

# 健康与福利

有机精油

## 有机小茴香

FDS N° FLE102

### 1. 属性

- 驱风，开胃，调节、刺激消化系统；
- 抗炎症；
- 镇痛；
- 镇静；
- 解痉。

### 2. 适应症

- 消化不良，吞气症，上腹疼痛，结肠积气；
- 结肠炎，感染性、痉挛性小肠结肠炎；
- 气胀，便秘；
- 失眠，焦虑；
- 气喘，支气管炎；
- 甲亢；
- 腮腺炎；
- 关节炎，风湿；
- 肝炎。

### 3. 用法用量

- 外用内服：
  - 一至两滴使（腌酸菜、杜鹃花、东方菜系）更具风味；
  - 肠胃不适：一汤匙蜂蜜或橄榄油内滴入一至两滴，餐前服用，或是稀释两至四滴按摩涂抹腹部；
  - 失眠：睡前一汤匙的蜂蜜里加入两滴该精油，或是稀释几滴涂抹按摩太阳神经丛。

### 4. 注意事项

- 避免密集使用（外用），避免在敏感肌肤或过敏性肌肤上使用；
- 高剂量有麻醉性；
- 6岁以下儿童禁用；
- 怀孕妇女禁用；
- 哺乳期妇女禁用；

### 5. 过敏源

- 柠檬烯；
- 里哪醇。

**警告**：以上所述该精油属性、适用症和用法用量援引芳香疗法的书本和网页。我们认为其具有普遍性且经众多科学观察所印证。以上信息仅供参考，并非医学建议。我们不就上述信息承担责任，使用精油如有治疗目的，请咨询医生。