

天竺葵

Geranium

平民玫瑰

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 整株花草

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 草本、花朵、香甜、回甘

主要化學成分: 香茅醇、甲酸香茅酯、香葉醇

天竺葵

主要功效

- 深層淨化和收斂肌膚，能平衡皮脂分泌、改善膚色、促進皮膚細胞新生、提升肌膚的淨透與健康
- 嗅吸可調節荷爾蒙水平, 改善更年期身心症狀
- 擴香、嗅吸或局部稀釋塗抹，能改善經前症候群
- 抗菌、驅蟲、潔淨清新，是極佳的天然防蚊液
- 利尿，局部塗抹可幫助肝、腎淨化排毒
- 釋放負面記憶、緩解緊張壓力、回歸平和喜悅

天竺葵

實際應用

- 將天竺葵精油用於芳療蒸臉，可以打開毛孔，美化肌膚
- 於潤膚乳或化妝水中加入1-2滴天竺葵精油, 幫助舒緩肌膚
- 於洗髮乳或潤髮乳內加入數滴天竺葵精油，或自製深層護髮乳, 乾燥及油性髮質皆可使用。
- 將天竺葵精油加入基底油中按摩肌膚, 可以幫助放鬆並美化全身肌膚
- 沐浴後塗全身抹天竺葵精油, 可以讓肌膚健康
- 將1滴天竺葵精油滴於棉球, 放在房內角落, 可以祛除昆蟲
- 擴香天竺葵精油可帶來鎮靜效果

精油科學

抗焦慮Anti-Anxiety*

- 人體臨床實驗(樣本數=80) 將3滴天竺葵精油滴於氧氣面罩中20分鐘, 可降低急性心肌梗塞患者的焦慮感(1)
- 人體臨床實驗(樣本數=100) 嗅吸天竺葵精油降低初產婦第一產程的焦慮感(15)

停經Menopause*

人體臨床實驗 (樣本數=15) 指出嗅吸 3% 天竺葵精油20 分鐘, 可以提高停經婦女唾液中的雌激素含量.(8)

口腔健康Oral Health*

人體實驗 (樣本數=80)指出, 含有 1% 天竺葵精油及改善假牙患者的口腔腫脹, 原因乃來自於天竺葵精油抑制白色念珠菌的效果(9)

皮膚保養Skin Care*

人體實驗(樣本數= 24)使用含有永久花(5%), 乳香(5%), 薰衣草(5%), 天竺葵(5%)的精油複方, 混合80%基底油塗抹於乳癌化療後的潰瘍傷口, 傷口復原良好, 與傳統藥物治療效果相當(13)

保護肝臟 Liver protection

動物實驗指出, 香葉醇(天竺葵精油的主要化學成分)能緩解醋酸鉛引發的肝臟氧化和毒性損傷, 對肝臟具有保護作用(14)

精油對更年期婦女唾液中雌激素的影響

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

更年期婦女在完全停經以前, 由於體內的雌激素水平降低, 導致許多健康相關的問題, 許多精油長期被認為可以改善更年期症狀, 是否導因於調節體內雌激素水平, 本實驗發現**更年期婦女嗅吸玫瑰與天竺葵精油後, 確實可提升唾液中雌激素水平。**

實驗中選用了10種精油, 包括快樂鼠尾草、乳香、天竺葵、薰衣草、依蘭依蘭、茉莉、橙花、玫瑰、野橘和羅馬洋甘菊精油, 這些精油在傳統上都曾被用來改善更年期症候群。結果發現, 嗅吸玫瑰及天竺葵精油的組別, 唾液中雌激素的濃度比控制組顯著增加。此研究顯示嗅吸精油確實可以影響體內雌激素水平, 進而改善更年期的相關症狀。

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





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。

淨化皮膚精油選擇: 杜松漿果、天竺葵、麥盧卡、苦橙葉、胡荽、佛手柑、檸檬、葡萄柚