

胡荽

Coriander

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 種子

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 青草、花香、草木香

主要化學成分: 芳樟醇、 α -蒎烯、 γ -松油烯、樟腦

| | 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

- 平衡皮膚油脂, 維持健康的膚質, 改善日曬造成的皮膚紅腫發炎
- 促進消化、舒緩胃腸脹氣、暖胃、刺激食欲
- 舒緩風濕痛、關節痛、肌肉痙攣、改善偏頭痛
- 口服抑制過多胃酸, 改善因壓力導致的胃酸過多
- 泡澡可改善生殖系統或婦科感染
- 幫助體弱的人溫和提振, 舒緩壓力和神經緊張。
- 紓緩壓力、安撫衝擊、鼓舞自信

胡荽

實際應用

- 沐浴後塗抹於油性肌膚, 可以減少粉刺, 維持潔淨, 也可加於保濕乳中, 讓皮膚光滑細緻
- 吃完大餐後, 內服幾滴或塗抹於胃部可以幫助消化。
- 塗抹於頸部後方或足底, 促進放鬆
- 運動後可搭配基底油於腿部按摩, 舒緩酸痛
- 內服肉桂、胡荽精油各1滴, 可幫助平穩血糖
- 胡荽可以加入各式菜餚中, 沾取少許放在咖哩醬料中可以讓香味更濃郁, 非常適合與中式料理搭配

精油科學

止痛Analgesic

動物實驗中, 每日口服芳樟醇(胡荽的主要化學成分) 33 mg/kg, 對老鼠有陣痛效果, 嗅吸也可產生類似的止痛效果, 或許可以用來替代鴉片類止痛藥.(1)

抗焦慮Anti-Anxiety

動物實驗指出, 嗅吸胡荽油可以降低老鼠焦慮和抑鬱的症狀(2)

腸道不適症候群Irritable Bowel Syndrome

體外實驗指出, 胡荽精油可以有效的對抗大腸桿菌引起的腸道不適症候群(6)

皮膚保養Skin Care*

人體臨床實驗 (樣本數=40)指出, 外用胡荽精油(0.5%加入乳液中), 可以輕微改善皮膚因日曬引起的發紅及發炎現象(7)

幫助睡眠Sleep Promoting

動物實驗指出, 老鼠嗅吸1%芳樟醇(胡荽的主要化學成分) 60分鐘, 可以減少活動, 延長睡眠和保持體溫(8)

胡荽對豬大腸臭味的除臭效果

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

本研究欲瞭解胡荽對於豬大腸異味的除臭效果. 0.5g和2.0g的胡荽可以完全去除2g 豬大腸的臭味, 而且除臭的效果可以延續6小時, 甚至更久. 我們發現了4種豬大腸的臭味來源: 4-甲基苯酚 (類似泥狀物質), 不知名成分I (類似豬大腸), 不知名成分II (類似泥狀物質) 和吶哧(類似糞便)。

胡荽中的主要11個氣味化合物被偵測, 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. 雖然其中四個主要化學成分無法顯著地被胡荽分解, 但是胡荽卓越的除臭效果可以除去豬大腸的臭味

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

