

胡荽

Coriander

myoilexpert



精油介绍

萃取部位: 种子

萃取方法: 蒸气蒸馏法

气味描述: 青草、花香、草木香

主要化学成分: 芳樟醇、 α -蒎烯、 γ -松油烯、樟脑

	乙酸芳樟酯 Linalyl Acetate	芳樟醇 Linalool
薰衣草 Lavender	35-45%	25-35%
橙花 Neroli	15-20%	25-30%
快乐鼠尾草 Clary Sage	50-60%	15-20%
苦橙叶 Petitgrain	40-55%	20-30%
罗勒 Basil	-	40-50%
胡荽 Coriander		50-60%

酯
Ester

醇
Alcohol

胡荽

主要功效

- 平衡皮肤油脂, 维持健康的肤质, 改善日晒造成的皮肤红肿发炎
- 促进消化、舒缓胃肠胀气、暖胃、刺激食欲
- 舒缓风湿痛、关节痛、肌肉痉挛、改善偏头痛
- 口服抑制过多胃酸, 改善因压力导致的胃酸过多
- 泡澡可改善生殖系统或妇科感染
- 帮助体弱的人温和提振, 舒缓压力和神经紧张。
- 纾缓压力、安抚冲击、鼓舞自信

胡荽

实际应用

- 沐浴后涂抹于油性肌肤,可以减少粉刺,维持洁净,也可加于保湿乳中,让皮肤光滑细致
- 吃完大餐后,内服几滴或涂抹于胃部可以帮助消化。
- 涂抹于颈部后方或足底,促进放松
- 运动后可搭配基底油于腿部按摩,舒缓酸痛
- 内服肉桂、胡荽精油各1滴,可帮助平稳血糖
- 胡荽可以加入各式菜肴中,沾取少许放在咖哩酱料中可以让香味更浓郁,非常适合与中式料理搭配

精油科学

止痛Analgesic

动物实验中, 每日口服芳樟醇(胡荽的主要化学成分) 33 mg/kg, 对老鼠有阵痛效果, 嗅吸也可产生类似的止痛效果, 或许可以用来替代鸦片类止痛药.(1)

抗焦虑Anti-Anxiety

动物实验指出, 嗅吸胡荽油可以降低老鼠焦虑和抑郁的症状(2)

肠道不适症候群Irritable Bowel Syndrome

体外实验指出, 胡荽精油可以有效的对抗大肠杆菌引起的肠道不适症候群(6)

皮肤保养Skin Care*

人体临床实验 (样本数=40)指出, 外用胡荽精油(0.5%加入乳液中), 可以轻微改善皮肤因日晒引起的发红及发炎现象(7)

帮助睡眠Sleep Promoting

动物实验指出, 老鼠嗅吸1%芳樟醇(胡荽的主要化学成分) 60分钟, 可以减少活动, 延长睡眠和保持体温(8)

胡荽对猪大肠臭味的除臭效果

Deodorizing Effect of Coriander on the Offensive Odor of the Porcine Large Intestine

本研究欲了解胡荽对于猪大肠异味的除臭效果. 0.5g和2.0g的胡荽可以完全去除2g 猪大肠的臭味, 而且除臭的效果可以延续6小时, 甚至更久. 我们发现了4种猪大肠的臭味来源: 4-甲基苯酚 (类似泥状物质), 不知名成分I (类似猪大肠), 不知名成分II (类似泥状物质) 和吲哚(类似粪便)。

胡荽中的主要11个气味化合物被侦测, 包括: Decanal, 2-Decenal, Undecanal, 2-Un-decenal, 1-Decanol, (E)-2-Undecen-1-ol, 2-Dodecenal, (E)-2-Tetradecenal, Hexadecanal, Octadecenal 及 9-Octadecenal. 虽然其中四个主要化学成分无法显著地被胡荽分解, 但是胡荽卓越的除臭效果可以除去猪大肠的臭味

<https://myoilexpert.com/cnt/the-digestive-system/research-article-14>

