

# 快樂鼠尾草

Lavender

清澈之眼

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 木質、草本、松果

主要化學成分: 乙酸芳樟酯、芳樟醇

許多芳香精油具有類似雌激素的成分, 被推薦做為植物性雌激素, 例如**快樂鼠尾草**、**甜茴香**、**絲柏**、**當歸**、**胡荽**等。

此外**天竺葵**精油據稱可以平衡荷爾蒙

**玫瑰**精油可以強化子宮

[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



# 快樂鼠尾草

## 主要功效

- 改善女性經前與經期疼痛, 調節經血量
- 調節內分泌, 改善女性更年期症候群的生理不適及躁鬱情緒
- 幫助產婦臨盆前的鎮靜與放鬆, 安撫產後憂鬱
- 緩解神經系統的壓力、促進良好的睡眠品質
- 幫助肌肉舒展, 改善下背部的痛性痙攣。
- 按摩頭皮可平衡皮脂的分泌, 促進秀髮光澤及頭皮健康
- 能修護皮膚細胞組織, 減輕發炎症狀、有助於淨化與舒緩肌膚
- 紓解焦慮、產生安全感與幸福感

# 快樂鼠尾草

## 實際應用

- 生理期時將三到五滴精油塗抹於腹部，按摩以利舒緩不適
- 更年期婦女嗅吸, 局部塗抹按摩腹部, 改善更年期不適
- 搭配薰衣草或羅馬洋甘菊精油，享受舒緩壓力的泡澡時光
- 夜晚擴香或滴於枕頭上以促進睡眠
- 搭配洗髮精或潤髮乳一同使用，促進健康的秀髮與頭皮
- 搭配基底油使用，按摩、舒緩及活化肌膚
- 搭配2滴快樂鼠尾草、2滴葡萄柚和4滴萊姆精油薰香, 甜美明亮的香氣可以提振情緒, 又能放鬆平衡

# 精油科學

## 止痛Analgesic\*

- 人體實驗 ( 樣本數=34 ) 指出, 受試者外用薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似), 可以減低透析針插入術的疼痛(1)
- 人體實驗中, 60位剖婦產婦女嗅吸3滴滴在棉球上的薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似)5分鐘, 血壓明顯降低, 對產後疼痛管理也較為滿意(2) 類似反應也發生在美容手術(3)及孩子的扁桃腺切除手術後(4)

## 失智症Alzheimer's Disease\*

人體臨床 ( 樣本數=15 ) 指出,嚴重失智患者嗅吸薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似), 會改善其躁動情緒(5)

## 抗焦慮Anti-Anxiety\*

人體實驗 ( 樣本數=200 ) 中, 在牙科候診的患者, 嗅吸薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似)後, 焦慮感降低, 情緒較佳(6)

## 抗抑鬱Anti-Depressant\*

人體實驗 ( 樣本數=22 ) 中, 受試者嗅吸快樂鼠尾草精油5分鐘後, 抑鬱的指數降低, 實驗支持快樂鼠尾草是一個抗抑鬱劑(7)

# 精油科學

## 頭痛Headache/ Migraine\*

人體實驗（樣本數=47）指出, 受試者嗅吸薰衣草精油(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似)15分鐘後, 可改善偏頭痛(8)

## 停經Menopause\*

人體實驗中, 停經婦女嗅吸快樂鼠尾草精油後. 可體松的水準明顯降低, 血清素的水準明顯上升, 證實可改善停經婦女的情緒 (7)

## 月經期Menstruation\*

人體實驗（樣本數=96）指出, 婦女嗅吸薰衣草(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似), 可能改善經期疼痛, 經血也有輕微減少跡象(9)

## 經前症候群Premenstrual Syndrome\*

人體實驗（樣本數=17）指出, 婦女嗅吸薰衣草(芳樟醇和乙酸芳樟酯化學成分與快樂鼠尾草相似), 可以促進副交感神經活性, 改善經前症候群的緊張焦慮情緒. (10)

## 嗅吸快樂鼠尾草後, 停經期婦女血漿血清素與可體松的變化

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

本實驗透過比較神經傳導物質在血漿中的變化, 來探究**快樂鼠尾草精油抗憂鬱**的果效。22位50多歲的停經婦女, 被分為正常組及有抑鬱傾向的組別。判定的方法是透過貝克憂鬱量表和抑鬱自評量表。將比較兩組婦女血中神經傳導物質的濃度變化。

嗅吸快樂鼠尾草精油後, 婦女體內**可體松(壓力荷爾蒙)**的水準明顯降低, **血清素(快樂荷爾蒙)**的水準明顯上升。兩組婦女的甲狀腺促進素都下降, 但未達顯著結果。可體松的降低在抑鬱傾向組更為顯著。實驗結果顯示, 透過嗅吸快樂鼠尾草精油, 確實可以改善更年期婦女的憂鬱情況!

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





## 芳香療法對於分娩助產的應用

### THE USE OF AROMATHERAPY IN INTRAPARTUM MIDWIFERY PRACTICE AN OBSERVATIONAL STUDY

作者觀察芳香療法對臨盆母親分娩助產上的幫助, 這是一個大型研究機構進行的研究, 其中有8058位產婦, 透過芳香療法協助分娩. 參與研究的物件, 都是自然生產, 低危險性的產婦, 其中也有進行會陰切開術的產婦. 這項研究前後進行8 年, 對芳香療法在分娩助產的應用及結果, 能夠有更多挑戰性的測驗.

實驗中共使用10種精油, 以及基礎油, 參加者透過皮膚吸收或嗅吸來使用精油. 實驗發現芳香療法能夠舒緩分娩時的疼痛. 其中主要有兩種精油: 快樂鼠尾草及洋甘菊對於陣痛效果最佳. 實驗中也指出, 芳香療法能有效降低產婦的焦慮, 恐懼以及分娩時的疼痛. 機構中對於全身性的阿片類藥物使用率, 每位婦女從1990年的6%, 至 1997年降低至 0.4%. 芳香療法是一個較不昂貴的選項, 在1997年, 1592位母親選擇芳香療法, 總成本為769.17 英鎊, 而且副作用的發生率極低. 在8058位產婦中, 僅有1% 產生不適症狀, 而且症狀非常溫和.

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

