

# 马郁兰

Marjoram

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 温暖、草本、木质

主要化学成分: 松油烯-4-醇、水合桉烯、 $\gamma$ -松油烯

# 马郁兰

## 主要功效

- 镇静及养护神经系统, 可以帮助放松, 促进良好的睡眠质量
- 有益于心血管保健, 常被中老年人用以调节血压
- 放松绷紧的肌肉。可用于调理头痛、肌肉酸痛、缓解痉挛。
- 维护健康的免疫系统
- 有助于心境平和及安眠

# 马郁兰

## 实际应用

- 睡前涂抹于孩童足底，可安抚亢奋的情绪
- 将马郁兰精油涂抹于颈部后方，可减缓压力
- 运动前后涂抹于肌肉部位，可以安抚疲劳感
- 薰衣草, 马郁兰, 尤加利, 迷迭香, 薄荷等精油以2:1:2:1:1的比例调和基底油局部按摩，可舒缓关节酸痛
- 薰衣草, 快乐鼠尾草, 马郁兰以2:1:1的基底油按摩腹部, 可舒缓经期疼痛
- 加入薰衣草, 马郁兰, 依兰或橙花各1滴熏香, 可调节血压
- 将1滴马郁兰精油加入饮水中内服, 可促进神经系统健康及支持免疫

# 精油科学

## 关节炎Arthritis\*

人体临床实验(样本数=40)指出, 使用薰衣草, 马郁兰, 尤加利, 迷迭香和薄荷 (2:1:2:1:1) 的精油复方进行芳香按摩, 可以降低关节炎患者的疼痛。(5)

## 心血管健康Cardiovascular Health\*

人体临床实验 (样本数=83)指出嗅吸薰衣草, 依兰, 马郁兰和橙花组成的精油复方 (20:15:10:2), 可以降低白天的血压。(6) 另外高血压妇女每周使用薰衣草、依兰、马郁兰及橙花的精油复方进行芳香按摩, 也有类似的降血压效果 (7)

## 放松Relaxation\*

人体临床实验(样本数=18)指出, 熏香1% 马郁兰精油6分钟坐姿, 10分钟仰卧, 可以降低血压及心跳速率。(10)

## 睡眠Sleep\*

人体临床实验 (样本数=10) 指出, 睡前在床垫角落滴上罗勒, 薰衣草, 马郁兰的精油复方, 可以改善睡眠。(11)

## 芳香按摩对高血压妇女的照护效果

### EFFECTS OF AROMA MASSAGE ON HOME BLOOD PRESSURE, AMBULATORY BLOOD PRESSURE, AND SLEEP QUALITY IN MIDDLE-AGED WOMEN WITH HYPERTENSION

这个试验在评估芳香精油按摩对于**高血压**妇女的照护效果, 观察高血压妇女进行精油按摩后, 居家血压、活动性血压和睡眠质量的改变情况。

高血压妇女被分成芳香精油按摩组 ( 28位 ) 和安慰剂组 ( 28位 ) , 以及未接受按摩组 ( 27位 ) 。为了要评估芳香精油按摩的效果, **实验组每星期接受由芳疗师开立处方的精油按摩一次, 处方中含有薰衣草、依兰、马郁兰及橙花精油, 同时每天涂抹含有芳香精油的身体乳霜一次**。安慰剂组则每星期接受合成香精按摩一回, 同样的每天擦身体乳霜一次。在实验的前后, 监测受试者的血压、脉搏速率、睡眠状态, 和二十四小时活动性血压。在各组之间, 经过实验介入, 在居家收缩压表现有显著的差异。在实验室中, 芳香精油按摩组与安慰剂组之间的收缩压及舒张压也都呈现显著的差异。在每组之间, 睡眠质量皆呈现显著的差异。

我们的结论是, 芳香精油按摩可以作为日常生活中, 帮助提升高血压病患健康与生活质量的一种护理方法。



## 马郁兰精油对老鼠因氧化压力及丙炔菊酯引发肾损伤的保护效果

### OXIDATIVE DAMAGE AND NEPHROTOXICITY INDUCED BY PRALLETHRIN IN RAT AND THE PROTECTIVE EFFECT OF ORIGANUM MAJORANA ESSENTIAL OIL.

研究调查丙炔菊酯引发肾功能异常后, 马郁兰精油对于主要的生物指标: 抗氧化酵素的活性及脂质过氧化作用产生的影响。实验中老鼠被分为4组, 每组7只, 分组条件如下:

- (I) 只喂食橄榄油
- (II) 喂食添加丙炔菊酯的橄榄油, 连续28 天
- (III) 喂食添加丙炔菊酯和马郁兰精油的橄榄油, 连续28 天
- (IV) 喂食添加马郁兰精油的橄榄油, 连续28 天

杀虫剂丙炔菊酯将引起脂质过氧化, 降低体内的超氧化物歧化酶, 谷胱甘肽过氧化物酶, 让体内的抗氧化酵素下降, 引发肾组织的变化。加入马郁兰精油后, 肾脏毒性降低, 肾脏的脂质过氧化作用降低, 相关的抗氧化酵素也相对提高。实验证明马郁兰精油确实能够保护肾脏受到丙炔菊酯引起的氧化压力及病理损伤。

