Plant Personality

# 植物人格全書

透過植物芳香分子的幫助，了解自我，發現適合自己的天職！

亞洲重量級芳療專家・肯園負責人
溫佑君・著



本書是喜愛植物與芳療生活的人必備指南，
更適合每個人作爲分析性格與生涯規劃的參考！




## 溫佑君

亞洲重量級芳療專家
德芳亞太研究發展協會 會長
肯園負責人

英國肯特大學哲學研究所
英國倫敦芳香療法學校
東吳大學社會學系

著有：《精油圖鑑-150種全球最佳芳療精油圖解指南》、《香氣與空間》(商周出版)

翻譯：《芳香療法精油寶典》

審訂：《芳香療法大百科》、《芳香療法的藝術》、《寵物的芳香療法》、《發現肯園》



感谢温老师 仅供有兴趣的芳疗爱好者参考学习
喜欢此书请购买正版

http://qoqoroom.taobao.com

# Plant Personality

# 植物人格全書

溫佑君



# CONTENTS




前　　言　*004*

本書使用方式＆植物人格對照表　*005*

作　者　序　O Tannenbaum！　溫佑君　*007*

No. 1　創意者人格　CT1 單萜烯類一　*009*

No. 2　客觀者人格　CT2 單萜烯類二　*017*

No. 3　耐力者人格　CT3 單萜烯類三　*027*

No. 4　保護者人格　CT4 單萜烯類四　*037*

No. 5　突破者人格　CT5 單萜烯類五　*047*

No. 6　滋養者人格　CT6 酯類一　*059*

No. 7　照顧者人格　CT7 酯類二　*069*

No. 8　心靈導師人格　CT8 苯基酯類一　*077*

No. 9　陪伴者人格　CT9 苯基酯類二　*087*

No.10　戀愛者人格　CT10 苯基酯類三　*097*

No.11　童真者人格　CT11 苯基酯類四　*107*

No.12　祕書型人格　CT12 單萜醇類一　*117*

No.13　教主型人格　CT13 單萜醇類二　*127*

No.14　合群者人格　CT14 單萜醇類三　*139*

No.15　和平包容者人格　CT15 倍半萜酮類一　*149*

No.16　接納者人格　CT16 倍半萜酮類二　*159*

No.17　流動者人格　CT17 香豆素與內酯類　*171*

No.18　全才型人格　CT18 醛類一　*181*

No.19　冒險家人格　CT19 醛類二　*191*




No.20　創意溝通者人格　CT20 氧化物類一　*201*
No.21　為自己發聲者人格　CT21 氧化物類二　*211*

No.22　狂熱者人格　CT22 酚類一　*221*
No.23　內醞者人格　CT23 酚類二　*231*

No.24　全腦型人格　CT24 單萜酮類一　*241*
No.25　創意改革者人格　CT25 單萜酮類二　*251*
No.26　冷靜清明者人格　CT26 單萜酮類三　*261*

No.27　感官型人格　CT27 醚類　*271*

No.28　自我追尋者人格　CT28 倍半萜烯類一　*283*
No.29　昇華者人格　CT29 倍半萜烯類二　*293*
No.30　草根型人格　CT30 倍半萜烯類三　*303*

No.31　平衡者人格　CT31倍半萜醇類　*313*













# 前言

近年來隨著有機生活的風潮，各類型的養生法門迅速崛起，「芳香療法」更是其中顯學，可在市面上找到不同角度切入的芳療書籍。

我們越與芳香植物親近，越會發現他們就像是身邊的朋友，具有不同的性格。「斯土斯民」，一方水土養一方人，人與植物受同一片大地滋養，這樣的「植物人格」，與人類的性格類型是能相互產生共鳴的。這也是本書中最特別的地方，把這些芳香植物擬人化，所透露出的性格類型，來呼應其身心療癒力，也方便我們找到適用的精油與人格原型。

書中會介紹這些芳香植物的生長背景、環境條件、長相形態、歷史考據、神話源由、藝術人文表現等等，幫大家型塑植物的性格，並講述萃成精油後的成分分析、藥學屬性、生理療效、心靈療癒等。是繼暢銷書籍《香氣與空間》之後，又一經典芳香植物新著作。

深入淺出的方式，即使對於精油及芳香植物沒有概念的一般讀者，也可以在最短的時間內，感受到每種植物精采有趣的特性。

## 本書使用方式

本書介紹全球150種芳香植物，出場順序是依照精油的CT（ChemoType），即以芳香分子的化學結構來分類，將性質相近的芳香植物（約5種）調和成一類型，介紹其成分屬性、植物人格、身心療效等，共計31種人格類型。

在每一CT大類之前，都有一小篇幅註解，藉此說明此芳香分子結構的生理屬性，以及心靈療效，方便讀者較快掌握該系列的特性。

接著，人格類型將說明其「關鍵特色」、「代表職業」、「類型人物」，並分別以「正向人格」、與「負向（鏡像）人格」來舉例。不論是想「加乘」正向人格特質，或剛好處在負向人格狀態中，還是目前與該類型的關鍵特色產生共鳴，或者和你現在從事的職業相似；在這段時間當中，你都可以多使用該CT類屬的精油，藉由植物能量的協助，為自己進行一場身心療癒。

若想更加瞭解芳香療法的入門知識，可參考《香氣與空間》與《精油圖鑑》（商周出版）。

## 植物人格對照表鑑

| 芳香大類特質 | | 正向人格 | 負向（鏡像）人格 | 關鍵特色 | 代表職業 |
|---|---|---|---|---|---|
| 對外應變、機敏強健 | CT 01 | 創意者人格 | 自溺者 | 激發創意、意識自我、提升敏感度 | 設計師 |
| | CT 02 | 客觀者人格 | 本位主義者 | 高遠的眼見、多元的角度、堅定又自省 | 政論家 |
| | CT 03 | 耐力者人格 | 半途而廢者、或乖張暴烈者 | 內斂、耐久 | 運動家 |
| | CT 04 | 保護者人格 | 依賴者 | 給予強大保護，並喚醒被遺忘的力量 | 志工、社工、保育人員 |
| | CT 05 | 突破者人格 | 自我侷限者 | 突破框架、迎向變化、亂中有序 | 藝術家、研發人員 |
| 愛與支持、真情流露 | CT 06 | 滋養者人格（生命之愛） | 掌控者 | 滋養生命，並發現愛是無所不在 | 入世傳教士 |
| | CT 07 | 照顧者人格（父母之愛） | 安全感失落者、孤兒情結 | 父母般的呵護與安撫 | 醫護人員、保母 |
| 愛與支持、柔情似水 | CT 08 | 心靈導師人格（庇佑之愛） | 成癮者 | 能強力安慰、也棒喝頓悟，讓人脫胎換骨 | 心理諮商師 |
| | CT 09 | 陪伴者人格（朋友之愛） | 曖昧者 | 無私無求的陪伴，雖有距離，卻最忠實 | 輔導老師、協談志工 |

| 芳香大類特質 | | 正向人格 | 負向（鏡像）人格 | 關鍵特色 | 代表職業 |
|---|---|---|---|---|---|
| | CT 10 | 戀愛者人格（戀人之愛） | 身體疆界過猶不及者 | 讓人愉悅放鬆，喚醒感官覺知 | 明星、美容保養業者 |
| | CT 11 | 童真者人格（赤子之愛） | 幻滅者 | 重拾純真眼光，信任這世界 | 電影工作者、娛樂業者 |
| 合作協助、溫暖陪伴 | CT 12 | 祕書型人格（與個體合作） | 情緒炸彈者 | 值得托付、使命必達 | 祕書、服務業者 |
| | CT 13 | 教主型人格（與大眾合作） | 迎合者 | 強烈展現個人風格，並能引領大眾品味 | 暢銷作家、媒體傳播人員 |
| | CT 14 | 合群者人格（與團體合作） | 結黨型、發酵渲染型 | 與團體合作、又不失卻自我 | 合唱團員、軍警 |
| 溶解 | CT 15 | 和平包容者人格 | 鄉愿者 | 清明地理解，慈悲地包容 | 客服人員、命理專家 |
| | CT 16 | 接納者人格 | 激動者 | 開放又接納、安靜且清楚 | 太極高手、講師、財務或稽核人員 |
| 流動與蛻變 | CT 17 | 流動者人格 | 貪心一把抓型、事事想周全者 | 放下、淨化、穿透、空 | 交通運輸與物流人員、職業婦女 |
| 生機勃發 | CT 18 | 全才型人格 | 追求刺激型、或功能導向型 | 活潑有勁、多元開放 | 高感度人才 |
| | CT 19 | 冒險家人格 | 抱殘守缺者 | 從制式下逃脫、展現蓬勃張力、並尋獲自我 | 背包客、創業家 |
| 順暢溝通 | CT 20 | 創意溝通者人格 | 溝通障礙、或過度表達者 | 坦率爽利、舒暢流通 | 公關、顧問、外交官 |
| | CT 21 | 為自己發聲者人格 | 盲目跟隨者 | 尋找自己的聲音、勇敢與世界交流 | 音樂工作者 |
| 熱情果敢 | CT 22 | 狂熱者人格 | 熄火型、或一蹶不振者 | 熱情奉獻於理想，不畏風雨打擊 | 外科醫生、科學家、製造業者 |
| | CT 23 | 內醞者人格 | 期待外援者 | 專注內斂、畜養熱力 | 鬥牛士、科技工程師 |
| 理性清楚、明朗通透 | CT 24 | 全腦型人格 | 大腦皮質型 | 統合三腦、完整存在 | 全人教育者 |
| | CT 25 | 創意改革者人格 | 長期陷入泥沼者 | 打破泥沼狀態，永保清新 | 政務官 |
| | CT 26 | 冷靜清明者人格 | 同流合污者 | 理智自持，不被複雜環境扭曲人格 | 司法人員、鑑定師 |
| 心馳神迷 | CT 27 | 感官型人格 | 空想型 | 我存在於身體裡 | 瑜珈老師、體適能教練 |
| 連結自我 | CT 28 | 自我追尋者人格 | 落跑型 | 迎向內在的呼喚、追尋自我的想望 | 廣告行銷、手作達人 |
| | CT 29 | 昇華者人格 | 臥薪嘗膽型 | 用愛、慈悲、原諒，來超越苦痛、撫平疙瘩 | 運動先驅、推廣人員 |
| | CT 30 | 草根型人格 | 卑微者 | 堅韌踏實、屢敗屢戰，並有兼容並蓄的能力，可把負荷變輕盈 | 餐飲業者 |
| 平衡 | CT 31 | 平衡者人格 | 為兩端擺盪所苦者 | 貼近大地能量，體現平衡與共生哲學，故能豁達大度 | 農林漁牧人 |

# 作者序
# O Tannenbaum！



普羅旺斯盛夏的午後，連蟬都曬傻了，兩歲九個月的Attar當然也熱得發慌。黔驢技窮的媽媽，只好挖樹脂給他玩。

「咦，這是什麼？」小小孩戒心不小。

「這是樹脂。」

「樹脂是什麼？」

這要怎麼回答？只好把他舉高，讓他用自己的手指碰碰看。這下他興趣來了，要我講那棵樹的故事給他聽。

「這個啊，這是一棵挪威雲杉……」

「不對！」他立刻大聲抗議，「這是O Tannenbaum！」

Tannenbaum就是德語的冷杉，冷杉常被用為聖誕樹，所以這個字又有聖誕樹的意思。但Attar講的也沒錯，歐洲家庭也愛拿挪威雲杉當做聖誕樹。他去年在荷蘭過聖誕節，整個冬天都跟著幼稚園小朋友唱〈O Tannenbaum！ O Tannenbaum！〉

看我點了頭，他接著得意洋洋舉起手指問：「那這是什麼？」

「這是樹脂啊！媽媽剛剛跟你說的。」

「不對！」他又大聲抗議，「這是O Tannenbaum流口水！」

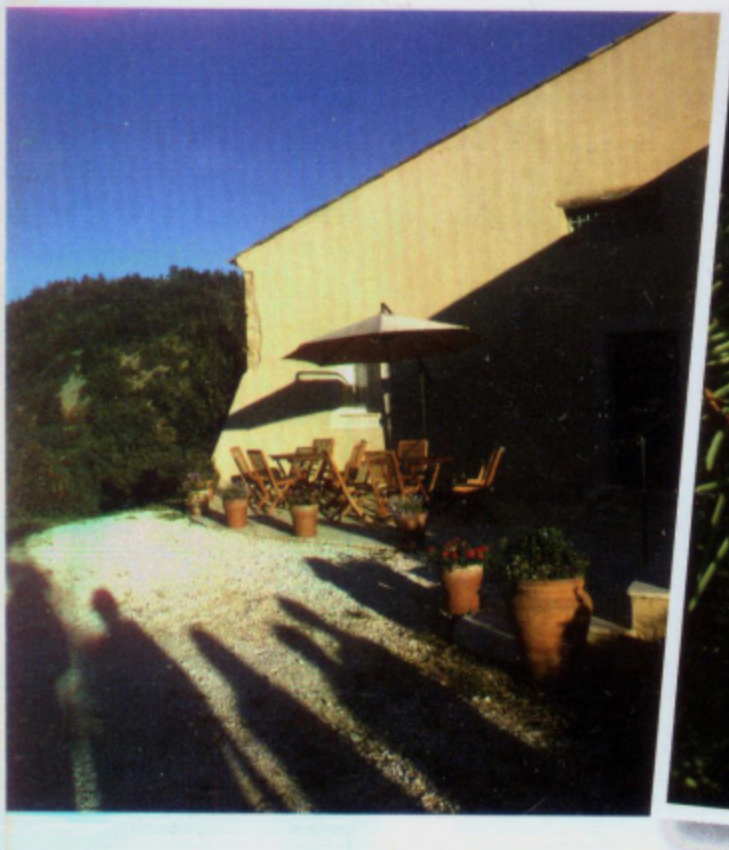
「是嗎？那O Tannenbaum為什麼流口水？」

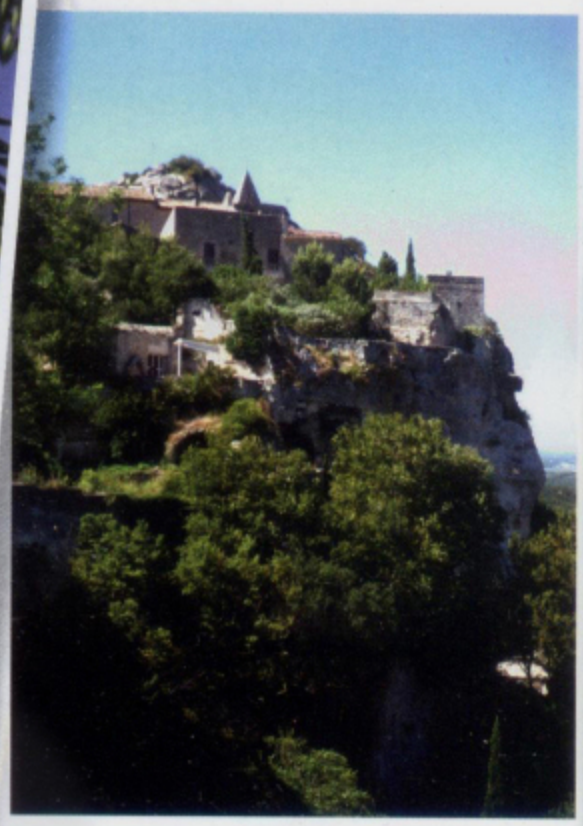
狡滑的小孩胸有成竹地回答：「因為它跟Illy一樣啊，它想要喝奶奶。」

Illy是他快滿一歲、還沒斷奶的妹妹，平常老是留著口水掛在媽媽身上。

我想了一下，反問他一個問題：「那Attar呢？Attar是什麼？」

他很快地嚷嚷起來：「Attar也要當O Tannenbaum，Attar也要喝奶奶。」





辭彙難以表達的感受，植物可以幫助我們自由流露。我們在植物的身上，也常能看到自身的倒影。基於這樣的經驗，我開了「植物人格」這門課。上課期間，許多學生和我分享了他們的體會，而為這門課做記錄的River，當然也在書寫過程中，或多或少加進了他的詮釋。整理到一半的時候，River遭到母親驟逝的打擊，但他還是按照進度勉力而為；而且，據他自己說，從這些植物身上得到極大的安慰。等到進入編輯階段，商周出版的筱玲以令人感動的熱忱，說服我們做了多處修改，也貢獻了許多寶貴的意見。所以最後成形的這本書，並不是我一個人的作品，而是我學生們的作品，是River的作品，也是筱玲的作品。我希望讀者在閱讀的時候，也能發揮自己的想像力，把它變成你的作品，就像希望變成聖誕樹的Attar一樣。

溫佑君

2009 / 8 / 19



No. 1

# 創意者人格

CT1 單萜烯類—

## CT1 的植物成員

**葡萄柚** / 激發自尊，增加幽默感

**橘** / 進入甜美和諧的世界

**苦橙** / 開心

**萊姆** / 重拾對世界的好奇心，苦中作樂

**檸檬** / 擺脫噩夢

激發創意、意識自我、提升敏感度

# 創意者人格



代表職業：設計師

類型人物：蔣友柏、約恩．烏松

從本篇開始介紹一系列單萜烯大類，共通療效是促進神經傳導物質、消炎止痛、抗感染、整體性激勵、調節免疫功能、增進活力、強化對外界的應變能力，故單萜烯的關鍵詞是「對外應變，機敏強健」。

## 正向人格

CT1是柑橘屬家族，精油成分以單萜烯為主，生理作用是促進神經傳導物質，心靈能量療效是激發創意、意識自己、發揮自我敏感度。呼應的職業是「設計師」。蔣友柏的設計工作室叫「橙果」，真是相得益彰的命名！

狀似貝殼，或風帆的新穎造型而聞名的「雪梨歌劇院」，丹麥建築師約恩．烏松（Jorn Utzon）最原始的設計構想，其實是剝開的橘子。後來因為建築工法特殊，造成工程預算過高，只有外觀還沿用原初的設計，內部結構完全不是，讓這位設計師拂袖離去，發誓再也不踏入澳洲國土。除了抗議設計理念沒被完整執行之外，不想回去看實體建築的原因尚有一點，「自我堅持！」這樣子，理想藍圖才依然活在設計師的腦海中，以原稿容貌呈現著。

「創意」加上「堅持」，是設計師的人格特質，就像傳說的九頭鳥，具有天馬行空的腦袋，以及古怪桀驁的性格。

但如果太過膨脹自我敏感度，然後又很固執地堅持，反而容易把人際關係搞得太僵，無法良善溝通。

## 負向人格

「自溺」加上「固執」，總陷溺在自己的意念或價值觀，過度關注自我，而變得難搞、偏執、被害妄想。

CT1柑橘屬精油對正向、負向人格同時有助益，能加乘正向的特質，跳脫負向的陷溺。

CT1的運用層面很廣，就算自己不是藝術家、設計師，但人人都需要讓每天的生活過得更有「創意」，所以CT1是日常必備品！現實生活中，很容易就遇到以下類似狀況：「滿心期待地去剪髮，在動刀之前就跟髮型設計師做了萬全溝通，但結果頂上這怪髮型，根本就不是我想要的嘛！」這類狀況使用CT1對雙方都有助益，能讓設計師不要太關注自己的創意能否完整執行，也讓顧客願意接受新嘗試，更重要的是它能促進兩人間的良善溝通。

因此CT1的最佳使用方式是「按摩肚子」，腹部是本我輪，以CT1多按摩，能堅定自我，讓創意飛舞，但又避免太過沉溺。

CT1還能讓人隨時保有「幽默感」，這是含量最高者「葡萄柚」的代表特質。葡萄柚比起其他柑橘屬親戚，較能耐低溫，偶爾還可容忍霜害。不如意的時候，就像是人生裡的霜害！它那成熟纖細的氣味，讓人在理性的包容下，願意持續敞開，依然保有幽默感。

## CT1的生理療效

### ❶ 處理懷孕各種症狀：

害喜、水腫、疲倦易累、妊娠等等問題，皆可用不同劑量的CT1來調理。這精油極為安全，孕婦、產婦都能安心使用。劑量的調製規則是，懷孕初期的症狀（如害喜）只要2%，懷孕後期的症狀（如水腫）可稍高劑量5～10%。

孕婦都很擔心的妊娠紋，用CT1多多按摩，也可預防。若是已形成妊娠紋，改用5～10%高劑量，持續按摩起碼半年才看得到改善，1年後大約可淡化7成。

### ❷ 淨化：

CT1很適合加在清潔用品裡使用，有助皮膚更新。若加在刮鬍水，還能止血、避免感染。

把CT1用於洗臉洗髮時，可以不必考慮一般日照的光敏性問題。但若加在面膜裡使用，還是需要留意光敏性。

CT1除了淨化生理，同時也淨化心靈，適合一遇雞毛蒜皮小事就煩躁跳腳的人。

### ❸ 產後憂鬱：

這是因為荷爾蒙劇烈變化所致。CT1的作用機轉，不直接調節荷爾蒙，而是促進神經傳導物質，再去影響內分泌系統（荷爾蒙）。

可併用CT18，讓心情換個不同角度，對產後憂鬱能明顯改善。

### ❹ 乳痂（Cradle Cap）：

是種脂漏性皮膚炎，乃因小寶寶剛出生的細嫩皮膚還沒適應調節所致，可用植物油稀釋CT1約2%，塗抹約一週即自行脫落。

不過，副作用是寶寶會變得很活

潑、咿呀多話唷！這是因為CT1增強了寶寶想與世界溝通交流的慾望。

❺ 尿布疹：

可併用CT6、CT30、CT28，效果很快，大約一天就不哭，第二天紅腫退，第三天後疹全消。

❻ 疱疹：

CT1能調節神經傳導物質，去跟病毒競爭受體。

曾有一對父母經常用CT1幫剛出生的寶寶按摩，開心活潑的氣氛，讓親子常「不安於室」地到處趴趴走，一切都是這麼自然與歡樂，卻引得旁邊的爺奶級長輩們開始擔心、焦慮，甚至壓力過大，導致疱疹復發，那就一起加入CT1的使用行列吧！

用油不只治已病，還擅治未病，使身體產生良好協同能力，同時有助自我對話。如果心理癥結仍在，就算當下的症狀消失，疾病還是很容易就復發。CT1能改變我們看待事物的固定眼光，願意接受變動。

❼ 旅行必備：

旅行時的異文化衝擊，容易造成水土不服。CT1讓我們願意敞開心胸，興高采烈地迎接變化。

CT1也可處理時差問題，並具有溫和型的抗菌力，若到落後地區旅行，可先用CT1擦過食器，但若要強力抗菌就得CT22、CT23。

另外，旅行到「熱」帶國家時，就算全程飲用礦泉水，但冰塊總還是由當地的生水製成，此時不妨加一滴CT1在飲用水或冰塊裡，抗菌之餘，還馬上讓飲品升級成檸檬口味！

## 保存方式

單萜烯，尤其檸檬烯，是精油中揮發性最高、氣味發散最快的，除了一般精油的三怕，「怕陽光」、「怕高溫」、「怕氧氣」外，CT1再多怕一樣—「水」，會使它質變。所以要避免擺在浴室，或用濕手沾瓶口。

含有檸檬烯成分的精油，通常也含少量萜品烯，因為檸檬烯遇水易變成萜品烯，若再繼續變化會成為「對傘花烴」，對皮膚有高刺激性。所以柑橘類精油最好在半年內用完，但如果能保持良好使用習慣（18℃以下且避水）甚至可保存3年。但不要擺冰箱，因為進進出出反而溫差大，只要存放在陰暗處即可。

若能保存得宜，一年內的柑橘精油也能越放越香唷！因為壓榨時連帶有植物蠟，會使各芳香分子不易融合，擺放一段時間後植物蠟自然減少，氣味當然是更圓融、療效也更佳。

CT1 成員

# 葡萄柚 *Citrus paradisii*

＞激發自尊，增加幽默感

## 品種分析

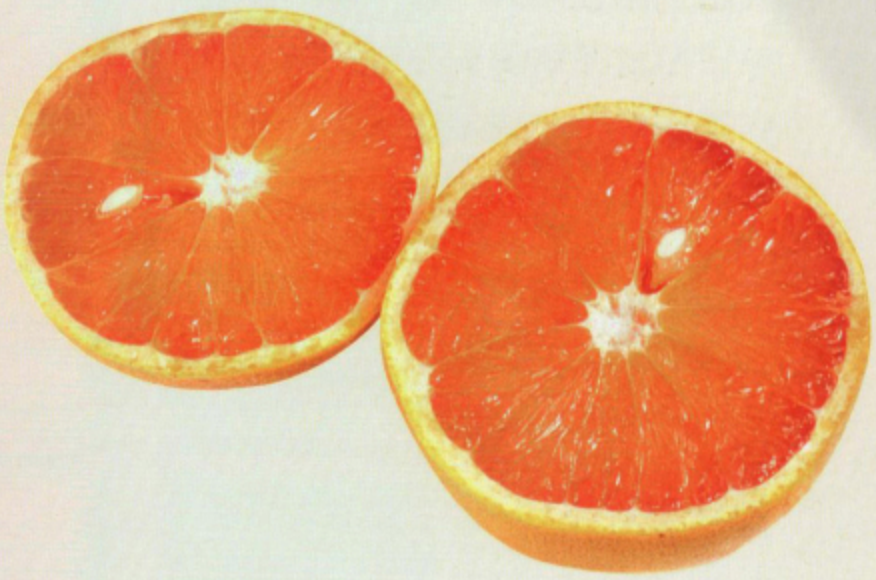
葡萄柚是很晚近才出現的品種，原生地是西印度群島，這是由海盜水手發現的群島，所以意味這植物的血統有點問題，品種並不純！

