

# 薄荷

Peppermint

33 妙方 uses



## 薄荷精油的的居家用法

- 1.舒緩腸胃問題。只需一滴薄荷油擦在肚子上，或口服可以解決消化不良、胃部不適或其他腸胃道方面的問題。是旅行必備用品！
- 2.恢復清新口氣。當您呼吸急促，嘴巴感覺澀澀的，使用薄荷水（或檸檬水）漱口，會讓您口腔瀰漫著清新、乾淨的感覺。
- 3.呼吸順暢。當鼻竇堵塞，喉嚨腫脹、發癢，擴香薄荷精油（或塗抹在胸前），可以立即順暢呼吸。薄荷可祛痰，緩解感冒、咳嗽、鼻竇炎、哮喘和支氣管炎等症狀。
- 4.舒緩關節。當歲月摧殘肆虐你的關節，混合薰衣草和薄荷精油，可以舒緩發熱和疼痛的感覺，但要隨時保持關節溫暖和乾燥。
- 5.感覺飽足感。當您在用餐時吸聞薄荷的香味，會較快感覺到飽足感，不會暴飲暴食導致飲食過量。
- 6.舒緩您的腳部。如果您整天穿著硬底鞋，腳部又疲倦又累，只要將腳浸泡在加了薄荷精油的冷水中，就能舒緩過度勞累的腳。
- 7.重新振作起來。令人振奮的薄荷香氣是完美、無刺激性使人精神抖擻的利器，在學校或是任何您需要挑燈夜戰做功課或工作時，薄荷精油是您最佳戰友。



請注意：本文大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。

8. (洗髮後讓您精神充沛)。某些洗髮乳和護髮素使用後會讓您昏昏欲睡，沒有能量、沒有活力、沒有樂趣、沒有益處。髮品中添加薄荷精油能刺激頭皮，激發和喚醒能量！精油是天然的抗菌劑，也可以幫助去除頭皮屑和蝨子。



## 5 Benefits Of Using Peppermint Oil For Hair



9.調理過敏症狀。薄荷精油具有放鬆平滑肌的能力，氣管的平滑肌容易受到過敏季節的影響。薄荷精油（可添加檸檬），對於過敏的治療確實有一定的效果！

10.趕走緊張性頭痛。頭痛到令您麻木嗎？用幾滴薄荷精油按摩太陽穴、頸部和鼻竇，可以快速趕走頭痛！

11.幫助孩子們接到球（提升孩子們的專注力）。孩子們在學校和做家庭作業時有點反應遲鈍時，可以在襯衫上噴一點點薄荷精油，或滴在舌頭上，或放在鼻下聞香，可提高專注力和靈敏度。

12.泡澡和提振精神。經過漫長的一天，滴幾滴薄荷精油在浴缸中，舒服的泡個澡之後，清新的薄荷蒸氣會讓你感覺涼爽，輕鬆和活力。

13.在您的茶裡添加清新快感。只要一滴薄荷精油，添加在任何花草茶中（無需添加大量的糖），可以幫助消化，以及減輕胃灼熱感。

14.“今天該運動嗎？”的反藉口劑。你問自己這個問題，但你知道答案是“應該”。行動前使用薄荷精油，能立刻喚醒你的感覺，做正確的決定，如此可以快速達成目標。

15.想吃甜食的噩夢。當您渴求甜食時，利用薄荷精油聞香，可以抑制您對甜食的欲望和衝動。

## 烹調及食物

16.增添巧克力的風味。豐富巧克力的許多方法：美味薄荷熱巧克力、布朗尼糖霜，薄荷樹皮 **Peppermint Bark**，薄荷布朗尼，薄荷巧克力蛋糕 **Peppermint Chocolate Bundt Cake**，杯子蛋糕佐白巧克力薄荷奶油乳酪 **Red Velvet Cupcakes with White Chocolate Peppermint Cream Cheese** 太美味了！

