

尤加利

Eucalyptus

口香糖樹

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 樟腦香、輕鬆感

主要化學成分: 桉油醇、 α - 松油醇

尤加利

主要功效

- 防護抗菌、緩和支氣管炎、鼻竇炎、感冒時呼吸道的不適症狀
- 幫助降溫、解除充血、腫脹
- 預防皮膚感染, 幫助傷口、潰瘍與發炎組織的修護
- 潔淨肌膚、調理面皰、平衡油性膚質。
- 促進放鬆感、提振情緒

尤加利

實際應用

- 可直接熏香或嗅吸, 改善呼吸道不適症狀
- 緊張時可將幾滴尤加利精油滴於手掌深深嗅吸, 帶來放鬆及平靜感
- 發燒時可加入溫水中擦拭身體
- 將尤加利精油加於乳液或乳霜中, 可以讓肌膚保濕, 清涼鎮靜肌膚
- 於保濕用品加入一滴醒膚, 或加入護膚品調理肌膚直接塗抹
- 于噴霧瓶中一同加入檸檬與薄荷精油, 清潔廚房或浴室表面
- 沖澡時於手中倒入幾滴塗抹於鼻下, 深吸香氣提振精神、帶來活力
- 瑜珈冥想時, 可以薰香尤加利精油, 讓頭腦清明

精油科學

止痛Analgesic*

人體臨床實驗 (樣本數=52)指出, 熏香尤加利精油可以讓置換膝關節手術後的患者, 血壓降低, 並改善疼痛感(1)

支氣管炎Bronchitis*

人體臨床實驗中(樣本數=640),受試者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分)、 α 蒎烯、檸檬烯的複方精油處方, 使用時間持續2周, 可有效的改善急性支氣管炎的症狀(7). 後續類似的人體實驗(樣本數=211)指出, 長期讓慢性支氣管炎患者使用這個處方, 也同樣有效且安全(8); 另外讓511名急性或慢性支氣管炎的兒童口服此複方精油處方, 2周後症狀即得到改善。(9)

鼻竇炎Sinusitis*

人體臨床實驗中(樣本數=152), 鼻竇炎患者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分), 可能可以作為抗生素治療鼻竇炎的替代療法(10)

精油科學

氣喘 Asthma*

人體臨床實驗中(樣本數=32), 氣喘患者口服含1.8-桉油醇(尤加利精油的主要成分), 口服1.8桉油醇的組別, 可以改善過敏症狀, 降低類固醇藥物的使用(11)

感冒 Flu*

人體臨床實驗中(樣本數=24), 嗅吸尤加利、薄荷、樟腦的混和蒸氣, 可以改善感冒時鼻、咽、喉等上呼吸道症狀(12)

1.8桉油醇對於支氣管哮喘的抗發炎活性

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

1.8桉油醇是尤加利精油當中主要的單萜化合物, 研究指出它能抑制花生四烯酸的代謝途徑, 以及人類單核球的細胞因子生成, 透過控制些發炎反應的介質, 進而改善發炎反應

實驗評估1.8桉油醇對於嚴重過敏患者的抗發炎效果, 並與含類固醇的氣喘藥物做比對。32位依賴類固醇的支氣管哮喘病患, 參加這項雙盲、安慰劑控制的實驗。經過兩個月口服類固醇藥物的實驗初始階段後, 受試者隨機被分為安慰劑組, 以及200毫克1.8桉油醇使用組, 兩組皆使用腸溶性膠囊吞服12周。

結果發現: **口服1.8桉油醇的組別, 可以大幅降低類固醇藥物的使用**, 這可能是抑制了呼吸道的發炎反應、進而改善過敏症狀的結果。由於長期使用類固醇藥物的副作用極大, 這個結論無非是氣喘患者的一大福音。

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





流行感冒時，可用以下方法浸浴：用一小匙基底油加入薰衣草、尤加利、羅馬洋甘菊精油各2滴調和，在胸部、頸部、喉部等部位塗抹後，將全身浸浴在熱水中約10—15分鐘，並深深吸入香熏的蒸氣，待身體充分泡熱後，迅速擦乾身體並即時就寢。



蒸氣吸入法是美容或暢通呼吸道的居家實用方法。準備一盆熱水，注入玻璃或瓷質的臉盆中，滴入1~3滴精油後，將臉靠進臉盆，並用大毛巾將頭蓋住，利用熱水蒸氣使面部毛細孔打開，讓肌膚清潔，也讓心情放鬆。感冒時鼻塞、喉痛，也可以用熱水蒸氣法，臉距離水面約25釐米，雙眼閉上，用鼻子深深的吸氣約一分鐘，讓症狀緩解。

另一種方式，就是將1-2滴精油直接加入1杯熱開水中，直接吸入精油蒸氣，更加簡單方便。若是鼻塞、喉痛等上呼吸道感染，蒸氣可由鼻子吸入口部呼出。若是下呼吸道感染，蒸氣可由口吸入，由鼻子呼出。