沒錯，葡萄柚是「橙＋柚」的混種。命名會冠上「葡萄」的形容，乃其果實是成堆成串聚集的，但其他芸香科植物的果實，通常是單個單個分開生長的。

柚（Citrus grandis），學名直譯「大橘子」，其香氣在芸香科果實中是最柔順纖細，層次也最豐富複雜，是很值得期待被開發量產的精油，不過柚子生長不易，像台灣每逢中秋總常會耳聞：「今年產量少，不一定吃得到唷！」而且要能開發成精油商品，得需要有機栽種、避用農藥，這更提高製成精油的困難度。

另有一個混種可供比較，日本柚子（Yuzu），學名「Citrus junos」，這是「橘＋柚」的混種，其氣味與性格是橘的比率多些、柚的比率少些。

再回頭來看葡萄柚，它同時具有柚的「深刻」，以及橙的「活潑」兩種特質，性格纖細，協助人更通達地理解世界。



## 生理療效

葡萄柚水果，與降血壓等多種藥物不能併用，因為其中的類黃酮與香豆素會阻擋藥物作用與影響代謝。但葡萄柚精油不含類黃酮，香豆素的含量也很低，且很少口服，所以使用葡萄柚精油來吸聞或按摩，對於藥物的影響作用是極低的，可以不用太避諱這類危險性。

葡萄柚精油最為人熟知的功效，是幫助減肥、處理時差問題和帕金森氏症。

這些都與神經傳導物質有關。多帕安是提升創造力的荷爾蒙，人的大腦需要足夠的多帕安，才能準確地拿東西而不會發抖，治療帕金森氏症的藥物就是模仿多帕安的作用。葡萄柚精油也可激勵多帕安的生成。

因嗅覺與大腦邊緣系統的關聯，所有精油對大腦退化問題都有助益、能給予刺激。單萜烯也是最能激勵神經傳導物質的成分，其中特別有貢獻者就是柑橘類精油。因協同作用，可提升創造力，且幫助神經系統快速適應變化、調整步調。加上柑橘類都是太陽的子民，充足的陽光能量能協助人類的晝夜適應，故葡萄柚調整時差的效果佳。

CT1 成員

# 橘 *Citrus reticulata*

> 進入甜美和諧的世界

## 品種分析

食用的橘可分兩大類，「桶柑」果皮緊、植株可耐低溫；「椪柑」果皮鬆，植株較耐高溫。

常會聽到他人告誡「感冒時不可吃橘子」，但這也跟品種有很大關係！椪柑性寒，是要避免，或者加熱讓它轉性，其他品種就比較沒關係。

用來萃取精油的是另外的品種，個頭較小，也可分兩大類，「綠橘」的氣味較細緻鮮嫩，「紅橘」的氣味較豐富潤滿。

## 歷史人文

最早出現「橘」的詳盡文獻紀錄，是中國南宋韓彥直的《橘錄》，舉柑8種、橘14種、橙5種，分別記載其栽種、去病、入藥等各法。為什麼當時的中國有此能力寫出《橘錄》呢？一方面是宋代興起文人對大自然事物的觀察研究風氣，如歐陽修的《洛陽牡丹記》、范大成與劉蒙各著《菊譜》等，遠早於西方植物學家林奈。另一方面是「盛產」的緣故。盛產的前提是適合栽種，一方水土養一方人，中國南方正是橘的原生地。

中國還有很多相關文獻，諸如：

《淮南子》:「橘越淮為枳。今夫徙樹者，失其陰陽之性，則莫不枯槁。故橘樹之江北則化而為枳。」陰陽之性指的是水土變化。傳達「何地宜種何物」的觀念。

《尚書．禹貢》：「包匭菁茅。」「包」指橘子，「匭」指承裝的竹蔞，「菁茅」指新長出的鮮嫩松柏針葉，用來包裝橘子以當作貢品。這樣的包裝習慣，在現在的中國三峽仍然可以見到，推測三峽地區應該就是橘的原生產地。

《史記．貨殖列傳》：「安邑千樹棗，燕秦千樹栗，蜀漢江陵千樹橘，渭川千畝竹，此其人皆與千戶侯等。」江陵大約是現在的湖北湖南。文中說種橘的人得以致富，可知橘在當時已是經濟作物。

楚國屈原《橘頌》，藉由頌橘來講愛國情操，不過現在有更新的考據，認為讚美「橘」乃是讚美「祭祠」。因為橘是當時的國家社木，地位很崇高，如果那時有「世界比賽」的話，楚國的代表旗標誌大概會是一顆橘吧！

## 能量特質

人不僅被文化影響，更是強烈受到土地影響。橘的圓潤氣味，經常帶來「圓滿」的象徵，會聯想到的典型人格大概脫離不了甜美、合作、乖乖牌這幾種形容詞。但再考據過楚國人的性格後，大家將會有更寬廣的新領悟！有句俗諺「天上九頭鳥，地上湖北佬」，「九頭」意味「思慮多」，正面說法是「很會想」，負面說詞就是「難搞」。屈原的藝術家性格，正是楚人的典型性格。原生於楚地的橘也帶有此特質，而橘樹有刺，也呼應「桀驁不馴」。

另外《楚辭》，記載了很多巫術儀式、人與天地的交流對話。呼應橘也能激勵想像力與創造力，絕不只是個乖乖牌而已！

若以芳香分子的角度來看，苯基酯的鄰氨基苯甲酸甲酯具有抗痙攣、強力放鬆功效，同時也很能增進創造力。這成分在橘葉精油更多，法國醫生常用於處理精神官能症。

CT1 成員

## 苦橙 *Citrus aurantium bigarade*

>開心

**品種分析**

橙，俗稱柳丁。

果皮較緊密，植株比「橘」能耐高溫與乾燥。

比較精油品種的命名：

「橙」有分甜橙、苦橙。

「橘」則分紅橘、綠橘。

**生長背景**

原生於印度喜馬拉雅山麓，傳入阿拉伯，十字軍東征時再帶往西方世界。

現在主產區在地中海型氣候區，大約與中國江陵同樣高溫，但更為乾燥。

少了江陵的水氣渲染，苦橙的氣味比橘更為俐落、活潑、煥發。

**能量特質**

橙總是帶給人歡樂氣息，常可看到盛產地舉辦熱鬧的豐收慶典（法國蒙頓，Mento）。相較下，橘給人的感覺就內斂些，也多點文藝氣息。

**生理療效**

橙也有傳到中土，中藥稱為「枳殼」，能理氣寬中、行滯消脹，可改善胃下垂、子宮下垂的問題。

其「提升、拉拔」的效果，包括能處理老化皮膚。

CT1 成員

## 萊姆 *Citrus limetta*

>重拾對世界的好奇心，苦中作樂

**能量特質**

考據也原生於印度，再傳到西印度群島。

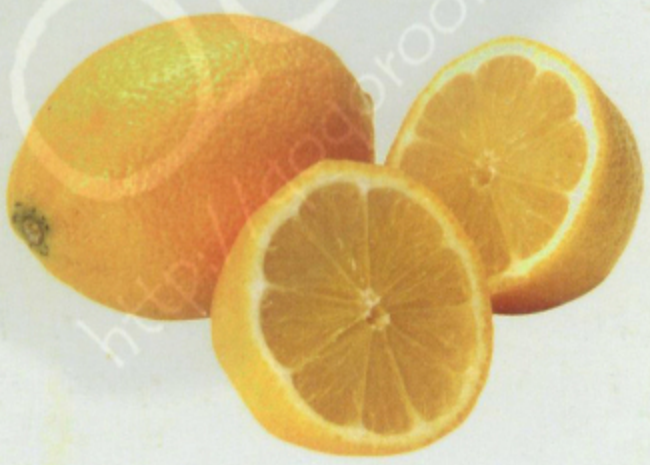
俗稱「無子檸檬」，果實的長相渾圓，少了檸檬兩端的乳突狀突起。

果皮薄、花色純白（檸檬的花色白中帶紫），正好呼應其氣味與能量，比檸檬更直接，更孩子氣，也少了嚴肅。

**成分分析**

芸香科柑橘屬的精油多半由壓榨萃取，但如果用蒸餾法，大多是萊姆精油。因其萜烯酯的含量高（30%），而香豆素等大分子的比率較低，所以成分比較容易被蒸餾出來。

精油成分尚有醛類，氣味輕快，具有「浮現」內在的效果。鄰氨基苯甲酸甲酯，則有「創發」的力量，故萊姆適用對象是，內在不知如何發聲出來，而變得抑鬱煩悶的人。



CT1 成員

# 檸檬 *Citrus limonum*

>擺脫噩夢

## 品種分析

綠檸檬、黃檸檬，並非不同品種，而是不同的成熟階段。

台灣人較熟悉綠檸檬，氣味比較清新纖細。歐美比較常見黃檸檬，過熟通常香氣較少，但它香氣猶在，因在綠色階段就摘下，再進行催色（非催熟）。

精油多半是由黃檸檬萃取。

## 能量特質

檸檬，也原生於印度北部喜馬拉雅山麓。

相較於橘的「活潑甜美」，檸檬的香氣比較「內斂嚴肅」，但這股嚴肅並不會過於沉悶厚重，仍保持著芸香科的基調輕盈清新，這樣特殊的植物人格，也正呼應檸檬精油的止血、殺菌功效。









No. 2

# 客觀者人格

CT2 單萜烯類二

## CT2 的植物成員

**歐洲冷杉** / 減少戀世的傾向，增進對世界的理解

**膠冷杉** / 獨立自主，客觀理性

**西伯利亞冷杉** / 沖淡成長過程的孤獨

**道格拉斯杉** / 化干戈為玉帛，消弭滿橫暴戾之氣

**歐洲赤松** / 不屈不撓，排除萬難

**落葉松** / 在窘況百出時，仍能自我解嘲

**黑雲杉** / 反敗為勝，有擔當有肩膀

高遠的眼界、多元的角度、
堅定又自省

# 客觀者人格



代表職業：政論家

類型人物：美國前副總統高爾、克林伊斯威特

## 正向人格

探討全球暖化問題的紀錄片《不願面對的真相》，片中提到製造黑煙最多、污染最嚴重、也不願簽署相關協定的國家，正是「美國」自己。這部紀錄片是由美國前副總統高爾在競選失敗後，轉而投入心力的良心製作。難能可貴的是能跳脫美國「本位主義」思考的迷思，達到「客觀」與「自省」。

另一例子是克林伊斯威特導演的兩部電影，先以美國本位觀點拍攝《硫磺島的英雄們》，再站到對立面，由日本人的眼光來拍攝《來自硫磺島的信》。

CT2是松科植物，這群針葉樹誕生於地球的時間極早，站得既高，看得又遠，容易接收各角度能量。

站在高處，用不同的角度，不同的眼光，看到不同的樣貌，這是CT2的正向人格。

## 負向人格

負向人格的例子是荷蘭移民局局長，荷蘭原本是自由開放、對新移民相當歡迎的國家，但在911事件之後，轉變成抗拒異種族、異文化，移民得經嚴格考試的「狹隘」態度。

CT2的代表職業「政論家」，正向特質是高瞻遠矚、客觀多元；負向特質則是護短、本位主義、你死我活。

針葉植物的陽剛堅毅、昂揚挺立，能帶來「支持」的力量，幫助人超越困境。其中關鍵不在於「忍耐」的深度，而在於「眼界」的高度，因為拔高而有全方位的寬廣視野，才能堅強信念，熬過最艱難的現況。

## 松科特性

松科植物生長在最嚴苛、酷寒的環境裡，氣味卻是難以想像的細膩與甜美。

松科精油的主成分是α-松油萜，是主要療癒力來源。但區別松科精油的香氣關鍵卻是乙酸龍腦酯。酯類成分甜美好聞，通常在區分各精油的氣味細微差異時，扮演關鍵角色喔！

針葉樹松科，算是地球上最早出現的芳香植物，遠古時代就多被人類運用在宗教儀式上。焚燒後，彷彿香氣伴隨著人們的謙卑祈禱，裊裊上達天聽。

世世代代的人們，就在松科香氣中體會到「天人合一」的融合感，而高聳屹立的松科植物，也站在歷史的高點，俯看並見證人類文明交替的風雨起伏。

我們常說「松柏長青」，九成的松科、柏科都是終年常綠，生命力極旺盛。

要如何區別松與柏呢？柏科（下一單元的主角）的葉片扁平、異質化、覆蓋鱗片；松科則沒鱗片。

松科中常見的幾屬，外形特色分別如下：

❶ **冷杉屬**：長在高山，葉片一根根長長，末梢圓頓狀。

❷ **雲杉屬**：長在高山，葉片一根根長長，具有立體的四柱狀，末梢較尖刺。

❸ **松屬**：平地可見，葉片成束，有葉托。

❹ **落葉松屬**：平地可見，葉片成簇。

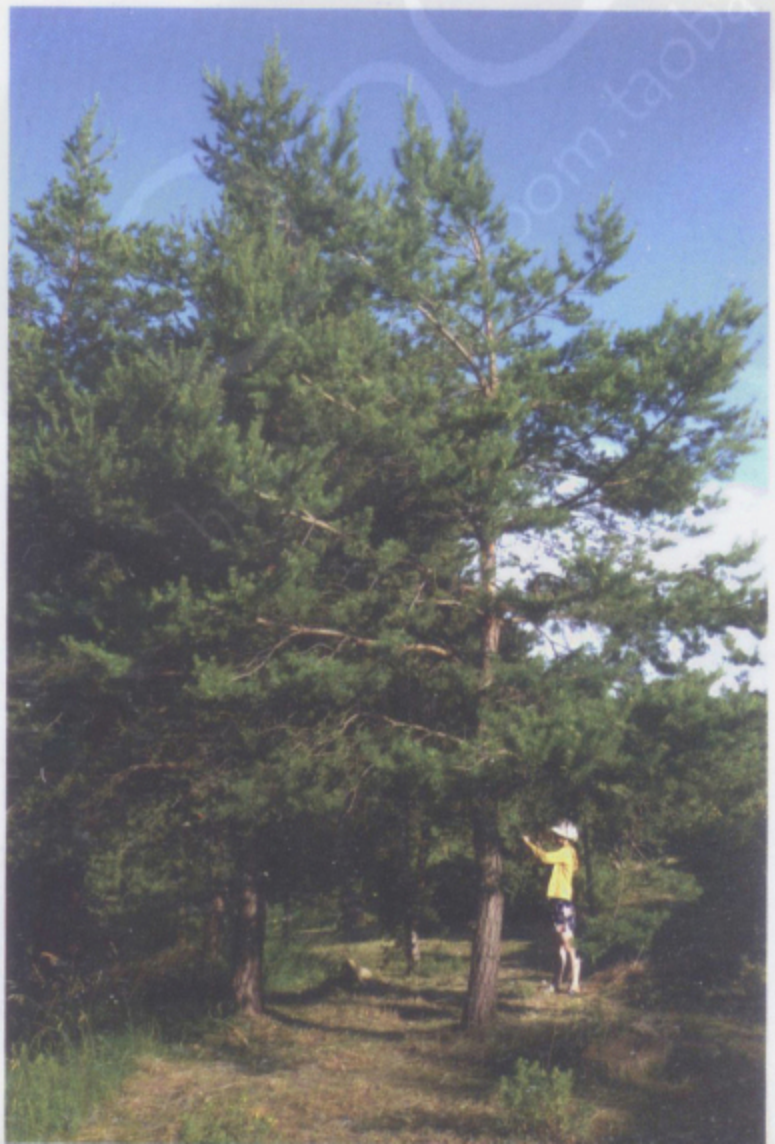
這麼古老的植物為何要長成「針狀葉」呢？

**❶ 減少水分蒸發散逸：**

並不是地底水分不夠，是因為天冷「水凍」，植物根部無法吸取足夠的水分。

**❷ 方便接收陽光：**

「大片葉不是較容易接收陽光嗎？」熱帶闊葉林的確是這樣沒錯！但在陽光不多的高山森林，當大家都擠在一起時，反而遮來遮去、彼此惡性競爭，都得不到好處。細長的針葉就比較容易受光，可以從各種不同角度吸收珍貴的陽光。



CT2 成員

# 歐洲冷杉 *Abies alba*

>減少戀世的傾向，增進對世界的理解



## 生長背景

歐洲冷杉是美洲大陸未被發現前，歐洲所知最高大的原生樹種植物，高約50～60公尺。拉丁學名「alba」是銀白色的意思，又叫「銀樅」。長相剛毅挺拔，毬果上揚。

## 生理療效

歐洲冷杉的對應部位如下（這也是CT2的指標性功效）：

### ❶ 呼吸道：

我們常說的「森呼吸」，講的正是漫步在清新的針葉林裡。應該無法想像是走在濕熱的熱帶雨林裡去吸收芬多精吧？

CT2對呼吸道非常助益，芳療名家德國慕尼黑大學化學教授Dietrich Wabner，曾因慢性支氣管問題無法痊癒，搬到德國南部的黑森林（冷杉林）居住，而且住處附近就有精油蒸餾場，一個多月後竟不藥而癒。

松科對於慢性呼吸系統問題特別有幫助，但不是急症處理，而是用吸聞或蒸薰方式，潛移默化地慢慢改變體質。

### ❷ 關節：

老年人的生活品質優劣，其實是取決於「關節」的好壞。用CT2來按摩、泡澡，可增加能動性，讓關節變成「長青」的輪軸。

### ❸ 神經痛：

曾有個案發生三叉神經痛，用CT2一天4次按摩，2個月後痊癒。但不是所有三叉神經痛都能神速地療癒，要看其起因。

該個案的財經能力強，極受家族器重，親戚們集資後委任他做投資代表，結果卻失敗，在能力被否定，及顏面盡失的雙重打擊下，開始發病。因為CT2帶給人豪邁的原始本能，好度過眼下的困難苦境，所以身心效果加乘。可放盆熱水，滴入CT2（不超過5滴），用來蒸臉。

### ❹ 腎上腺：

根據兒童發展與內分泌系統的關聯理論（參見《香氣與空間》一書第13章），出生0～2歲，需要強大被保護，這正呼應「腎上腺」發展期（父性原則）。如果這時期缺乏父親的陪伴與依靠，或者父親在家中的地位低，小孩很容易腎上腺發育不良，缺乏自信、性格纖細、悲觀易感、常

感疲憊、容易放棄、缺少行動力等。相反地，若腎上腺很充足，則體型粗壯、自信踏實。

松油萜可影響腎上腺，且松科冷杉屬多半葉端圓鈍（只黑雲杉的葉較尖銳），可帶來堅毅卻不尖銳的能量，對腎上腺特別有激勵效果。就像得到了父親的支撐，可安心地依靠著，而這股安定力量，也使其精油可減少小兒受驚夜啼。

一般認為黑雲杉對激勵腎上腺的效果較優秀，但最近的研究發現，歐洲冷杉的效果同樣很卓越。即使錯過腎上腺發育關鍵期，還是可用來調理補強。

另有一種極端的典型，是父性角色太過強大，而對個案造成威脅，也會使腎上腺發育萎縮。這同樣適用CT2，但可能容易出現跟父親不愉快的夢境。

## CT2 成員 膠冷杉 *Abies balsamea*

>獨立自主，客觀理性

### 生長背景

膠冷杉取得容易、價格較低、氣味也較為人熟悉。

長相不若歐洲冷杉高大，具有美麗昂揚的紫色毬果，常做成聖誕樹、聖誕環。



針葉成圓鈍狀，可用來做冷杉枕，有助睡眠，同時也能醒腦。雲杉的尖刺針葉並不適合做枕，否則就像頭皮針灸囉！

「助眠」跟「醒腦」，這兩種功效其實並不矛盾！通常是因為思緒太過混亂，才會干擾到睡眠。

### 療癒特色

「膠」字是形容樹幹的黏稠芳香樹脂，常運用於精密儀器的接著劑，如光學顯微鏡的玻片沾黏。但會「黏」的物質還有很多，糯米也黏呀，膠冷杉到底有什麼獨特？

因為膠冷杉的「松油萜」成分，還具有最重要的防腐、抗菌、抗霉的功效。光學精密儀器很貴重耶！

其松油萜含量雖比歐洲冷杉少，但含「倍半萜酮」可分解黏液，強化呼吸道的化痰力，並讓膠冷杉的氣味較安靜沉穩。

CT2 成員

# 西伯利亞冷杉 *Abies sibirica*

>沖淡成長過程的孤獨

## 生長背景

主產地是Taiga，這是俄文「北方大森林」之意。西伯利亞森林橫跨歐亞北方極地，是全世界最大森林帶，占全球樹木的1/3，更占全世界伐木耗材的3/4。此區的植栽主要是由西伯利亞冷杉、雲杉，及落葉松所組成。

西伯利亞的生存環境非常嚴苛酷寒，經常是攝氏零下30幾度，一年中不冰封結霜的日子還不到100天。而且土壤貧瘠、缺水，濃密林木遮蔽著天空，不見鳥類飛翔，人類若缺乏食物下進入Taiga，將很難存活下來。

西伯利亞冷杉在這麼嚴酷的極地裡，只能快速地成長著，也快速地凋零。因此木質輕軟、樹形瘦高，是冷杉屬中比較短命的樹種，大概才活200年左右啦！

## 療癒特色

西伯利亞冷杉的特質是汰換率高、不斷推陳出新，所以帶有青春氣息的能量，生理上適合用於增強新陳代謝，心靈療癒則適合處在轉換期者，協助加速進入新的生命階段。

所含的酯類成分是針葉精油中比率最高者，香氣甜美、接受度高。彷彿「越過關卡後，終將清香撲鼻！」

西伯利亞雪地裡經常可見到用冷杉蓋的三溫暖小屋（banya sauna)。在裡面一邊吸聞冷杉甜美氣息，一邊用樺木（苯基酯）樹葉拍打身體，促進全身血液循環，還不時跳入雪地冰川，真是頂級享受的三溫暖！



CT2 成員

# 道格拉斯杉 *Pseudotsuga menziesii*

>化干戈為玉帛，消弭滿橫暴戾之氣

**生長背景**

道格拉斯杉是偽鐵杉屬，生長於美國西岸，長得比歐洲冷杉更高，隨便都可長到60公尺，甚至達100公尺，是最高的冷杉，也是美國白宮選用的聖誕樹種。

由精油成分來看，單萜烯中的檸檬烯含量高，多些水果氣息，也在針葉樹的嚴肅中多了些緩解。

**療癒特色**

毬果下垂、苞片露出、針葉頓狀，彷彿溫文爾雅型的瘦高紳士，長得最高大但不給人威脅、處事嚴謹卻又有包容力，具有令人想主動景仰的特質。

故能量特色為展現制高點的全觀視野，高瞻遠矚，明理且超越，適合做「溝通用油」。在與他人爭論前先使用，避免變成小鼻子小眼睛的爭鬥。

從電視新聞節目就可以看出這個國家未來的願景。台灣目前的假日新聞幾乎由美食介紹占去大半篇幅，當然這表示很重視民生需求啦！也讓記者能在假日稍作休息。但如果人民從小就只看美食或娛樂新聞長大，極容易缺乏宏觀視野，以及不同角度的思考。新聞跟教育都是需要好好投資的百年事業，道格拉斯杉具有讓人向上成長、不向下沉淪的力量，很適合相關從業人員，或未來主人翁使用。





CT2 成員

# 歐洲赤松 *Pinus sylvestris*

>不屈不撓，排除萬難

## 生長背景

歐洲赤松的樹皮呈鐵鏽色，會滲樹脂。葉成串生長，毬果常作成裝飾品。是歐洲原生樹種，生長地帶比Taiga再往南些，與歐洲冷杉有重疊但海拔低些。





它是地中海區的主要松樹品種。此區氣候乾燥、陽光猛烈，歐洲赤松即代表著「元陽之氣」、「浩然正氣」的陽剛能量。地中海沿岸的常見景觀，是在歐洲赤松（陽）下，看著蔚藍地中海（陰）。

## 歷史人文

在基督教之前的原始宗教，常焚燒松脂、松針來崇拜太陽神，讓人能完整接收太陽能量，並帶來淨化效果。

歐洲赤松以土耳其長得最漂亮，盛大雄偉，想是因為土耳其本身就是個充滿陽性能量的土地（因民族習性、石柱遺跡、陽具崇拜等），也最能滋養歐洲赤松。土耳其位居歐亞交界，古蹟多有歐洲赤松，彷彿一起見證歐亞歷史文化長流。有名的特洛伊城就在現今土耳其境內，當時的巨型木馬就是用歐洲赤松所搭建，無堅不摧的突破性能量，代表著征服與勝利。歐洲赤松強大的陽性能量，彷彿一切困難都可以突破，有人用來壯陽；女性則可用來平衡能量，不致過於柔弱。

## 療癒特色

以成分來看，α-松油萜可激勵腎上腺、副腎皮質荷爾蒙（可人工合成為類固醇），適宜體力差、腎功能不佳者。臨床上可改善洗腎病人的排汗困難，及疲累感現象。

腎是「調和陰陽」的器官。從伊斯蘭蘇非教派的大師魯米（Rumi）身上也可以看到能量和諧的體現，他的詩篇都環繞



著「愛」的主題，人生就是要去體驗愛、追尋愛。蘇非旋轉僧以迴旋作為修行方式之一，以大腳趾為軸心，在脫水槽般的連續旋轉中，把雜念排出，放下我執，去與世界合一。這裡的「合一」既是指「渾陽」，壯大陽氣以衝破隔閡，消融人我界線而變得更緊密，所以也是指「愛的展現」。

這不同於母性「接納」的愛，而是陽性能量「堅持不懈」的愛。因此使用CT2也會得到強大的撫慰力量，但不同於酯類精油那種被擁抱的安慰，而是一種被理解、被支持、「很麻吉」的安慰。

CT2 成員

## 落葉松 *Larix europea*

＞在窘況百出時，仍能自我解嘲

**生長背景**

落葉松是針葉樹松科裡唯一會落葉的。不僅如此，落葉前還會先變色！這樣的行為簡直是「長青」家族的恥辱嘛!?

