

快乐鼠尾草

Lavender

清澈之眼

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 木质、草本、松果

主要化学成分: 乙酸芳樟酯、芳樟醇

许多芳香精油具有类似雌激素的成分, 被推荐做为植物性雌激素, 例如**快乐鼠尾草**、**甜茴香**、**丝柏**、**当归**、**胡荽**等。

此外**天竺葵**精油据称可以平衡荷尔蒙

玫瑰精油可以强化子宫

[Myung-Haeng Hur, Yun Seok Yang, Myeong Soo Lee](#), Aromatherapy Massage Affects Menopausal Symptoms in Korean Climacteric Women: A Pilot-Controlled Clinical Trial. [Evid Based Complement Alternat Med](#). 2008 Sep; 5(3): 325–328

快乐鼠尾草

主要功效

- 改善女性经前与经期疼痛, 调节经血量
- 调节内分泌, 改善女性更年期症候群的生理不适及躁郁情绪
- 帮助产妇临盆前的镇静与放松, 安抚产后忧郁
- 缓解神经系统的压力、促进良好的睡眠质量
- 帮助肌肉舒展, 改善下背部的痛性痉挛。
- 按摩头皮可平衡皮脂的分泌, 促进秀发光泽及头皮健康
- 能修护皮肤细胞组织, 减轻发炎症状、有助于净化与舒缓肌肤
- 纾解焦虑、产生安全感与幸福感

快乐鼠尾草

实际应用

- 生理期时将三到五滴精油涂抹于腹部，按摩以利舒缓不适
- 更年期妇女嗅吸, 局部涂抹按摩腹部, 改善更年期不适
- 搭配熏衣草或罗马洋甘菊精油，享受舒缓压力的泡澡时光
- 夜晚扩香或滴于枕头上以促进睡眠
- 搭配洗发精或润发乳一同使用，促进健康的秀发与头皮
- 搭配基底油使用，按摩、舒缓及活化肌肤
- 搭配2滴快乐鼠尾草、2滴葡萄柚和4滴莱姆精油熏香, 甜美明亮的香气可以提振情绪, 又能放松平衡

精油科学

止痛Analgesic*

- 人体实验 (样本数=34) 指出, 受试者外用薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似), 可以减低透析针插入术的疼痛(1)
- 人体实验中, 60位剖妇产妇女嗅吸3滴滴在棉球上的薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似)5分钟, 血压明显降低, 对产后疼痛管理也较为满意(2) 类似反应也发生在美容手术(3)及孩子的扁桃腺切除手术后(4)

失智症Alzheimer's Disease*

人体临床 (样本数=15) 指出, 严重失智患者嗅吸薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似), 会改善其躁动情绪(5)

抗焦虑Anti-Anxiety*

人体实验 (样本数=200) 中, 在牙科候诊的患者, 嗅吸薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似)后, 焦虑感降低, 情绪较佳(6)

抗抑郁Anti-Depressant*

人体实验 (样本数=22) 中, 受试者嗅吸快乐鼠尾草精油5分钟后, 抑郁的指数降低, 实验支持快乐鼠尾草是一个抗抑郁剂(7)

精油科学

头痛Headache/ Migraine*

人体实验 (样本数=47) 指出, 受试者嗅吸熏衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似)15分钟后, 可改善偏头痛(8)

停经Menopause*

人体实验中, 停经妇女嗅吸快乐鼠尾草精油后. 可体松的水平明显降低, 血清素的水平明显上升, 证实可改善停经妇女的情绪 (7)

月经期Menstruation*

人体实验 (样本数=96) 指出, 妇女嗅吸熏衣草(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似), 可能改善经期疼痛, 经血也有轻微减少迹象(9)

经前症候群Premenstrual Syndrome*

人体实验 (样本数=17) 指出, 妇女嗅吸熏衣草(芳樟醇和乙酸芳樟酯化学成分与快乐鼠尾草相似), 可以促进副交感神经活性, 改善经前症候群的紧张焦虑情绪. (10)

嗅吸快乐鼠尾草后, 停经期妇女血浆血清素与可体松的变化

CHANGES IN 5-HYDROXYTRYPTAMINE AND CORTISOL PLASMA LEVELS IN MENOPAUSAL WOMEN AFTER INHALATION OF CLARY SAGE OIL.

本实验透过比较神经传导物质在血浆中的变化, 来探究**快乐鼠尾草精油抗忧郁**的果效。22位50多岁的停经妇女, 被分为正常组及有抑郁倾向的组别。判定的方法是透过贝克忧郁量表和抑郁自评量表。将比较两组妇女血中神经传导物质的浓度变化。

嗅吸快乐鼠尾草精油后, 妇女体内**可体松(压力荷尔蒙)**的水平明显降低, **血清素(快乐荷尔蒙)**的水平明显上升。两组妇女的甲状腺促进素都下降, 但未达显著结果。可体松的降低在抑郁倾向组更为显著。实验结果显示, 透过嗅吸快乐鼠尾草精油, 确实可以改善更年期妇女的忧郁情况!

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-articles-4>



芳香疗法对于分娩助产的应用

THE USE OF AROMATHERAPY IN INTRAPARTUM MIDWIFERY PRACTICE AN OBSERVATIONAL STUDY

作者观察芳香疗法对临盆母亲分娩助产上的帮助, 这是一个大型研究机构进行的研究, 其中有8058位产妇, 透过芳香疗法协助分娩. 参与研究的对象, 都是自然生产, 低危险性的产妇, 其中也有进行会阴切开术的产妇. 这项研究前后进行8年, 对芳香疗法在分娩助产的应用及结果, 能够有更多挑战性的测验.

实验中共使用10种精油, 以及基础油, 参加者透过皮肤吸收或嗅吸来使用精油. 实验发现芳香疗法能够舒缓分娩时的疼痛. 其中主要有两种精油: **快乐鼠尾草**及**洋甘菊**对于阵痛效果最佳. 实验中也指出, 芳香疗法能有效降低产妇的焦虑, 恐惧以及分娩时的疼痛. 机构中对于全身性的阿片类药物使用率, 每位妇女从1990年的6%, 至1997年降低至0.4%. 芳香疗法是一个较不昂贵的选项, 在1997年, 1592位母亲选择芳香疗法, 总成本为769.17英镑, 而且副作用的发生率极低. 在8058位产妇中, 仅有1%产生不适症状, 而且症状非常温和.

<https://myoilexpert.com/cns/endocrine/research-article-14>

