

薄荷 Peppermint

植物學名：Mentha piperita

科 名：唇型科

產 地：美國、塔斯馬尼亞島(澳洲南方的小島)

萃取部位：葉子和花頭

萃取方式：蒸氣蒸餾

聞香特徵：清涼、冰涼的快速瀰漫整個鼻腔，能同時達到提神與放鬆效果，有強烈的薄荷醇芳香氣味，識別性高。

適應症狀：可止痛、暫時麻醉感、止脹奶、消炎、殺菌、止痙攣、收斂、消脹氣、提神醒腦、增強記憶力、利膽、刺激、止充血、調經、除痰、解熱、退燒、神經鎮定、健胃、發汗、血管收縮、殺蟲等。

古埃及很早就用薄荷來安撫胃部的不適，應用薄荷來作局部的止痛、舒解噁心，將胃脹氣引起的疼痛快速排除。很多臨床也證明薄荷可以作為健胃劑、消脹氣和止痙攣，對精神不濟，神經性的嘔吐，胃悶痛都有一定的療效。

情緒、精神層面的運用：薄荷可以幫助人們清醒頭腦和提起精神，對無法集中精神，注意力不集中或是身體和心裡疲勞的人是有益處的。在讀書、工作的狀態下，需要冷靜思考和記憶，必須刺激精神集中可以用天竺葵、迷迭香加上薄荷，無論是用於按摩、擴香或佩帶聞香瓶效果顯著。

生理的層面：我們常會用薄荷來治療感冒、流行性感冒，尤其當有發燒的時候和鼻竇發炎帶有黏稠的濃痰，就是因為薄荷的殺菌和除痰作用。薄荷對腸胃道平滑肌收縮引起的痙攣、絞痛有放鬆作用。它對肝膽腸胃消化性的問題引起的頭痛、偏頭痛有很好的效果，薄荷能刺激膽汁的分泌，因此我們也把它運用在膽結石的預防和調理。牙痛會引發下額頷骨和頭部疼痛，可使用薄荷、薰衣草、德國洋甘菊、丁香(花蕾)來止痛。

薄荷能作用在人體有流體像血液、淋巴液、組織液和大腦、脊髓神經等，應用在淋巴按摩手法可以刺激淋巴系統，幫助淋巴液的流動，順利將身體的廢物排除。

薄荷應用在舒緩肌肉疼痛，如運動過度和傷害、工作上看電腦打鍵盤引起的肩頸僵硬酸痛。脊椎痛、腰痛、搬運重物、久站引起的痛楚和疲勞、撞傷和瘀傷、關節痛、蚊蟲咬傷，透過薄荷能收縮毛細管，來讓人體變得涼爽以及它的局部麻醉作用，都可以解決身體的疼痛與不適。薄荷使用在皮膚上會有舒適的感覺，而調配濃度要依照使用的部位來衡量。調配在保健頭皮健髮和沐浴，濃度可在 1.5% 左右。運用在皮膚發炎引起皮膚發紅搔癢，濃度不要超過 1%。夏天容易流汗，引發微生物、細菌感染的機會比較多，無論是皮膚炎、濕疹或女性陰部外陰的保養，可調配薄荷、茶樹、佛手柑、天竺葵，來預防細菌感染和增加舒適感。