但仔細思量會發現，其實落葉松是「識時務者為俊傑」。它能因應氣候變化而改變自己、不去硬撐，反而能存活在更冷更嚴苛的環境，比冷杉更耐寒，也比歐洲赤松長得更高。不但葉和毬果是針葉樹家族中最漂亮的，它的木材比杉更堅硬，可用來做枕木、電線桿、造船、建屋、炭筆等等。

**療癒特色**

落葉松精油有兩種，分別從針葉、樹脂蒸餾，後者較黏稠。

能量特質有如葡萄柚這角色，幽默、自我解嘲，落葉松願意承認自己的脆弱，接受可能的失敗，反而更能展現其韌性與堅強。因為，休息之後可以走得更遠，能多給自己一些緩衝空間，更有機會東山再起。



CT2 成員

# 黑雲杉 *Picea mariana*

>反敗為勝，有擔當有肩膀

## 生長背景

黑雲杉不同於其他冷杉的長相習性，它的葉端尖刺，喜歡傍水而生，或是氤氳山區的潮濕土壤。木材飽含水氣，共鳴度佳，很適合用來製作樂器，讓聲音飽滿有彈性，不會乾澀、尖銳、單薄。



## 療癒特色

人的腹部，是發出自我獨特音色，也是與世界互振共鳴的區塊。黑雲杉精油很適合塗抹在腹部，能增進聆聽、迴響、對話等溝通能力，不會因言語的乾硬尖銳而造成衝突。

黑雲杉也適合用來強化，或補充腹部能量（第三脈輪本我輪、太陽神經叢）。對於經常需要付出的人（如服務業、醫護、社工、諮詢人員），或者過度耗弱自己的人，黑雲杉能補氣、堅守防禦、不易被擊倒。

另外，自我感不足、老覺得自己卑微的人，也可多用黑雲杉來保護自己的存在。

CT2對關節骨骼與脊椎健康很有幫助，特別是與腎臟對應的腰椎。



No. 3

# 耐力者人格

CT3 單萜烯類三

## CT3 的植物成員

**杜松漿果** / 掃除不潔或受迫害的感覺

**高地杜松** / 走出童年創傷

**絲柏** / 反璞歸真，靜默自持

**格陵蘭喇叭茶** / 信守正道，剛正不阿

**鬍花杜鵑** / 帶來一種輕盈的動能，充滿女性的純真與堅忍

內斂、耐久

# 耐力者人格



代表職業：運動家
類型人物：林義傑

由「平均身高」來看，松科比柏科長得高。但如果從個體來看，巨大且長壽的神木卻以柏科居多。因為植物外觀取決於其能量狀態，柏科能長得高、活得久的智慧，就在於生長速度緩慢，所以能恰當地分配生命能量，不像西伯利亞冷杉長得快速卻短命。

從針葉樹毬果的長相形態來看，松科是剛強木訥，柏科則是渾圓敦厚。

柏科的葉片圓鈍、成鱗片狀，毬果水嫩有肉、不裂開，甚至漿果化（柏科性喜多水），這也都呼應其「內斂耐久」的特質。

因此CT3的能量特色是「臥虎藏龍」。

龍、虎是指陽氣，臥、藏才是重點，也就是「內斂」陽氣、不致過度逸散耗盡。單萜烯是陽性精油，松科的能量特色是昂揚剛強，發散大量陽氣在外；柏科的能量特色是收藏陽氣，明智緩慢地運用，才能走得更深長平緩。如果說生命的總氣數（呼吸次數）是固定的，那麼「深長地呼吸、平緩地生活」正是柏科植物為人類展現了「慢活」的真諦。

健康的程度，常是取決於「身體是浸泡在哪一種體液中？」是清爽？還是廢濕？

柏科的內藏陽氣，能發揮體內「除濕機」的效果，把多餘的濕氣、廢水，由內而外蒸散排出，比從外面陽光曝曬的效果還好。這就是柏科精油著名的「排毒」功效。

## 正向人格

代表人物是亞洲鐵人楊傳廣、極地長跑健將林義傑。

十項鐵人比起單項突出的「爆發力」，更需要的是全程的「耐力」。

極地長跑（CT3不少植物也長在寒帶極地）除了耐力，還需要清楚堅強的自我認知，不管別人異樣眼光，在一切都混沌不明時，依然願意耐心等待，蓄養自我能量。

## 負向人格

瘋子畫家達利，是開創20世紀超現實主義畫派的大師。但某些藝術家自恃才高，沒有達利的「才華」，卻有達利的「脾氣」，老是想打破別人的規範，卻沒有自己的訴求，只為反對而反對。譁眾取寵是得到了注目焦點，卻也往往過度揮霍陽性能量，外顯為乖張暴烈的行為。這是CT3能協助處理的負向人格。

另一種負向人格是虎頭蛇尾、半途而廢者。在機會跟問題中，不斷徘徊拉扯、幾進幾出。這類人格多半也缺乏堅強自我，不甘孤寂，想在短時間內就得到肯定、獲得好成績，所以稍不被認可、不被理解，就自暴自棄。

隨便播種、無法深根、等不到開花結果就放棄，一直另起爐灶，終究還是到不了自己的目標！

芳香療法的學習，最後是要超越症狀治療的，否則CT3不過是止咳精油群中的一支而已，非常可惜！

### 個案分析

曾經處理一位個案，陰道感染十幾年，中西藥物都無法痊癒。在芳療諮詢過程中，旁敲側擊，布下長線，再慢慢抽絲剝繭，最後是放大該個案的生命藍圖，才尋找出致病的原因，也就是本單元提到的負向人格類型。因此給她含有CT3的配方，並不是擦陰道（因為不是癥結點），而是全身按摩泡澡，結果三個月就痊癒了。除了選對用法，療癒的最重要關鍵是個案與植物能量相互呼應。

http://qoqoroom.taobao.com

CT3 成員

# 杜松漿果 *Juniperus communis*

>掃除不潔或受迫害的感覺

杜松精油裡含有單萜酮、倍半萜酮，是CT3成員中氣味最上揚的，同時也讓它具有溶解黏液跟排水的雙重功效。

## 生長背景

杜松原生於歐洲。在地中海型氣候區，杜松與絲柏的生長地重疊。

其他柏科的葉片大多已鱗片化，杜松卻仍保持尖銳狀，連枝幹也帶有尖刺；其他柏科喜歡潮濕、酸性土壤，杜松則喜歡向陽、鹼性土壤。杜松簡直是團體裡的「黑色山羊」，在渾圓敦厚的柏科家族中，獨樹一格。

杜松的肉質漿果，初為淡綠色、成熟轉成深藍色，採下乾燥後變成黑色，可用來增添琴酒（杜松子酒）風味。杜松子味苦，中醫說「辛開苦降」，苦味可把過於散溢的陽氣收斂回來。





## 心靈療癒

尖銳的針葉，呼應它能「自我保護」的能量特色。西方自古就焚燒杜松用來驅魔。蒙古慶寧寺在驅魔儀式「懺」，喇嘛也焚燒柏科杜松屬的枝葉，雖然與用來萃取精油的杜松同屬不同種，但一樣具有淨化的能量特質。

從現代眼光來看，杜松的驅魔其實就是指「淨化、殺菌、消毒」功效。

除了淨化實體空間，也淨化心靈空間。杜松充分發揮「下水道」精神，能驅除心魔，淨化心靈幽暗角落，烘乾心底黏稠陰影。

## 生理療效

杜松能利尿、排毒。對於因體液不當堆積所導致的關節發炎也有效。

痠痛的來源，多半是因為過度勞損（陽氣過度外溢）。杜松能協助廢物的代謝與排出，減緩痠痛症狀，休養生息以固陽，就連長時間抱嬰孩所引發的腰痠手痛，都很有效。

>走出童年創傷

CT3 成員

# 高地杜松 *Juniperus communis var. montana*

**生長背景**

一般杜松生長在海拔400公尺處，植株約180公分高。

高地杜松生長在海拔1000公尺以上，植株約30公分高。

「生活越困苦，滋味越甘甜！」同一品種的芳香植物，若生長的海拔越高，香氣通常越甜、越濃。

高地杜松比杜松含有更多酯類、倍半萜醇，氣味更甜、更濃郁，效用更溫和，能量也更集中。因高處風大，長得較矮小，葉片的尖刺比杜松更甚，具有更強烈的防禦能力。

**心靈療癒**

上述的生長環境與能量狀態，讓高地杜松比杜松有更細膩的心靈療效，能處理更久遠、更深沉的童年創傷，或是像韓信胯下之辱這樣的一生陰影。適用於小孩受驚、嬰兒夜啼等，遭受意外的驚嚇傷害。

高地杜松也很適合處理「仍在稚嫩狀態時，被無情打擊」，例如各種「第一次的受傷害」，這無關乎年紀，即使40歲才初戀，旋即被狠狠拋棄，所受到的身心巨創，都可使用高地杜松。



CT3 成員

# 絲柏 *Cupressus sempervirens*

>反璞歸真，靜默自持



## 生長背景

原生於西亞，很早就由歐亞橋樑土耳其傳入歐洲，與橄欖樹共同組成地中海區的典型地貌。

樹幹長相剛毅，葉成鱗片狀，毬果成水肉狀，喜歡長在水分多的地區，但在地中海的乾燥氣候區則不得已！

## 能量特質

要進一步瞭解絲柏的獨特性之前，我們先來談「龍涎香」。這是抹香鯨的蠟狀腸胃分泌物，目的是包覆無法消化的烏賊喙等堅硬物，先集結於結腸直腸處，再排出體外。經過烈日曝曬與海水浸泡，龍涎香顏色變淡、香氣濃郁，是比黃金還珍貴的芳香極品。隨著抹香鯨被大量捕殺，天然龍涎香的產量年年遞減，不過化學家已經可以人工合成，原料用的就是絲柏。

龍涎香「Ambergris」英文意為「灰色的琥珀」，因兩者氣味有接近之處。琥珀是松柏科樹脂形成的化石，所以燃燒琥珀會帶有焚燒新鮮松脂的香氣，但又稍有不同，差異點就是琥珀形成過程中加入了最重要的元素——「時間」，這是點石成金不可或缺的關鍵。

我們花了些功夫來談龍涎香、琥珀、絲柏這三者的關係，就是要帶出義大利絲柏氣味最珍貴處——「可以聞到源遠流長的時間感」。

絲柏精油的關鍵成分，是倍半萜醇（雪松醇）和雙萜醇（淚杉醇、絲柏醇）等大分子，蒸餾後的數量稀少而珍貴，帶有琥珀般的氣味，彷彿凝結了時間長廊，詭奇地結合「當下」與「恆久歲月」，見證曾經存在的每個生命階段。

醇的溫熱性，也有「暖暖包」效果。

## 歷史人文

絲柏因為「攸攸時光長廊」的特質，雅典的宙斯神廟、耶路撒冷的聖殿遺跡、土耳其古老宮殿等處，都可見到絲柏的蹤影。絲柏的種名「sempervirens」，意為「長青永在」，二次大戰前南歐的典型家族墓園也都栽種絲柏，想是命名時就已納入民間世代傳承的意涵，對往生者的祝禱

與懷念。

絲柏的「莊嚴神聖」特質，是梵谷繼向日葵後最喜歡畫的植物。梵谷是牧師之子，也曾想以神職人員為職志，雖然後來成為畫家，但終其一生都在探索人類的存在價值。在顛峰畫作〈星夜〉中，有兩株相依的絲柏，迴旋流動的筆觸線條，就像是伸往洪荒宇宙的大問號，是梵谷對於生命的天問呀！

**生理療效**

絲柏精油的功效與用途：

❶ **靜脈問題——如靜脈曲張、痔瘡、淋巴代謝差等。**動脈是向外勃發與奮進的能量，靜脈則是向內休養與守護的能量。絲柏內斂定靜的能量特質，能協助靜脈系統「真藏元陽」，去蕪存菁以養氣。

❷ **呼吸道問題——絲柏同樣具有針葉植物對呼吸道佳的功能**，如百日咳、久咳這類慢性呼吸系統疾病，絲柏能讓急促的呼吸變得穩定、深長、舒緩。

❸ **體液問題——體液過度散出，如狐臭、尿床、手汗、多汗等。**通常與內在恐懼、容易緊張有關，同樣是一種內裡陽氣過度運作的狀態。不斷翻攪、消耗，無法好整以暇地與世界對話，而導致驚慌失措。絲柏有良好的收斂、節制及穩定作用。它類似除濕機的功能，並不是不排，而是合理地排出，所以不用擔心會影響到正常代謝。

❹ **女性更年期問題——如臉潮紅、盜汗、失眠、陰道乾澀等症狀的緩解。**法國醫生認為，絲柏能安撫更年期婦女的苦惱，因為它含有類似雌激素作用的成分。不過聞了它琥珀般的氣味，就會知道那並不是全部的答案！絲柏能引領我們走入時間長廊，讓我們能接受自然的生命「新」階段，不再因執迷於過往青春而召喚出恐慌與抗拒，以及相關的心身症。

**心靈療癒**

絲柏擅長協助處理親子衝突。傳奇故事中哪吒的「拆肉還母、拆骨還父」，雖然出發點是為了不連累父母，但這行為本身卻透露出決絕的宣誓，要用最火爆激烈的方式把親子間的恩怨瓜葛一筆勾消。如果是溝通良好的親子，遇到任何問題自能一起商量解決、攜手面對，何須致此？

代溝的產生，或者說親子雙方的差異，其實就在「時間感」。但人都是活一段、忘一段，所以當父母用40歲的眼光來看20歲的孩子時，怎麼看怎麼不順眼。絲柏的時間感，可以喚起父母的過往記憶，回想起自己走過的路，才會開始意識到：「雖然希望孩子變成熟，但也是需要給他們時間慢慢去走，成熟是急不得的」，所以願意用寬容去陪伴。

孩子是在被理解中，才願意訴說與求援的。當父母脾氣不暴躁，孩子才不害怕，也願意靠近。

同樣地，絲柏也能幫助孩子度過狂飆成長期，讓年輕的樹脂卻有透出琥珀光澤的潛力。

現代科技的進步，可大幅縮短空間的距離，卻難以消除時間的距離。遠距離戀愛可以藉著skype、MSN來跨越空間阻隔，卻無法縮短戀情從開始到穩定所花的時間，以及廝守的漫長等待與煎熬。但絲柏的能量可協助人們願意平靜接受、耐心等待，而不是想用遙控器快轉人生。

生命就是由每個小目標達成前的種種努力過程、盼望等待，而織就成豐厚的存在感！最後，目標有沒有達成反而不重要，過程中的諸多細節會慢慢存成記憶的百寶箱，這才能超越生命的短暫與脆弱。

事業、感情、智慧等等，也都是需要「時間」去催熟。療癒也是！凡是一針見效的，必也易招致別種惡果。

CT3成員

## 格陵蘭喇叭茶 *Ledum groenlandicum*

>信守正道，剛正不阿

CT3成員除了柏科外，另一重頭戲是同樣能展現耐力的杜鵑花科植物，包括格陵蘭喇叭茶、髯花杜鵑。它們跟城市常見的一般杜鵑是不同屬，但杜鵑能榮登台北市花，凸顯出這家族「耐髒、耐磨」的堅韌性格。

### 生長背景

格陵蘭喇叭茶的精油由葉片萃取。葉片正面有如皮革般質感，背面下捲、有咖啡色絨毛，可收集水分。



喜歡潮濕處。生長在攝氏零下40度的酷寒極圈區，從美國北部大湖區，橫跨加拿大，續往北極圈。在它的分布區棲地中，長得高者是黑雲杉、中者是杜松、最矮的就是格陵蘭喇叭茶。高度不到1.5公尺，要與動輒20～30公尺高的松柏科競爭陽光，勢必得要展現超強耐力，才能存活下來。

格陵蘭喇叭茶也是麋鹿喜歡吃的點心，總是隨意被大嘴位動物踐踏採食。不僅矮人一截，還活得很卑微。

這麼困難的生存條件，更彰顯格陵蘭喇叭茶的十足韌性與強大療效。北美印地安人常拿來製茶、醋。

### 生理療效

我們借由幾部電影，來帶出格陵蘭喇叭茶的各種功效：

❶《歌劇魅影》（The Phantom of the Opera）：

男主角因燒傷自覺醜陋，變得自卑又暴戾。從無法正眼看自己，變成無法面對自我。

格陵蘭喇叭茶外用可治療各類皮膚問

題，燒燙傷、皮膚龜裂、哺乳時乳頭裂傷等等，是嬰兒與母親的重要用油。

單萜烯＋3種倍半萜類成分，很能增進自我覺知能力，加上惡劣環境所展現的韌性，因此特別適合自覺卑微渺小、比不上別人，或因意外而自慚形穢，轉而自暴自棄，甚至性格暴戾的人。格陵蘭喇叭茶可以幫助他排除心中陰影。

❷《輕聲細語》（The Horse Whisperer）：

格陵蘭喇叭茶也適合處理動物的自卑問題。片中的馬兒受傷毀容後，變得容易驚恐、好發脾氣、難以馴服，可用格陵蘭喇叭茶安撫情緒。

❸《全民情聖》（Hitch）：

片中男主角原本計畫好要完美地約會，卻因誤食過敏食物，突然發腫破相，也無法在心儀的對象面前保持良好形象。格陵蘭喇叭茶對於任何類型的「過敏」症狀皆有助益。同時也很適合因「形象毀滅」而導致的身心症狀。

另外，對搔癢、蚊蟲叮咬、頭皮屑等「體表」問題的效果佳，這些多半也因陽氣過度發散、皮膚過度亢奮而導致。

對於頭肩部位（個人形象的主區域）的大小問題，如頭痛、發燒、感冒、氣喘，甚至腸胃不適（本我區）也適合。

❹《黑雨》（Black Rain）：

男主角深田優作因腎臟病過世，剛好片中飾演的角色性格，是由於悲慘的過去才變得暴烈兇殘。

「腎臟」是掌管關係的器官。腎的好壞通常也取決於深刻完整的自我形象。暴烈者，多半因自我形象有陰影，才跟世界的關係不良，容易與人衝突。

我們從器官部位的能量需求來切入，會更瞭解其療效。格陵蘭喇叭茶能處理腎臟問題，健全自我形象，也願與世界和解。

❺《不夜城》（Sleepless Town）：

在東京新宿五光十色的背景下，搬演著複雜人心的劇情，全片卻有香港電影的快節奏。

夜晚不休息，就會不斷消耗能量，讓陽氣無法存養。

香港人非常重視排毒，是因為沒時間好好代謝的緣故。他們的生活步調快速，競爭劇烈，沒有時間去調整步調，大家都汲汲營營、三頭六臂地身兼數職，所以導致甲狀腺亢進、腫瘤、失眠、頭瘡等問題特別多，這些都交給格陵蘭喇叭茶吧！

**心靈療癒**

荷蘭畫家林布蘭的傳記電影《夜巡者》，片名借用他最知名的畫作。

有一種人，外表看似溫和安靜、步調緩慢，但其實內心一直在夜巡。因為他總是不斷自我檢查、反覆自我批判、以期求勝求完美，這種「內在的夜巡者」人格，通常是最早寫完考卷卻最晚交卷的人，因為大部分的時間都花在反覆檢查。

《夜巡者》跟《不夜城》類型，其實是異曲同工。相對於不夜城人的陽顯於外、揮霍陽氣，夜巡者則是內耗陽氣，其內心更幽微複雜，使用格陵蘭喇叭茶能讓他停下自我檢視，休養生息，與自己和解。

如果只從外表去判斷用油，很容易遇到諸多困難，因為冰山下總隱藏著多種面貌。但改由判斷個案的原型來著手，用油就會得心應手！

CT3 成員

# 髯花杜鵑 *Rhododendron anthopogon*

>帶來一種輕盈的動能，充滿女性的純真與堅忍

**生長背景**

也是杜鵑花科，長得比格陵蘭喇叭茶還要矮小，生長在喜馬拉雅山區海拔約3500～4000公尺高處，喜歡濕氣重、雲霧籠罩。

**心靈療癒**

位處朦朧未明之地，髯花杜鵑的專長則是「撥雲見日」。讓人身在混沌狀態時，依然按捺得住自己，慢慢等待度過，甚至給人在困境中匍匐前進的力量。

土地以相同的能量涵養著人類與天地萬物。髯花杜鵑的能量，正如一生必得前往拉薩朝聖的藏民一般，有著堅忍的耐力，一路跪拜匍匐前進。髯花杜鵑也能強化關節機能。

其精油成分：單萜烯＋倍半萜烯＋倍半萜醇＝給人持久力。





No. 4

# 保護者人格

CT4 單萜烯類四

## CT4 的植物成員

**歐白芷根** / 愚公移山，元氣淋漓

**白松香** / 平衡極端的情緒，放下激烈的抗爭

**蒔蘿** / 柔弱稚嫩的心靈得到百般呵護

**欖香脂** / 明天會更好的信念，捲土重來的勇氣

**乳香** / 找到凌駕一切力量的力量，發現超越一切價值的價值

http://qoqo.taobao.com

給予強大保護，
並喚醒被遺忘的力量

# 保護者人格



代表職業：志工、社工、保育人員
類型人物：珍古德

## 正向人格

CT4是由繖形科與橄欖科植物組成，以歐白芷根為關鍵代表，擅長補氣強身，繖狀花序張開時像把保護大傘，呼應CT4的「保護者」特質。橄欖科植物則多半產有樹脂，修護與凝煉的特性，讓CT4的療癒能量變得濃烈集中、更有重心。故相較於CT3讓人有耐力、長時間地沉氣等待，CT4則讓人在短時間內爆發強大力量，和堅定的信念。

保護者的最佳詮釋代表，是「超人」的形象，力量強大又讓人安心，平常隱身在人群裡，一遇危險狀況就挺身而出，隨時準備好拯救動作。現實生活中的平民超人，則是各階層的人民保母，包括志工、社工、警消人員等，以及生態保護者（例如珍古德）。

## 負向人格

代表人格是「依賴者」，同樣需要被保護，但跟弱勢者是不同的。西方國家的社會福利較佳，對弱勢人士、需扶植的團體，有比較多的保護與資助，這是極棒的政策，卻讓部分人士利用，樂當長期的依賴者，反而喪失原有生命活力，如街頭遊民、長年領失業救濟卻遊手好閒的人。

人生總會遇到某些艱難時刻，例如得不到該有肯定、找不到靈魂伴侶、遇不到伯樂賞識等，都容易讓我們脆弱無助，彷彿失足踩入流沙，不斷往下沉淪、往內陷溺，根本不相信自己有力量可以突圍而出、繼續生存下來。「就憑我？我能做什麼？」乾脆承認自己就是個失敗者還簡單些！然後繼續當長期依賴者，甚至受害者角色，就像《慾望街車》（A Streetcar Named Desire）裡的

