

# 苦橙葉

Petitgrain

myoilexpert



# 精油介紹

萃取部位: 葉片、細枝

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 清新、花香、淡雅草本香

主要化學成分: 乙酸芳樟酯、芳樟醇、 $\alpha$ - 松油醇





橙花精油  
Neroli Oil

苦橙葉精油  
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%
快樂鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙葉 Petitgrain	40-55%	20-30%
羅勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯  
Ester

醇  
Alcohol

# 苦橙葉

## 主要功效

- 促進良好的睡眠
- 鎮靜、放鬆, 抗焦慮, 動物實驗顯示可改善強迫症
- 調節血壓, 支持心血管健康
- 平衡皮膚及頭皮的油脂
- 內服可改善消化不良與腸胃脹氣
- 清涼的香氣可以提神、增強記憶力、減少疲勞。

# 苦橙葉

## 實際應用

- 擴香以享受鎮靜與放鬆的香氣。亦可與其他柑橘類精油、桂皮、肉桂、尤加利、天竺葵和檸檬草精油搭配使用。
- 內服可舒緩緊張、鎮靜神經系統, 促進良好的睡眠品質。
- 睡前將數滴苦橙葉和薰衣草或佛手柑精油滴於枕頭或床單, 可幫助睡眠。
- 于水中加入一至兩滴精油飲用, 能促進心血管、神經和消化系統的健康運作。
- 將苦橙葉加上基底油, 按摩放鬆你的腳部

# 精油科學

## 阿茲海默症Alzheimer's Disease

體外實驗指出, 苦橙葉能抑制膽鹼脂酶的活性, 膽鹼脂酶活性提高跟阿茲海默症呈正相關.(1)

## 高血壓High Blood Pressure

體外實驗指出, 乙酸芳樟酯(苦橙葉的主要化學成分) 可以透過一氧化氮路徑, 放鬆血管平滑肌(4)

## 強制性障礙Obsessive Compulsive Disorder

動物實驗中, 老鼠口服0.5g/kg 苦橙葉可以降低強迫症的行為.(5)

## 放鬆Relaxation\*

人體臨床實驗 (樣本數=24) 指出, 嗅吸芳樟醇 (苦橙葉的主要化學成分)5分鐘, 受試者自述可以提高平靜, 降低心跳速率(6)

## 睡眠Sleep

動物實驗中, 使用鎮靜劑的老鼠口服苦橙葉油0.5g/kg, 可以降低焦慮, 增加睡眠時間.(7)



## 苦橙葉精油對於慢性骨髓性白血病患者的抗焦慮效果

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

骨髓抽取術對血液疾病患者是一個疼痛的侵入式檢查, 經常造成患者焦慮的相關症狀. 本研究透過苦橙葉精油來改善進行骨髓穿刺抽取骨髓時的焦慮. 不同性別的志願者被分為苦橙葉精油組、鎮靜劑組diazepam (10 mg), 或是安慰劑組. 透過心理量表[ 狀態特質焦慮量表 ( STAI ) ] 和生理測量(血壓、心跳及呼吸速率)進行評估. 嗅吸苦橙葉精油組的焦慮量表評分上, 顯示其降壓的效果. 在生理測量值上也有相同的結果。鎮靜劑組只有舒張血壓降低, 安慰劑組則沒有任何改變.

研究結果顯示嗅吸苦橙葉精油可以明顯降低抽取骨髓病患的焦慮程度.

