

# 橙花

Neroli

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 甜美、花香、柑橘味、清新

主要化学成分: 芳樟醇、乙酸芳樟酯、柠檬烯



橙花精油  
Neroli Oil

苦橙叶精油  
Petitgrain Oil

苦橙精油  
Bitter Orange Oil

# 橙花

## 主要功效

- 提振情绪, 对抗焦虑
- 修复肌肤瑕疵, 让肌肤平滑
- 促进放松, 维持良好睡眠质量
- 平衡荷尔蒙, 调理女性经前症候群或更年期症候群
- 嗅吸或括香可调节血压
- 释放压力, 给人放松安全感, 也增添家庭和乐。

# 橙花

## 实际应用

- 泡澡浴缸内滴入5-8滴精油，入浴浸泡，可松弛神经、消除疲劳、润滑肌肤
- 与薰衣草、依兰、马郁兰等精油加入基底油按摩, 可帮助放松, 调谐血压
- 按摩滴入3滴精油到基础油中,每周做1-2次脸部按摩,可使皮肤滋润, 也可加入乳香、檀香、薰衣草等精油
- 在脸盆里面滴3滴橙花精油，用热毛巾，敷后颈部，可以缓解头痛，头晕
- 混和基底油涂抹于手腕脉搏处, 作为个人香氛, 增添女性魅力

# 精油科学

## 抗焦虑Anti-Anxiety\*

人体临床实验 (样本数=56) 嗅吸薰衣草, 罗马洋甘菊及橙花精油组合的复方 (6:2:0.5), 可以让急诊室患者的压力降低, 改善睡眠质量.(1)

## 高血压High Blood Pressure\*

- 人体临床实验 (样本数=83) 指出, 高血压患者嗅吸薰衣草. 依兰依兰, 马郁兰和橙花精油复方 (20:15:10:2), 可以降低日间的血压.(3); 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 (4)
- 人体临床实验 (样本数=27) 指出, 嗅吸橙花精油可以降低患者在医疗程序前的收缩压.(5)

## 停经Menopause\*

人体临床实验 (样本数=81) 指出, 每天嗅吸0.5%橙花精油两次, 每次5分钟, 连续5天, 可以改善停经妇女的荷尔蒙浓度, 降低血压. 研究人员认为橙花精油也许可以缓解更年期症候群, 并提高性欲 (6)

# 精油科学

## 产后忧郁Postpartum Depression\*

人体临床实验(样本数=36)指出, 产后妇女使用3滴橙花精油和7滴熏衣草精油, 加入100ml基底油进行芳香按摩30分钟, 隔天这些产后妇女的情绪, 相对于对照组明显改善.(7)

## 促进睡眠Sleep Promoting\*

- 人体临床实验(样本数=24)指出嗅吸芳樟醇(橙花精油的主要化学成分)可以降低心跳, 促进情绪平和.(8)
- 动物实验中, 老鼠嗅吸橙花精油后, 会减少活动量, 产生镇静的效果(9-10)

## 嗅吸橙花精油对停经妇女更年期综合症、压力、雌激素的影响

### EFFECTS OF INHALATION OF ESSENTIAL OIL OF CITRUS AURANTIUM L. VAR. AMARA ON MENOPAUSAL SYMPTOMS, STRESS, AND ESTROGEN IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

63位健康的停经妇女, 随机安排嗅吸0.1% 或 0.5% 的橙花精油, 或是嗅吸杏仁油(控制组), 5天内每天嗅吸2次, 每次嗅吸5分钟.

更年期相关的综合症, 透过更年期专属生活质量问卷(MENQOL)、性欲直观量表 (VAS)、血浆雌激素和可体松浓度、血压、脉搏、压力量表, 于嗅吸精油前后进行评估比较. 相较于控制组, 两个嗅吸橙花精油的组别, 在更年期专属生活质量问卷的生理领域得分及性欲方面明显改善. 嗅吸0.5%橙花精油的组别收缩血压明显降低. 相较于控制组, 两个嗅吸橙花精油的组别其舒张血压明显降低, 脉搏速度、可体松及雌激素浓度也明显改善。研究结果指出, 嗅吸橙花精油可以帮助停经妇女舒缓更年期综合症、提高性欲、降低血压. 橙花精油有潜力成为改善内分泌系统、降低压力的有效处方。

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-article-11>