布蘭琪，過著一種需要仰賴陌生人的善意，才得以繼續的人生。

CT4這名強大的「保護者」，除了能馬上拉人一把外，更能喚醒被遺忘的力量，逐漸從依賴者角色中走出。

另外，也適合太「依賴」電腦、網路等科技工具，卻變得身心柔弱的人，CT4能通經絡、活絡氣血、掃除窒礙。

CT4 成員

## 歐白芷根 *Angelica archangelica*

＞愚公移山，元氣淋漓

**生長背景**

歐白芷長得高大挺拔，可達兩公尺高。若旁邊種上蕁麻，歐白芷種子的精油萃取量會增加80%。「遇強則強」，碰到愈難搞的對手，愈能激發歐白芷的「保護者」潛能。

喜歡潮濕，多生在沼澤河流邊，彷彿「鐵漢柔情」的形象，在剛壯的樹形內有著柔軟的心。莖幹中空、呈紫色，紫色莖幹的植物常具「滋補」特質，歐洲人喜歡把歐白芷莖剝去外皮後沾糖醃製，當棒棒糖吃。

歐白芷的原生地是西亞的敘利亞，是具有古老文明與原始能量的大地，之後移民到環境濕冷惡劣的地區，如北歐冰島。

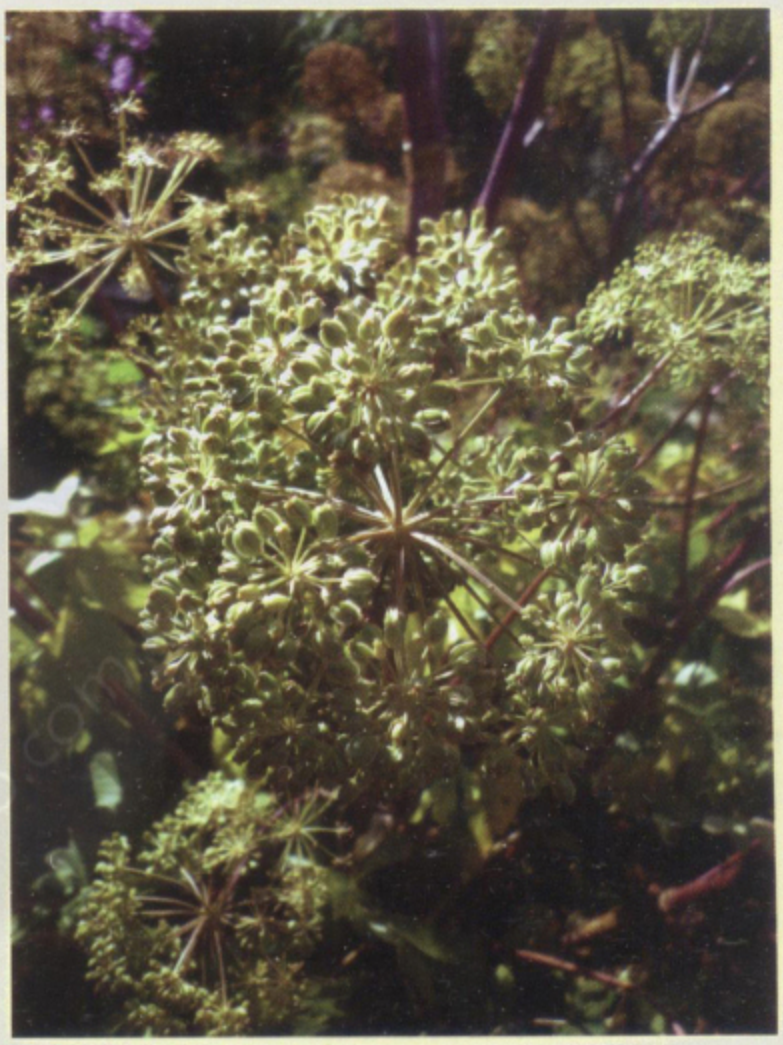
耐寒、喜潮濕、抵抗力強，這種堅忍強韌、不屈不撓的性格，正與維京人的形象相呼應。之後也隨著維京人到處征戰而散播種子，中歐匈牙利等地也都有栽種。

其拉丁學名，當歸屬名「Angelica」意為「天使」，種名「Archangelica」意為「大天使」。傳說15世紀瘟疫流行時，某僧侶受大天使託夢要去尋找此植物來活命。

18世紀有民間傳說，法國士兵每日食用歐白芷莖幹作為養生之道，得享122歲的長壽。

**成分分析**

歐白芷是獵人很喜愛用的誘餌植物，因為氣味濃厚強勁，特別會吸引鹿、魚等動物聚集。其強烈氣味，除了因有「含氮







化合物」之外，還含有「歐白芷內酯」，這是類似麝香的氣味。麝香是取自麝香鹿生殖器附近的腺體，因此不難理解歐白芷內酯或麝香酮這樣的氣味，會與活力、性衝動、吸引力作連結。

的確，歐白芷可激勵正腎上腺素，提振元氣，帶來十足衝勁，充分展現出生命的想望。

不過還含有呋喃香豆素，具光敏性，白天不要使用在臉上。

歐白芷精油可分成根部、種子兩部位來蒸餾萃取，前者的單萜烯含量較高，療效強大，價格較高。

**療癒特色**

當歸補血，歐白芷補氣。當歸長相柔美，是女性恩物，剛強的歐白芷則有助血液循環，能處理各種腹腔的疑難雜症。比方脹氣、腸絞痛等嬰幼兒的消化道問題，或者因長期口服避孕藥或裝避孕器，而導致不孕的人，歐白芷根可提高血行，恢復生機。對於柏格氏症（Buerger's disease）血栓閉塞性血管炎、手腳冰冷、動脈血管病變也很有效。

歐白芷具抗感染跟補身的特性，用來處理胸腔問題也很棒。不管是長年臥病、體弱氣衰、老年人的呼吸道感染，或者長久嚴重感冒，歐白芷都可在關鍵時刻，發揮「力挽狂瀾」的功效。

歐白芷就像是「元氣精油」，能處理因缺乏元氣所引起的種種症狀，還能鎮定助眠！

http://qoqoroom.pixnet.net/blog

http://qoqoroom.taobao.com

CT4 成員

# 白松香 *Ferula galbaniflua*

＞平衡極端的情緒，放下激烈的抗爭

**成分分析**

繖形科植物除了高比率的單萜烯外，多半還有含氮化合物、香豆素內脂等大分子，形成濃厚的藥草氣味。白松香也不例外，尤其又有含硫化合物，讓氣味更加怪異。不過它所含的香豆素是不具光敏性的。

單萜烯則以松油萜為主，有種「空氣迴盪」的特質，相對於水茴香萜的「往地深根」。

此外還擁有倍半萜烯，帶來一種既能內省又能應變環境的耐力。

**生長背景**

白松香花色鮮黃，充滿太陽能量。

雖沒歐白芷高，莖幹也是十分堅韌，葉片更具包裹性。相較於歐白芷的剛強，白松香略顯柔和溫暖，但並不柔弱。

阿魏屬（Ferula）植物常供藥用且黏稠，白松香精油是由樹脂蒸餾。

原生於伊朗，即古代文明薈萃之地「波斯」。

**療癒特色**

白松香的能量特質就像一頂「波斯頭盔」。在遭逢各種叫人抓狂的事件時，能安撫收攏暴烈情緒。因此，對於冒火亢進，或鬱悶委屈無法抒發而長出的莫名大疔、淋巴腫大、結癰突起等都很適用。

白松香能促進血液循環，收斂過度亢進的陽性能量，讓人沉靜放鬆，因此很適合搭配顱薦骨療法（Cranial-sacral Therapy）。這療法是施作簡單卻效果神奇，主要是透過長時間的握持，讓顱薦骨內的腦脊髓液，回歸到如呼吸般規律的脈動，而讓人深度放鬆、提高內在自癒力，因此能有效改善頭痛失眠等問題。

下次遇到腫脹型的頭痛時，不妨抹上白松香，一手放後腦、一手放頸部，靜置幾分鐘，自行做顱薦骨的放鬆按摩，解除該部位的充脹與疼痛。

白松香也對於消化系統具有抗感染的能力。同時能保護本我輪，用心平氣和來展現自己的強大，而不必靠暴烈激動的情緒來證明自己的存在。



CT4 成員

# 蒔蘿 *Anethum graveolens*

> 柔弱稚嫩的心靈得到百般呵護

## 成分分析

CT4成員雖然單萜烯比率高，但特色多半來自其他成分。蒔蘿所含的藏茴香酮是單萜酮中毒性較低者，尤其全株藥草蒸餾會比種子蒸餾的含量還低，所以相對很安全，可當兒童用油。

此外，蒔蘿醚具有抗痙攣止痛效果。

蒔蘿的長相纖細柔弱，有如清秀男孩的形象。

原生於南亞（北印度）及南歐，陽光充足、氣候涼爽之地。



## 歷史人文

羅馬時代，蒔蘿子的價值等同貨幣，可直接易物使用。相對於現代有錢人用名牌、名車來彰顯身價，古代的有錢人則是燃燒蒔蘿壓榨的油，讓晚宴滿座馨香，並藉此來炫耀財富。

4世紀時，就有商人靠炒作蒔蘿來致富。8世紀時，講究美食的查理曼大帝在宴席桌上必定擺放蒔蘿油，供賓客大啖魚肉後漱口，可清除口臭外，更有助消化，舒緩腸胃壓力，免得滿座屁聲屁味。

17、18世紀，清教徒習慣在聖經裡夾著蒔蘿子，適時嚼上一顆，既可讓頭腦清明，又可排除腐敗氣味，避免褻瀆神聖時刻。

## 生理療效

埃及的埃白氏莎草紙文獻，是人類最早的醫療文獻，當中記載蒔蘿可止痛（此乃蒔蘿醚的功效）。

蒔蘿也是烹飪常用的香料植物，經常與肉類海鮮一起出現，可去腥、消解油膩味。或者調成芥末蒔蘿醬，拌麵、夾三明治、起士調味等，能為清淡食物提味。同時，蒔蘿能減肥、促進代謝、消除積食，不會變成童話《三隻小豬》的主角。

總之，蒔蘿能令人清爽有活力，不被「物質」充塞或埋沒。

蒔蘿常與茴香併用，可通乳、促進乳汁分泌。不僅能讓媽媽快樂，寶寶也能同樂！因為喝此母乳的嬰兒，能預防腸胃脹氣、腸絞痛。當代科學臨床實驗已經證實這古老配方，並建議母親多喝蒔蘿茶。

**心靈療癒**

蒔蘿是重要的小朋友用油，特別適用在膽小怯懦，或常被責罵的小孩。也對嬰幼兒便祕或呼吸道問題有效，並能掃除因養育者不自覺的態度而帶給小孩的壓力。

中世紀時，蒔蘿被拿來驅魔、讓雷雨散開。姑且不論是否真的有效，但人們相信蒔蘿有此能力，是因為它具有「撥開陰霾，讓人在污濁中再生」的能量。

使用蒔蘿做成的眼枕，可讓人香甜入夢唷！因為使腦袋清明、不陷溺、無雜念，所以能安然入眠。

整體來說，蒔蘿可以強壯本我輪、健全自我存在感，讓人愉快放鬆不緊繃（因肯定自我而不緊張），所以也是重要的關係用油（也是腎臟用油）。古代藥草文獻指出，蒔蘿可讓男人專情、女人多情，想必是令人放鬆後，加上感官復甦的緣故吧！

CT4 成員

## 欖香脂 *Canarium luzonicum*

>明天會更好的信念，捲土重來的勇氣

**生長背景**

橄欖科植物，原生於東南亞，欖香脂拉丁學名中的種名即為「呂宋島」之意，是馬尼拉的特產。

葉大、果實飽滿，植株充滿亞熱帶的粗獷生命力。樹脂是少見的淺色，刮下可供焚香，有癒合傷口、修復傷疤之效，且含醚類能止痛。整形手術過後可多用樹脂類或倍半萜烯類精油。

**療癒特色**

精油中獨有成分：欖香脂醚（讓人放鬆）＋欖香脂醇（使人平衡），故能量特質是讓人「邁開腳步、輕快前行」，就像《亂世佳人》（Gone With The Wind）裡的郝思嘉，具有強韌的生命力，為了生存能有扯下窗簾做華服的氣魄。而歷經動盪艱辛後，雖找到真愛卻遭拒絕，所有一切都跌落谷底了，還能瀟灑地說：「Tomorrow is another day」。明天太陽又會升起，又將是全新的一天，一切都可以捲土重來。

欖香脂這種超強的身心再生能力，特別適合加進沐浴用品裡使用，洗去一天的挫折困頓，用全新的心情，迎接明天。



CT4 成員

# 乳香 *Boswellia carterii*

>找到凌駕一切力量的力量，發現超越一切價值的價值





乳香是多分子精油，療癒作用多元，特別適合處理急性感染和慢性沉疴問題，加上多分子的比率分配均勻，使得協同作用強大，處理層次細膩，身與心的問題能面面俱到，是典型的「大中至正」精油。

乳香自古被用來與神溝通，現在則帶領我們往內，跟自己的內在神性連結，回溯與生俱來的古老智慧，喚醒心靈深處如「大天使」般源源不絕的力量，然後知道，自己可以面對一切。

**生長背景**

橄欖科植物。越珍貴的香料，命運總是越坎坷，乳香多生長在貧瘠、困苦、乾旱之地。原生地為阿拉伯半島南端（阿曼、葉門）、非洲最東角（索馬利亞、衣索比亞），及南亞的印度半島，皆是古文明發源地。

但品種略有不同，可供商業生產的就有18種之多，通常是混合蒸餾萃取精油，只有單賣樹脂時才不會混摻。

最好的乳香品種是神聖乳香（Boswellia Sacra），產量稀少，多半以樹脂形態被販賣，產區朵法爾（Dhofar，現今的阿曼、葉門一帶）位於阿拉伯半島南部，中間有2000公尺高的海岸山脈阻隔從印度洋北上的水氣，造成山脈以南是羅馬時代人們就嚮往的蔥鬱富庶綠洲，但山脈以北則乾旱不毛、土地粗礫化（更北則是細砂，不產乳香），兩者形成強烈對比，有如緊鄰頂級精品旗艦店大道旁的小陋巷，卻是神聖乳香的最佳產區。

中國宋朝丁謂寫的《天香傳》，提到：「昨過乳香山，彼人云：此山不下雨已三十年。香中帶石末者，非濫偽也，地無土也。」便是記錄乳香產地的乾旱粗砂似無土。

如此嚴苛的環境下，乳香外形也顯得相當粗礪。因水氣不夠，植株高度不超過150公分。葉片乾厚，花期短、總狀花序、五瓣內黑，會結成類似橄欖形狀的假蒴果。樹皮因太乾燥常會自然龜裂、分叉

捲起，流出白色汁液以自癒，埃及人稱之為「神的汗液」。

對照分析其能量特質，松柏的「高瞻遠矚」，可帶領人適應艱難環境，而乳香的「強韌」則是協助人承擔苦難，及被刻意施加的傷害。

**採收過程**

樹脂乾掉後變堅硬，有透明光澤。落地的品質較差。一般多以人工在春秋兩季各採收一次，春季水氣較多，故以乾燥秋季所採收的品質較佳。

採收程序是先切割樹皮，隔一個月後再於原切口處深割，待流出較濃的樹脂，才以工具「Mengaf」去鑿取。

整個過程耗時又費力，因為乳香樹不高，必須趴在地上辛苦挖鑿，並無機械可取代人力，多半是由當地窮困的游牧民族「貝都因人」，從事辛苦的採收工作。

敲下後的樹脂要放置在陰涼山洞中，等2、3個月完全凝結方可使用。

**歷史人文**

佛教多用檀香，基督教多用乳香。

傳說耶穌誕生時，東方三博士帶來3樣禮物，黃金、沒藥及乳香。其中以乳香最為珍貴重要，象徵是神的氣味。梵諦岡常見的宗教儀式搖晃香爐，燃燒的也是乳香，幫助人與天地合一。

埃及人也大量使用於祭典、葬禮及木乃伊處理上。當主祭把上等乳香塗抹死者頭部，同時念著咒語召喚死者，乳香的氣味正是引渡靈魂的重要關鍵。因此古埃及人不惜花費鉅資到外地收購，當時珍貴的乳香可不是論斤而是論顆販賣呢！

埃及德爾巴赫里（Deir el-Bahri）神廟壁畫，描繪了埃及人奉女法老王哈特謝普蘇特（Hatshepsut，西元前1473-1458）之命，去龐特古國（Punt）探險取回31棵乳香樹苗的故事，因乳香極珍貴故值得記錄。

西元2000年，聯合國教科文組織將「乳香之路」（The Frankincense Trail）列入世界遺產。這是指由阿曼南方，經葉門，沿著阿拉伯半島西側北上，直到聖地耶路撒冷的古老路線。

在黃沙滾滾的浩瀚大漠中，駱駝商隊與貝都因人的帳篷點綴連結成這條路線，將乳香運往西方的羅馬帝國、北邊的波斯、東方的印度，甚至中國，並以乳香換取中國瓷器。據說全盛期進口到中國廣州的阿曼乳香，多達一年一、兩百噸，《天香傳》裡說到：「奉祭日、賜內供乳香一百二十斤。」用量頗大，皇帝們不但封







禪、祭祀、祈雨時大量使用乳香，也用來賞賜寵臣后妃，宋代的香藥貿易可說是政府的重要財源之一，民間不可私自貿易。

但「乳香之路」在西元4世紀開始沒落，當時的羅馬帝國改信奉基督教，君士坦丁大帝並下令禁止火葬，這使昔日火葬大量焚燒乳香的習俗式微，被用於宗教祭祠的需求也大減。更重要的關鍵是當時羅馬人輾轉得知，能從「海路」貿易路線，經紅海直通阿曼，得以繞過中間人的抽佣和哄抬。

同時，阿拉伯半島逐年荒漠化現象，使沙漠中許多綠洲漸次消失，商隊要通過更加困難，加上游牧民族搶奪等因素，昔日乳香交易中心「鄔巴爾古城」，早已淹沒在黃沙之中。

**各式用途**

乳香的用途非常廣，最高品質的阿曼乳香除了用來焚香外，大部分是被當地人「口嚼」掉了！它既可保持口腔衛生，又能讓口鼻同時感受到香氣的洗禮，而且多吸聞能多強身。

阿曼人過新年的習俗，是在桶中焚燒乳香，人跨過白煙以淨化身體。

很多民族都大量用於祭天祭神，在裊裊香氣中達到天人合一，超越受限的生命，抵往性靈境界。

據說在原產地，犯人行刑前會食用乳香，好幫助淨化罪孽、轉化靈魂至天境。不管生或死的時空轉換都適用，生產前使用乳香可助產，生產後用則有助氣血歸位。

回教小孩在其「學測大考」背誦可蘭經時，會先飲用已經浸泡過乳香一天的水，好讓考生頭腦清晰、眼界高遠，並令人不緊繃、不陷溺，才不會只在近前的題庫裡打轉。

出口到中國則是當藥材。乳香酸可通經絡、讓氣血順暢，是治療腫瘤疾病的重要藥材。

阿拉伯人的傳統戰術「燒敵營」，是將乳香淋燒火柱，或捆成火藥彈，投擲到敵人房屋，它會使延燒的時間更持久，呼應乳香具有「耐久、延續」的能量特性。此外，阿拉伯人也拿乳香直接填塞入蛀牙縫隙，治療牙痛。

**品種分析**

因為乳香用途很廣，原產地的需求量大，我們幾乎很難買到阿曼的乳香，通常也只有碎屑才會拿來蒸餾精油。市面最容易買到的乳香精油多半來自東非的乳香品種（Boswellia Carterii），產於佳得福岬，也叫香料之角，包括蘇丹、衣索比亞、索馬利亞等地區，多半生長在山坡。

另外是印度乳香（Boswellia Serrata），樹形較高大、水氣足，所以樹脂是透明（非乳白），採收則以夾子直接由樹上取下（不必用到挫刀），變乾後色澤暗深，常被市場當成次等品質，但印度阿輸吠陀傳統醫學認為其療癒力很強。

一般乳香擅長通經絡、行氣血，或治療皮膚，印度乳香多半用於「關節骨骼」，通筋骨效果較好。



No. 5

# 突破者人格

CT5 單萜烯類五

## CT5 的植物成員

**卡奴卡** / 溶化遲緩鈍感的冰凍心智

**岩玫瑰** / 從任何形態的瘋狂脫序中清醒過來

**黑胡椒** / 突破傳統，創意泉湧

**熏陸香** / 隨時保持機動性，進退有據

**貞節樹** / 以欣賞包容的眼光看待一切事物

突破框架、迎向變化、亂中有序

# 突破者人格



代表職業：藝術家、研發人員

類型人物：達利

## 正向人格

CT5在單萜烯家族中，性格最特殊，療效最強大。其特殊氣味，除了會顛覆嗅覺，也讓人突破刻板框架，展開全新視野，有創意、有活力，故適合處處自設框架、生活沉悶乏味的人。

再來，延續單萜烯「因應外界變化」特質，CT5還兼具「穩定自我」的能力，故帶來繽紛多元之外，仍能保持亂中有序，不至於野馬奔騰，所以也適合生活節奏過於緊湊、以致兵荒馬亂，或者必須時時去面對複雜環境的人。

CT5是「突破者」人格，呼應人物是劃時代的「藝術家」。他們擅長捕捉內外訊息，總保持著嶄新眼光，努力突破原本框架，例如西班牙超現實主義大師「達利」，作品融合卓越的繪畫技巧，以及豐富想像力，夢境般的怪異造型，令人驚奇連連，又意涵無限。

基本功與想像力，對突破者來說缺一不可，各行業中的研發人員也需具備此特質，例如CT5另一代表人物，被稱為廚藝界的達利，西班牙El Bulli餐廳的主廚阿德里亞（Ferran Adrie）。他標榜「分子廚藝」（gastronomie moleculaire），以科學實驗態度，企圖打破烹飪的原本框架，帶來耳目一新的感官驚奇，故會出現甜菜緞帶、橄欖油膠囊等奇妙菜單。並非胡天亂想就能突破，得先熟知食材的各種物理化學特性，才能找出一般人看不見的創意，比方蛋白的凝固溫度是60℃、蛋黃是68℃，如果以60℃煮很久，蛋將形成龍鬚糖般的綿密新口感。

## 負向人格

負向代表人物是「自我局限者」，例如卡夫卡的作品《審判》裡的主角，

一直有被害妄想，擔心自己會莫名被捉，內心沉重的陰暗感，看到的世界也是黑暗沒有出口。

「局限」常是源生於過去的親身經驗，又或是別人出於善意的保護，然而，這些限制繪製成的框界地圖，卻往往成為人行走江湖的唯一指引。一旦給了更寬廣的空間，卻令人失去方向而手足無措，或對照出自己的渺小而挫折不安，所以寧願待在小小的安全地圖裡，不喜歡改變和意外。

也許我們都比自己所想像還更自由，具有「岩玫瑰」那種不需要肥料，也完全不要人力染指，就能讓自己活得精采的能量。CT5讓人在正視自我後，願意出發去追尋多元有趣的新天地，當它催促你張開風帆航向未知大陸的同時，也給了你一個值得信賴的指南針，所以才能創造出沒有框架，卻又亂中有序的人生。



CT5 成員

# 卡奴卡 *Kunzea ericoides*

> 溶化遲緩鈍感的冰凍心智

## 生長背景

卡奴卡（Kanuka）原生於紐西蘭，南北島都可見，但以南島的東南方海岸最著名，直接就命名「卡奴卡海岸」。此區因風勢強勁，卡奴卡長得較扭曲。

雖是灌木，但可長到10～15公尺高。大樹卻是配上小葉小花！葉長約只1公分，不顯眼的小白花成串鋪在樹叢間，但氣味倒很強烈。

卡奴卡不喜歡太潮濕，它能生長在貧瘠乾燥的土壤，耐旱、耐霜，可適應極差的生存環境。這種「乾爽強壯」的特質，特別適合處理因潮濕寒冷，或停滯不動而導致的身心沉重感。也適用遲滯不流動的淋巴型肥胖。

從前紐西蘭有滿山遍野的卡奴卡，被毛利人廣泛地應用，紅色木材砍下可製造武器、工具、建屋，蒴果擣碎可做鞋底，卡奴卡油則用來抗菌。

## 品種分析

在紐西蘭也常見松紅梅（Manuka，又稱紐西蘭茶樹），兩者長相很接近，但松紅梅的花是紅色且不成串，葉片不像卡奴卡那麼柔軟，樹叢也比卡奴卡矮，壽命較短（約60年）。

以前兩者曾被歸類同一科屬，後來才修正，松紅梅是細籽屬（Leptosermum），卡奴卡則是昆士亞屬（Kunzea），彼此成分也相當不同。市場常見到松紅梅蜂蜜製品，卡奴卡則是油膏製品，因含綠花白千層醇（桃金孃科的獨有成分），強化免疫力，對傷口療癒力極強，並適合冬天濕冷、煩悶時使用。

