

# 葡萄柚

Grapefruit

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 葡萄柚果皮

萃取方法: 冷压法

气味描述: 柑橘、花香、水果香

主要化学成分: d- 柠烯

# 葡萄柚

## 主要功效

- 降低食欲, 帮助脂肪代谢
- 消除水肿、激励淋巴循环、促进健康的新陈代谢
- 帮助身体净化
- 帮助油性皮肤保持清洁, 改善面疱肌肤
- 提振精神、对抗忧郁, 激励情绪、缓解压力和沮丧
- 舒缓呼吸道不适, 对抗感染
- 清新愉悦、提振鼓舞、缓解焦虑

# 葡萄柚

## 实际应用

- 将1-2滴葡萄柚与丝柏精油加入基底油或乳液, 局部涂抹消除水肿
- 将生姜、柠檬、肉桂、薄荷精油加入基底油或乳液中, 按摩于腹部、大腿、臀部、手臂, 促进局部脂肪代谢
- 节食减肥时可扩香使用, 降低食欲
- 于饮用水中倒入一至两滴, 促进健康的新陈代谢
- 感冒时可将葡萄柚精油加入饮水中饮用或扩香
- 青少年若有面疱问题, 可搭配脸部保养程序使用
- 紧张压力时, 可以熏香或将1-2滴葡萄柚精油, 以消除压力、提高正能量

# 精油科学

## 保护细胞Cell Protection

- 人体临床实验中 (样本数=43) ,每日口服 2g 柠檬烯(葡萄柚精油的主要化学成分),将聚集在乳癌患者的乳房组织,有助预防乳癌(3)
- 动物实验中,每日口服 1%柠檬烯(葡萄柚精油的主要化学成分) 于膳食中,可以有效保护降低化学性诱发的结肠癌发生.(4)

## 结肠镜Colonoscopy\*

人体实验 (样本数=361) 指出, 嗅吸葡萄柚精油可以让进行结肠镜检查的患者, 减少腹部不适和焦虑感(9)

## 新陈代谢Metabolism\*

- 人体临床实验(样本数=35)指出, 用3%葡萄柚精油按摩腹部, 可以有效减少腰围(12)
- 动物实验指出,老鼠嗅吸葡萄柚精油, 可减低食欲, 降低体重 (13)
- 体外实验中, 葡萄柚精油可以避免新的脂肪细胞生成 (14)
- 体外实验中, 柠檬烯(葡萄柚精油的主要化学成分)可以提高葡萄糖利用率, 增加脂肪的分解.(15)

## 伤口愈合Wound Healing\*

人体临床实验指出, 会阴切开术的产后妇女, 用熏衣草, 没药, 橙花, 玫瑰, 罗马洋甘菊, 葡萄柚及其他柑橘精油进行盆浴, 可促进伤口愈合(17)

## 葡萄柚精油香气刺激老鼠自主神经, 脂肪分解及降低食欲

OLFACTORY STIMULATION WITH SCENT OF GRAPEFRUIT OIL AFFECTS AUTONOMIC NERVES, LIPOLYSIS AND APPETITE IN RATS

过去的研究中, 我们发现葡萄柚精油的香气可以刺激交感神经支配老鼠的白脂肪组织. 我们进一步检测葡萄柚精油香气对于老鼠的影响, 除了对于交感神经支配白细胞组织及肾上腺素外, 也观察其是否可以抑制副交感神经中的胃神经

利用麻醉剂利多卡因局部麻醉鼻黏膜, 或是透过嗅觉处方ZnSO<sub>4</sub>改变葡萄柚精油香气引起的自主性变化. 此外, 透过葡萄柚精油香气刺激提升血浆甘油水平, 再使用ZnSO<sub>4</sub> 或是腹腔注射苯海拉明(一种组织胺H<sub>1</sub>受体拮抗剂), 消除葡萄柚精油香气提升的血浆甘油.

此外, **一周3次暴露在葡萄柚精油香气中, 每次15分钟, 可降低食物摄取及体重.** 葡萄柚精油中的主要成分柠檬烯, 与葡萄柚精油香气的反应类似, 同样可以透过本海拉明消除柠檬烯提高的血浆甘油水平.

总归来说, **葡萄柚精油**香气, 以及柠檬烯, 将影响自主神经反应, 并透过组织胺能反映提高脂肪分解, 降低食欲及体重



## 芳香按摩对于停经妇女腹部脂肪及体型的影响

Effect of aromatherapy massage on abdominal fat and body image in post-menopausal women.

**实验目的:** 本研究欲了解芳香按摩对于停经妇女腹部脂肪及体型的相关影响。

**实验方法:** 这是一个随机抽样、前后测定的准实验研究。所有受试者在六周内每周接受一次长达一小时的全身按摩。六周当中受试者每周五天, 每天二次也自行按摩腹部。两组选择不一样的按摩油, 实验组采用3%葡萄柚、丝柏和其他种类精油, 控制组则采用葡萄籽油。处方前后采用西门子测量仪纪录身体数据, 另进行卷尺测量及多维自我体像关系调查问卷MBSRQ。资料将透过统计进行分析。

**实验结果:** 相较于控制组, 实验组的腹部皮下脂肪和腰围在进行芳香按摩后明显降低。进行芳香按摩后, 实验组也明显感觉身体形象较佳。

**实验结论:** 结果显示, 对于停经妇女, 芳香按摩对于降低腹部皮下脂肪, 减少腰围, 改善身体形象是一个有效的方法。

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-article-9>



## DIY 身体按摩油

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滴柠檬、8滴生姜
3. 30毫升椰子油



将喜爱的身体保养精油加入乳液或是基础油中作为身体保养或按摩油, 可以享受天然精油的好处, 10ML基底油可搭配10-15滴精油调制。

### 制作说明：

1. 先将椰子油和3-5种选用的精油调和
2. 顺时针摇晃均匀，密封保存
3. 每次洗完澡，取适量用于腹部、臀部、大腿、手臂等处按摩5分钟, 腹部请以肚脐为中心, 以顺时针方向画圆。