

甜茴香

Fennel

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 種子

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 甘草、香甜、蜂蜜香

主要化學成分: 反式茴香腦、茴香酮、 α - 蒎烯

甜茴香

主要功效

- 改善肠胃功能, 促进健康的消化功能
- 调理内分泌系统, 减轻月经期的不适。
- 促进健康的新陈代谢和血液循环
- 帮助皮肤及淋巴排出淤积和毒素。
- 抑制对甜食的渴望
- 提升警觉、产生勇气

甜茴香

实际应用

- 饭后于水或茶饮中滴入一滴, 帮助消化
- 涂抹在腹部或脚底, 舒缓月经不适
- 局部涂抹或搭配基底油按摩, 帮助净化与循环
- 身体浮肿时, 可在胶囊中加入1-2滴甜茴香内服, 帮助健康的循环与肝脏功能
- 哺乳期女性搭配基底油按摩乳房, 增加泌乳量
- 空腹时空腹时将甜茴香滴舌下, 对抗想吃甜食的欲望
- 加入甜点或菜肴中增加口味层次

精油科学

警觉Alertness*

人体临床实验(样本数=43)指出, 嗅吸茴香精油会促进交感神经的活性, 可以让人更加警觉 (1)

肠胃道健康Gastrointestinal Health

动物实验中, 老鼠口服茴香脑(茴香精油的主要化学成分) 0.3mg/kg, 可以改善胃部消化不良及缩短排空时间

肝脏健康Liver Health

动物实验中, 老鼠腹部注射茴香精油(0.4ml/kg)可降低化学性的肝脏损伤(4)

月经期间Menstruation*

- 人体临床实验 (样本数=80)指出, 在生理期前每4小时口服甜茴香 (30mg), 连续3天, 可以降低月经期间的疼痛不适感(5)
- 体外实验指出, 甜茴香精油可以降低子宫肌肉的收缩, 这可能是甜茴香精油改善经痛的原因

婴儿腹痛Infantile Colic

临床实验显示(样本数=125), 涂抹含甜茴香精油的乳液, 可减轻婴儿腹痛的症状(8)

嗅吸反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮对于促进食欲的影响

APPETITE-ENHANCING EFFECTS OF TRANS-CINNAMALDEHYDE, BENZYLACETONE AND 1-PHENYL-2-BUTANONE BY INHALATION

空气及食物中的香气可以影响人类或动物的进食.过去有一些研究聚焦于降低食物摄取的香气研究, 来预防不良生活型态造成的肥胖及代谢疾病. 某些芳香植物, 如**肉桂及甜茴香**, 被认为可以提高食欲, 在日本甚至用来改善厌食或是胃痛等问题。这些天然草本药物包含植物精油和他们的芳香化合物, 包含反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮.

研究评估小鼠嗅吸精油芳香物质(反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮)后的摄食情形, 神经胜肽Y和下丘脑的促黑素细胞皮质素原. 结果发现相较于控制组, 嗅吸精油后进食提高1.2倍, 神经胜肽Y和下丘脑的促黑素细胞皮质素原显著提高. 这些芳香化合物可以有效治疗老人或某些族群因厌食或过度节食产成的食欲降低, 且透过一种非侵入式的嗅吸途径.

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

