

百里香

Thyme

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 温热、草本、花香、香粉味

主要化学成分: 百里酚、香芹酚、对伞花烃、 γ - 松油烯

百里香酚



百里香

主要功效

- 抗氧化剂, 可保护身体各系统受到自由基攻击引起损伤
- 百里香酚是很好的抗菌剂, 可用于各种细菌或真菌问题
- 抗发炎, 维护健康的免疫
- 百里香酚可以抑制破骨细胞再吸收, 维持骨质密度
- 天然驱虫剂
- 体弱和压力大时可以激发体能
- 有助集中注意力。同时可提神和舒缓抑郁

百里香

实际应用

- 白天感觉疲乏时, 可以尝试用百里香熏香, 可以提高警觉
- 冬季时在胶囊中加入2滴精油使用, 可维护健康的免疫系统
- 以基底油稀释后涂抹于所需部位, 可舒缓皮肤感染, 促进健康的肤质
- 身体发炎时, 可以用基底油稀释后按摩于脊椎、脚底, 也可与牛至、茶树替代使用
- 种植花草时, 可加入几滴百里香精油于装水的喷瓶中, 当作天然的驱虫剂
- 于肉类料理和前菜中加入 1 - 2 滴精油, 可增添风味, 并有助于食物保存

精油科学

抗微生物Anti-Microbial

- 将近40个体外实验指出, 百里香精油有很强的抗菌效果, 可以有效对抗格兰氏阴性和阳性细菌, 还有一些抗药性强的菌株, 是理想的表面清洁剂.(2) 更进一步的研究指出, 百里香酚(百里香精油的主要化学成分)的抗菌原因, 是透过破坏细菌的细胞膜.(3)
- 20多个体外实验指出, 百里香酚(百里香精油的主要化学成分)可以有效对抗大部分的真菌.(4)
- 体外实验指出, 百里香酚(百里香精油的主要化学成分)可以有效抑制泌尿道致病性大肠杆菌, 促进泌尿道健康.(11).

抗氧化Anti-Oxidant

体外实验指出, 百里香精油是很强的抗氧化剂.(5,6)

骨骼健康Bone Health

体外实验指出, 百里香可避免骨吸收, 维持骨质密度.(7)

肝脏健康Liver Health

动物实验指出, 老鼠口服百里香油5mg/kg, 可以保护肝脏免受化学物质引发的氧化损伤(10)

牛至与百里香精油对于泌尿道致病性大肠杆菌的抑制效果

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

泌尿道感染主要来自于**泌尿道致病性大肠杆菌**, 这种致病性大肠杆菌菌丛会滞留于尿道, 而且对一般抗生素具有耐受性。这是泌尿道感染问题的重要挑战, 急需有效的控制方案。实验中, 79种精油被筛选出来, 以确认他对泌尿道致病性大肠杆菌的抑制效果, 96个运用结晶紫染色法的培养皿、扫描电子显微镜、激光共聚焦扫描等方法被运用做为评测。

牛至和百里香精油的主要化学成分为**香芹酚**和**百里香酚**, 在亚抑菌浓度 (抑制细菌生长所需要的最低浓度) $<0.01\%$ 时, 可以显著抑制泌尿道致病性大肠杆菌的菌落形成。这个结论支持了香芹酚和百里香酚抑制细菌生物膜形成及游动的理论, 从而可以有效的抑制泌尿道致病性大肠杆菌。

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