## 療癒特色

卡奴卡精油是由葉片蒸餾，能激勵正腎上腺素，讓人昂揚煥發。故能量特質有如紐西蘭橄欖球隊出賽前所跳的Haka原住民戰舞，能顯現強壯威猛的戰鬥力，但瞪眼吐舌的招牌動作，在現代競技場上又顯得怪異好笑。CT5這種怪異感，正可讓我們跳脫原本眼光，帶來新視野。

卡奴卡以勇猛強壯，又好玩不乏味的特質，專門對付生活的煩悶無力感，適合無聊沒事就生個病來解悶的人，或總覺得自己是個「被局限者」、需要增添生活樂趣時。

不過，打破框架前常得先承受驚嚇。卡奴卡的氣味特殊，剛聞時有如爛香蕉，或霉味，但再聞久些就知道它將引導我們呼吸到不同質感的空氣，打破既有習慣、帶來突破的新力量。

跟其他陽性精油比較，卡奴卡的陽剛帶有鄉下人的質樸和健康新活力。所以，❶因墨守成規而變得軟綿無力的城市人，使用過後可打破一本正經。❷擅長大腦運作、想得多卻沒有執行力的人，使用過後可重新找回身體感覺，並貫徹執行力。❸離開電腦跟網路，就變得疲乏、慘白、失落的人，使用過後可再次連結回現實感，重返日光懷抱。

不過，以上族群剛使用卡奴卡時，可能會因抗拒而出現輕微頭痛，過一會兒就好了。

CT5 成員

# 岩玫瑰 *Cistus ladaniferus*

> 從任何形態的瘋狂脫序中清醒過來

岩玫瑰是CT5的最主要成分，芳香分子種類多且比率相當，使得作用強大多元、氣味細緻豐富。

## 品種分析

半日花科岩薔薇屬。岩玫瑰的品種非常多，大部分並不用來製作精油，坊間書籍資料很容易誤植圖片。用來萃取精油的品種，花通常為白色，葉片窄長、油亮、黏稠，會滲出樹脂。非萃取精油的品種常見粉紫色花，雖也可能白花，但葉片較寬，且毛茸茸，並不油亮。

## 生長背景

岩玫瑰的原產地是西班牙、摩洛哥，部分地中海地區也有，如法國。喜歡生長在排水順暢的砂質土，討厭黏土的拖泥帶水，故性格爽利乾脆、通透性強。



它只崇尚自然，拒絕人工干涉。不喜歡肥料，也無法被修剪，一修就會長得不好。多半是野生，很少有大範圍的植栽。

## 採收方式

羊群啃食岩玫瑰時，毛上會沾黏樹脂，牧羊人以勾子和鞭狀皮製工具，先纏繞羊毛後再刮下樹脂，這是希臘克里特島的傳統採收方式。

因地理之便，埃及雖不生產但典籍有記載，埃及法老王手持的權杖，前身就是牧羊人用來刮岩玫瑰樹脂的工具，象徵著全天下最珍貴的物質為王所有。

珍貴的岩玫瑰樹脂，從古文明時代就被多方看重，考古學家推論，舊約聖經創世紀中提到的沒藥，其實應該是指岩玫瑰，因為希伯來文翻譯者不瞭解典故而有誤。新約聖經裡提到的沒藥（東方三博士的贈禮）才真的是指沒藥。

岩玫瑰的現代主產地是西班牙西北角、葡萄牙東北角地區，採收方式也改變，當盛夏樹脂旺盛時，剪下枝葉，置入熱水中煮出膠質，以取得樹脂。

但喜以岩玫瑰當定香劑的調香師們，認為品質最佳者是在法國的鄂斯特雷（Esterel，坎城西南方山區），只少量生產。

## 氣味特質

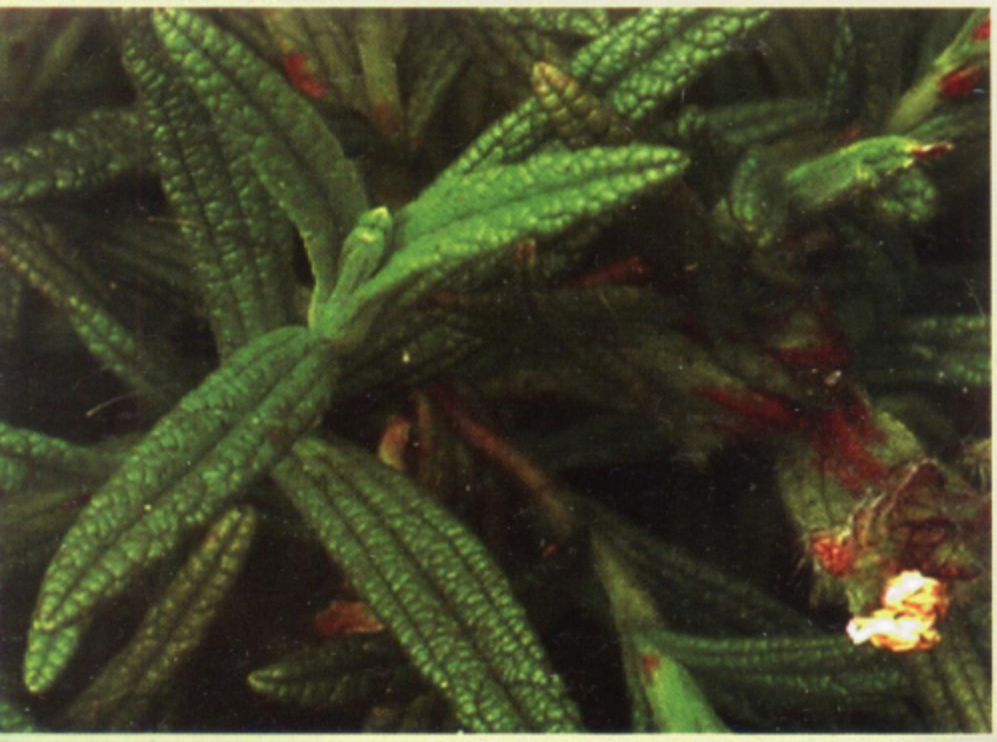
岩玫瑰樹脂的氣味特殊，具有琥珀、龍涎香的「源遠流長」感，難怪埃及法老喜歡把它混進臉上帶的假山羊鬍，就是為了彰顯「權貴恆久遠」的意境。它不像一般

樹脂味道較沉重，反而有股輕盈的「濕」意，是潮潤泥土上的苔蘚氣味，也像熟甜的李子在下過雨後，多了層次複雜的氣味，彷彿日本庭園的「幽微」美感，令人意想不到又大開眼界，難怪是調香師愛用的祕密武器。

**生理療效**

樹脂類精油都擅長療傷止痛。

許多精油都能止血，如茶樹，或一些單萜烯類（絲柏、檸檬等），而岩玫瑰強大的止血功效，特別擅長處理血肉模糊的棘手狀況。





它能讓皮膚緊縮、消除眼周皺紋，適用各種皮膚黏膜的再生與回春，岩玫瑰跟乳香是埃及豔后的兩大愛用品！

懷孕後期若子宮過早收縮，岩玫瑰能穩住並安撫，也就是安胎。它也與蒔蘿、羅馬洋甘菊並稱三大兒童必備油，適用小朋友的各種病毒感染疾病，如百日咳、破傷風、腸病毒、輪狀病毒、口腔病毒感染等，用純露或精油皆可。岩玫瑰複雜的多分子，非常適合對付複雜頑強的病毒，具有「撥亂反正」的力量。

所以可用來處理多發性硬化症，這是種自體免疫疾病。身體裡的免疫細胞錯亂發瘋，改去攻擊自己神經細胞的髓鞘，就像電線的絕緣層被老鼠咬掉而短路，使神經訊息無法正確傳導，導致肌肉無法正常收縮舒張，終至全身肌肉萎縮僵硬。岩玫瑰抗病毒的作用強大，但更重要的是能恢復正確的訊息傳遞，抑制症狀持續惡化。

**心靈療癒**

岩玫瑰堪稱是「佛洛依德」的知音人。多分子結構形成的全面性，比較容易觸碰人類那隱晦的潛意識領域，進入大腦邊緣系統以啟動不同區塊的記憶、逐漸釋放情緒。

因為是漸進式地層層剝解，每次使用CT5都可能出現不同的反應。或許會感到混亂，甚至特別容易做怪夢，但這是重新整理潛意識的開端。如果佛洛依德還在世，應該會大力推廣使用吧！

岩玫瑰是醫師公認抗病毒第一名，卻不給人剛強的印象，也是因為它由內裡慢慢剝解，而影響全面的特質使然。

CT5 成員

# 黑胡椒 *Piper nigrum*

>突破傳統，創意泉湧

**成分分析**

黑胡椒精油的組成結構很獨特，是單萜烯（激勵神經傳導以因應外界變化）與倍半萜烯（連結內在自我）兩者比率相當的雙分子結構。

有別於CT3是以不變應萬變，CT5是對內外的變化都同樣感受敏銳，也就是化被動為主動，以自己的眼光來界定這世界，以自己的節拍讓眾人起舞。

因為我是指揮，所以能勇敢去冒險，不被世界吞噬。黑胡椒帶著冒險與改革的能量特性，以想像力與創造力構成點石成金的能力，把看似單調重複的乏味生活，變得精采有趣、別具滋味。

黑胡椒所含的醚類（放鬆）和含氮化合物（能動性），讓黑胡椒的氣味更豐富外，也加深了冒險犯難的勇氣。因為能先放鬆自己、處處怡然自得，那麼置身異文化時才能盡興呀！

**生長背景**

原生地是印度西南部馬拉巴海岸，品種有超過上百種。在現代的食材烹調裡，黑胡椒太常被使用了，易被看輕，但在古代其珍貴程度可等同貨幣呢！通常只能被「小」瓶地珍藏著。

當時歐洲人為了打破阿拉伯人對香料的壟斷，才開啟大航海時代的來臨，最主要就是為了珍貴的黑胡椒。

現代，印度的黑胡椒產量仍占全世界80%，又以克拉拉省占印度總產量的90%。

黑胡椒是一種攀爬型植物，能長到10公尺高。但別因攀爬行徑就看低它，誤認它是只能依附別人的寄生蟲！換個角度看，攀爬植物可是個深知「借力使力」哲學的探險家！它往往也具有「扭轉乾坤」的能量特質，香草就是一例。

植物插枝久了會長根，黑胡椒的攀爬短根又叫冒險根（非寄生的證明），能幫自己適應新地形，找到落腳的新天地。這種能量特質很適宜新移民者，或海外探險家使用。



不過黑胡椒非常難種，人工栽培得要全年無休地呵護照顧。它喜歡潮濕環境，卻又怕泡水、怕季風，遇雨天得為它加棚架、穿雨衣。喜歡長在空地，但也要時時去修剪，是很需要得到關注的植物，跟岩玫瑰很不同。

**採收加工**

葉形彷彿隨時敞開心胸的無邪模樣，穗狀花序，果實有如串珠，由綠色逐漸轉

成黃、紅色，最後再轉成黑色。但因芳香分子都在外皮，轉黑時香氣多已逸散、失去風味，所以綠色果實的階段就要一串串手工採下。先沉睡一晚讓香氣發酵，再曝曬約一星期，使水分蒸乾，自然一粒粒分開，果皮緊縮變黑，才能賣到市場。

白胡椒則是先浸泡在流動水池7～10天，讓果實脫離莖幹，再曝曬3、4天讓外皮脫離而成。所以白胡椒的香氣不如黑胡椒，但辣味較重，當然市場也不會有白胡椒精油！

綠胡椒是在果實更生綠的階段就先採下。黑胡椒是在綠色剛要轉黃時採下，白胡椒則再稍熟一點，在轉黃褐色時採下。如此繁複的生產加工過程，而品項又如此多樣，代表市場需求很龐大。

**生理療效**

除了供作食材之外，也是重要的藥材，尤其古代的南亞、東亞，常用於喉嚨、牙齒等部位，吃、聞、抹都有，能消炎、止痛、退燒。黑胡椒精油對皮膚止癢的效果也佳。

黑胡椒能補充身體陽氣，促進發熱排汗，適合癱瘓、昏迷者使用。也能讓精神懈怠、老是沒勁的人增強活力，不讓生命出現「褥瘡」，難怪老是一副懶洋洋模樣的貓咪會討厭黑胡椒氣味。

因為疲憊、濕冷產生的疼痛，或者缺乏活力造成各種慢性問題，也都很有效。

抗感染效果不如岩玫瑰，但對消化道好，也是有名的減肥精油，適合作敷體。外用對眼睛好，印度傳統醫學有使用白胡椒來「敷」眼，以改善夜盲、視力衰退的用法紀錄，但中國李時珍卻有「食用」過度而視力衰退、眼睛紅腫的記載。兩者用法不同，產生的效果也不同。

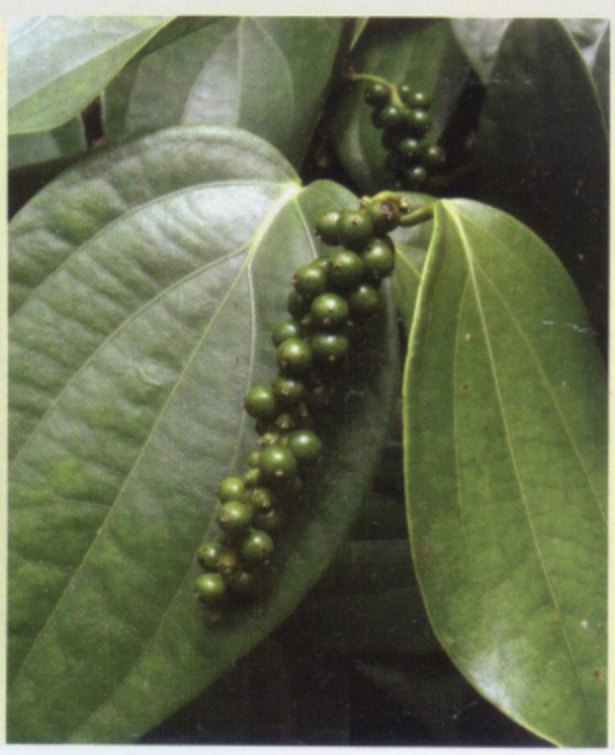
黑胡椒也能強化性機能（壯陽）。其實就是讓心態活潑，對生命產生樂趣，願意新嘗試。

**心靈療效**

黑胡椒敏感地要求生存條件，是充滿感知能力的植物，使用黑胡椒精油後，也讓人的身體對環境變化更敏銳。

黑胡椒精油可說是「大驚小怪」油，讓人遇到任何事情都會覺得好驚奇！可破除沉悶，旺盛活力，增加食物風味同時也增添了生命的「滋味」。







CT5 成員

# 熏陸香 *Pistacia lentiscus*

＞隨時保持機動性，進退有據

漆樹科（常會流樹脂）有兩位親戚，特性接近，名稱也易混淆，東方品種的「黃連木」，又叫「中國熏陸香」；西方品種的「熏陸香」，又叫「乳香黃連木」。





## 生長背景

熏陸香，產於地中海型氣候區。高約2公尺的灌木，外貌剛強，葉片如皮革般有韌性，開稻米般的紅色小花，結紅色小果。從枝幹滴出的透明樹脂有如小淚珠，乾燥後則像晶瑩剔透的玻璃珠，有別一般樹脂的濁重感。

當地傳說是異教徒受羅馬人迫害，熏陸香樹看了不忍而流下淚晶，從神話的背後寓意，看出熏陸香富有高貴與同理的特質。

熏陸香在地中海型氣候區都可生長，但唯有長在希臘奇歐島（Chios）上的熏陸香才會流出樹脂，這座島的氣候好、陽光足，表面是石灰岩、地底則是火山岩，是外表貧瘠乾裂、內裡潤澤豐富的土質。

這裡的熏陸香長得特別粗大，一棵樹可切10道切口，採回樹脂後再挑選跟沖刷。島上家庭多以栽採熏陸香為業，尤其每年6～9月更是全島總動員。

## 歷史人文

熏陸香的氣味像絲柏。

相關的記載可回溯到西元前5世紀，古希臘人拿來治胃痛，更常拿來美白牙齒。羅馬人的牙籤是用熏陸香木材做的，熏陸香樹脂可說是人類最早的口香糖，能強健牙齦、保持口腔衛生。據說熏陸香還可以吸收膽固醇，幫助消化。

CT5成員多半可用在食物料理上，土耳其甜點有熏陸香餅乾，因為是加入樹脂，餅乾的口感稍軟，據說嘗起來的味道有如「玻璃珠」，但玻璃應該是沒人吃過吧？所以這樣的形容是指玻璃經過高溫鍛燒後的「凝煉」質感，具有土和火的能

量，其嚼起來的口感像「飴」。

熏陸香本身是很濃烈的，卻擅長化解其他重口味食物的濃膩感。因為除了己身的凝煉特質外，大根老鸛草烯能帶來出污泥而不染的氣息，這種來自希臘日光的純陽風味，能讓人放下負擔，所以熏陸香是重口味或油炸食品的最佳拍檔。當地可見到熏陸香冰淇淋、熏陸香蛋白奶泡。

把熏陸香加入橄欖油中，適合搭配海鮮。磨成粉，可做成熏陸香口味的蛋糕，甚至蛋糕上還點綴一顆晶瑩剔透的熏陸香樹脂！

凝煉特質也呼應它適合製成接著劑、拋光劑等，用途相當廣泛多元。



**生理療效**

熏陸香精油含有少見的大根老鸛草烯，具有抗腫瘤潛力。

英國研究顯示熏陸香可抑制並殺死幽門螺旋桿菌，能有效治療胃潰瘍，茶樹也有此功效，但熏陸香效果更好。

消化道內襯黏膜中有大量的神經傳導物質受體，因此受情緒影響很大。外來細菌只是導火線，核心問題其實是生活經常緊繃僵硬、腸道黏膜也不夠健康。熏陸香不僅能抑制細菌，更能激勵神經傳導物質來強化腸胃黏膜，「雙管齊下」，所以是從口腔到肛門整個消化道系統的最佳保養用油。薰陸香對各種黏膜的修補都很擅長，如念珠菌造成的腸漏症等。

此外，也很適合靜脈或遲滯問題，如靜脈曲張、痔瘡、攝護腺問題等，能讓遲鈍疲乏的部位增加活力。

**心靈療癒**

熏陸香含有松油萜（檸檬烯跟松油萜都具有陽光氣息），晶瑩剔透的樹脂，像是「太陽的顆粒」（grains de soleil），能讓人打開心門、穿透烏雲、品嘗陽光。也帶來「葉綠素」般的轉化能力，無論外在環境多麼沉悶冷黑，都能從環境中吸收溫暖及陽光，並轉換為內在的快樂，把生命的金光都涵養其中。

就如胃潰瘍，多緣於生活緊張慌亂、無法定時作息，熏陸香特別適合生活「兵荒馬亂」型的人，可以穿透慌亂，在內在建立屬於自己的節奏與秩序。源於這生活形態所衍生出的各種問題，如層出不窮的皮膚異常、脫皮、龜裂、長瘡等，也很適合。CT5對皮膚問題很有效。

> 以欣賞包容的眼光看待一切事物

CT5 成員

# 貞節樹 *Vitex agnus castus*

## 生長背景

貞節樹生長於地中海區，自古就為人使用，藥草誌常可見紀錄。拉丁學名「Agnus」為希臘文「貞節」之意，古時僧侶多在修道院裡栽種。

喜歡生長在水邊，同時需要充足陽光，具有「陰陽調和」的能量特質。花為紫色，藥用植物開紫花多對神經系統有安撫作用。果實為棕黃色，成熟後轉深褐色，精油或錠片多是由成熟果實萃取。雖也可用葉片蒸餾精油，但單萜烯含量較低，品質較差。

貞節樹向來被稱為女性最佳用油，其實並未含任何類似雌激素或類黃酮的成分。雖然尚有許多未被分析出的微量成分，但最重要功效還是來自單萜烯。



## 近代研究

雖然不是新興藥草，但真正把它從民俗療法帶往西醫主流舞台的是德國人Madaus。從30年代起，就萃取貞節樹製成專利藥「Agnolyt」，更在50年代作出完整臨床科學研究，確認其對女性生殖系統問題的療效，65%明顯改善，其中47%完全痊癒，18%有正面反應。

這是相當驚人的研究數據，卻直到7、80年代才開始大紅大紫，陸續有其他品牌加入。為何從有專利藥到市場熱門寵兒，中間相差了近50年的時光呢？因為二次大戰後，「荷爾蒙療法」被主流西醫大力推廣，直到近年研究發現，荷爾蒙療法罹癌率高，以及避孕藥衍生女性機能問題等各疑慮，市場才轉而重視傳統藥草。

## 生理療效

在所有針對女性機能的精油中，貞節樹是唯一影響黃體酮，而非雌激素者。女性機能問題多來自雌激素過高，乃與黃體酮的比率失調。黃體酮從女性30歲之後開始流失，40歲後流失的劇烈程度與速度，都遠高於雌激素。

但貞節樹並非直接補充黃體酮，而是影響腦下腺間接調節黃體酮（影響腦下腺、抑制FSH促濾泡成熟激素、增進LH和LTH分泌以促進黃體形成），再與雌激素達成平衡，因此沒有荷爾蒙療法的副作用（腦下腺面對強勢的外來軍團，而導致錯亂）。當然，男性也可以使用。

對黃體酮的穩定作用，不管是黃體酮過多或不足都適用，在排卵後的高溫期使用，特別有效，如果搭配迷迭香（CT26）使用效果更佳。

可治療各種女性機能問題例如卵巢囊腫、子宮肌瘤、子宮內膜異位等。更年期後不再產卵，仍可使用貞節樹影響腦下腺，來間接調節黃體酮，能有效舒緩更年期症狀，如熱潮紅、歇斯底里的情緒等。

懷孕初期（前3個月）使用貞節樹可以安胎，幫助受精卵著床。但3個月之後不建議使用，因會提前刺激乳腺，然而此階段並不需要通乳，但如果這時使用也不會有不良影響。產後使用有助哺乳，人工合成的催乳藥反而對嬰兒不好。



此外，哺乳期媽媽容易下巴咬合不正，嘴打不開，這是TMJ顳顎關節上有雌激素和黃體素受體，哺乳時的荷爾蒙變化才導致咬合問題，使用貞節樹很有效。

貞節樹的作用強大，又無致癌性，懷孕期哺乳期也都可安心使用。但處理女性機能問題是需要時間的，至少要使用3個月以上，乃月經調理荷爾蒙的基本週期，複雜問題更得要使用半年到一年半。遵照自然療法的使用原則，連續使用3週，休息1週。

貞節樹用口服比外擦有效。貞節樹錠片、酊劑可分兩大類，歐洲製的劑量低（1：10），作用較長久，好轉反應不激烈；美洲製的劑量較高（1：5），比較容易有好轉反應，如經血流量變化激烈等。

**心靈療癒**

如果只是影響腦下腺，那麼單萜烯精油就足夠了，但貞節樹有這麼突出的功效，還來自其「陰陽調和」的能量特性（喜歡水和陽光），所以才能化繁為簡、輕易就解決了兩股複雜力量間的平衡。

故能平衡情緒、處理精神問題，重如神經錯亂，輕如反應過度等，貞節樹自古就是有名的發瘋治療用藥。

貞節樹能使人處於「胸有成竹」狀態，很有想法、很有生產力，不會兵荒馬亂、歇斯底里、失心瘋狂。



No. 6

# 滋養者人格

CT6 酯類一

## CT6 的植物成員

**快樂鼠尾草** / 褪去世故尖酸的習氣，與真實世界水乳交融

**苦橙葉** / 讓最刻板的空間，也能活潑起來

**檸檬薄荷** / 給平庸的生活注入能量

滋養生命，
並發現愛是無所不在

# 滋養者人格



代表職業：入世傳教士
類型人物：德蕾莎修女

人生不需要總是積極地挑戰臨界點，有時候也需要單純地享受著溫暖與放鬆。從CT6開始，要進入到柔情的「酯類」。

酯類的氣味宜人，擅長安撫、助眠、消炎、鎮定，所以酯類的植物人格，是「愛與支持」的系列！

## 正向人格

CT6的愛與支持，與「滋養生命」有關，能讓人休養生息後，飽滿地再出發。它也有益生殖機能，而性能量的提升並非只表現在性本身，更是「生之欲」，也就是對生命的深刻追求。

因此CT6所展現的愛，是不迷戀、不掌控，是跳脫噓寒問暖的狹隘「小愛」，是更多元開放、更大範圍的愛，很接近耶穌會傳教士對愛的理解，「世界是如此擴大，愛也是無所不在」。信仰對他們來說，是與上帝的私人盟約，因此不重視上教堂做禮拜，反而強調入世，實際在生活中助人，來體現對上帝無所不在的愛。

