

生薑

Ginger

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 根莖

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 溫熱、辛香、大地感、香甜

主要化學成分: α - 姜烯、倍半水芹烯

生薑

主要功效

- 內用可調理腸胃不適、改善消化系統功能
- 緩解宿醉、暈車（船）、孕吐等症狀
- 稀釋按摩可解除背痛、膝蓋關節疼痛等問題
- 促進血液循環、祛除寒意
- 廣泛運用於東方料理，添加於食物中提升風味
- 改善體能、提升能量

生薑

實際應用

- 塗抹于肌膚會產成溫熱感，取少量以基底油稀釋，適合舒緩按摩、促進血液循環。
- 於熱水加入1 - 2 滴冬青及生薑精油，享受放鬆的沐浴時光。
- 噁心想吐時，將1-2滴生薑精油置於熱水中深深嗅吸，可以舒緩不適，也可以加入少量基底油，按摩腹部
- 將1-2滴生薑精油加入水或膠囊中內服，舒緩胃脹氣及消化不良
- 將1滴生薑精油加入基底油按摩關節，可以舒緩關節疼痛
- 沾取少量生薑精油用於菜餚、茶飲中，特別適合冬季使用
- 缺乏能量時，將2滴生薑，3滴野橘，2滴依蘭依蘭精油加入薰燈薰香，可以提振情緒

精油科學

背痛Back Pain*

人體臨床實驗(樣本數=140)指出, 使用生薑精油進行芳香按摩, 可以改善短期或長期的下背疼痛.(6)

免疫健康Immune Health*

人體臨床實驗(樣本數=66), 癌症化療病患使用生薑精油(0.05ml)混和基底油, 配合泰式按摩後, 可以刺激體內淋巴球的數目, 這是強化癌症病患免疫力的一項指標(7)

膝關節痛Knee Pain*

人體臨床實驗 (樣本數=59)指出, 運用生薑與柑橘精油進行按摩, 可以短期改善膝關節疼痛 (8)

噁心Nausea*

- 人體臨床實驗 (樣本數=303) 指出, 嗅吸生薑精油可以降低手術後的噁心感
- 人體臨床實驗 (樣本數=121) 指出, 嗅吸生薑、綠薄荷、薄荷、小荳蔻組成的精油複方, 可以降低手術後的噁心感

精油按摩(生薑和野橘複方)緩解老人中度至重度的膝蓋疼痛

AN EXPERIMENTAL STUDY ON THE EFFECTIVENESS OF MASSAGE WITH AROMATIC GINGER AND ORANGE ESSENTIAL OIL FOR MODERATE-TO-SEVERE KNEE PAIN AMONG THE ELDERLY IN HONG KONG.

這個雙盲、安慰劑對照的臨床實驗在香港的老人社區中心進行，共有55位老人參加。在三周當中，**以生薑及柑橘精油混和的按摩油, 進行6次腿部的按摩理療**。安慰劑組用橄欖油進行同樣的按摩理療，對照組則完全不進行任何按摩。從開始、治療一周後、治療四周後進行評估。從開始到治療後針對膝關節疼痛的強度、僵硬度、生理功能、生活品質分別進行評估。運用Western Ontario和McMaster大學骨關節炎指數做為評估標準。

結果顯示, 治療一周後，芳療組的膝關節疼痛及生理功能有顯著改善, 但無法持續至四周後。所以**芳療按摩對於短期的關節疼痛, 提供了舒緩的效果! 但仍須持續進行, 以維持成果。**

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



DIY 身體按摩油

1. 乳液、或基底油30毫升
2. 6滴葡萄柚、8滴肉桂、4滴薄荷、4滴檸檬、8滴生薑
3. 30毫升椰子油



將喜愛的身體保養精油加入乳液或是基礎油中作為身體保養或按摩油, 可以享受天然精油的好處, 10ML基底油可搭配10-15滴精油調製。

製作說明：

1. 先將椰子油和3-5種選用的精油調和
2. 順時針搖晃均勻，密封保存
3. 每次洗完澡，取適量用於腹部、臀部、大腿、手臂等處按摩5分鐘, 腹部請以肚臍為中心, 以順時針方向畫圓。