

# 柠檬

Lemon

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 柠檬果皮

萃取方法: 冷压法

气味描述: 洁净、清新、柑橘、欢愉

主要化学成分: 柠烯、 $\beta$ - 蒎烯、 $\gamma$ - 松油烯

# 柠烯 Limonene



Grapefruit

葡萄柚

柠烯 98%



Orange

野橘

柠烯 90%



Lemon

柠檬

柠烯 70%



Lime

莱姆

柠烯 65%

# 柠檬

## 主要功效

- 清洁、净化空气和物体表面
- 调节血压
- 提升免疫功能
- 畅通呼吸道、保护粘膜、杀菌防护、维护健康的呼吸功能。
- 影响体内血清素及多巴胺的浓度, 减少抑郁, 提振情绪
- 减少海马回受到自由基伤害引起的脑神经退化, 海马回是大脑贮存长期记忆、知识、经验及情绪的区域
- 降低弹力蛋白酶活性, 预防皮肤的老化, 明亮肤色

# 柠檬

## 实际应用

- 每日滴于饮水中服用, 净化排毒
- 柠檬、熏衣草、薄荷各1滴内服, 可改善季节性过敏引起的呼吸不适
- 混合水加入喷雾瓶喷洒清洁桌面、台面和各式表面。
- 有效的家具亮光剂, 于橄榄油加入几滴柠檬精油可保养木质表面
- 取一块布沾湿柠檬精油可保养皮质家具和其他皮面或皮制衣物
- 1滴柠檬精油滴于棉球, 可清洁轻微氧化的银制品或其他金属制品
- 清理车库或厨房, 手上充满油渍时, 在肥皂上加几滴柠檬精油可以清洁手部脏污
- 1滴柠檬精油可以去除标签上的黏胶痕迹
- 可少量稀释于保养品中, 晚间使用预防肌肤老化 (注意其光敏性)
- 每日扩香提振心情, 并可活化大脑功能

# 精油科学

## 阿兹海默症Alzheimer's\*

使用迷迭香及柠檬精油熏香, 可改善阿兹海默症病患的认知能力(1)

## 抗老防皱Anti-Aging/Wrinkle Reduction

体外实验中, 柠檬精油可以抑制弹力蛋白酶 (促进弹力蛋白分解), 帮助肌肤抗老防皱(3).

## 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(柠檬精油的主要化学成分),可聚集在乳癌患者的乳房组织, 有助预防乳癌(4)
- 动物实验中, 每日口服 1%柠檬烯(柠檬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.(5)

## 止吐Anti-Emetic\*

嗅吸柠檬精油可以改善孕妇的恶心呕吐感(6).

# 精油科学

## 抗焦虑/抗抑郁Anxiolytic/Anti-Depression\*

人体临床实验指出, 嗅吸柠檬精油可提升情绪, 提高副肾上腺素, 降低抑郁(9).

动物实验指出, 老鼠嗅吸柠檬精油后会影体内多巴胺和血清素的浓度, 降低焦虑情形(10).

## 胸口灼热/胃酸逆流Heartburn/GERD

每天或隔天口服高量柠檬烯(柠檬精油的主要化学成分), 14天后, 胃酸逆流和胸口灼热的症状改善率达89% (11)

## 新陈代谢 Metabolism

动物实验显示, 柑橘类精油可以抑制受到抗组织胺药物酮替芬(ketotifen)诱发的增重与肥胖问题(12)

## 口腔健康Oral Hygiene\*

人体实验中 (样本数=408) 显示, 5% 柠檬烯(柠檬精油的主要化学成分)可以有效保护牙齿及去除烟垢(13)

## 含有柠檬烯的牙膏对于去除烟垢的影响

### EFFECT OF TOOTHPASTE CONTAINING D-LIMONENE ON NATURAL EXTRINSIC SMOKING STAIN

含有**柠檬精油**或**柠檬烯**的牙膏是否可以成为一个天然去除牙齿烟垢的新方案呢？一项随机双盲控制组的实验，不同组别分别使用不同配方的牙膏

A组: 积极控制组, 使用一般美白去渍配方

B组: 一般美白去渍配方+5% d-柠檬烯

C组: 5% d-柠檬烯

D组: 消极控制组.未添加美白去渍配方

牙齿污渍的评测采用Lobene洛宾色斑指数，从开始测试，受试者被随机分为四组, 分别使用不同配方的牙膏刷牙，每日两次, 受试者四周后回到诊所, 进行评测, 所有外在齿垢、斑点、牙石都被清洗后再进行4周相同的实验, 齿垢评测会再重复进行。201 位受试者有烟垢问题, 参加了本次实验。结果显示, 使用**一般美白去渍配方+5% d-柠檬烯 5%的组别, 烟垢的去除效果最好, 而且可以预防再次发生。**





## 柑橘类精油可预防小鼠因酮替芬诱发的体重增加

### ESSENTIAL OIL FROM CITRUS AURANTIFOLIA PREVENTS KETOTIFEN-INDUCED WEIGHT-GAIN IN MICE

肥胖是全世界普遍的健康问题。阻止肥胖需要医学的介入,近年来研发更有效、安全且便宜的减肥药物成为最大的需要。现今研究发现**柑橘类精油(莱姆)可以减轻体重**,无论是在个体性或是因酮替芬(ketotifen)诱发的肥胖都有极佳效果。酮替芬是一种抗组织胺的药物,使用后会造造成体重增加,常用于老鼠的实验模型中。在45天的实验当中,被投以酮替芬的小鼠,其摄食量和体重增加量都大于对照组小鼠。但是同时投予莱姆精油的小鼠,其食量和体重明显下降,减重的原因可能肇因于食欲降低。有趣的是,同时投予莱姆精油和酮替芬的小鼠,牠们抑制增重和整体减重的效果最为明显。

实验结论建议, **莱姆等柑橘类精油对减重有其帮助,尤其是对于药物诱发的肥胖和其他相关问题**。透过GCMS分析实验用的莱姆精油,其中共有22个化学成分,最主要的化学组成为**柠檬烯(28.27%)**,扮演其中至关重要的角色。