能與CT6「滋養者」特質呼應者，不限宗教職業，是所有各階層的入世者，在做中展現愛，對生命有更深的追求，滋養了眾人與世界、同時也滋養自己的身心靈，最著名代表是德蕾莎修女，她決心終身侍奉最貧窮者的精神，令人崇敬感佩。

## 負向人格

CT6對峙的負向人格，則是宰制型的愛，或帶有權威性的愛，強調「只屬於我」，不夠多元開放。這類掌控型人格，容易患有糖尿病，也是CT6擅長處理的生理問題。

CT6 成員

# 快樂鼠尾草 *Salvia sclarea*

＞褪去世故尖酸的習氣，與真實世界水乳交融

**成分分析**

最主要成分是「乙酸沉香酯」，這常是薰衣草等唇形科植物的最主要成分，也在CT6、CT7中占最大比率。不過細聞各成員的氣味，表情卻是如此不同，再次說明一件事，單從主要化學結構來判斷氣味的細微處是很難的！因為最主要成分只決定其基本性格（粗坯），微量成分才是它細緻與特殊的關鍵（細雕坯）。

快樂鼠尾草屬於多分子精油，這表示能處理的身心症狀，遠超出書上或臨床報告所記載，尚有許多可能性有待我們去經驗開發。一如其獨特氣味，柔和甜美讓人輕鬆愉悅，卻又散發著令人難以抗拒的魅力，這便是多分子的複雜作用效果。尤以「含硫化合物」和「雙醇」決定了快樂鼠尾草的特殊性。

含硫化合物，我們可由洋蔥和大蒜的氣味來想像，它帶有強烈的動物性，具有「能動性」特質。

雙醇（快樂鼠尾草醇），則是讓快樂鼠尾草具有類似雌激素作用的關鍵成分，能改善各種女性機能，包括經前症候群、子宮肌瘤、子宮內膜異位等等。因為植物性荷爾蒙並不會產生人工合成或環境荷爾蒙的危害。雙醇會跟這些強勢荷爾蒙，甚至身體自己製造的荷爾蒙競爭受體，但被身體接收後的作用溫和，不會導致雌激素過剩，反而能降低與平衡。因此有女性機能方面的癌症或雌激素過多者，並不需避用快樂鼠尾草，只要低劑量使用即可。

雙醇的分子大（具有20個碳原子，在室溫下為固態），蒸餾難取得，精油中出現比率極低，但快樂鼠尾草精油卻可高達到5%，這是辨別身分的正字標誌。

若以「滲透蒸餾法」來萃取，蒸汽被迫由上往下行，逆勢而走讓通過速度變緩慢，可讓植物緩緩釋放出大分子，快樂鼠尾草醇更可高到10%。

若以溶劑來萃取，雙醇含量將會更高。因為雙醇具有絕佳的定香作用，快樂鼠尾草凝香體或原精，幾乎專供調香師定香使用。



**生長背景**

快樂鼠尾草的學名「Salvia sclarea」，直譯為清澈鼠尾草，也有人叫南歐鼠尾草，原產地在南歐，例如普羅旺斯的中海拔400～900公尺處，以及阿爾卑斯山區（此區長得最好），荷、德、俄等國也都有栽種。

快樂鼠尾草具有四方形莖幹，整株可長到150～160公分，高大醒目。相較於鼠尾草葉片的毛毛細細，快樂鼠尾草的葉面是寬厚粗糙，摸上去的觸感被形容有如男性的茂盛胸毛，或下巴刮不淨的鬍渣子。它的氣味又像極了男性的汗水（可調整女性月經）。「嗅聞如男性體味、觸碰如男性體魄」，這植物渾身充滿著性的召喚力。

粉紫、淡紅的唇形花瓣，欲言又止狀，非常亮眼。跟鼠尾草的花長得很像，鼠尾草花色深紫，精油能促進神經細胞再生，快樂鼠尾草花色粉紫嫩紅，也對神經系統不錯外，更多了「陰柔」的能量。



花與葉的氣味相當不同，精油是由「開著花的整株藥草」蒸餾而成，粗大葉、配上粉嫩花，具有亦男亦女、「平衡調和」的能量特性。

快樂鼠尾草的毛茸茸表面，在顯微鏡下可見表皮腺毛型的油脂細胞，輕輕搓揉葉片就可揉碎腺體，聞到氣味。快樂鼠尾草雖不難栽種、容易蒸餾，但萃油率低（0.05～0.3%），價位稍貴。而且氣味容易受到產區跟季節的影響而變化。精油不是規格化商品，而是典型農產品，但這樣「多變化」的特性，對需要高度標準化的香水業者，意味成本更增加。

品質越好的快樂鼠尾草，分子越複雜，氣味越細緻、有層次。據說種在橄欖樹下的石灰岩（石礫地），也就是典型普羅旺斯的貧瘠地形所生產的快樂鼠尾草，品質最佳、氣味最好。似乎是因為土壤不夠肥沃、旁有虯勁型植物競爭的「陽性」環境，特別能滋養快樂鼠尾草這樣的「陰性」植物。

**氣味特質**

德國人是以「麝香葡萄草」的暱稱，來形容它高雅酒香般的香氣魅力。

調香師也極喜愛這樣的獨特氣味，讚譽它等同於「麝香」加「龍涎香」，兩者皆是氣味濃郁的珍貴定香劑，只需一點點就能勾魂攝魄。

快樂鼠尾草則因為多分子的協同作用，帶來若隱若現、意猶未盡，卻又餘韻無窮的氣味魅力。就像伊朗導演阿巴斯的電影《橄欖樹下的情人》（Through the Olive Tree），極具張力又不沉重，通透

明亮又令人迷醉，開放性的結局留給人深刻討論，和無限想像的空間。

以美感為取向來調香時（非以療癒取向），快樂鼠尾草常是稀釋到1%以下，正呼應「感官跟知覺都需要留點餘地，才更臻完美，若過滿則會顯得太賦」。

快樂鼠尾草在專業調香中，被歸為「綠色香階」（Green note），若有似無的青草味，具有春意、升發、萌芽、朦朧、醞釀、若隱若現、瞬間即逝的特殊氣質，所以特別適合用來調製清爽淡雅的「古龍水」。在香水四等級中，古龍水是濃度最低者，氣味約可持續一小時。

**生理療效**

對糖尿病初期，尤其是II型（後天型）的效果佳。這型糖尿病患者體內仍會製造胰島素，卻因消化道中的胰島素受體封閉，無法發揮作用，不能運用胰島素轉化葡萄糖。快樂鼠尾草的多分子協同作用，可讓胰島素「受體」變得活躍，而非激勵胰島素的形成，因此有效。

從疾病人格來看，糖尿病II型的患者多半有「掌控性」人格，表面上可能是好好先生（小姐），骨子裡卻希望能掌控全局，權威又嚴苛，絲毫不放手。快樂鼠尾草「意猶未盡」的能量特質，有助掌控狂放鬆、放手、留點餘地，不要死抓到底。

快樂鼠尾草擅長處理女性機能問題，如陰道分泌物過多、調經、PMS、來經前腰痠等。但把精油直接滴在內褲或衛生棉上，並不是好方法，浪費且易刺激黏膜，最好是加植物油稀釋後再塗抹。

快樂鼠尾草易受季節變化而影響品質的特性，和月經受潮汐波動的女身，是相互呼應的，故遵從「順勢療法」的精神，使用劑量不必高，就能處理月經週期各種問題，尤其是情緒劇烈起落。

若要區分比較，快樂鼠尾草較適合年輕女孩（少女懷春期）調經使用，其鮮嫩特質讓彼此容易共振，而年長女性可多用鼠尾草。

不過，快樂鼠尾草可處理「身心不同步」狀態，雖是熟女身體，卻擁有少女心態，仍一派天真、粉紅夢幻的人。

臨床也發現，被社會鍛鍊得非常陽剛化的熟女們，使用CT6後，被快樂鼠尾草的年輕鮮嫩感所觸動，晚上常會出現粉紅色的「綺麗」夢境。

**心靈療癒**

快樂鼠尾草的拉丁學名原意「清澈的」，多半用來形容眼睛。傳統藥草誌記載，快樂鼠尾草可以拿來敷眼睛（以純露），精油則稀釋後塗抹眼周，能放鬆雙眼、舒緩疲勞、讓眼睛變得更明亮！

心靈療效方面，快樂鼠尾草讓人擁有一雙如孩童般清澈的雙眼，帶著新奇、全然接受的目光迎向世界。這眼光不若CT1那樣欣喜，比較含蓄些，淡淡卻雋永。有如聖修伯里在《小王子》一書，所表達的：「愛不是互相凝視，而是眺望同一個方向。」

快樂鼠尾草的愛，不是那種面對面、完全擁有彼此，卻易互相占有與掌控而令人窒息的「排他性」的愛，而是結伴眺往遠方、擁有共同視野的愛。兩人有交集，但不見得全然交纏，呼應快樂鼠尾草的「意猶未盡」，互留一些空間與餘韻，讓愛能呼吸，更有氧與滋潤。

CT6 成員

# 苦橙葉 *Citrus aurantium bigarade*

＞讓最刻板的空間，也能活潑起來

## 成分分析

主要成分仍是乙酸沉香酯。微量成分方面，苦橙葉的含氮化合物，比起快樂鼠尾草的含硫化合物，顯得較清澈些。

含氮化合物具有「能動性」，土壤若含氮多，會讓植物的動物性特質增加。芸香科柑橘屬的「葉片」所萃取精油，多半有含氮化合物「鄰氨基苯甲酸甲酯」，它對神經系統具有特殊的安撫功效，能讓人放鬆，並感受到愛的支持，可統合四分五裂的身心狀態，與自己同在。

所以柑橘類的葉片很適合用來製作酊劑。製作方法：先將柑橘葉片烘乾壓碎，約50g，加入100g酒精中浸泡，放置2～3週後過濾，即製成酊劑，使用時再加水稀釋，可用來泡澡、熱敷等。用毛巾浸沾後濕敷額頭，退燒的效果也不錯。



## 生長背景

正港的苦橙品種，葉片厚重、橢圓、皺捲。而苦橙、甜橙的混種（學名仍標示苦橙），葉片平直、雖橢圓但呈尖狀端。苦橙果實不能直接吃，可加工製果醬。

苦橙原產於北非和南歐，如突尼西亞、摩洛哥、埃及、西班牙、義大利。因氣味受歡迎，是調香的重要角色，現在其他地中海型氣候區也廣為栽種，如海地（品質跟法國一樣好）。

產於北非者，通常比南歐好，品質近似橙花。但法國的品質公認最佳，其實法國不產苦橙，是進口後在法國進行萃取，而萃取方式也會影響到品質高低。

## 品質條件

❶ **品種**：真正苦橙品種所生產的精油，旋光性是「左旋」。雜交品種或混摻精油，則多是「右旋」。「左旋」精油的藥理屬性，通常較強。

❷ **萃取部位**：若為了省工，連帶枝幹及未成熟果實一起去萃取，也會偏右旋。只有純以「葉片萃取」才會是左旋。未成熟果實（枳實、枳殼）雖可入中藥，但是由整顆果實達成藥性，萃成精油後很少留存這些成分。

❸ **萃取方法**：不能讓植物泡在水裡煮（水蒸餾法），最好純以蒸汽蒸餾（水蒸氣蒸餾法），因為酯類容易水解，導致乙酸沉香酯的含量變低，影響品質。業界向來公認法國蒸餾的品

質較佳，便是蒸餾設備比產地的原始設備來得好。

春天橙花收成後，橙樹通常會進行枝葉修剪，再收集葉片進行蒸餾。1kg的橙葉約可萃取800g純露，500kg的橙葉只能萃取1kg精油，所以苦橙葉精油的價格也不便宜，是介於花與果之間。

**分析比較**

不同苦橙葉的萃取率比較：

幼樹0.29%　成年樹0.205%

鮮葉0.28%　放三日的葉0.225%

全葉0.28%　碎葉0.26%

由以上這些數據，更瞭解到苦橙葉帶有「鮮嫩」特質。若能以幼樹、鮮葉，以及被呵護對待的全葉，來進行蒸餾，萃油率才會高。

若將苦橙葉、橙花進行比較，苦橙葉的氣味是安靜的中音階，具有《英倫情人》（The English Patient）裡溫文儒雅的書生氣質。橙花的氣味則是高音階，有如《源氏物語》裡的貴公子氣質。如果你買到的橙花精油有點寒酸書生氣，大概就是被混摻了苦橙葉。

特別要提苦橙葉「純露」，其功效幾可媲美精油，因為乙酸沉香酯的比率，比其他純露高出許多，療癒力強，適合用來浸泡、敷貼。

目前苦橙葉精油的最大產區為南美的巴拉圭，約占總市場的八成。不過此區的品質被專家評比「略遜一籌」！因為生長在茂密森林裡，陽光吸收得少，乙酸沉香酯的含量較低，加上此區會下霜，影響品質變差。

通常高海拔地區生產的精油，氣味比較甜美，就是因為接收日照多，酯類含量高的緣故。人也要多走出戶外曬陽光，才會甜美喔！

南美原本是不產甜橙或苦橙的，是天主教耶穌會傳教士，跟殖民者一起進入這塊大陸時，才進行引種。後來變成了半野生，而形成大量的苦、甜橙混種。

南美現在隨處可見苦橙，收成方法粗糙猛烈，對待方式像當年被割頭皮捕捉的印地安人，有著淌血受傷的殘破靈魂。相較下，歐洲的修剪方式細緻得多，精油特質也顯得完整且溫雅。



**生理療效**

苦橙葉的溫文儒雅，特別適合給有破相之虞者使用，例如調理面皰皮膚，尤其是男性青春期的痘痘，苦橙葉極適合陽剛氣質的人。但不要直接用於青春痘上，改加在洗面乳來清潔，效果會最好，也比加在乳液或面霜的效果佳。苦橙葉是不需要一直停留在身上的精油。

另可處理輕微的慢性肝炎，尤其適合經常外食者，早晨一滴加在橄欖油中口服（CT6很適合口服），具有清肝、降肝火、減少發炎的功效，慢性肝病初期患者約用4、5個月可痊癒。

**心靈療癒**

苦橙葉具有「雲淡風輕」的效果，極適合太有原則、框架過多，或照本宣科過日子的人。這通常是成長過程被嚴格要求，以致失去玩心，用冷冽、無色彩的角度看待世界。或者，太拘泥在自我獨特的高品味中，而無法與他人對話者。

另一種是「隱藏型」的框架者，外形纖瘦清癯，性格似乎開放，對身心靈課程極熱中，但實際觸摸卻發現肌肉很緊，甚至滿臉痘痘，這也是自我要求高、僵直不放鬆的人，才需要定期透過課程進行大解放。

苦橙葉的動能，可讓人打破自己，減輕高標準的壓力。它不是用石破天驚的顛覆方式，而是符合你天生氣質的方式，淡淡地幫你打破疆界，踏出第一步來與人連結。

CT6 成員

## 檸檬薄荷 *Mentha citrata*

＞給平庸的生活注入能量

**成分分析**

檸檬薄荷主成分也是乙酸沉香酯。

因含有牻牛兒醇與高比率的單萜醇，氣味甜美，這也是CT6裡的甜味主來源。

另外含有大根老鸛草烯，讓氣味與薰衣草很不同，大根老鸛草在保加利亞、巴爾幹半島是著名的春藥！大根老鸛草烯具有活化能量、回春、回魂、壯陽等功效。



**療癒特色**

檸檬薄荷是「水薄荷」和「綠薄荷」的混種。從長相來看，葉片是薄荷家族中最肥厚飽滿者，圓潤的體態，彷彿充滿著強化「性能量」的特質，不是只強化性幻想（無止盡的慾望）而已。

檸檬薄荷能讓細胞恢復活力，促進性機能、女性生殖系統、卵巢機能，極適合不孕個案使用。也讓人的身心恢復到仍對世界充滿想望、可以單純享受身體的「青春期」。著名影集「慾望城市」裡的四姝，就是最佳代言人，無論快樂、失意，永遠對生命充滿精、氣、神，不會抑鬱寡歡。

作家劉黎兒在《大不婚》一書中，精采闡述了現代人普遍不想結婚的現象，但其實大家內心仍想結婚，才會衍生出這麼多困擾。這是不能體察外在變化，與內在需求，得要多用單萜烯。

另外，檸檬薄荷可放鬆這類緊繃僵硬的身心，找回最單純的歡愉，它不是催情而是讓身心「自由」。

**生理療效**

薄荷家族都可「提神醒腦」，但弔詭的是，用了檸檬薄荷後，卻可能天天睡過頭！因為它並不是像「咖啡因」那種耗費身體型的提神，而是全面性的提振能量。問題是能量從哪裡來？小嬰兒需要長時間睡眠，因為這是很重要的能量補充方式。

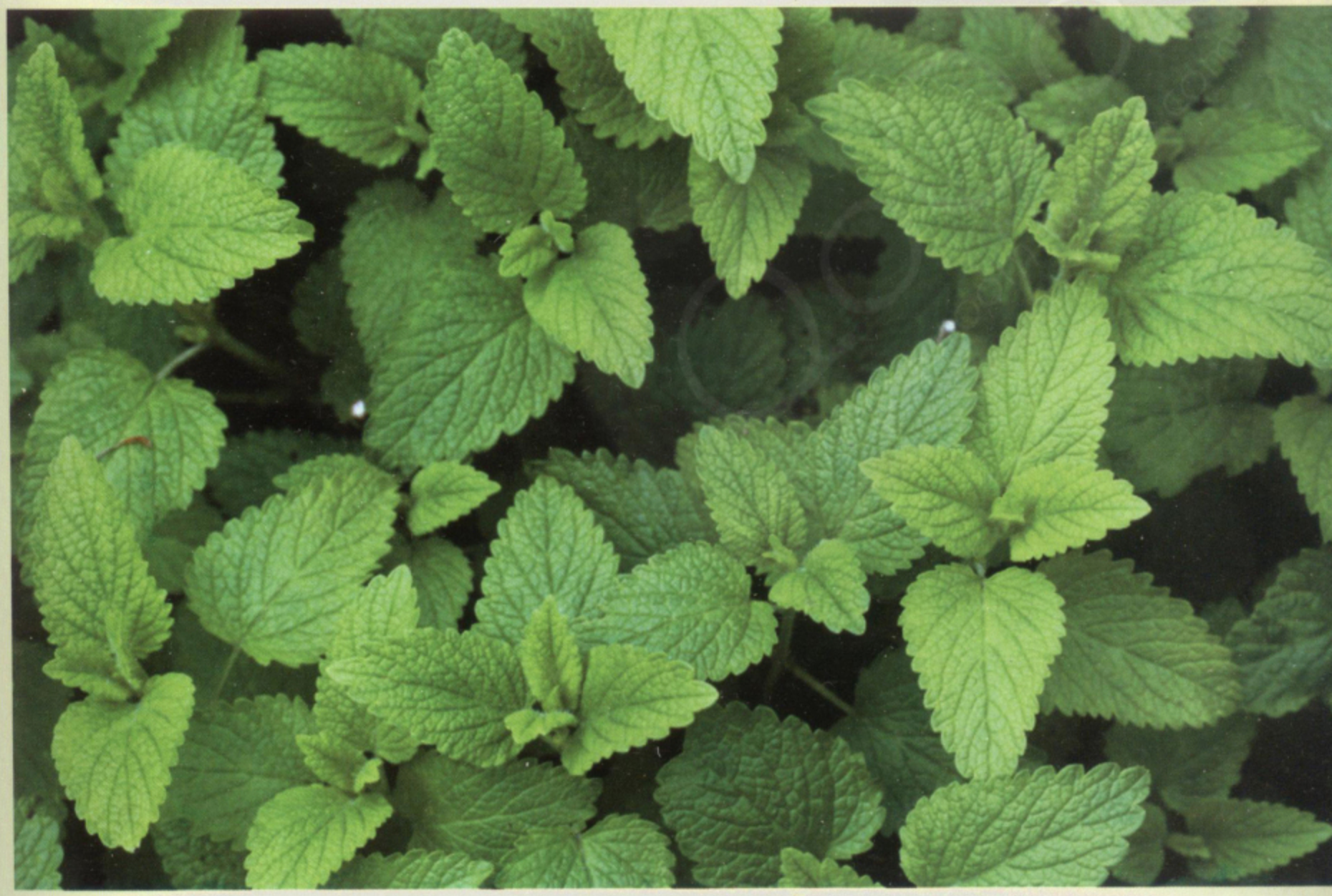
既然需要休息，檸檬薄荷就讓你先好好休息（不讓腎上腺過度運轉），讓你懂得暫停，然後才精神飽滿地再出發。

現代人常停不下來，因為大腦皮質的硬性干預，該休息卻不休息，一直耗費陽性能量。檸檬薄荷雖以陰柔的酯類為主，卻充滿著陽性能量，讓人由陰入陽，幫你休息、幫你飽滿。所以初用檸檬薄荷，第一個禮拜會想睡，但調回身體原有步伐後就會解除了。

事實上，CT6的三種成員都具有安撫神經、幫助睡眠的效果，尤以檸檬薄荷「最保證」能讓人睡飽飽呀！

不過，若短時間內哈欠連連，檸檬薄荷來個幾滴，還是能當下立即提振精神。

此外，源於休息不足所導致的疼痛（如長時間失眠導致背痛），檸檬薄荷也非常有效。





No. 7

# 照顧者人格

CT7 酯類二

## CT7 的植物成員

**真正薰衣草** / 被無條件與絕對的愛包圍環繞

**醒目薰衣草** / 宛如徜徉於普羅旺斯的陽光與空氣中

**佛手柑** / 藉歌聲驅走陰霾，用回味歡樂取代驚恐憂傷

**羅馬洋甘菊** / 掘出最深沉的恐懼，放在陽光下溶解

父母般的呵護與安撫

# 照顧者人格



代表職業：醫護人員、保母
類型人物：南丁格爾

## 正向人格

本單元要介紹的是大家最常聽到的精油，耳熟能詳的程度一如親密的家人。CT7成員們皆屬嬌嫩型植物，需要特別細心照料，這樣的能量特質也轉移到精油上，用後會感覺身心猶如襁褓中的嬰兒，被珍惜呵護著，因此延續酯類「愛與支持」特質，CT7像是「父母」般無微不至的愛。

相較於CT6是無所不在的大愛，CT7這無條件的家人之愛，跟使用者的距離更親近，濃度與熱度也更高。這種親人給的無盡奧援，是最原始「安全感」的力量來源。

不論多大年紀，每個人內在都有一個小孩，需要被安撫、被呵護。CT7能協助我們看見內在小孩，並以無條件的愛來滋養他。

最能呼應CT7「照顧者」人格的職業，是視病猶親的醫護人員，尤其深印人心的「南丁格爾」形象，細心呵護患者，不僅照顧了身體、更安撫了心靈。

## 負向人格

負向代表人格，是「孤兒情結」者、安全感失落者。或是生命遇到某些狀況，自覺渺小脆弱、得不到奧援、爹不疼娘不愛時，都很適合使用CT7。

另一種適用的負向人格，是那些自恃甚高（或因害怕受傷），而認為自己不需要任何人，CT7母親般的安撫氣味，能提醒他們「人不是生來就堅強的，過去也曾是脆弱的幼苗，受到家人細心呵護才長大的呀！」然後在輕輕撫慰下，願意放鬆並開始信任這個世界。CT7就像愛的羽翼，每個人都可以得到溫暖呵護。

## CT7的生理療效

❶ 安撫作用：

CT7成員的成分細緻複雜，適用症狀很廣。對於免疫、神經、消化這三大系統，都具有安撫作用。

❷ 皮膚問題：

上述三大系統若失調，會反映在皮膚上，CT7能處理各式皮膚問題，包括發炎、莫名腫塊、搔癢等。而且CT7氣味宜人，療癒時還兼具美感經驗。

❸ 心血管問題：

注重外表形象、心靈嬌貴、自覺與眾不同的人，通常自我期許很高、遇不順遂容易挫敗沮喪，也較常患有「心血管」問題，CT7能讓人「寬心」，並感到被溫暖支持，適合低劑量日常保養。

❹ 肌肉系統：

在日常保養或運動暖身前使用，可保持肌肉彈性，與加強耐力（鉀的能量），不慎有肌肉拉傷也能處理。

＞被無條件與絕對的愛包圍環繞

## CT7成員 真正薰衣草 *Lavandula angustifolia*

**生長背景**

真正薰衣草又叫細緻薰衣草，原生於法國普羅旺斯，多生長於海拔1000公尺左右高度。而800～1200公尺的「高地薰衣草」，被視為品質最佳。

完全野生時，就像是不起眼的藍色雜草，同時顯現大幅度的生物多樣性，比方花有紫、藍，甚至白色品種（較少見，但氣味一樣）。

地中海地區雖然土地貧瘠，卻有各種唇型科植物繁茂地生長著。古羅馬時代就有使用薰衣草的紀錄，但現代它成為普羅旺斯最重要的經濟作物，甚至是文化、節慶的代表，並不是物競天擇、而是人為干預的結果。

