

依兰依兰

Ylang Ylang

香水树

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 香甜、浓郁、辛香

主要化学成分: 大根香叶烯、石竹烯

依兰依兰

主要功效

- 平衡荷尔蒙
- 宁神、改善心律失常、心悸、呼吸急促, 调节身心平衡
- 用于护发及护肤, 增进皮肤及头发的健康
- 抗忧郁、抗沮丧、产生自信, 使心情回春
- 动物实验发现, 使用依兰可改善频尿的症状
- 增强两性关系, 平息怒气, 安抚情绪与放松。

依兰依兰

实际应用

- 涂抹依兰精油于后颈，可镇静舒缓, 转换正面情绪
- 浴盐中加入依兰精油泡澡, 以利放松
- 利用依兰精油进行脸部蒸熏, 帮助活化肌肤
- 将1-2滴依兰及檀香2-3滴调和于基底油中，可作为中年妇女的日常肌肤保养
- 于护发油中加入依兰精油做为深层护发, 可以促进头发浓密、闪亮有光泽
- 涂抹于手腕处做为香水, 清甜、花朵香氛可提升女性魅力
- 熏香或局部涂抹可调节血压、改善心悸, 并改善睡眠品质
- 服用以增强抗氧化功能

精油科学

心血管健康Cardiovascular Health*

- 人体临床实验 (样本数=84) 指出, 嗅吸熏衣草, 依兰, 马郁兰, 橙花 (20:15:10:2) 组成的精油复方, 可以降低高血压病人的日间血压.(3)
- 人体临床实验(样本数=29)指出, 嗅吸依兰精油可以让健康男性血压及心跳降低(4)

认知功能Cognitive Function*

人体临床实验(样本数=28) 指出, 依兰的香气, 透过脑波检查发现可以促进脑部信息处理.(5)

膀胱活跃Overactive Bladder

动物实验指出, 兔子静脉注射依兰油(0.05mL) 可以降低化学刺激引起的膀胱收缩, 依兰依兰或许可以帮助膀胱过度活跃造成的尿频问题(6)

放松Relaxation*

- 人体临床实验 (样本数=40) 指出, 使用20% 依兰精油混和于基底油进行腹部按摩5 分钟, 可以降低受试者的血压, 提高体温, 受试者自我感觉更加放松.(7)
- 人体临床实验 (样本数=144) 指出, 嗅吸依兰精油可以让受试者自我感觉平静. 结果显示或许可以提高记忆力.(8)
- 人体临床实验 (样本数=40) 指出, 嗅吸依兰精油可以降低反应的警觉性.(9)

依兰依兰 对血压及心跳的影响

EFFECTS OF YLANG-YLANG AROMA ON BLOOD PRESSURE AND HEART RATE IN HEALTHY MEN

依兰依兰被称为花中之花、心中之油，在镇静纾压上有很好的应用，但依兰被运用在降血压、减少心悸等心血管方面的效用，有待更多的科学验证。

这个研究项目是要检视熏香依兰依兰对健康男性血压和心跳的影响。参与研究的男性共有二十九位, 随机分成两组：依兰依兰组（15位）和控制组（14位）。血压用血压计测得，心跳则是用心电图纪录。

结果显示，香熏吸入依兰依兰后, 实验者的收缩压与舒张压都明显的降低。心跳方面，香熏吸入依兰依兰后，心电图除了第一导程及aVR项目之外，其他十个导程都有明显的下降。以目前的结论，香熏依兰依兰确实会使人们的心跳及血压降低。这显示了依兰依兰的镇静效果，也为依兰精油在心血管保健的效益提供了进一步的证据。

<https://myoilexpert.com/cnt/cardio-circulatory/research-articles-2>

