

依蘭依蘭

Ylang Ylang

香水樹

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 香甜、濃郁、辛香

主要化學成分: 大根香葉烯、石竹烯

依蘭依蘭

主要功效

- 平衡荷爾蒙
- 寧神、改善心律失常、心悸、呼吸急促, 調節身心平衡
- 用於護髮及護膚, 增進皮膚及頭髮的健康
- 抗憂鬱、抗沮喪、產生自信, 使心情回春
- 動物實驗發現, 使用依蘭可改善頻尿的症狀
- 增強兩性關係, 平息怒氣, 安撫情緒與放鬆。

依蘭依蘭

實際應用

- 塗抹依蘭精油於後頸，可鎮靜舒緩, 轉換正面情緒
- 浴鹽中加入依蘭精油泡澡, 以利放鬆
- 利用依蘭精油進行臉部蒸熏, 幫助活化肌膚
- 將1-2滴依蘭及檀香2-3滴調和於基底油中，可作為中年婦女的日常肌膚保養
- 于護髮油中加入依蘭精油做為深層護髮, 可以促進頭髮濃密、閃亮有光澤
- 塗抹於手腕處做為香水, 清甜、花朵香氛可提升女性魅力
- 熏香或局部塗抹可調節血壓、改善心悸, 並改善睡眠品質
- 服用以增強抗氧化功能

精油科學

心血管健康Cardiovascular Health*

- 人體臨床實驗 (樣本數=84) 指出, 嗅吸薰衣草, 依蘭, 馬鬱蘭, 橙花 (20:15:10:2) 組成的精油複方, 可以降低高血壓病人的日間血壓.(3)
- 人體臨床實驗(樣本數=29)指出, 嗅吸依蘭精油可以讓健康男性血壓及心跳降低(4)

認知功能Cognitive Function*

人體臨床實驗(樣本數=28) 指出, 依蘭的香氣, 透過腦波檢查發現可以促進腦部信息處理.(5)

膀胱活躍Overactive Bladder

動物實驗指出, 兔子靜脈注射依蘭油(0.05mL) 可以降低化學刺激引起的膀胱收縮, 依蘭依蘭或許可以幫助膀胱過度活躍造成的頻尿問題(6)

放鬆Relaxation*

- 人體臨床實驗 (樣本數=40) 指出, 使用20% 依蘭精油混和於基底油進行腹部按摩5 分鐘, 可以降低受試者的血壓, 提高體溫, 受試者自我感覺更加放鬆.(7)
- 人體臨床實驗 (樣本數=144) 指出, 嗅吸依蘭精油可以讓受試者自我感覺平靜. 結果顯示或許可以提高記憶力.(8)
- 人體臨床實驗 (樣本數=40) 指出, 嗅吸依蘭精油可以降低反應的警覺性.(9)

依蘭依蘭 對血壓及心跳的影響

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

依蘭依蘭被稱為花中之花、心中之油，在鎮靜紓壓上有很好的應用，但依蘭被運用在降血壓、減少心悸等心血管方面的效用，有待更多的科學驗證。

這個研究項目是要檢視熏香依蘭依蘭對健康男性血壓和心跳的影響。參與研究的男性共有二十九位, 隨機分成兩組：依蘭依蘭組（15位）和控制組（14位）。血壓用血壓計測得，心跳則是用心電圖紀錄。

結果顯示，香熏吸入依蘭依蘭後, 實驗者的收縮壓與舒張壓都明顯的降低。心跳方面，香熏吸入依蘭依蘭後，心電圖除了第一導程及aVR項目之外，其他十個導程都有明顯的下降。以目前的結論，香熏依蘭依蘭確實會使人們的心跳及血壓降低。這顯示了依蘭依蘭的鎮靜效果，也為依蘭精油在心血管保健的效益提供了進一步的證據。

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