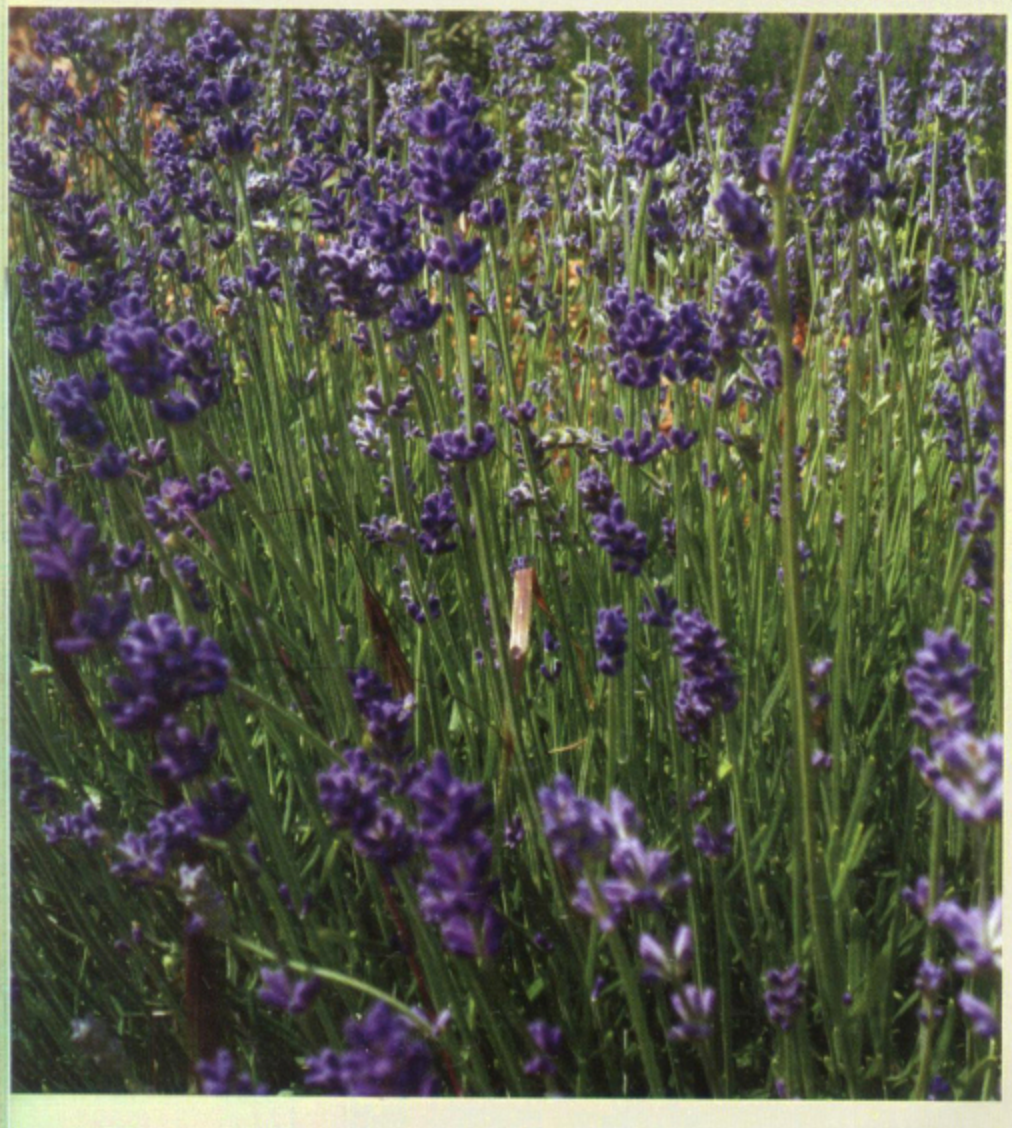
近一百年前香水工業興起，工廠、農莊、化學家等相關業者，基於商業考量、更好凸顯主題，決定遴選薰衣草為普羅旺斯的代表，大規模開發栽種。

實際上，薰衣草不見得是最能代表普羅旺斯當地風土民情或能量的植物！它非優生物種，其實滿嬌弱的，雖不怕土壤貧瘠，但不耐風霜，且極容易受病蟲害侵襲，是需要特別呵護照顧、而非強壯堅耐的植物。

花穗表面可看見閃閃發亮的油囊，旁邊的披覆毛有保護作用，並能防止水分流失。精油是由開花的整株植物乾燥後蒸餾。（蒸餾精油大多如此，先乾燥後加工，但苦橙葉例外，需要越新鮮時蒸餾，否則酯類含量大減。）

唇形科花朵，常是蜜蜂的最愛，所以市場可見到薰衣草蜂蜜。

法國的薰衣草，因受到慕名指定購買，出口量逐年遞增，但真正薰衣草近年來產量卻是逐年遞減，實情是別地區栽種、進口到法國加工、再以普羅旺斯名義出口。法國因執香水業牛耳，蒸餾技術跟配備最佳。



**生理療效**

真正薰衣草是多分子精油，乙酸沉香酯、沉香醇占了九成，具有著母親般的能量特質，最常被提到的療效是「安撫、助眠」。

其實引起失眠的原因有很多種，能瞭解其中原委才能有效療癒。若是因為生活中紛沓的壓力，或被雜事俗務煩心，而精神渙散、焦慮，甚至導致失眠，選用醚類（羅勒）的效果較好。

若是因為失戀心碎、情感創傷，或攸關人我連結、兩性關係等緣故，讓纖弱的神經受情感波動，而坐立難安，導致失眠，則選用苦橙葉、橙花、橘葉的效果較好。

如果是嬰幼兒因為分離焦慮而惶動不安、睡眠失調，或者大人感到無依無靠，得不到基本生存所需，而心生恐懼，導致失眠，有著母親能量的薰衣草，療癒效果較佳。

薰衣草的拉丁學名「Lavende」，即拉丁文「洗」（Lavare），古羅馬人喜愛泡澡，加入薰衣草更能淨化身心。

「更新」也是薰衣草最經典的功效，包括皮膚燒燙傷的更新，真正薰衣草可促進皮膚細胞再生。不過，穗花薰衣草對燒燙傷的效果更好！

珍貴的多分子特性，讓真正薰衣草如萬靈丹好用，適合搭配其他精油，彷彿媽媽在背後推手，給予助力與支持，故常能奇蹟式地止痛（坐骨神經痛、頭痛等）。

**心靈療癒**

上述這些看似差異極大的功能（助眠、再生、止痛），其實都源於母親能量，帶來安全感，以及「生之泉源」般的再生力量。因此心靈療效是能呵護我們心中的「內在孩童」，給予無條件的愛與認定，不斷地滋養與提攜，適合飽受打擊、自我存在價值早已渙散的靈魂們。

不過，有些人在成長過程，與母親的愛恨糾結太過複雜了，會本能地排斥母親形象，那不要馬上使用真正薰衣草，因為防衛機制一下子無法消受，建議先使用其他精油，半年後才用真正薰衣草。

> 宛如徜徉於普羅旺斯的陽光與空氣中

# CT7 成員 醒目薰衣草 *Lavandula burnatii*

**生長背景**

長得真的很「醒目」，有真正薰衣草的一倍高，顏色鮮豔，且密集排列栽種。在風景明信片中看到的美麗薰衣草田，幾乎都是醒目薰衣草。

它是「穗花薰衣草」爸爸，跟「真正薰衣草」媽媽的雜交品種。繼承了兩方優點，有著爸爸強壯勇健的外形，跟媽媽甜美的酯類氣味，而且萃油率高（是真正薰衣草的3、4倍），精油價格卻只有1/3。

最早是由蜜蜂當起天作之合的傳媒，但這雜交種雖會開花，卻無法產出種子，繁衍下一代。1925年插枝技術出現，1927年實驗室首度證實插枝是完全複製，這是優點也是缺點！工業最喜歡穩定不變的特性，但也缺乏生物多樣性。

目前普羅旺斯栽種的薰衣草，幾近九成都是醒目薰衣草，產量約為真正薰衣草的10倍，只有中心處的高山區才有真正薰衣草。醒目薰衣草也有媽媽的溫柔氣質，甚至有些品種也同樣易受病蟲害侵襲，導致該品種絕產，例如亞碧拉（abrial）品種就曾因病蟲害，讓產量減到只剩一成。

**品種分析**

薰衣草的品種眾多，野生的真正薰衣草（種名「Fine」）氣味細緻柔美、豐富活潑，充滿生物多樣性。另有一種插枝的真正薰衣草（種名「Maillette」），等於是真正薰衣草的大量複製版，有其長相卻沒其靈魂，香氣比較固定。

醒目薰衣草的品種更多，精油圖鑑以種名「abrial」為代表；而種名「Super」是與真正薰衣草氣味最接近者；種名「Grosso」則是最普遍的品種，氣味較粗糙、品質較差。

一般來說，醒目薰衣草的氣味較硬，因芳香分子種類較少，氣味複雜度較低，乙酸沉香酯含量也較低，「Fine」跟「Super」都達40%以上，「Grosso」卻不到30%，氣味沒那麼甜。

**療癒特色**

或許在香水業眼中是劣等、冒牌的薰衣草，但它氣味跟療效也都不差！

醒目薰衣草就像是位傻咚咚的孩子，也有著甜美的笑容，個性更單純直接、爽朗明亮。對於皮膚修復、止痛等效果也不錯，作用很直接。（但「Grosso」的止痛效果沒「Fine」好，因為酯類較少。）

醒目薰衣草同樣有「家庭溫暖與支持」的能量特質，適合擔任日常急救箱的角色。相較下，真正薰衣草的可貴特殊



處，是多分子的協同作用，以及「大母親」的療癒能量。

相對於普羅旺斯逐漸大幅生產醒目薰衣草，不少法國以外地方反而大量栽種真正薰衣草，例如澳洲塔斯馬尼亞島（Tasmania）、印度北邊喀什米爾喜馬拉雅山麓、保加利亞等東歐小國，都產有氣味細緻的真正薰衣草，尤其高海拔地區因為乾燥、日照多，酯類含量高，高地薰衣草的品質佳。

## CT7 成員 佛手柑 *Citrus bergamia*

**＞藉歌聲驅走陰霾，用回味歡樂取代驚恐憂傷**

### 生長背景

佛手柑是柑橘家族中最神祕的，出生源頭至今仍是「謎」！因為柑橘屬多原生於東方，只有佛手柑原生於西方義大利，而且誕生時間很晚，令人懷疑它是苦橙的變種，口感跟香氣也很接近。

相較其他柑橘屬家族，佛手柑長得最小、果實最小、葉片最短最薄、花也最小，看來雖無出奇處，卻是香水業者最愛用的果實類香氣，從1725年義大利佛羅倫斯開始有商業推廣，與調香應用後，備受市場歡迎，迄今歷久不衰。

嬌嫩的佛手柑，對於氣候土壤等條件非常挑剔，只能在特定地區生長。主要產區是在義大利南部的卡拉布里亞（Calabria），距美西納海峽才100公里左右的狹小區域，連隔壁的西西里都不生長，因此佛手柑價格偏高。另外，西非象牙海岸也有生產。



在卡拉布里亞，佛手柑是最主要經濟作物，當地多為家族性的小型農業，並非大規模栽種模式，所以不需要特別購買有機栽種品種，因為佛手柑嬌嫩，多會使用農藥，但也不會像大規模栽種投入大量藥。它是屬於精緻農業產品，這也是價格昂貴的原因之一。

### 品質條件

❶ 除了特定氣候土壤才能生長外，灌溉技術也是一大學問。它需要水分，卻不能太多，否則酯類含量變少、萜烯含量太多，特有的甜美香氣會不足。挑選排水良好的土壤最佳。

❷ 佛手柑的種類很多樣，有圓的、皺的品種，也有綠皮、黃皮不同「熟度」的差異。佛手柑是柑橘屬中酯類含量最高者，其他柑橘屬精油主成分是單萜烯，酯類少，故多半青色果實就摘

下來蒸餾。市面的佛手柑精油有黃、綠兩種，綠色是青色果實蒸餾，黃色是較成熟的果實蒸餾，其氣味更香甜圓熟，受調香師偏愛，因為成熟果實的酯類含量才高。

❸ 也很講究開花的時間，四月開花比五月開花的佛手柑，酯類較高、萜烯較少，氣味更甜美。

佛手柑精油的代表成分是乙酸沉香酯，另含香柑油內酯、檸檬烯，氣味都超甜美。香柑油內酯是呋喃香豆素，有光敏性（用於臉上要謹慎劑量），但功效強，可通經、令人放鬆，抽掉此成分（標示FCF，表無光敏性）會很可惜。

**療癒特色**

佛手柑的藥學屬性突出，療癒力多元，生理能抗菌、心靈抗沮喪，讓人無憂無慮地徜徉在羅馬的陽光下。

具有電影《羅馬假期》（Roman Holiday）般的公主氣質，嬌美尊貴，又平易近人。佛手柑比「公主」橙花還多了家人庇護般的支持力量，適合需要被呵護的人使用，比方失戀時，覺得被遺棄、不受疼愛，佛手柑可讓人化身成公主，被百般呵護寵愛著。

同理，佛手柑也適用厭食症、腸躁症等，跟第三脈輪「自我厭棄」有關的消化系統問題。並且是拯救「大和拜金女」的良方，出身貧苦、自覺卑微、抑鬱寡歡，需要靠攀龍附貴，才能解救自己的人。

對於油性皮膚問題、面皰、落屑、落髮，甚至脂漏性皮膚炎，佛手柑都有療效。佛手柑精油組成看似不出奇，其實還有很多複雜成分尚待解析中，臨床上對於棘手個案常有出奇好的效果。

## CT7 成員 羅馬洋甘菊 *Anthemis nobilis / Chamaemelum nobile*

>掘出最深沉的恐懼，放在陽光下溶解

與德國洋甘菊是不同屬不同種，但在早期兩者容易被混淆，甚至把羅馬洋甘菊誤認為是德國洋甘菊的劣質混充品，功效不及。

若指抗過敏、安撫消炎，德國洋甘菊的確功效較佳，但羅馬洋甘菊另有擅長處，能安定神經，對嬰兒起疹發燒等症狀有效。但因價格稍昂貴，尚不普及使用。

**生長背景**

屬於菊科，主產於法國、比利時，常是比利時栽種、法國蒸餾。喜歡溫帶氣候（涼爽），而非地中海型氣候，是被貼標為「很難種」的嬌嫩植物，怕風霜、需施肥、得細心呵護照顧。

通常施化肥的原則是：

長葉：氮肥。

開花：磷肥。

生根：鉀肥。

「氮」啟動光合作用，具有電光石火的效果。

神經細胞外圍很需要「磷」，可提供能量與反應，植物的花就像人的腦和神經，纖細敏銳。

肌肉無力引起的抽筋問題，需要多補充鉀。它能強化植物的根系，給予穩若磐石般的耐力。另外，果實部位（如香蕉）也常富含鉀，當久站發抖沒力、肌肉缺乏耐力，都可常吃香蕉，是運動員的最佳營養補充水果。

羅馬洋甘菊照理要多施磷肥，偏偏很害怕磷肥過量（拿捏不易），反而較喜歡鉀肥，若缺乏鉀就會葉枯或泛黃。可知羅馬洋甘菊看似長相纖細，卻有著穩重扎根的能量特質。

羽狀複葉，會密密麻麻地撲滿大地，讓野草沒處生長。

植株約40公分高，得人工跪地摘採，可知成本高，精油並不便宜。

另外，要慎防氣候太潮濕，會讓花朵變得土灰。

## 成分分析

羅馬洋甘菊精油，含有異丁基歐白芷酯、丁酸甲酯，可抗痙攣、舒緩及退燒（但用時體溫仍會有起伏）。

還含有α-松油萜，這是不同品種、有不同氣味的關鍵成分。



一般來說，羅馬洋甘菊的氣味，比德國洋甘菊來得甜美，卻沒其他酯類（如佛手柑）那麼甜。因為品種不同，氣味是介於青草與蘋果之間。法國比利時栽種的羅馬洋甘菊品種，多用來萃取精油，所含的α-松油萜高，有青草味，對神經系統佳。英國的「Flora pleno」品種，多用來製造花草茶，酯類高，且成分複雜少見，有尊貴獨特性，偏蘋果味，助眠效果佳。

羅馬洋甘菊曬乾後，除了當藥草茶沖泡外，也可研磨成細粉末，調進蜂蜜或黏土，成為很棒的敷劑，可用來敷臉，或敷傷口。市面上的藥草茶多半只標示洋甘菊，卻沒有註明哪一種，若可見到「黃色花心」就是德國洋甘菊，袋茶包裝者常是此類，功效是有益消化。羅馬洋甘菊是白色花，茶香較甜，安定精神效果較佳。

## 生理療效

羅馬洋甘菊擅長安撫與保護，是著名的寶寶用油，適合處理嬰幼兒發燒、皮膚搔癢、情緒不安等「身心躁動」問題。

過敏性體質，乃免疫系統太亢奮，動輒過度反應所導致，羅馬洋甘菊可收斂安撫，很適合以低劑量（2%）長期日常保養，用來改善體質，循序漸進地教育免疫系統，對外界變化做出適度反應。

氣喘的成人也適用於日常保養。羅馬洋甘菊通常不用在急症處理，因為有其他更棒的精油可選擇。

## 心靈療癒

因為含有倍半萜內酯、倍半萜醇，帶來讓人平衡的能量，適合安撫那些心裡還像個孩子，動輒大哭大笑、容易受傷，對遭遇事物「過度詮釋」的大人們。



No. 8

# 心靈導師人格

CT8 苯基酯類—

## CT8 的植物成員

**蘇剛達** / 禁得起磨難，讓傷痕變成人生珍貴的紀念品

**安息香** / 真誠的關注，溫暖的問候

**秘魯香脂** / 打破自閉的藩籬

**白珠樹** / 切斷因循苟且的舊習，阻絕暫時逃避的退路

能強力安慰、也棒喝頓悟，
讓人脫胎換骨

# 心靈導師人格



代表職業：心理諮商師
類型人物：奧修

CT8開始將陸續介紹「苯基酯」，它比「萜烯酯」（CT6、CT7）的藥性更強，抗沮喪，使人享受生活，柔情似水滿足感官。苯基酯類，也是延續酯類的療癒關鍵詞「愛與支持」。

## 正向人格

CT8成分的特質，橙花叔醇是優雅風趣，香草素則五彩繽紛。使用劑量不同，會讓CT8呈現兩極的能量變化，高劑量時，夢境總是絢麗華美（例如馬戲團、博覽會、夜市），故適用於與人疏離者，它能增加身體感。但低劑量使用時，夢境往往變得透明通透（雲朵、晴空、穿牆），故適合跟世界太密切往來，或太在意別人看法的人，能夠學習到雲淡風輕。

CT8處理心理療效時，很適合低劑量（0.5%）塗抹在肩膀，會感受到奇特的支持力量，讓人站在人生十字路口時不會躊躇，不擔心往前一步就粉身碎骨。CT8有種脫胎換骨的特質，彷彿經過大師特別點化，所以正向人格的類型人物代表是新世紀的「心靈導師」，例如奧修，能給人強大的溫暖支持，也會用睿智的教誨，使人頓悟。

在科技高度發展、各類思潮大鳴大放的新世紀裡，宗教領袖，或心靈導師們，通常不會正面承接問題的鋒口，倒不是要刻意迴避，其實接招了就落入窠臼，且發問者會再出別招來攻；反而改用幽默感來棒喝，讓人異地自處，領略到可更通透地看待生命，正如CT8低劑量使用時會讓人產生有趣的通透感。

## 負向人格

CT8的止痛效果極佳，很好用卻也易濫用，用過頭反而痲痺、失卻感知力、止痛效果也變差。就像心靈導師，彷彿讓人找到一生的強大依靠，卻可能帶來另一種陷阱，讓人過度依賴，對現實痲痺，例如遠離塵世、長期以印度普那社區為家，或是對身心靈課程成癮的人。他們上過很多課、熟悉所有遊戲規則，態度開放、勇於分享、毫不猶豫跟人熱烈擁抱，但弔詭的是，若一團體中「課程成癮者」人數較多時，會被一層親密卻朦朧的霧氣籠罩，反而變成另一種制式與僵化。

上完身心靈課程，再回到個人現實世界，常有惆悵感，得重新調整距離的親疏，面臨溝通隔閡的恐懼，於是期待再次上課，好轉身跳進另一次元，降落在甜蜜星球上。但CT8告訴我們，在現實中快滅頂時，可趕快攀上強大的支持，對自己暫時逃離，但舒緩口氣，也看清真正問題後，還是要鼓起勇氣，回來面對自己。就像CT8代表職業：心理諮商師，能給予強大安慰與支持，也協助人看清問題本質，卻非長年逃避、慣性依賴的藉口。

新世紀的導師們，並不許諾你有救贖的天堂，「我痛故我在」！完全無憂無慮將只是創造一個弱智天堂。維持一定的痛感，或對痛有感知、能同理，是增加生命厚實度的必要能力。如果因為怕痛而阻絕感官，不願去經驗嘗試，也將錯失生命裡的美感。

CT8低劑量能強化身體知覺，高劑量能「強力止痛」，救急時可10%～15%（緊急時偶爾可純油使用），搭配山金車油、聖約翰草油的效果更佳，尤其針對肩頸疼痛及各類痠痛，痛哪裡擦哪裡，密集使用3天（2～4小時擦一次），但之後要降低劑量到1%以下，並搭配適合症狀心理因素的其他精油使用。



CT8 成員

# 蘇剛達 *Cinnamomum glaucescens*

> 禁得起磨難，讓傷痕變成人生珍貴的紀念品

原本CT8的成員有黃樺，它和白珠樹有90%的精油成分相同，但近年來較少生產，因此改換成「蘇剛達」。

## 生長背景

葉片約10～15公分大小、橢圓狀、表面油光，但色澤偏灰，有如白霜覆蓋，又名「白霜葉樟」。

成簇開淺黃色花。果實深紫色，一棵樹可採收100公斤。

印度人稱為「Sugandha Kokila」，俗名直接音譯為「蘇剛達」。「Kokila」指布穀鳥，「Sugandha」指黃色、香水、芳香材料。到底「如鳥般的芳香」是怎樣的形容呢？據印度毘濕奴神化身到人間後發生的戰爭史詩，《摩訶婆羅多》的記載，當人類歷經慘烈的征戰，最後走入森林，聽到鳥叫聲，心中又再度重生曙光。

蘇剛達是能讓人重見新生的香氣。

原產於印度東北方，即著名的阿薩姆紅茶產區，以及尼泊爾中西部，約1000～1500公尺中海拔的喜馬拉雅山區。喜歡肥沃濕滑的土壤，誕生在茂盛濃密，甚至陰暗不見天日的林區，但聞到此香氣反而有種令人重見天日的舒朗感，因此適合烏雲罩頂、失足滑倒、需要破除陰霾的人。

不像樟樹由葉片萃取，蘇剛達的精油是由乾燥的果實蒸餾而成，因苯環結構之故，苯基酯類精油的顏色多半偏深黃。

另含有1,8桉油醇、檸檬醛，使氣味上揚。肉桂酸甲酯、甲基醚丁香酚，帶來溫暖的甜味。

## 生理療效

肉桂酸是9個碳原子的結構，抗痙攣、止痛的效果，雖非最強，但也很棒！

蘇剛達適合骨盆腔疼痛、坐骨神經痛，或飽受經痛所苦的人。但CT8的止痛安撫作用，雖強力有效、能立即舒緩，卻只能救急、不適合長期使用。

因苯環之故，蘇剛達對皮膚多少有些微刺激，但不至於會致敏。

蘇剛達的抗菌力不強，但很適合處理因環境陰濕，或體內濕氣所引起的感染，尤其是針對皮膚或黏膜的皺摺部位，如陰道的感染。使用宜低劑量，否則刺激性反而容易引起搔癢。約3%塗抹一天，接下來加入其他精油使用。

肉桂酸甲酯用於日常保養，可預防心臟血管的阻塞問題。藏藥配方也用它來處理血液不通暢所引起的各種筋骨問題。在藏傳醫學裡，蘇剛達是用於「通竅」，可開啟血氣或能量的淤塞。因氣場受阻或被外界負面能量影響，而感到沉重負荷，蘇剛達可打通被阻塞的知覺。

## 心靈療癒

蘇剛達是「明心見性」油。檸檬醛跳脫執著、桉油醇給予理性、肉桂酸甲酯帶來安撫。適合被龐雜的責任或挑戰所塞滿，生命晦暗找不到出口的人，或者已經

忙到三頭六臂，卻總還少那一頭一臂者，蘇剛達使人有一飛沖天的通暢感，跟著印度毘濕奴神升天。

臨床上，能安撫小嬰兒的莫名哭鬧。「存在感」是超越當下眼前的感官經驗，但小嬰兒還不瞭解這道理，所以看不到媽媽就哭，這種分離性焦慮，大人也是會面臨到，比方對伴侶奪命連環Call，就是對未來的不確定，而引發恐慌、強烈不安，蘇剛達能給予強而有力的大擁抱，讓人鎮定下來。

