

檸檬

Lemon

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 檸檬果皮

萃取方法: 冷壓法

氣味描述: 潔淨、清新、柑橘、歡愉

主要化學成分: 檸檬烯、 β - 蒎烯、 γ - 松油烯

檸檬烯 Limonene



Grapefruit

葡萄柚

檸檬烯 98%



Orange

野橘

檸檬烯 90%



Lemon

檸檬

檸檬烯 70%



Lime

萊姆

檸檬烯 65%

檸檬

主要功效

- 清潔、淨化空氣和物體表面
- 調節血壓
- 提升免疫功能
- 暢通呼吸道、保護粘膜、殺菌防護、維護健康的呼吸功能。
- 影響體內血清素及多巴胺的濃度, 減少抑鬱, 提振情緒
- 減少海馬回受到自由基傷害引起的腦神經退化, 海馬回是大腦貯存長期記憶、知識、經驗及情緒的區域
- 降低彈力蛋白酶活性, 預防皮膚的老化, 明亮膚色

檸檬

實際應用

- 每日滴於飲水中服用, 淨化排毒
- 檸檬、薰衣草、薄荷各1滴內服, 可改善季節性過敏引起的呼吸不適
- 混合水加入噴霧瓶噴灑清潔桌面、檯面和各式表面。
- 有效的傢俱亮光劑, 於橄欖油加入幾滴檸檬精油可保養木質表面
- 取一塊布沾濕檸檬精油可保養皮質傢俱和其他皮面或皮制衣物
- 1滴檸檬精油滴於棉球, 可清潔輕微氧化的銀製品或其他金屬製品
- 清理車庫或廚房, 手上充滿油漬時, 在肥皂上加幾滴檸檬精油可以清潔手部髒汙
- 1滴檸檬精油可以去除標籤上的黏膠痕跡
- 可少量稀釋於保養品中, 晚間使用預防肌膚老化 (注意其光敏性)
- 每日擴香提振心情, 並可活化大腦功能

精油科學

阿茲海默症Alzheimer's*

使用迷迭香及檸檬精油熏香, 可改善阿茲海默症病患的認知能力(1)

抗老防皺Anti-Aging/Wrinkle Reduction

體外實驗中, 檸檬精油可以抑制彈力蛋白酶 (促進彈力蛋白分解), 幫助肌膚抗老防皺(3).

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(檸檬精油的主要化學成分),可聚集在乳癌患者的乳房組織, 有助預防乳癌(4)
- 動物實驗中, 每日口服 1%檸檬烯(檸檬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.(5)

止吐Anti-Emetic*

嗅吸檸檬精油可以改善孕婦的噁心嘔吐感(6).

精油科學

抗焦慮/抗抑鬱Anxiolytic/Anti-Depression*

人體臨床實驗指出, 嗅吸檸檬精油可提升情緒, 提高副腎上腺素, 降低抑鬱(9).

動物實驗指出, 老鼠嗅吸檸檬精油後會影響體內多巴胺和血清素的濃度, 降低焦慮情形(10).

胸口灼熱/胃酸逆流Heartburn/GERD

每天或隔天口服高量檸檬烯(檸檬精油的主要化學成分), 14天后, 胃酸逆流和胸口灼熱的症狀改善率達89% (11)

新陳代謝 Metabolism

動物實驗顯示, 柑橘類精油可以抑制受到抗組織胺藥物酮替芬(ketotifen)誘發的增重與肥胖問題(12)

口腔健康Oral Hygiene*

人體實驗中 (樣本數=408) 顯示, 5% 檸檬烯(檸檬精油的主要化學成分)可以有效保護牙齒及去除煙垢(13)

含有檸檬烯的牙膏對於去除煙垢的影響

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

含有**檸檬精油**或**檸檬烯**的牙膏是否可以成為一個天然去除牙齒煙垢的新方案呢？一項隨機雙盲控制組的實驗，不同組別分別使用不同配方的牙膏

A組: 積極控制組, 使用一般美白去漬配方

B組: 一般美白去漬配方+5% d-檸檬烯

C組: 5% d-檸檬烯

D組: 消極控制組.未添加美白去漬配方

牙齒汙漬的評測採用Lobene洛賓色斑指數，從開始測試，受試者被隨機分為四組，分別使用不同配方的牙膏刷牙，每日兩次，受試者四周後回到診所，進行評測，所有外在齒垢、斑點、牙石都被清洗後再進行4周相同的實驗，齒垢評測會再重複進行。201位受試者有煙垢問題，參加了本次實驗。**結果顯示，使用一般美白去漬配方+5% d-檸檬烯 5%的組別，煙垢的去除效果最好，而且可以預防再次發生。**



柑橘類精油可預防小鼠因酮替芬誘發的體重增加

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

肥胖是全世界普遍的健康問題。阻止肥胖需要醫學的介入, 近年來研發更有效、安全且便宜的減肥藥物成為最大的需要。現今研究發現**柑橘類精油(萊姆) 可以減輕體重**, 無論是在個體性或是因酮替芬(ketotifen)誘發的肥胖都有極佳效果。酮替芬是一種抗組織胺的藥物, 使用後會造成體重增加, 常用於老鼠的實驗模型中。在45天的實驗當中, 被投以酮替芬的小鼠, 其攝食量和體重增加量都大於對照組小鼠。但是同時投予萊姆精油的小鼠, 其食量和體重明顯下降, 減重的原因可能肇因於食欲降低。有趣的是, 同時投予萊姆精油和酮替芬的小鼠, 牠們抑制增重和整體減重的效果最為明顯。

實驗結論建議, **萊姆等柑橘類精油對減重有其幫助, 尤其是對於藥物誘發的肥胖和其他相關問題**。透過GCMS分析實驗用的萊姆精油, 其中共有22個化學成分, 最主要的化學組成為**檸檬烯(28.27%)**, 扮演其中至關重要的角色。

