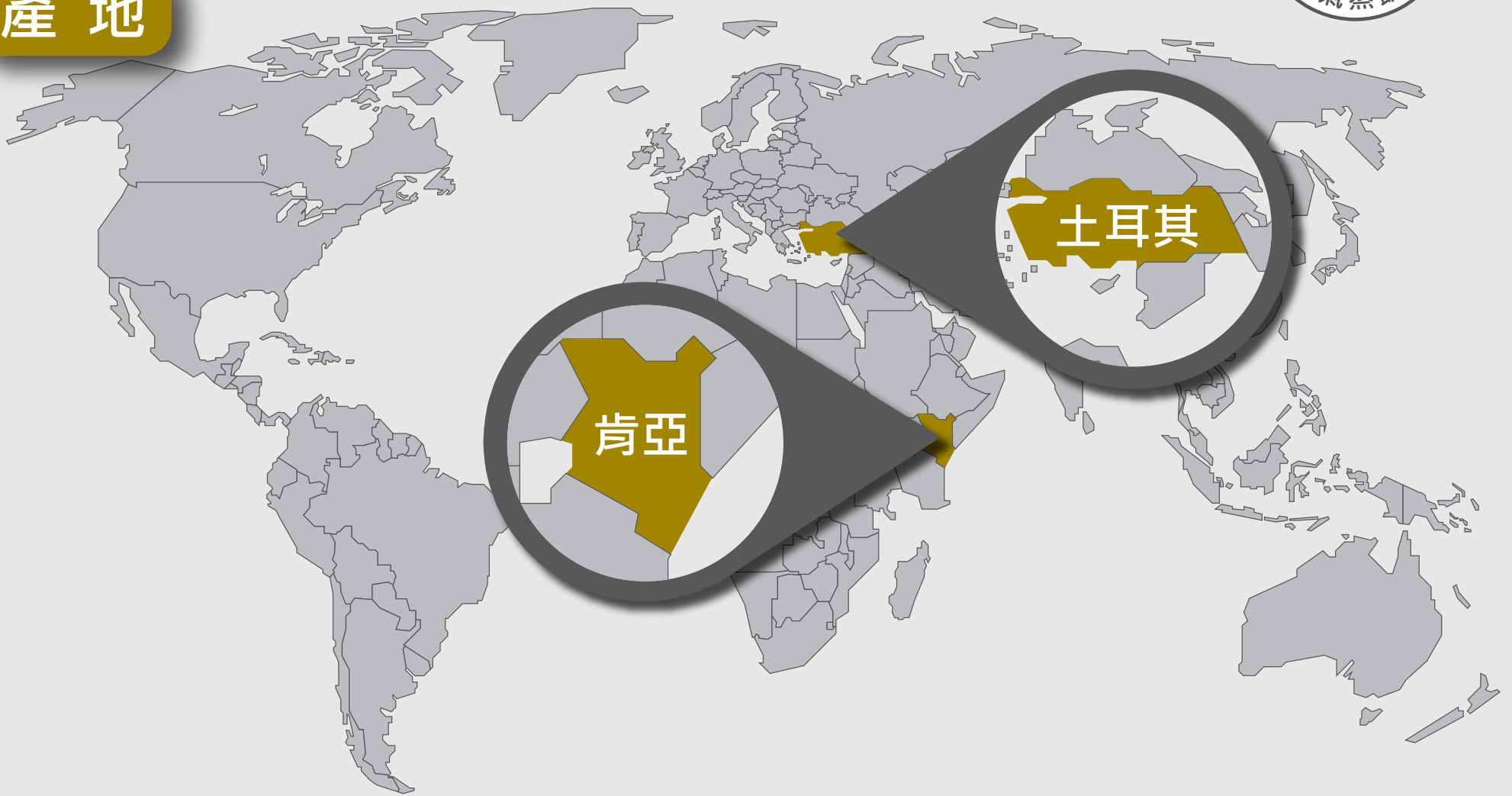


# Oregano 牛至



## 產地



製作一瓶精油需要多少牛至？



=

1公斤 (2磅)

製作一瓶15毫升的牛至精油需要1公斤(約2磅)的牛至。

## 精油化學



牛至主要的芳香化合物組成與效益有

百里酚  
thymol

精力充沛

香芹酚  
carvacrol

淨化

圖表呈現的僅是在此精油中最常見的芳香化合物之一，其他成分也是可能存在的。

## 相關研究

700+

已有700篇  
以上關於牛至的  
健康益處  
研究被發表

資料來源：  
美國國家醫學圖書館(PubMed)  
於2019年9月統計。

## 小知識

牛至(oregano)的名字  
事實上是源自於一段  
希臘用語，意思是  
「山的喜悅」。

搭配這些精油效果更佳！



檸檬



迷迭香



薄荷



絲柏



保衛複方