

葡萄柚

Grapefruit

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葡萄柚果皮

萃取方法: 冷壓法

氣味描述: 柑橘、花香、水果香

主要化學成分: d- 檸檬烯

葡萄柚

主要功效

- 降低食欲, 幫助脂肪代謝
- 消除水腫、激勵淋巴循環、促進健康的新陳代謝
- 幫助身體淨化
- 幫助油性皮膚保持清潔，改善面皰肌膚
- 提振精神、對抗憂鬱，激勵情緒、緩解壓力和沮喪
- 舒緩呼吸道不適，對抗感染
- 清新愉悅、提振鼓舞、緩解焦慮

葡萄柚

實際應用

- 將1-2滴葡萄柚與絲柏精油加入基底油或乳液, 局部塗抹消除水腫
- 將生薑、檸檬、肉桂、薄荷精油加入基底油或乳液中, 按摩於腹部、大腿、臀部、手臂, 促進局部脂肪代謝
- 節食減肥時可擴香使用, 降低食慾
- 於飲用水中倒入一至兩滴, 促進健康的新陳代謝
- 感冒時可將葡萄柚精油加入飲水中飲用或擴香
- 青少年若有面皰問題, 可搭配臉部保養程序使用
- 緊張壓力時, 可以薰香或將1-2滴葡萄柚精油, 以消除壓力、提高正能量

精油科學

保護細胞Cell Protection

- 人體臨床實驗中 (樣本數=43) ,每日口服 2g檸檬烯(葡萄柚精油的主要化學成分),將聚集在乳癌患者的乳房組織, 有助預防乳癌(3)
- 動物實驗中, 每日口服 1%檸檬烯(葡萄柚精油的主要化學成分) 於膳食中, 可以有效保護降低化學性誘發的結腸癌發生.(4)

結腸鏡Colonoscopy*

人體實驗 (樣本數=361) 指出, 嗅吸葡萄柚精油可以讓進行結腸鏡檢查的患者, 減少腹部不適和焦慮感(9)

新陳代謝Metabolism*

- 人體臨床實驗(樣本數=35)指出, 用3%葡萄柚精油按摩腹部, 可以有效減少腰圍(12)
- 動物實驗指出,老鼠嗅吸葡萄柚精油, 可減低食欲, 降低體重 (13)
- 體外實驗中, 葡萄柚精油可以避免新的脂肪細胞生成 (14)
- 體外實驗中, 檸檬烯(葡萄柚精油的主要化學成分)可以提高葡萄糖利用率, 增加脂肪的分解.(15)

傷口癒合Wound Healing*

人體臨床實驗指出, 會陰切開術的產後婦女, 用薰衣草, 沒藥, 橙花, 玫瑰, 羅馬洋甘菊, 葡萄柚及其他柑橘精油進行盆浴, 可促進傷口癒合(17)

葡萄柚精油香氣刺激老鼠自主神經, 脂肪分解及降低食慾

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

過去的研究中, 我們發現葡萄柚精油的香氣可以刺激交感神經支配老鼠的白脂肪組織. 我們進一步檢測葡萄柚精油香氣對於老鼠的影響, 除了對於交感神經支配白細胞組織及腎上腺素外, 也觀察其是否可以抑制副交感神經中的胃神經

利用麻醉劑利多卡因局部麻醉鼻黏膜, 或是透過嗅覺處方ZnSO₄改變葡萄柚精油香氣引起的自主性變化. 此外, 透過葡萄柚精油香氣刺激提升血漿甘油水準, 再使用ZnSO₄ 或是腹腔注射苯海拉明(一種組織胺H₁受體拮抗劑), 消除葡萄柚精油香氣提升的血漿甘油.

此外, **一周3次暴露在葡萄柚精油香氣中, 每次15分鐘, 可降低食物攝取及體重.** 葡萄柚精油中的主要成分檸檬烯, 與葡萄柚精油香氣的反應類似, 同樣可以透過本海拉明消除檸檬烯提高的血漿甘油水準.

總歸來說, **葡萄柚精油**香氣, 以及檸檬烯, 將影響自主神經反應, 並透過組織胺能反映提高脂肪分解, 降低食慾及體重



芳香按摩對於停經婦女腹部脂肪及體型的影響

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

實驗目的: 本研究欲瞭解芳香按摩對於停經婦女腹部脂肪及體型的相關影響。

實驗方法: 這是一個隨機抽樣、前後測定的准實驗研究。所有受試者在六周內每週接受一次長達一小時的全身按摩。六周當中受試者每週五天, 每天二次也自行按摩腹部。兩組選擇不一樣的按摩油, 實驗組採用3%葡萄柚、絲柏和其他種類精油, 控制組則採用葡萄籽油。處方前後採用西門子測量儀紀錄身體資料, 另進行卷尺測量及多維自我體像關係調查問卷MBSRQ。資料將透過統計進行分析。

實驗結果: 相較於控制組, 實驗組的腹部皮下脂肪和腰圍在進行芳香按摩後明顯降低。進行芳香按摩後, 實驗組也明顯感覺身體形象較佳。

實驗結論: 結果顯示, 對於停經婦女, 芳香按摩對於降低腹部皮下脂肪, 減少腰圍, 改善身體形象是一個有效的方法。

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



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。