

天竺葵

Geranium

平民玫瑰

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 整株花草

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 草本、花朵、香甜、回甘

主要化学成分: 香茅醇、甲酸香茅酯、香叶醇

天竺葵

主要功效

- 深层淨化和收敛肌肤，能平衡皮脂分泌、改善肤色、促进皮肤细胞新生、提升肌肤的净透与健康
- 嗅吸可调节荷尔蒙水平, 改善更年期身心症状
- 扩香、嗅吸或局部稀释涂抹，能改善经前症候群
- 抗菌、驱虫、洁净清新，是极佳的天然防蚊液
- 利尿，局部涂抹可帮助肝、肾净化排毒
- 释放负面记忆、缓解紧张压力、回归平和喜悦

天竺葵

实际应用

- 将天竺葵精油用于芳疗蒸脸，可以打开毛孔，美化肌肤
- 于润肤乳或化妆水中加入1-2滴天竺葵精油, 帮助舒缓肌肤
- 于洗发乳或润发乳内加入数滴天竺葵精油，或自制深层护发乳, 干燥及油性发质皆可使用。
- 将天竺葵精油加入基底油中按摩肌肤, 可以帮助放松并美化全身肌肤
- 沐浴后涂全身抹天竺葵精油, 可以让肌肤健康
- 将1滴天竺葵精油滴于棉球, 放在房内角落, 可以祛除昆虫
- 扩香天竺葵精油可带来镇静效果

精油科学

抗焦虑Anti-Anxiety*

- 人体临床实验(样本数=80) 将3滴天竺葵精油滴于氧气面罩中20分钟,可降低急性心肌梗塞患者的焦虑感(1)
- 人体临床实验(样本数=100) 嗅吸天竺葵精油降低初产妇第一产程的焦虑感(15)

停经Menopause*

人体临床实验 (样本数=15) 指出嗅吸 3% 天竺葵精油20 分钟, 可以提高停经妇女唾液中的雌激素含量.(8)

口腔健康Oral Health*

人体实验 (样本数=80)指出, 含有 1% 天竺葵精油及改善假牙患者的口腔肿胀, 原因乃来自于天竺葵精油抑制白色念珠菌的效果(9)

皮肤保养Skin Care*

人体实验(样本数= 24)使用含有永久花(5%), 乳香(5%), 熏衣草(5%), 天竺葵(5%)的精油复方, 混合80%基底油涂抹于乳癌化疗后的溃疡伤口, 伤口复原良好, 与传统药物治疗效果相当(13)

保护肝脏 Liver protection

动物实验指出, 香叶醇(天竺葵精油的主要化学成分)能缓解醋酸铅引发的肝脏氧化和毒性损伤, 对肝脏具有保护作用(14)

精油对更年期妇女唾液中雌激素的影响

EFFECTS OF ESSENTIAL OIL EXPOSURE ON SALIVARY ESTROGEN CONCENTRATION IN PERIMENOPAUSE WOMEN

更年期妇女在完全停经以前, 由于体内的雌激素水平降低, 导致许多健康相关的问题, 许多精油长期被认为可以改善更年期症状, 是否导因于调节体内雌激素水平, 本实验发现**更年期妇女嗅吸玫瑰与天竺葵精油后, 确实可提升唾液中雌激素水平。**

实验中选用了10种精油, 包括快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、熏衣草、依兰依兰、茉莉、橙花、玫瑰、野橘和罗马洋甘菊精油, 这些精油在传统上都曾被用来改善更年期症候群。结果发现, 嗅吸玫瑰及天竺葵精油的组别, 唾液中雌激素的浓度比控制组显著增加。此研究显示嗅吸精油确实可以影响体内雌激素水平, 进而改善更年期的相关症状。

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-articles-5>





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。

净化皮肤精油选择: 杜松浆果、天竺葵、麦卢卡、苦橙叶、胡荽、佛手柑、柠檬、葡萄柚