

# 健康與福利

有機精油

## 有機小茴香

FDS N° FLE102

### 1. 屬性

- 驅風，開胃，調節、刺激消化系統；
- 抗炎症；
- 鎮痛；
- 鎮靜；
- 解痙。

### 2. 適應症

- 消化不良，吞氣症，上腹疼痛，結腸積氣；
- 結腸炎，感染性、痙攣性小腸結腸炎；
- 氣漲，便秘；
- 失眠，焦慮；
- 氣喘，支氣管炎；
- 甲亢；
- 腮腺炎；
- 關節炎，風濕；
- 肝炎。

### 3. 用法用量

- 外用內服：
  - 一至兩滴使（醃酸菜、杜鵑花、東方菜系）更具風味；
  - 腸胃不適：一湯匙蜂蜜或橄欖油內滴入一至兩滴，餐前服用，或是稀釋兩至四滴按摩塗抹腹部；
  - 失眠：睡前一湯匙的蜂蜜裡加入兩滴該精油，或是稀釋幾滴塗抹按摩太陽神經叢。

### 4. 注意事項

- 避免密集使用（外用），避免在敏感肌膚或過敏性肌膚上使用；
- 高劑量有麻醉性；
- 6歲以下兒童禁用；
- 懷孕婦女禁用；
- 哺乳期婦女禁用；

### 5. 過敏源

- 檸檬烯；
- 里哪醇。

**警告**：以上所述該精油屬性、適用症和用法用量援引芳香療法的書本和網頁。我們認為其具有普遍性且經眾多科學觀察所印證。以上資訊僅供參考，並非醫學建議。我們不就上述資訊承擔責任，使用精油如有治療目的，請諮詢醫生。