

檸檬草

Lemongrass

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 葉片

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 柑橘、草本、煙熏

主要化學成分: 香葉醛、橙花醛

檸檬草

主要功效

- 天然驅蟲劑
- 抗炎和抗菌，稀釋塗抹可改善皮膚感染症狀
- 維護健康的消化功能, 改善胃腸脹氣、消化道發炎、乳糖不耐症
- 調節血膽固醇, 維護心血管健康
- 舒緩按摩可消除乳酸、舒緩久站的疲憊感，促進循環
- 內服可抑制異常細胞不正長的生長, 誘發自然凋亡
- 擴香或稀釋塗抹可提神醒腦、改善時差之不適症狀
- 克服疲勞、抑鬱與精神不振

檸檬草

實際應用

- 以1:1的比例混合基底油按摩, 可舒緩關節酸痛與肌肉扭傷
- 長時間跑步後稀釋按摩腿部, 可以減少乳酸堆積、恢復活力
- 加入膠囊內服可調節血脂、維持細胞健康
- 混和茶樹精油, 用於腳趾甲, 讓指甲乾淨健康
- 加入洗髮精中, 可改善頭皮屑問題
- 稀釋精油後塗抹或噴灑於肌膚, 可做為天然防蚊驅蟲液
- 用於風味主餐與肉類菜肴, 促進健康的消化功能
- 烹調時非常適合搭配羅勒、豆蔻及綠薄荷精油

精油科學

抗微生物Anti-Microbial*

- 人體臨床實驗 (樣本數=29) 指出, 外用含有檸檬草油的乳霜 (1.25mcg/mL) 可以有效對抗花斑癬, 這是慢性酵母菌感染引起的皮膚脫皮及褪色問題.(6)
- 體外實驗中, 檸檬草精油可以對抗大部分的真菌及細菌, 是很好的表面清潔劑, 也可以對抗真菌引起的皮膚感染.(7,8) .
- 體外實驗指出, 檸檬草精油可以對抗引起泌尿道感染的細菌.(9)
- 體外實驗指出, 檸檬草精油可以對抗口腔細菌, 適合用於口腔清潔.(10)

改善口氣Bad Breath*

人體臨床實驗(樣本數=20)指出, 使用檸檬草精油作為漱口水, 可以改善口腔難聞氣味.(11)

頭髮頭皮Hair and Scalp*

人體臨床實驗 (樣本數=30) 指出, 洗髮精加入10% 檸檬草精油可以改善頭皮屑(13)

驅蟲Insect Repellant

研究指出檸檬草精油可以在89分鐘內驅除98.9%的蚊子.(14)

檸檬草精油對於雌鼠DNA損傷及癌病變的保護

PROTECTIVE EFFECTS OF LEMONGRASS ESSENTIAL OIL ON DNA DAMAGE AND CARCINOGENESIS IN FEMALE BALB/C MICE

本研究欲調查檸檬草精油對白血球DNA損傷的保護效果. 此外, 也透過動物實驗調查檸檬草精油的抗腫瘤活性

短期研究中, 實驗鼠被分為三組: 空白對照組(負控制組)、MNU組 (正控制組) 及檸檬草500 mg kg及MNU組 (五周當中每週餵食5次檸檬草精油); N-甲基-N-亞硝基(MNU) 被用來誘發白血球DNA發生損傷。在實驗的第3周和第5周, 投與MNU4小時後, 將採集動物的血液樣本, 以檢測DNA損傷情形。在投與MNU的第3周, 檸檬草500 mg kg組的白血球DNA損傷情形顯著降低。

中期研究中, DDB小鼠被為三組: 空白對照組(負控制組)、檸檬草500 mg kg及MNU組 (六周當中每週餵食5次). 第20周, 所有動物犧牲並採集乳腺, 結腸, 膀胱進行組織分析, 以偵測癌前及腫瘤病變. 結果發現, 檸檬草組可以輕微的降低乳腺導管增生 ($P = 0.075$).

研究結果顯示, 檸檬草精油對於N-甲基-N'-亞硝基(MNU)引起的DNA損傷提供保護效益, 也有潛力成為DDB引發雌鼠乳腺癌的治療劑.

