

尤加利

Eucalyptus

口香糖树

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 樟脑香、轻松感

主要化学成分: 桉油醇、 α - 松油醇

尤加利

主要功效

- 防护抗菌、缓和支气管炎、鼻窦炎、感冒时呼吸道的不适症状
- 帮助降温、解除充血、肿胀
- 预防皮肤感染, 帮助伤口、溃疡与发炎组织的修护
- 洁净肌肤、调理面疱、平衡油性肤质。
- 促进放松感、提振情绪

尤加利

实际应用

- 可直接熏香或嗅吸, 改善呼吸道不适症状
- 紧张时可将几滴尤加利精油滴于手掌深深嗅吸, 带来放松及平静感
- 发烧时可加入温水中擦拭身体
- 将尤加利精油加于乳液或乳霜中, 可以让肌肤保湿, 清凉镇静肌肤
- 于保湿用品加入一滴醒肤, 或加入护肤品调理肌肤直接涂抹
- 于喷雾瓶中一同加入柠檬与薄荷精油, 清洁厨房或浴室表面
- 冲澡时于手中倒入几滴涂抹于鼻下, 深吸香气提振精神、带来活力
- 瑜珈冥想时, 可以熏香尤加利精油, 让头脑清明

精油科学

止痛Analgesic*

人体临床实验 (样本数=52)指出, 熏香尤加利精油可以让置换膝关节手术后的患者, 血压降低, 并改善疼痛感(1)

支气管炎Bronchitis*

人体临床实验中(样本数=640),受试者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分)、 α 蒎烯、柠檬烯的复方精油处方, 使用时间持续2周, 可有效的改善急性支气管炎的症状(7). 后续类似的人体实验(样本数=211)指出, 长期让慢性支气管炎患者使用这个处方,也同样有效且安全(8); 另外让511名急性或慢性支气管炎的儿童口服此复方精油处方,2周后症状即得到改善。(9)

鼻窦炎Sinusitis*

人体临床实验中(样本数=152), 鼻窦炎患者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分), 可能可以作为抗生素治疗鼻窦炎的替代疗法(10)

精油科学

气喘 Asthma*

人体临床实验中(样本数=32), 气喘患者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分), 口服1.8桉油醇的组别, 可以改善过敏症状, 降低类固醇药物的使用(11)

感冒 Flu*

人体临床实验中(样本数=24), 嗅吸尤加利、薄荷、樟脑的混和蒸气, 可以改善感冒时鼻、咽、喉等上呼吸道症状(12)

1.8桉油醇对于支气管哮喘的抗发炎活性

ANTI-INFLAMMATORY ACTIVITY OF 1.8-CINEOL (EUCALYPTOL) IN BRONCHIAL ASTHMA

1.8桉油醇是尤加利精油当中主要的单萜化合物, 研究指出它能抑制花生四烯酸的代谢途径, 以及人类单核球的细胞因子生成, 透过控制些发炎反应的介质, 进而改善发炎反应

实验评估1.8桉油醇对于严重过敏患者的抗发炎效果, 并与含类固醇的气喘药物做比对。32位依赖类固醇的支气管哮喘病患, 参加这项双盲、安慰剂控制的实验。经过两个月口服类固醇药物的实验初始阶段后, 受试者随机被分为安慰剂组, 以及200毫克1.8桉油醇使用组, 两组皆使用肠溶性胶囊吞服12周。

结果发现: **口服1.8桉油醇的组别, 可以大幅降低类固醇药物的使用**, 这可能是抑制了呼吸道的发炎反应、进而改善过敏症状的结果。由于长期使用类固醇药物的副作用极大, 这个结论无非是气喘患者的一大福音。

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





流行感冒时，可用以下方法浸浴：用一小匙基底油加入熏衣草、尤加利、罗马洋甘菊精油各2滴调和，在胸部、颈部、喉部等部位涂抹后，将全身浸浴在热水中约10—15分钟，并深深吸入香熏的蒸气，待身体充分泡热后，迅速擦干身体并实时就寝。



蒸气吸入法是美容或畅通呼吸道的居家实用方法。准备一盆热水，注入玻璃或瓷质的脸盆中，滴入1~3滴精油后，将脸靠进脸盆，并用大毛巾将头盖住，利用热水蒸气使面部毛细孔打开，让肌肤清洁，也让心情放松。感冒时鼻塞、喉咙痛，也可以用热水蒸气法，脸距离水面约25厘米，双眼闭上，用鼻子深深的吸气约一分钟，让症状缓解。

另一种方式，就是将1-2滴精油直接加入1杯热开水中，直接吸入精油蒸气，更加简单方便。若是鼻塞、喉痛等上呼吸道感染，蒸气可由鼻子吸入口部呼出。若是下呼吸道感染，蒸气可由口吸入，由鼻子呼出。