

# 牛至

Oregano

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 草本、辛辣、綠葉、樟腦香

主要化學成分: 香芹酚、百里香酚

# 牛至

## 主要功效

- 強效潔淨特性，可於膠囊內服或製作漱口水, 用於口腔潰瘍及喉嚨發炎
- 牛至是很強的殺菌劑, 稀釋後外用塗抹, 可用於香港腳、灰指甲、疣、黏膜炎、濕疹, 各種細菌、真菌或念珠菌感染造成的皮膚問題
- 口服牛至可改善由致病菌引起的腸胃問題
- 改善胃腸脹氣等消化系統問題
- 抗氧化劑, 可作為天然抑菌或防腐劑

# 牛至

## 實際應用

- 於膠囊中加入一至兩滴內服, 以維護健康的免疫, 改善發炎
- 混和基底油以1:3的比例稀釋塗抹於感染的皮膚, 維持健康
- 於 500ml 的噴霧瓶中倒入 10 滴精油及水, 做為抗菌清潔劑
- 以一滴精油取代牛至葉, 加入義大利麵醬汁、披薩醬汁或燒烤料理中增添風味
- 將0.05%牛至精油加入初榨橄欖油中可避免油脂過氧化, 延長效期
- 研究指出, 牛至與薄荷精油同時使用, 可發揮最好的加乘效果

# 精油科學

## 抗發炎Anti-Inflammatory

體外實驗指出，香芹酚(牛至精油的主要化學成分) 可以抑制發炎因數COX-2進而對抗發炎反應。(12)

## 抗微生物Anti-Microbial

- 體外實驗指出, 牛至精油是有極強的抗菌特質, 可對抗格蘭氏陰性或陽性菌, 以及抗藥性的菌株。(3) 我們進一步發現香芹酚或百里香酚, 可以破壞細菌的細胞膜而殺死細菌. (4)
- 體外實驗指出, 香芹酚(牛至精油的主要化學成分)可以有效對抗某些非包覆的病毒,或是沒有保護蛋白鞘的病毒,例如黃熱病毒.(5).
- 體外實驗指出, 香芹酚(牛至精油的主要化學成分)可以有效抑制泌尿道致病性大腸桿菌, 促進泌尿道健康.(10).

## 腸胃道健康Gastrointestinal Health\*

人體臨床實驗 (樣本數=13) 指出, 6周攝食800 mg 牛至油, 每天三次, 可以改善因為致病細菌引起的腸胃道不適.(8)

## 牛至與百里香精油對於泌尿道致病性大腸桿菌的抑制效果

CARVACROL-RICH OREGANO OIL AND THYMOL-RICH THYME RED OIL INHIBIT BIOFILM FORMATION AND THE VIRULENCE OF UROPATHOGENIC ESCHERICHIA COLI.

泌尿道感染主要來自於泌尿道致病性大腸桿菌, 這種致病性大腸桿菌菌叢會滯留於尿道, 而且對一般抗生素具有耐受性。這是泌尿道感染問題的重要挑戰, 急需有效的控制方案。實驗中, 79種精油被篩選出來, 以確認他對泌尿道致病性大腸桿菌的抑制效果, 96個運用結晶紫染色法的培養皿、掃描電子顯微鏡、鐳射共聚焦掃描等方法被運用做為評測。

牛至和百里香精油的主要化學成分為香芹酚和百里香酚, 在亞抑菌濃度 (抑制細菌生長所需要的最低濃度)  $<0.01\%$ 時, 可以顯著抑制泌尿道致病性大腸桿菌的菌落形成。這個結論支持了香芹酚和百里香酚抑制細菌生物膜形成及遊動的理論, 從而可以有效的抑制泌尿道致病性大腸桿菌。

<https://myoilxpert.com/cnt/uninary/research-articles-2>



## 牛至精油對人體皮膚病的抗發炎、組織重建、免疫調節及抗癌活性

### ANTI-INFLAMMATORY, TISSUE REMODELING, IMMUNOMODULATORY, AND ANTICANCER ACTIVITIES OF OREGANO ESSENTIAL OIL IN A HUMAN SKIN DISEASE MODEL

牛至精油可以引起抗增殖的效果, 並顯著抑制發炎的生物指標, 包括單核細胞化學吸引蛋白1 (MCP-1), 血管細胞黏附分子1 (VCAM-1), 細胞內粘附分子1 (ICAM-1), 干擾素 $\gamma$ 誘導蛋白10 (IP-10), 干擾素誘導T細胞 $\alpha$ 趨化因數(I-TAC), 以及 $\gamma$ -干擾素誘發的單核因數 (MIG). 牛至精油可以顯著抑制組織重建的生物指標, 包括I型膠原, III型膠原, 表皮生長因數受體 (EGFR), 基質金屬蛋白酶1 (MMP-1), 纖溶酶原啟動物抑制物1 (PAI-1), 金屬蛋白酶組織抑制劑 1 /2(TIMP). 另外一個免疫調節的生物指標: 巨噬細胞集落刺激因數(M-CSF), 也受到牛至精油的強烈抑制. 此外, 牛至精油可顯著的調節整體基因表達並改變信號通路, 這些都與發炎, 組織重建, 癌症信號傳導過程息息相關.

這些研究發現強烈支持牛至精油具有抗發炎、組織重建、免疫調節及抗癌活性. 整體而言, 這是第一個透過人類皮膚成纖維細胞來印證牛至生物活性的研究. 我們建議含有高香芹酚成分的牛至精油, 因其抗發炎及抗癌特性, 可被廣泛用於皮膚護理產品中.

