

綠薄荷

Spearmint

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 枝葉

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 香甜、薄荷味、清新

主要化學成分: 香芹酮、檸檬烯、桉油醇、 β -月桂烯

綠薄荷

主要功效

- 促進消化並幫助減緩偶發腸胃不適
- 增進注意力與提振情緒
- 清潔口腔與清新口氣
- 減少噁心嘔吐的不適症狀
- 改善上呼吸道的不適症狀, 維持呼吸順暢
- 局部塗抹可改善偏頭痛
- 具有激素一樣的活性, 能夠打開心結, 帶來平衡感。
- 緩解抑鬱者的精神壓力及疲勞, 提振精神。

綠薄荷

實際應用

- 擴香綠薄荷以提振情緒
- 在沐浴乳中加入幾滴, 上午淋浴時可以提振活力
- 刷牙前滴綠薄荷於牙刷上增添口氣清香
- 嗅吸綠薄荷以打開呼吸道, 氣味更加溫和
- 在各式甜點、飲品、沙拉或前菜中加入一至兩滴增添風味及促進消化
- 於飲用水或飲品中加入 1 - 2 滴綠薄荷減緩偶發腸胃不適
- 可以將1滴綠薄荷塗抹於後頸, 提神並增加專注力

精油科學

提高警覺Alertness

人體實驗指出嗅吸綠薄荷可以振奮並提高警覺(1)

止痛Analgesic

體外實驗發現綠薄荷的主要成分香芹酮可以阻斷神經信號的傳播, 達到局部止痛的效果(2).

抗噁心Anti-Nausea

人體實驗指出嗅吸含有小荳蔻, 薄荷, 綠薄荷, 生薑後可降低噁心感.(6)

消化健康Digestive Health

綠薄荷的主要化學成分香芹酮, 可以舒緩腸道痙攣.(8)

肺功能Lung Function

人體實驗指出於跑步前5分鐘使用綠薄荷噴霧可改善肺功能, 提高跑步速度.(9)

口腔衛生Oral Hygiene

- 人體實驗指出 5%檸檬烯, 綠薄荷的主要成分用於牙膏, 可以有有去除煙垢.(10).
- 體外實驗指出綠薄荷可以有效對抗口腔細菌. (11)