

小豆蔻

Cardamom

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 种子

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 辛辣、果香浓郁、温暖感、香脂

主要化学成分: 乙酸松油酯, 1,8-桉油醇

小豆蔻

主要功效

- 舒缓胃部不适，维持理想的消化道平衡
- 通畅呼吸道，促进呼吸系统健康
- 改善恶心感
- 可作为烹调及烘焙香料
- 提神、令人精神充沛、补给快乐能量

小豆蔻

实际应用

- 加入饮水中服用, 可以支持胃肠道功能, 舒缓肠躁症
- 添加到面包、冰砂、肉类、咖哩、茶饮中, 提高食物风味并帮助消化。
- 晕车时可扩香或嗅吸, 以减轻恶心或呕吐的感觉。
- 扩香或局部涂抹于呼吸道, 改善支气管炎、气喘、鼻窦炎等呼吸道不适症状。

精油科学

气喘Asthma*

人体临床实验中, 口服200mg桉油醇(小豆蔻精油的主要化学成分), 一天3次连续12周, 可改善气喘症状, 并降低36%类固醇用药 (1)

抗恶心Anti-Nausea*

人体临床实验中(样本数=121), 熏香生姜, 绿薄荷, 薄荷, 小豆蔻精油的混和复方, 每天嗅吸3次, 可有效改善恶心感.(4)

支气管炎Bronchitis*

人体实验中(样本数= 640), 受试者服用桉油醇(小豆蔻精油的主要成分) 和 α 蒎烯, 柠檬烯, 有效的改善急性支气管炎的症状. (5)

鼻窦炎Sinusitis*

人体实验中(样本数=152), 受试者每天服用桉油醇(小豆蔻精油的主要成分) 和 α 蒎烯, 柠檬烯, 一天3次连续7天, 可减轻鼻窦炎症状.(7)

芳香疗法对于恶心呕吐感的舒缓效果

A PROSPECTIVE RANDOMIZED STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF AROMATHERAPY FOR RELIEF OF POSTOPERATIVE NAUSEA AND VOMITING

手术后的恶心呕吐是手术患者的一大困扰，麻醉或手术本身都可能引起术后恶心，若症状严重可能让手术病人住院时间延长、导致患者的医疗费用增加，也造成患者对于手术满意度严重下降。

芳香疗法可能是管理术后恶心十分理想替代疗法，121位有术后恶心的患者，随机分为芳香疗法组及控制组，芳香疗法组使用了**生姜、绿薄荷、薄荷、小荳蔻**组成的精油复方，将精油充分浸润纱布后，每天嗅吸3次，开始和结束都分别进行评测，结果发现使用芳香疗法的组别，恶心感的改善明显优于安慰剂组。另外一个类似的精油复方(额外添加熏衣草)加入吸入器嗅吸，使用后亦有类似效果。更重要的是，患者对于芳香疗法的接受度非常高，这是非常受到喜爱的一种替代疗法。

<https://myoilexpert.com/cnt/the-digestive-system/research-articles-3>

