

桂皮

Cassia

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 樹皮

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 溫熱、香料、肉桂

主要化學成分: 肉桂醛、乙酸肉桂酯

桂皮

主要功效

- 稀釋或局部塗抹可促進健康的消化功能
- 改善胃腸脹氣、絞痛、消化不良、腹瀉和噁心嘔吐等症狀
- 內用可維護健康的免疫功能、緩解感冒症狀
- 稀釋局部塗抹或按摩, 可緩解關節炎和風濕的疼痛不適
- 添加於菜肴中做為香料使用
- 溫暖、濃郁的辛香氣味能滿足心靈，營造富足感

桂皮

實際應用

- 秋冬搭配丁香和生薑精油擴香使用, 亦可調和柑橘精油讓香味溫暖幸福
- 在膠囊中滴入一至兩滴服用, 於流感季節服用, 增強免疫力
- 在膠囊中滴入一至兩滴服用, 可以支持心血管健康
- 用基底油稀釋, 按摩增添溫熱感, 很適合在冬季時按摩放鬆
- 在飲用水中滴入一至兩滴, 搭配檸檬精油, 可促進消化, 減少饑餓感, 輔助減重
- 桂皮精油很適合添加於派、麵包或點心料理中, 增加辛香味
- 戶外徒步時, 在水中加入一滴桂皮精油, 可以增加水分的補充

精油科學

糖尿病Diabetes*

- 人體實驗(樣本數= 66) 指出, 2型糖尿病患者每日口服125mg肉桂醛(肉桂精油主要化學成分), 能有效降低血糖(5)
- 體外實驗指出, 肉桂醛(桂皮精油主要化學成分)或許可以保護糖尿病引起的神經損傷, 這是源自於肉桂醛的抗氧化及抗發炎特性(6)
- 體外實驗指出, 肉桂醛(桂皮精油主要化學成分)或許可以保護糖尿病併發高血糖引起的血管脆弱。(7)

免疫系統Immune System

動物實驗指出, 每日口服1g/kg肉桂醛(桂皮精油主要化學成分), 可以提高淋巴細胞濃度, 這是健康免疫系統的重要組成。(8)

新陳代謝 Metabolism*

- 人體實驗(樣本數= 16) 指出, 受試者每日口服40mg肉桂醛(桂皮精油主要化學成分)於200ml番茄汁當中, 可提高90分鐘能量消耗及脂肪降解。(9)
- 體外實驗建議, 肉桂醛(桂皮精油主要化學成分), 可以誘發脂肪細胞自主性產熱及代謝重組。(10)

複方精油對抗流感病毒

PROTECTIVE ESSENTIAL OIL ATTENUATES INFLUENZA VIRUS INFECTION: AN IN VITRO STUDY IN MDCK CELLS.

流感是導致人類發病和死亡的重要原因，最近流行的**新型H1N1流感病毒**，讓我們更加重視尋找對抗流感的有效方法。精油抗菌、抗病毒的特質，已經被廣泛應用於個人衛生及醫療保健上。我們研究**商業複方精油(含有桂皮、丁香、尤加利、迷迭香、野橘組成的複方精油)**，並評估其調節流感病毒A / PR8/34(PR8)的能力，實驗採用由犬的腎臟組織分離的MDCK細胞作為感染目標。流感病毒和精油一起被培養，同時通過螢光灶實驗(FFA)來量化MDCK細胞的活性。

結果顯示，流感病毒傳染性受到複方精油的抑制；當精油分別以1: 4,000和1:6,000稀釋的方式處理治療病毒時，從MDCK細胞中釋放出的新生病毒顆粒數量減少了90%和40%。當精油分別以1: 2,000和1:3 000稀釋的方式處理治療病毒時，受感染的MDCK細胞的數量分別減少了90%和45%，由此可見精油減少了病毒對細胞的直接感染。

實驗證明此複方精油顯著地減弱了流感病毒PR8的感染性，但不影響MDCK細胞內的病毒結合或細胞內化，經過精油處理的病毒繼續表達原有的遺傳特徵，抗病毒的機轉可能是透過抑制病毒蛋白的轉譯過程。

<https://myoilexpert.com/cnt/immune/research-articles-1>

