

# 岩兰草

Vetiver

myoilexpert



# 精油介绍

萃取部位: 根部

萃取方法: 扩散渗透法

气味描述: 清甜、木质、焦糖、烟熏

主要化学成分: 倍半萜烯醇、倍半萜烯酮

# 岩兰草

## 主要功效

- 平稳情绪、身心平衡
- 天然的镇静剂，也可令人安眠。
- 抗氧化与提升免疫力
- 提升注意力、改善注意力缺乏过动症
- 香气浓重，有烟熏和泥土的芬芳。有助减轻压力和平复情感创伤, 使人从震惊中恢复过来。

# 岩兰草

## 实际应用

- 泡热水澡时加入几滴岩兰草精油促进放松
- 成人或孩子躁动、注意力不集中时, 可作为按摩用油, 安抚躁动的情绪
- 搭配花朵或木质调精油, 如: 熏衣草、依兰或芳樟扩香, 可舒缓压力、帮助深层睡眠
- 长期失眠时, 可以用岩兰草精油涂抹脚底, 帮助睡眠
- 冬季时于茶或热饮、或胶囊中加入1-2滴岩兰草精油, 强化免疫力
- 若岩兰草过于黏稠无法倒出时, 可用牙签从瓶中取出需要量。

# 精油科学

## 警觉Alertness\*

- 人体临床实验 (样本数=18) 指出, 嗅吸岩兰草可以帮助专注于视觉辨别性的工作, 低剂量即可提高警觉.(1)
- 动物实验指出, 嗅吸岩兰草精油后, 透过脑波活动评测, 可以增加清醒时间, 提高警觉.(2)

## 抗忧郁Anti-Anxiety

动物实验指出, 老鼠嗅吸2.5%岩兰草精油7 分钟, 可以提高脑部抗忧郁物质, 跟使用抗忧郁药物后的情况类似.(3)

## 抗微生物Anti-Microbial

硅片研究指出, 桉烯醇(岩兰草中的化学成分), 可以有效对抗抗药性细菌包皮垢分支杆菌 *Mycobacterium smegmatis*.(4) 岩兰草可以作为表面清洁剂

## 抗氧化Anti-Oxidant

体外实验中, 岩兰草精油是一个强效的抗氧化剂.(5,6)

## 嗅吸岩兰草精油可调节睡眠清醒周期和脑电波

### MODIFICATION OF SLEEP-WAKING AND ELECTROENCEPHALOGRAM INDUCED BY VETIVER ESSENTIAL OIL INHALATION.

许多的科学评量结果都显示精油可以调节心理功能，但精油对于大脑功能的效益仍缺乏科学左证。这项研究针对市售的岩兰草精油进行评估，希望能获得量化和可重复验证的成果。实验欲了解雄性实验鼠嗅吸岩兰草精油后, 睡眠清醒周期和脑电波的模式。

在受试动物的颅骨放上电极以进行脑电波的监控, 分别让动物嗅吸水和岩兰草精油，以快速傅立叶变换法分析脑电波的功率谱。统计分析确认了嗅吸岩兰草精油后, 实验鼠的睡眠清醒期增加，慢波睡眠期减低，脑额叶和顶叶皮质的 $\alpha$ 和 $\beta$ 1活性降低，前脑皮层的 $\gamma$ 活动增加，这些改变频率在嗅吸开始即发生。这些数据显示了**嗅吸岩兰草后, 会让脑部清晰、聚焦且警觉**

<https://myoilexpert.com/cnt/nervous/research-articles-7>

