

迷迭香

Rosemary

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 花朵、叶片

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 樟木香、草本香

主要化学成分: 1,8- 桉油醇、 α - 蒎烯、樟脑

迷迭香

主要功效

- 促进健康的消化, 改善消化不良
- 杀灭空气中的细菌, 预防呼吸道感染等问题
- 帮助减少紧张情绪
- 放松肌肉, 缓解酸痛疲劳
- 维持头发及头皮健康
- 增强记忆力, 使人明智

迷迭香

实际应用

- 考试前、读书时、执行工作项目或准备演讲前, 扩香可提神、维持专注、强化记忆
- 加入饮水或胶囊中服用, 能帮助减少紧绷压力及日常疲劳
- 混和基底油按摩可缓解肌肉疼痛
- 将迷迭香、熏衣草、雪松混和加入护发素或基底油中按摩头皮, 可改善掉发及斑秃
- 于肉类料理和喜爱的前菜中加入 1 - 2 滴精油增添风味, 并促进消化

精油科学

阿兹海默症Alzheimer's Disease*

人体临床实验 (样本数=28) 指出, 晨间用迷迭香和柠檬, 晚间用薰衣草和野橘进行芳香疗法, 可以改善失智症患者的认知能力.(1)

抗焦虑Anti-Anxiety*

人体临床实验 (样本数=22)指出, 嗅吸迷迭香精油可以降低唾液中的可体松(压力荷尔蒙).(2)

关节炎Arthritis*

人体临床研究 (样本数=40) 指出, 使用薰衣草、马郁兰、尤加利、迷迭香、薄荷的精油复方 (2:1:2:1:1), 稀释混和基底油按摩, 可降低关节炎患者的疼痛与抑郁指数(5)

气喘Asthma*

- 人体临床实验(样本数=247) 指出, 口服桉油醇(迷迭香精油的主要化学成分)200mg, 一天三次, 连续六个月, 可改善气喘症状, 提高肺功能(6)
- 人体临床实验中(样本数=32), 气喘患者口服含1.8-桉油醇(迷迭香精油的主要成分), 口服1.8桉油醇的组别, 可以改善过敏症状, 降低类固醇药物的使用(16)

精油科学

心血管疾病 Cardiovascular Health*

人体临床实验(样本数=32) 指出, 口服迷迭香精油 (每8小时1ml) 可能会让低血压患者的血压升高.(10)

便秘 Constipation*

人体临床实验(样本数=51) 指出, 用迷迭香、柠檬、薄荷精油按摩腹部, 7-10天后可改善便秘.(11)

头发健康 Hair Health*

- 人体临床实验(样本数=86) 指出, 使用百里香 (2滴), 迷迭香(3滴), 薰衣草(3滴), 及雪松(2滴) 与 3ml 荷荷芭油和20ml 葡萄籽油混和, 按摩头皮, 7个月后可以促进斑凸患者的头发生长.(13)
- 人体临床实验 (样本数=100) 指出, 每天两次外用1mL 迷迭香乳液(每ML含3.7mg 桉油醇), 连续六周后, 可以改善雄性凸.(14)

记忆力 Memory*

人体临床实验 (样本数=144) 指出, 嗅吸迷迭香精油 (4滴熏香4分钟) 可以提高成人记忆力.(15)

芳香疗法对于阿兹海默症患者的影响

EFFECT OF AROMATHERAPY ON PATIENTS WITH ALZHEIMER'S DISEASE

近年来，透过非药物治疗来改善失智问题已备受关注。近期研究中，28位老人, 17位患有**阿兹海默症**, 运用芳香疗法并观察成果。

老人们将进行28天控制期, 随后进行28天芳香疗法, 之后再经历28天清洗期, 芳香疗法处方: **上午使用柠檬及迷迭香精油熏香, 傍晚使用薰衣草及野橘熏香**。评估芳疗成果是采用 Gottfries-Brane-Steen量表(GBS)、阿兹海默功能评定分期评估表(FAST)、更新版的长谷川氏痴呆量表(HDS-R)、触摸屏式痴呆评定量表(TDAS)。研究当中，设定于控制期前、控制期后、芳香疗法后、清洗期后共进行4次评估。

结果发现, 老人们的认知功能明显改善, 尤其是罹患阿兹海默症的老人，在触摸屏式痴呆评定量表(TDAS)的改善非常显著，而且完全没有副作用。我们认为芳香疗法对失智患者将是一种可行的非药物治疗方式，可以改善认知功能

<https://myoilexpert.com/cnt/nervous/research-articles-3>

