

# 苦橙叶

Petitgrain

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 叶片、细枝

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 清新、花香、淡雅草本香

主要化学成分: 乙酸芳樟酯、芳樟醇、 $\alpha$ - 松油醇





橙花精油  
Neroli Oil

苦橙叶精油  
Petitgrain Oil

苦橙精油  
Bitter Orange Oil

	乙酸芳樟酯 Linalyl Acetate	芳樟醇 Linalool
薰衣草 Lavender	35-45%	25-35%
橙花 Neroli	15-20%	25-30%
快乐鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙叶 Petitgrain	40-55%	20-30%
罗勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯  
Ester

醇  
Alcohol

# 苦橙叶

## 主要功效

- 促进良好的睡眠
- 镇静、放松, 抗焦虑, 动物实验显示可改善强迫症
- 调节血压, 支持心血管健康
- 平衡皮肤及头皮的油脂
- 内服可改善消化不良与肠胃胀气
- 清凉的香气可以提神、增强记忆力、减少疲劳。

# 苦橙叶

## 实际应用

- 扩香以享受镇静与放松的香气。亦可与其他柑橘类精油、桂皮、肉桂、尤加利、天竺葵和柠檬草精油搭配使用。
- 内服可舒缓紧张、镇静神经系统, 促进良好的睡眠质量。
- 睡前将数滴苦橙叶和薰衣草或佛手柑精油滴于枕头或床单, 可帮助睡眠。
- 于水中加入一至两滴精油饮用, 能促进心血管、神经和消化系统的健康运作。
- 将苦橙叶加上基底油, 按摩放松你的脚部

# 精油科学

## 阿兹海默症Alzheimer's Disease

体外实验指出, 苦橙叶能抑制胆碱脂酶的活性, 胆碱脂酶活性提高跟阿兹海默症呈正相关。(1)

## 高血压High Blood Pressure

体外实验指出, 乙酸芳樟酯(苦橙叶的主要化学成分) 可以透过一氧化氮路径, 放松血管平滑肌(4)

## 强迫性障碍Obsessive Compulsive Disorder

动物实验中, 老鼠口服0.5g/kg 苦橙叶可以降低强迫症的行为。(5)

## 放松Relaxation\*

人体临床实验 (样本数=24) 指出, 嗅吸芳樟醇 (苦橙叶的主要化学成分)5分钟, 受试者自述可以提高平静, 降低心跳速率(6)

## 睡眠Sleep

动物实验中, 使用镇静剂的老鼠口服苦橙叶油0.5g/kg, 可以降低焦虑, 增加睡眠时间。(7)



## 苦橙叶精油对于慢性骨髓性白血病患者的抗焦虑效果

Anxiolytic Effect of Citrus aurantium L. on Patients with Chronic Myeloid Leukemia.

骨髓抽取术对血液疾病患者是一个疼痛的侵入式检查, 经常造成患者焦虑的相关症状. 本研究透过苦橙叶精油来改善进行骨髓穿刺抽取骨髓时的焦虑. 不同性别的志愿者被分为苦橙叶精油组、镇静剂组diazepam (10 mg), 或是安慰剂组. 透过心理量表[ 状态特质焦虑量表 ( STAI ) ] 和生理测量(血压、心跳及呼吸速率)进行评估. 嗅吸苦橙叶精油组的焦虑量表评分上, 显示其降压的效果. 在生理测量值上也有相同的结果。镇静剂组只有舒张血压降低, 安慰剂组则没有任何改变.

研究结果显示嗅吸苦橙叶精油可以明显降低抽取骨髓病患的焦虑程度.

