

馬鬱蘭

Marjoram

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 溫暖、草本、木質

主要化學成分: 松油烯-4-醇、水合檜烯、 γ -松油烯

馬鬱蘭

主要功效

- 鎮靜及養護神經系統, 可以幫助放鬆, 促進良好的睡眠品質
- 有益於心血管保健, 常被中老年人用以調節血壓
- 放鬆繃緊的肌肉。可用於調理頭痛、肌肉酸痛、緩解痙攣。
- 維護健康的免疫系統
- 有助於心境平和及安眠

馬鬱蘭

實際應用

- 睡前塗抹於孩童足底，可安撫亢奮的情緒
- 將馬鬱蘭精油塗抹於頸部後方，可減緩壓力
- 運動前後塗抹於肌肉部位，可以安撫疲勞感
- 薰衣草, 馬鬱蘭, 尤加利, 迷迭香, 薄荷等精油以2:1:2:1:1的比例調和基底油局部按摩，可舒緩關節酸痛
- 薰衣草, 快樂鼠尾草, 馬鬱蘭以2:1:1的基底油按摩腹部，可舒緩經期疼痛
- 加入薰衣草, 馬鬱蘭, 依蘭或橙花各1滴熏香，可調節血壓
- 將1滴馬鬱蘭精油加入飲水中內服，可促進神經系統健康及支持免疫

精油科學

關節炎Arthritis*

人體臨床實驗(樣本數=40) 指出, 使用薰衣草, 馬鬱蘭, 尤加利, 迷迭香和薄荷 (2:1:2:1:1) 的精油複方進行芳香按摩, 可以降低關節炎患者的疼痛。(5)

心血管健康Cardiovascular Health*

人體臨床實驗 (樣本數=83)指出嗅吸薰衣草, 依蘭, 馬鬱蘭和橙花組成的精油複方 (20:15:10:2), 可以降低白天的血壓。(6) 另外高血壓婦女每週使用薰衣草、依蘭、馬鬱蘭及橙花的精油複方進行芳香按摩, 也有類似的降血壓效果 (7)

放鬆Relaxation*

人體臨床實驗(樣本數=18) 指出, 薰香1% 馬鬱蘭精油6分鐘坐姿, 10分鐘仰臥, 可以降低血壓及心跳速率。(10)

睡眠Sleep*

人體臨床實驗 (樣本數=10) 指出, 睡前在床墊角落滴上羅勒, 薰衣草, 馬鬱蘭的精油複方, 可以改善睡眠。(11)

芳香按摩對高血壓婦女的照護效果

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

這個試驗在評估芳香精油按摩對於**高血壓**婦女的照護效果, 觀察高血壓婦女進行精油按摩後, 居家血壓、活動性血壓和睡眠品質的改變情況。

高血壓婦女被分成芳香精油按摩組 (28位) 和安慰劑組 (28位) , 以及未接受按摩組 (27位) 。為了要評估芳香精油按摩的效果, **實驗組每星期接受由芳療師開立處方的精油按摩一次, 處方中含有薰衣草、依蘭、馬鬱蘭及橙花精油, 同時每天塗抹含有芳香精油的身體乳霜一次**。安慰劑組則每星期接受合成香精按摩一回, 同樣的每天擦身體乳霜一次。在實驗的前後, 監測受試者的血壓、脈搏速率、睡眠狀態, 和二十四小時活動性血壓。在各組之間, 經過實驗介入, 在居家收縮壓表現有顯著的差異。在實驗室中, 芳香精油按摩組與安慰劑組之間的收縮壓及舒張壓也都呈現顯著的差異。在各組之間, 睡眠品質皆呈現顯著的差異。

我們的結論是, 芳香精油按摩可以作為日常生活中, 幫助提升高血壓病患健康與生活品質的一種護理方法。



馬鬱蘭精油對老鼠因氧化壓力及丙炔菊酯引發腎損傷的保護效果

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

研究調查丙炔菊酯引發腎功能異常後, 馬鬱蘭精油對於主要的生物指標: 抗氧化酵素的活性及脂質過氧化作用產生的影響。實驗中老鼠被分為4組, 每組7只, 分組條件如下:

- (I) 只餵食橄欖油
- (II) 餵食添加丙炔菊酯的橄欖油, 連續28 天
- (III) 餵食添加丙炔菊酯和馬鬱蘭精油的橄欖油, 連續28 天
- (IV) 餵食添加馬鬱蘭精油的橄欖油, 連續28 天

殺蟲劑丙炔菊酯將引起脂質過氧化, 降低體內的超氧化物歧化酶, 谷胱甘肽過氧化物酶, 讓體內的抗氧化酵素下降, 引發腎組織的變化。加入馬鬱蘭精油後, 腎臟毒性降低, 腎臟的脂質過氧化作用降低, 相關的抗氧化酵素也相對提高。實驗證明馬鬱蘭精油確實能夠保護腎臟受到丙炔菊酯引起的氧化壓力及病理損傷。

