

綠薄荷

Spearmint

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 枝叶

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 香甜、薄荷味、清新

主要化学成分: 香芹酮、柠烯、桉油醇、 β -月桂烯

绿薄荷

主要功效

- 促进消化并帮助减缓偶发肠胃不适
- 增进注意力与提振情绪
- 清洁口腔与清新口气
- 减少恶心呕吐的不适症状
- 改善上呼吸道的不适症状, 维持呼吸顺畅
- 局部涂抹可改善偏头痛
- 具有激素一样的活性, 能够打开心结, 带来平衡感。
- 缓解抑郁者的精神压力及疲劳, 提振精神。

绿薄荷

实际应用

- 扩香绿薄荷以提振情绪
- 在沐浴乳中加入几滴, 上午淋浴时可以提振活力
- 刷牙前滴绿薄荷于牙刷上增添口气清香
- 嗅吸绿薄荷以打开呼吸道, 气味更加温和
- 在各式甜点、饮品、色拉或前菜中加入一至两滴增添风味及促进消化
- 于饮用水或饮品中加入 1 - 2 滴绿薄荷减缓偶发肠胃不适
- 可以将1滴绿薄荷涂抹于后颈, 提神并增加专注力

精油科学

提高警觉Alertness

人体实验指出嗅吸绿薄荷可以振奋并提高警觉(1)

止痛Analgesic

体外实验发现绿薄荷的主要成分香芹酮可以阻断神经信号的传播, 达到局部止痛的效果(2).

抗恶心Anti-Nausea

人体实验指出嗅吸含有小荳蔻, 薄荷, 绿薄荷, 生姜后可降低恶心感.(6)

消化健康Digestive Health

绿薄荷的主要化学成分香芹酮, 可以舒缓肠道痉挛.(8)

肺功能Lung Function

人体实验指出于跑步前5分钟使用绿薄荷喷雾可改善肺功能, 提高跑步速度.(9)

口腔卫生Oral Hygiene

- 人体实验指出 5%柠檬烯, 绿薄荷的主要成分用于牙膏, 可以有有去除烟垢.(10).
- 体外实验指出绿薄荷可以有效对抗口腔细菌. (11)