

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

- 改善腸胃功能, 促進健康的消化功能
- 調理內分泌系統, 減輕月經期的不適。
- 促進健康的新陳代謝和血液循環
- 幫助皮膚及淋巴排出淤積和毒素。
- 抑制對甜食的渴望
- 提升警覺、產生勇氣

甜茴香

實際應用

- 飯後于水或茶飲中滴入一滴, 幫助消化
- 塗抹在腹部或腳底, 舒緩月經不適
- 局部塗抹或搭配基底油按摩, 幫助淨化與循環
- 身體浮腫時, 可在膠囊中加入1-2滴甜茴香內服, 幫助健康的循環與肝臟功能
- 哺乳期女性搭配基底油按摩乳房, 增加泌乳量
- 空腹時空腹時將甜茴香滴舌下, 對抗想吃甜食的欲望
- 加入甜點或菜餚中增加口味層次

精油科學

警覺Alertness*

人體臨床實驗(樣本數=43)指出, 嗅吸茴香精油會促進交感神經的活性, 可以讓人更加警覺 (1)

腸胃道健康Gastrointestinal Health

動物實驗中, 老鼠口服茴香腦(茴香精油的主要化學成分) 0.3mg/kg, 可以改善胃部消化不良及縮短排空時間

肝臟健康Liver Health

動物實驗中, 老鼠腹部注射茴香精油(0.4ml/kg)可降低化學性的肝臟損傷(4)

月經期間Menstruation*

- 人體臨床實驗 (樣本數=80)指出, 在生理期前每4小時口服甜茴香 (30mg), 連續3天, 可以降低月經期間的疼痛不適感(5)
- 體外實驗指出, 甜茴香精油可以降低子宮肌肉的收縮, 這可能是甜茴香精油改善經痛的原因

嬰兒腹痛Infantile Colic

臨床實驗顯示(樣本數=125),塗抹含甜茴香精油的乳液, 可減輕嬰兒腹痛的症狀(8)

嗅吸反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮對於促進食慾的影響

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

空氣及食物中的香氣可以影響人類或動物的進食.過去有一些研究聚焦於降低食物攝取的香氣研究, 來預防不良生活型態造成的肥胖及代謝疾病. 某些芳香植物, 如**肉桂及甜茴香**, 被認為可以提高食慾, 在日本甚至用來改善厭食或是胃痛等問題。這些天然草本藥物包含植物精油和他們的芳香化合物質, 包含反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮.

研究評估小鼠嗅吸精油芳香物質(反式肉桂醛, 卞基丙酮和1-苯基-2-丁酮)後的攝食情形, 神經勝肽Y和下丘腦的促黑素細胞皮質素原. 結果發現相較於控制組, 嗅吸精油後進食提高1.2倍, 神經勝肽Y和下丘腦的促黑素細胞皮質素原顯著提高. 這些芳香化合物質可以有效治療老人或某些族群因厭食或過度節食產成的食慾降低, 且透過一種非侵入式的嗅吸途徑.

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

