

胡荽葉

Cilantro

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉部

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 清新、草本香氣、甘甜、辛辣

主要化學成分: 芳樟醇、癸烯醛

胡荽葉

主要功效

- 局部塗抹或內用可幫助消化、改善腹痛、腹瀉、消化不良
- 抗氧化劑, 內用可幫助身體淨化、清理自由基
- 局部塗抹或按摩可改善痙攣疼痛、調理生理期不適
- 擴香或嗅聞可解除焦慮
- 為食物添加新鮮可口的味道
- 提振元氣、強化感官覺知、幫助放鬆

胡荽葉

實際應用

- 滴兩滴於膠囊中，每日服用幫助身體淨化
- 加入炒菜、沙拉和醬料中，享受芫荽葉的獨特風味。
- 搭配柑橘類精油，散發出清新草本香氣。
- 熏香可以幫助家中去除難聞的臭味
- 在過度飲食的餐後使用，能幫助消化

精油科學

止痛Analgesic

動物實驗中, 口服芳樟醇(胡荽葉精油的主要成分) 100 mg/kg具有鎮痛效果, 嗅吸也有同樣的效果。(1,2)

體外實驗中, 芳樟醇(胡荽葉精油的主要成分)可以降低一氧化氮生成, 這可能是降低痛覺的原因(3)

抗氧化劑Anti-Oxidant

體外實驗中, 胡荽葉精油是一個強效的抗氧化劑(8)

解毒Detox

動物實驗中, 口服胡荽葉可以降低股骨沉積的鉛濃度, 也降低了鉛誘發的腎臟傷害(9)

放鬆Relaxation*

人體實驗中指出, 嗅吸芳樟醇(胡荽葉精油的主要成分)5分鐘, 可以幫助鎮靜和降低心跳(10)

中國香菜(胡荽葉)可以小鼠避免體內鉛的沉積

PREVENTIVE EFFECT OF CORIANDRUM SATIVUM (CHINESE PARSLEY) ON LOCALIZED LEAD DEPOSITION IN ICR MICE

研究發現中國香菜(胡荽葉)可以預防實驗鼠體內鉛的沉積，雄性ICR小鼠連續32天在飲水中投與1000ppm的三水和醋酸鉛，從第7天后的連續25天管喂胡荽葉，之後觀察小鼠體內的含鉛量。

結果發現鉛在股骨的沉積濃度最高，但控制組使用DMSA螯合劑之後，股骨沉積的鉛濃度明顯下降。使用胡荽葉的實驗組，股骨沉積的鉛濃度同樣明顯下降，也降低了鉛誘發的腎臟傷害，除此之外，攝取鉛後尿中的代謝物氨基乙醯丙酸也隨之降低。

胡荽葉中或許存在一些可以螯合鉛的物質，進而降低體內鉛的沉積。

<https://myoilxpert.com/cns/the-digestive-system/research-articles-2>