17.清爽、美味的甜點。薄荷戚風蛋糕，薄荷拐杖糖，奶油薄荷糖，薄荷冰淇淋，水果派或餅乾上的薄荷糖漿，薄荷小餡餅 **Peppermint Patties**。

18.令人難忘的飲料。薄荷冰水、薄荷摩卡、薄荷茶、薄荷熱巧克力，這一切令人難忘。



*Peppermint Oil For Hair Loss*



## 身體&心靈

19.喚醒您的心靈。薄荷精油能激活大腦的邊緣功能。邊緣功能主要幫助控制情緒和長期記憶，和嗅覺也有相關性。

20.曬後修復。皮膚日曬後產生熱和發癢的症狀時，滴一滴薄荷精油（混合薰衣草）對皮膚有降溫、舒緩和止癢的功效。

21.緩解到主題公園玩樂產生的困擾。如果您說：“喔，我的天啊，我不相信我剛剛搭了旋轉椅”（想嘔吐的感覺），滴 4-5 滴薄荷精油在肚子上，可以舒緩腹部肌肉，並有助於消除不適。

22.到了北極? 當然不是。當您在水杯中添加幾滴薄荷精油，不僅增添了風味，也讓您感覺涼爽，清新的北極風在呼吸道裡流竄！

23.壁蝨 **burrow** 不再來。如果您發現壁蝨想要以您的皮膚為家，只要用純棉紗布沾上薄荷精油，好好的為壁蝨洗個澡，牠就不再是問題了。

24.讓害蟲不再來。家中的許多小蟲子都不喜歡薄荷精油 - 如：螞蟻、蚜蟲 **aphids**、甲蟲 **beetles**、植物蝨子 **plant lice**、老鼠和蟑螂，牠們都會盡量避開薄荷。在噴霧瓶中加入水和薄荷精油，噴灑在害蟲經常出現的地方！

## ANTS HATE PEPPERMINT



25.天然的清潔聖品。薄荷精油是完美且天然的清潔劑，因為它具有抗真菌和抗細菌的功能。噴灑在檯面和浴室裏並擦拭，享受乾淨清潔的感覺。

26.像嬰兒一般熟睡。如果你發現自己很難入睡，薄荷精油有助於活化皮膚和粘膜組織 **mucosal tissues** 上的冷覺接受體 **cold-sensitive receptors**。這種方式能幫助睡眠。

27.舒緩冷漠感。當你感覺到身邊的人充滿憂鬱，或是“漠不關心”，讓他們嘗試薄荷精油（擴香、外用按摩或內服），以刺激他們的敏銳度和專注力。

28.關於精神狀態。一個人的精神狀態可以被外在環境改變。如果他們過於驚嚇、壓力過大或緊張時，薄荷精油，可幫助精神平衡和恢復正常。

29.紓解牙痛。薄荷精油是一種天然止痛藥和肌肉鬆弛劑，尤其對於紓解牙齦和牙齒疼痛。

30.緩解腸胃不適。不論外用按摩或內服，薄荷是一個最受歡迎的腸胃症狀緩和劑，從腹部絞痛、消化不良、腹瀉都適用，而且也能做為制酸劑！

31.“馬拉松後遺症”的感覺。當您覺得好像剛剛跑完馬拉松，雙腿正處於極度不舒服的狀態，可用薄荷精油按摩疼痛的腳部、關節和緊張的肌肉。

32.逃離昏睡感。感到昏昏欲睡，或大腦混沌不清嗎？薄荷能改善血液循環，提高認知能力，讓您充滿活力及清醒的感覺。

33.有效趕走蜘蛛。當您使用薄荷精油在房間擴香，會發現蜘蛛變少了，為什麼呢？因為蜘蛛不喜歡薄荷。薄荷精油非常安全，不包含任何的化學品或農藥，但它不會殺死蜘蛛，只會讓他們往戶外逃。