(1,2)

## 心血管健康Cardiovascular Health\*

人體臨床實驗 (樣本數=9)指出, 於大腿塗抹30% 冬青精油(與樺木精油的主要化學成分相似), 可以抑制血小板聚積, 類似於162mg阿斯匹林(抗凝血劑)的效果.(3)甲基水楊酸(樺木精油的主要化學成分)與阿司匹林的成分與效果非常近似

## 頭痛Headache\*

人體個案研究 (樣本數=1) 指出, 外用甲基水楊酸(樺木精油的主要化學成分)軟膏, 塗抹與太陽穴與下巴, 可以減輕頭痛(4)

# 外用甲基水楊酸和薄荷醇貼布對成人輕度至中度肌肉痙攣的效用暨安全性

## EFFICACY AND SAFETY PROFILE OF A TOPICAL METHYL SALICYLATE AND MENTHOL PATCH IN ADULT PATIENTS WITH MILD TO MODERATE MUSCLE STRAIN

一個封閉性的貼布含有**10%甲基水楊酸**和**3%薄荷醇**, 最近被美國食品藥物管理局通過作為中度疼痛的非處方藥. 相較於普遍使用抗刺激藥物, 含有甲基水楊酸和薄荷醇的外用貼布, 它的有效及安全性如何, 是本實驗想要探討的主題.

實驗受試者都是有**輕度至中度肌肉酸痛**的成年人, 年齡大於18歲, 他們被隨機分配一個有效貼布或一個安慰劑貼布, 貼布會貼在自覺疼痛處(肩、上背部、上半身、頸部、小腿、大腿、前臂或是腹部), 疼痛強度會透過視覺類比量表評測, 在休息時和貼布治療12小時後分別評測一次。208位疼痛患者(104位男性及104位女性), 結果發現, 使用有效貼布的組別, 酸痛舒緩程度明顯高於安慰劑組, 而且沒有嚴重的副作用發生。

這個8小時含甲基水楊酸和薄荷醇的貼布, 對於輕度到中度的肌肉酸痛確實有效! 甲基水楊酸是冬青精油的主要化學成分, 薄荷醇是薄荷精油的主要化學成分, 這兩個化學成分, 都有鎮痛的效果!

<https://myoilexpert.com/cnt/muscular/research-articles-3>

