

薄荷

Peppermint

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 整株植物

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 薄荷、辛热、草本香

主要化学成分: 薄荷醇

薄荷

主要功效

- 清新口气
- 让皮肤产生清凉感, 止痒效果佳
- 发烧时有助于降低体温。
- 局部涂抹可缓解头痛、神经痛
- 促进呼吸功能, 缓解鼻塞、咳嗽、却痰, 缓和支气管炎、鼻炎、气喘的不适症状
- 促进消化功能, 改善消化不良、胀气、恶心呕吐的不适
- 舒缓胃痛、肠躁症疼痛、胃酸过多引起的不适
- 天然驱虫防蚊
- 清凉的香气可以提神、增强记忆力。

薄荷

实际应用

- 将一滴薄荷精油搭配柠檬精油及水漱口, 带来健康、清新的口气
- 运动前饮用薄荷精油水, 可以增强呼吸、增强耐力与运动表现
- 嗅吸或括香以畅通呼吸道
- 饮用薄荷精油水, 可缓解胃酸逆流的灼热感
- 将一滴薄荷与薰衣草精油涂抹于太阳穴, 缓解头痛
- 将1滴薄荷精油加入化妆水或乳液中, 局部喷洒或涂抹舒缓皮肤痒感
- 午后将薄荷、野橘及乳香精油各1滴于手中深吸香气, 提振精神
- 喷雾瓶中加入几滴薄荷和水, 可消除夏季酷暑, 也可冷敷双脚, 减低疲累
- 喷雾瓶中装入几滴薄荷和水, 以及少许天然肥皂, 摇晃均匀, 喷于门窗界面处, 可预防蚂蚁及小虫。

精油科学

警觉Alertness*

- 人体临床实验 (样本数=40)指出, 熏香薄荷可以让受试者做更多俯卧撑、跑得更快、握力更强.
- 人体临床实验(样本数=12) 指出, 口服0.05ml 薄荷加入500ml水中, 可以提高年轻男性的运动表现.(2)

抗恶心Anti-Nausea*

- 人体实验 (样本数=35) 指出, 使用薄荷精油的芳香疗法可以改善剖腹产妇女手术后恶心的症状.
- 人体临床实验(样本数=121), 熏香生姜, 绿薄荷, 薄荷, 小豆蔻精油的混和复方,每天嗅吸3次, 可有效改善恶心感.(22)

抗痉挛Anti-Spasmodic*

- 人体临床实验 (样本数=32) 指出, 在进行结肠镜前4小时口服薄荷精油(每个胶囊0.2ml), 可以降低结肠痉挛, 提高满意度, 降低疼痛. (8)
- 人体临床实验(样本数=131) 指出, 在胃镜检查中使用 0.8% 薄荷醇溶液20ml, 可以降低胃部的痉挛.(9)

认知功能Cognitive Function*

人体临床实验 (样本数=144)指出, 熏香薄荷可提高认知功能测验时的记忆力(10)

精油科学

止咳Cough Suppression*

人体临床实验 (样本数=20) 指出, 嗅吸薄荷醇(薄荷精油的主要化学成分)可以改善慢性咳嗽。(11)

减少充血Decongestant*

人体临床实验 (样本数=64) 指出, 含有11mg薄荷醇(薄荷精油的主要化学成分)的喉糖让鼻塞患者有呼吸顺畅的感觉, 可能是因薄荷醇活化了冷觉接受器, 患者感觉更多空气通过鼻腔. (12)

尿布疹Diaper Rash*

人体临床实验 (样本数=84) 指出, 薄荷醇(薄荷精油的主要化学成分)可以有效治疗真菌引起的皮肤红疹(念珠菌尿布皮炎). (13)

解除头痛Headache Relief*

人体临床实验 (样本数=41) 指出, 薄荷油是解除头痛的药物替代方案. 可以涂抹于前额及太阳穴, 每半小时重复涂抹. (14)

精油科学

消化道健康Healthy Digestion*

人体临床实验 (样本数=10)指出, 餐间口服0.64ml 薄荷油, 可以加速消化不良患者的胃排空速度, 改善肠胃不适症状.(15)

肠激躁症Inflammatory Bowel Syndrome*

人体临床实验 (样本数=57)指出, 口服薄荷精油4周可以改善肠激躁症患者的症状(16)。另一个临床实验 (样本数=42), 8岁患有肠激躁症的儿童, 一天三次口服较低剂量(每个胶囊含0.2ml 薄荷油), 也同样有效(17)

止痒Itch Relief*

- 人体临床实验 (样本数=50) 指出, 将5% 薄荷油混入凡士林, 每日两次外用涂抹, 可以改善肾病、肝病、糖尿病患的搔痒症.(18)
- 人体临床实验 (样本数=96) 指出, 0.5% 薄荷油混和基底油可以有效治疗妊娠搔痒症, 这个问题通常发生于8% 的怀孕妇女.(19)

上呼吸道感染Upper Respiratory Infection*

- 人体临床实验 (样本数=60)指出, 含有薄荷、尤加利、柑橘和迷迭香的复方精油, 喷于喉咙可以快速改善上呼吸道感染.(20)

薄荷精油提升运动表现

THE EFFECTS OF PEPPERMINT ON EXERCISE PERFORMANCE

对运动员、教练和学者来说，提升运动竞赛的表现是一个重要的议题。薄荷精油向来作为止痛剂、抗发炎、抗痉挛、抗氧化剂，另外也是著名的血管收缩剂, 虽然曾经有运动员吸入薄荷香气的实验，却仍无法在运动表现上呈现显著的相关性。

一项人体实验想了解薄荷精油是否能够提升运动表现, 十二位健康男学生，每天喝一瓶含0.05毫升薄荷精油(大约1滴)的五百毫升矿泉水，进行十天实验。喝薄荷水的前一天和之后搜集血压、心跳、肺功能等数据（包括用力肺活量、尖峰呼吸流速值和最大吸气量）。男学生用跑步机来做运动测试，实验结果显示，薄荷精油对于年轻男学生在运动的表现、气体分析、肺功能、血压以及呼吸速率等数据有很好的支持, 主要在于放松支气管平滑肌、增加换气量及脑部氧气的浓度，降低血液中乳酸的含量, **喝薄荷水或许可以提升运动的换气量、增强耐力、减少疲劳。**

<https://myoilexpert.com/cnt/respiratory/research-articles-7>



薄荷精油改善肠激躁症

PEPPERMINT OIL (MINTOIL) IN THE TREATMENT OF IRRITABLE BOWEL SYNDROME

本实验的目的是要鉴别口服薄荷精油胶囊对于肠激躁症的影响，但肠道菌相不平衡、乳糖不耐症、麸质不耐症不包括在内。

57位患有肠激躁症的患者，每日口服薄荷精油的胶囊两次，或是服用安慰剂，这是一个双盲实验，连续治疗4周，分别在治疗前、前四周的治疗、治疗结束后4周进行症状的评测。评测项目包含腹部胀气、腹痛或不适、拉肚子、便秘、排便时的疼痛、排便不完全、排气、排便急迫感等，每个项目依其强度和频率做0到4分的评分。结果发现, 75% 使用薄荷精油的患者, 这些项目的评分都减半了, 而且与安慰剂组相比, 有显著的差异, 由此可证, **4周口服薄荷精油确实可以改善肠激躁症患者的症状。**

<https://myoilexpert.com/cnt/the-digestive-system/research-articles-7>