所以也適合因生活不如意而產生倒行逆施的行為，或惶惶不安以致態度乖張的人。

CT8 成員

## 安息香 *Styrax benzoe*

＞真誠的關注，溫暖的問候

**生長背景**

唐代就有安息香的記載，據說名稱的由來有二：一說是能安神避邪；一說此香料來自安息國，也就是伊朗高原。不過安息香是東南亞特產，伊朗並不生產，可能是當時中土多半經由中東國家來認識香料，才借此命名。

屬安息香科，開小白花，葉片背面白，果實呈尖角狀，全株皆有淡香氣，但以樹脂的香氣最濃，精油就是由樹脂蒸餾萃取。主要產地為泰國與印尼蘇門答臘。

泰國產的暹羅安息香（Benzoe Siam），樹脂成塊稱為淚滴，色淡清澈，等級佳，價格高，氣味也較好。另外中南半島北部森林（泰北、越南）也有生產。

印尼產的蘇門答臘安息香（Benzoe Sumatra），顏色較深。香水業者多偏好暹羅安息香，認為蘇門答臘安息香的味道較粗野，因香草素較少。但做為藥材，效果並不遜色！

安息香樹的生長速度很快，有如南方的樺木。木質部可供生產火柴棒。

樹齡較大時會產膠汁，當樹幹直徑30公分、約5公尺高，就可開始採收樹脂。



**採收加工**

現代的採收作法：切15公分V形切口，流出白色乳狀樹脂，乾燥氧化後呈橘紅色。一株安息香樹可生產2、3年，但通常第一年採收後就砍除，因為生長快速。

泰北的古老傳統採收方式：不是在樹幹作切口，而是將整塊樹皮割下，再揉之、打之使其流出樹脂，然後放在太陽下曝曬乾燥，在尚未完全硬化時用手抓樹脂成形。運送的過程也很講究，先挖空薑根，塗上豬骨髓油，才把成形的安息香樹脂塞入其中，再用草席緊緊包捆，運送到曼谷販賣。如此慎重地處理，才能在炎熱高溫下仍完整保存濃郁香氣。

印尼的蘇門答臘安息香多半是野生，平均在12年期間分別採收出頭香、腹香、足香，以頭香品質最好。但因為是長時間地盡量剝削，整體品質比較差。

**療癒特色**

安息香精油主成分是苯基酯，止痛、抗痙攣。但少量的安息香酸和芳香醛（香草素）更帶來特殊的氣味與療癒能量。

香草素，即香草豆莢上的白色結晶，故安息香跟其他精油調和時，容易變得白色霧狀。香草素的氣味甜美，是調香師愛用的甜味添加劑。存在精油中的含量不高，很少超過5%。因為是芳香醛類，對皮膚有些刺激。

中藥認為安息香能「芳香開竅、興奮中樞」。顯微鏡下看到的香草素結晶是炫麗五彩，有別於平凡無奇的白色粉末印象，其能量形態是把人帶進生意盎然、繽紛多彩、純真無憂的童話世界。

安息香酸（苯甲酸）是天然防腐劑，可抗菌、抑制微生物滋生，卻不像人工防腐劑需擔心顧慮。

「不腐朽」，意味不喪失活力，讓有機體細胞保持活潑能量，使肌肉筋骨保有彈性，所以安息香是跌打損傷用油。

肉桂酸卞酯除了行氣化瘀，也能驅痰、溫暖心肺區，所以安息香是西方國家感冒糖漿的原料。也常做成酊劑，處理呼吸道問題，尤其對治因自覺被遺棄，或徬徨不知如何自處，所引發的呼吸道問題（如氣喘），安息香能安撫症狀，帶來「被包圍的溫暖、被肯定的鼓舞」。

所以也很適合與促進血液循環的精油調和，如永久花、玫瑰、岩玫瑰等，按摩心肺區，可溫暖安撫心輪，讓枯槁的心房再次燃起熱情。

如果出嫁的女兒哭啼地回娘家，萜烯酯（薰衣草）就像媽媽給予溫柔安慰，苯基酯（安息香）則像父親替被欺負的女兒出面討公道。萜烯酯與苯基酯都是「愛與支持」，但苯環具有組織感與秩序感的特質，所以CT8是帶來更權威性的依靠支持。以正義的力量，助你驅散暗箭小人、魑魅小鬼。

樹皮受傷後、還被感染細菌，才會形成特殊芳香。這種「越挫越勇」的特質，適合處理「揮之不去的夢魘」，讓人越遭受打擊、越激發再生力量，中藥也常用安息香來淨化空間。

安息香的危險性極低，頂多只對皮膚些微刺激。這也是CT8的弔詭處「樹脂類的雙面性」，既能修復傷口、促進皮膚細胞再生，卻又帶來皮膚的刺激性。其實這中間的奧妙，就端視劑量如何拿捏。

搭配CT1（檸檬）或CT20使用，可活化肌膚、美白再生。

> 打破自閉的藩籬

# CT8 成員 秘魯香脂 *Myroxylon balsamum*

**生長背景**

秘魯香脂並不產在秘魯！西班牙統治中南美洲時，各項物資是透過秘魯的海港出口到歐洲，當時中南美洲對歐洲人是如此遙遠又陌生，所以只以集散地或賣出處「秘魯」來命名。

真正的產地是薩爾瓦多，鄰近的瓜地馬拉也有少量出產。在薩爾瓦多境內，與可可、咖啡、甘蔗等其他熱帶經濟作物的產區有重疊，不過所生產的秘魯香脂氣味較淡。主產區是西北方的火山區，所生產的秘魯香脂氣味最濃郁、品質最好、沒有混摻、比重最大。

大型豆科植物，樹高約18公尺、直徑1公尺，生長在海拔300公尺高的山坡地，樹齡25～30年時即可開始採收樹脂，但量少且品質差，要樹齡60年以上才有最佳品質的樹脂，所以多半為野生，因人工栽種會耗時過久、讓成本過高。

**採收加工**

秘魯香脂有兩種採收加工方法：

**方法❶**

步驟如下：

① Cascara樹皮割萃法：

先火燒樹根約10分鐘，等過了8～10天樹皮變軟後，用傳統南美開山刀切下30X60公分見方的樹皮，先以揉製擠壓讓樹脂流出，再用熱水燙，燙出的精油密度大於1，會下沉、黏在底層，最後再水煮淨化。



一塊樹皮約可產出140c.c.的精油，整棵樹從下到上輪流切割樹皮，一整年約可生產20公升精油。同一樹皮區，每隔兩個月可以再切割一次，這跟安息香切下樹皮後將整株砍下的作法很不同。

通常芳香分子在乾季的生產量比濕季大，秘魯香脂在雨季的產量約只有乾季的2/3。遇開花期時，樹脂的產量也會減少，因為植物畢其功於一役，將能量放在開花上。

② Trapo麻布吸取法：

把麻布塞在上述已切下樹皮的傷口裸露處，待一個月後吸滿樹脂，將麻布放入水中煮約1小時，取得黑色黏稠如糖漿狀的精油。它遇空氣並不會乾燥，比重又大，因此薰香有點麻煩。同一處傷口，隔兩個星期就可再塞入麻布吸附。

**方法❷**

先進行步驟②，再進行①。

香水工業通常比較喜歡「Trapo法」，因為「Cascara法」的精油較濃稠、質地較硬、產量也較少，「Trapo法」的精油較稀軟、萃取量較多。買到的精油通常是兩者混摻，100公斤中約有20公斤是以「Cascara法」採收的。

如果送到外地加工，絕對會有更先進的技術處理精油，但當地人工實在便宜，目前仍以在地加工為主，我們只好繼續使用會黏在瓶底的秘魯香脂精油！其中40%是黏稠樹脂，不容易倒出來。

會造成CT8有砂質顆粒感的是安息香，讓它黏稠沾手的則是秘魯香脂。苯環再加上黏稠的緣故，秘魯香脂容易對皮膚造成刺激性。

**生理療效**

秘魯香脂含有苯基酯的當家成分苯甲酸卞酯，前身是擁有7個碳原子的酸類，抗痙攣、止痛的效果最強大，有如嗎啡作用，秘魯香脂和依蘭都很適宜安寧患者的止痛與安撫神經。不過因為氣味太甜，一般人難以想像它具有如此強大止痛力，較少被如此應用。

香豆素能通氣血，適合作療傷油膏。凡戰爭、車禍、機械絞傷等意外，造成血肉模糊的嚴重傷口，秘魯香脂是首選No.1。潘威爾醫生曾用來處理手被斧頭砍傷的個案，止痛效果佳，且癒合速度快。

優雅清爽的氣味，很適合用來擴香。

秘魯香脂對呼吸道的效果不錯，跟安息香一樣，也經常是咳嗽糖漿的成分。擅長處理因內心挫敗而感到呼吸不順，可搭配葉片類的精油來使用，因為它和橙花叔醇的氣味特別合。

精油主要排出管道是肺跟腎，使用香甜的秘魯香脂後，吐氣會香如芝蘭，連排尿都有一點撒隆巴斯味！這是正常反應，不用驚訝！

**心靈療癒**

苯基酯是能提升觸感的芳香分子，像是用溫熱的厚手掌來為你握持，讓人感到豐美的身體感，以及緊密連結的土地感。

倍半萜醇（橙花叔醇）則像是精心設計的極簡風格，線條流暢滑順，讓人平衡優雅，清爽如不沾鍋。

這兩者加在一起，讓秘魯香脂具有特別的雙重性格，有如聆聽師父開釋，給予無限地包容支持，卻又隨時當頭棒喝。

CT8 成員

# 白珠樹 *Gaultheria procumbens*

＞切斷因循苟且的舊習，阻絕暫時逃避的退路

**生長背景**

早期有多種翻譯名，冬青、冬綠，甚至錯誤翻成「鹿蹄草」等，名稱容易混淆。白珠樹為杜鵑花科，植株低矮，趴地生長，有燈籠袖形狀的白色花朵，結紅色小漿果。也跟同科家族（格陵蘭喇叭茶、髯花杜鵑）一樣，具有超強耐力。

生長在尼泊爾的艱困高山地區，植株不到10公分高，無法跟周遭的大樹競爭陽光，也任人踐踏。這種卑微的生存條件，讓白珠樹成為典型的「小人物」精油，適合過度使用、任人剝削，或自我犧牲所導致身心「疼痛」問題。塗抹在肩頸和背部，讓人更能承受壓力。

另外有一個品種「Gaultheria fragrantissima」，不是趴地生長，是約2～3公尺高的灌木，所萃取精油的水楊酸甲酯含量較低。

**生理療效**

白珠樹主要成分是水楊酸甲酯，有30～80%高比率。此成分越高、止痛的效果也越高，許多藥品皆含有此成分。部分歐美芳療師寫的精油安全指南，將白珠樹列為危險精油，但如果來到東方世界大概會受驚嚇吧！因為我們日常生活處處充斥著含有此成分的痠痛藥品。它其實是安全的！

真正得小心危險性的是心血管疾病患者，若使用抗血管硬化或心肌梗塞藥劑，就不宜再「大量」使用白珠樹。因水楊酸甲酯也有抗凝血功能，兩者併用將加乘溶血塊效果，造成內出血的疑慮。但心肌梗塞患者是可以使用「極低量」的CT8，因為能促進血液流通，而且水楊酸的前身是安息香酸，兩者皆具有防腐效果，能保持有機體的活力與新鮮度。

所以白珠樹是「養老院」用油，舉凡痠痛、風濕、心血管硬化等等，都能搞定。

杜鵑花科多半有助肝臟引流、淨化養肝。人工合成的水楊酸甲酯並沒有養肝效果，但天然水楊酸甲酯不僅能養肝，其他微量成分也能抗衡毒性。長期1%低劑量，或點綴性的使用，可強化肝臟。



白珠樹並非像惠氏大藥廠所配製的藥，它是大自然生產的，功能可厲害多了！

然而白珠樹的止痛效果，具有很大誘惑力！CT8其他成員也都是，會讓人不自覺想提高劑量。十多年前，坊間曾有店家研發新的療程，以大量白珠樹精油搭配「開背穴」手法，能瞬間達到強效，造成市場大紅，但白珠樹只能偶爾1、2次高劑量拿來救急，不宜長期高劑量使用，因為屢次剝削水楊酸甲酯的強大療效，後來效果將越來越不好。

**心靈療癒**

苯基酯氣味濃郁，白珠樹更具有壓倒性氣味，不容易調油。

但曾撰寫《香氣與心靈》的蘿比老師，有一經典配方「白珠樹＋玫瑰」，用來處理具「倖存者」特質的個案。當被逼得走投無路，覺得自己毫無價值，或者一路平順卻青天霹靂、霎時失去所有、瀕臨崩潰（如中年轉業、老年離婚）的人，此配方能讓人宛若貼上滿布玫瑰花瓣的粉紅色撒隆巴斯，在玫瑰的誘惑，和白珠樹的忍痛下，重新擁有度過難關的勇氣，被「愛・幸福」的啦啦隊所鼓舞。

可將CT8先稀釋到5%，再以1：5跟CT10（或CT11）調和使用。

曾有位個案，早年經過辛苦奮鬥移民到美國，也逐漸擁有了幸福，卻在911事件後再也無法安眠入睡，因為發現連「天堂」都不安全，那麼世上再也沒有可以相信的地方了！這個案在療程時特別喜歡白珠樹的氣味。



No. 9

# 陪伴者人格

CT9 苯基酯類二

## CT9 的植物成員

**鷹爪豆** / 脫去矯揉作態的面具，自由奔放

**銀合歡** / 解憂蠲忿，樂天知命

**桔葉** / 解開使人瀕臨崩潰的糾葛情結

**大高良薑** / 抒發長久積累的情緒

**阿密茴** / 撫平椎心之痛

無私無求的陪伴，
雖有點距離，卻最忠實

# 陪伴者人格



代表職業：輔導老師、協談志工
類型人物：精神科醫師鄧惠文

CT9的氣味不像CT7柔美，也沒有CT8熱切，是帶有一點距離的，加上CT9能開啟心輪，對心血管問題佳，所以CT9的植物能量，比較像是「朋友」般的愛與支持。

沒重大問題時，CT9適合低劑量、長效使用，具除憂解忿、心血管流暢，類似朋友協談的功能。急症時可高劑量15%，2小時用一次，不超過3天。

## 正向人格

西元1189年鐵木真成為蒙古可汗時，讚美孛斡兒出的友誼說：「在我除了影子，沒別的伴當（同伴）的時候，來作影子，使我心安。」忠誠的朋友就像是影子，當人處在光亮時容易忽略它，黯淡下來就發現它始終沒有離開，長伴左右，協助我們度過難關。

CT9的「陪伴者」人格，具有「導盲犬」特質，無私無求的陪伴，雖有點距離，卻最忠實。最能呼應的職業是心理分析師、輔導室老師、協談志工等。

## 負向人格

負向代表人格是「曖昧者」。隨意逗玩導盲犬，或態度曖昧，都會嚴重影響牠執行任務。友誼的最大殺手是「關係界線模糊」，尤其距離過近、牽扯上曖昧，或許暫時如膠似漆，但拿捏不易時，很容易從忠實的陪伴者，轉變成附和者、冷漠者，甚至敵對者。CT9能放鬆、寬心，避免關係過於黏膩。

曖昧也常是包裝「別有所圖」的糖衣，因為不敢用直接坦率的方式表達，改用壓抑模糊的態度來面對，反而容易心裡悶痛、委屈難言，這些都是CT9擅長處理的人格特質、情緒困擾。

CT9 成員

# 鷹爪豆 *Spartium junceum*

>脫去矯揉作態的面具，自由奔放

**生長背景**

豆科，具有狀似四季豆的豆莢。高約150公分的小灌木，平常就像不起眼的矮竹叢，但開花時，滿樹的鮮黃色蝶狀花朵，燦爛奪目，堪稱石灰岩上最熱情耀眼的明星！

鷹爪豆的種子，得先經過冰火五重天的對待，在滾水中浸5秒，再放入冰水中泡48小時，然後在春天播種，可以想見種子內蘊著多大的爆發力。

原生地是普羅旺斯香水區，因為調香師方便取得，常用於調香。與真正薰衣草的產區有重疊，經常同時見到兩種蹤影。鷹爪豆就像一位「幫襯型」的朋友，熱切地陪伴在旁，以鮮明熱情的性格，凸顯了柔弱安靜的真正薰衣草。

**氣味特質**

鷹爪豆花香味甜美，調香師形容是「橙花＋葡萄」的氣味，對昆蟲具有極大吸引力。尤其受到普羅旺斯區蜜蜂的偏愛，常先吸飽鷹爪豆花蜜後，才移往其他花朵採蜜，因此普羅旺斯出產的蜂蜜，無論口味為何，嘗起來多少都有鷹爪豆的香氣底韻。

**萃取方法**

其精油是由花朵萃取。鷹爪豆的花朵堅韌，但摘下後會快速凋零，必須盡快萃取。鷹爪豆和銀合歡都是只能溶劑萃取的花香類精油，因為多半是大分子，不容易蒸餾出來。

早期用石油醚、現在改用己烷溶劑萃取，1200kg的花才萃取出1kg的凝香體，再製成0.3kg的原精，產量稀少珍貴。

**成分分析**

調香師也常以蜂蜜氣息，來形容鷹爪豆甜美的氣味特徵，不過這股甜味並不是來自含苯環的苯基酯，而是長鏈狀的脂肪族酯類，但「茹絲的蛋」模型中並沒有專屬位置，才被歸類在苯基酯區。



另外還有脂肪族酸——辛酸，這成分通常要溶劑萃取的精油才會出現，在椰奶和母奶中也含有此成分。果然鷹爪豆是又蜂蜜又奶味般的甜美！香水工業常把辛酸拿來做人工合成酯類的原料。

辛酸進入人體後，會協同其他物質，啟動下視丘、攝食中樞，使人胃口大開。除了吃東西變得更有滋味，也啟動心靈去感受生命的豐富多彩，因此看待世界的眼光就不會變得平板無聊。

鷹爪豆也有抗菌（白色念珠菌）功效。當代熱門的保健產品「蜂膠」，同樣是具有脂肪族酸、脂肪族酯成分。鷹爪豆是否也有蜂膠般的抗病毒功效，尚待研究中。

花香調的氣味通常比較輕盈，有如薄紗般具有空氣感。但鷹爪豆還含有微量酚類，讓氣味多了一些熱度，被調香師形容為「皮革味」，有個性、有力量。

有時也被形容如胡椒味，因為新鮮、刺激、有勁的特質。

此外還含有萜烯類（松油萜）及醇類（芫荽油醇）的綠色清新氣味。讓CT9在強勢的苯基酯氣味背後，還能細聞到綠色鋪成的音符，層次非常豐富。

**療癒特色**

黃橙如太陽般的鷹爪豆花朵，對治的正是「吸血鬼伯爵」症狀！

正確說法是，如「吸血鬼」的蒼白柔弱者，使用鷹爪豆後能帶來有活力的血色。而像「伯爵」太過於文質彬彬、教養過度，反成教條奉守者，使用鷹爪豆後能帶來生命新樂趣。因此，適合身心失血者，如缺血虛弱、經血過多、患有心臟疾病者、內心故步自封的人使用。

另外，鷹爪豆也能讓沉溺於虛擬世界的宅男宅女們，重新呼吸到新鮮空氣、感受真實世界的熱度。

鷹爪豆就像是一位既熱愛運動，又懂得尋找世間樂趣的朋友，帶你去到處體驗，打破原有舊框架。





>解憂蠲忿，樂天知命

## CT9 成員 銀合歡 *Acacia dealbata*

也是豆科植物，但與鷹爪豆精油的成分不同，仍是以苯基酯類的芳香族為主，並非脂肪族。

### 生長背景

銀合歡高約9公尺，遠看時，樹形巍峨高大，但不過分雄偉。近看時，則見纖細嬌柔的枝葉，難怪有「含羞草」的俗名。鮮黃色的球狀小花，彷彿滿樹閃耀著太陽光輝，元氣滿分！

銀合歡耐熱耐旱，目前的主要產地是摩洛哥。

原生地是澳洲。同科屬的金合歡（Golden Wattle）是澳洲國花，品種超過300種。19世紀隨香水工業的興起，被引進法國格拉斯，再陸續移植到普羅旺斯、印度、北非等地，不過澳洲以外地區的品種較少，才十多種而已。

銀合歡喜愛含矽的土壤。矽的特質是通透爽利，有別於石灰土的密實、黏質土的黏稠。「矽」這礦物質，也與人體的支持性或防禦性系統的健康息息相關，比方骨骼關節、肌腱韌帶、皮膚指甲等，它能強化骨骼中的結締組織，交叉結合膠原束。矽能讓指甲不容易斷裂，適合去作藝術指甲彩繪。

「支持」的能量特質，也表現在銀合歡的療癒使用層面，運動員受傷可先用CT8止痛，再用CT9修護癒合。

銀合歡喜歡普羅旺斯地中海型的氣候，卻不喜歡其石灰質土壤。會喜歡石灰岩的植物，通常能耐風、耐鹽、可飽經風霜的。銀合歡頂多只能忍耐乾旱，其他的一點都不耐呀！再次反映它高大卻纖細害羞的個性。

### 萃取方法

銀合歡金球般的美麗花朵，常作為花藝的切花素材。每年2、3月的開花期，主要都是送往花店，這階段的精油含量也比較少。精油是生命能量的代表，等過了傳宗接代的顛峰期一段時間後，植物才能再次蓄積能量，所以通常是4月花季尾聲才用來萃取原精。

200kg花朵可溶劑萃取出1kg凝香體，再製成0.2kg原精，萃油率不低，比鷹爪豆平價許多，廣受調香師喜愛。



**氣味特質**

銀合歡的氣味近似蜂蠟。蜂蠟雖然也甜味，但比細緻的蜂蜜還粗獷一點，同時多了些木質味，也就是帶有支撐、凝結的氣味特質。所以有調香師形容銀合歡的氣味像紫羅蘭，也略帶些蔬菜荷蘭豆的綠色調香氣。清幽淡雅、略帶點距離感，不是會照三餐問候的那種朋友。

相較之下，跟它同屬不同種的金合歡，氣味則比較令人聯想到伊蘭。

**療癒特色**

銀合歡這樣的氣味特質，被譽為調香界的「和事佬」，可將多種複雜衝突的不同氣味加以融合。彷彿將外顯、刺鼻的其他角色，覆蓋上一層膜，和緩地磨去其稜角。

因此心靈療效上，很適合個性孤僻、多稜角、容易生氣、不滿世界，或者滿腹委屈的人，能撫平情緒。不妨試試這配方，銀合歡（多量）＋馬鬱蘭（次量）＋茉莉（少量），聞起來有如「花束」的香氣。平和協調地把爭奇鬥豔的花朵們收攏在一束，同時也把多樣的起伏情緒收攏在一起，為自己的心房獻上一束幸福捧花。

雖然調香師用來得心應手，銀合歡卻容易被芳療界忽視，誤以為原精萃取的銀合歡只具有調香價值。但銀合歡其實也具有重要身心療效，它所含的洋茴香酸、洋茴香酯、洋茴香醛，能對皮膚基底層的美拉林（Melanin）有影響，抑制酪胺酸酶作用，阻斷黑色素的形成，能有效改善膚色暗沉。

俄羅斯的整形醫師也用於手術後，促進傷口癒合，並且美白。開刀技術再怎麼高超，都不及沒留疤痕厲害！

從心理層面來看，整形是對自己的形象不滿意、不認同，銀合歡這位高大卻害羞的朋友，很能理解這樣的心情，與個案產生共鳴，不會用嘲笑、指責的態度來對待。其通透爽利特性，也給人無限包容的支持力。

人生，不能只有指正型的朋友，可無條件支持的朋友也很重要。

銀合歡是能義氣相挺的朋友，適合給討厭這個世界（其實是源於討厭自己）的人使用。能消解對世界的不平之氣，讓人變得雲淡風輕起來。







CT9 成員

# 桔葉 *Citrus reticulata*

>解開使人瀕臨崩潰的糾葛情結

橘樹的產地（如義大利），為了讓果實長得更好，通常每年2～4月會修剪橘樹枝葉。這些葉片可收集來蒸餾精油，所以是橘產業的副產品。

**成分分析**

桔葉精油的身心療癒作用強大，法國醫師偏愛使用。

鄰氨基苯甲酸甲酯，前身是具有7個碳分子的酸，抗痙攣能力名列前茅。它帶有苯環，比重為1.1682，比水重。而且桔葉精油中，它含量超過50%，所以蒸餾時，精油是一半在水上、一半在水下的狀態，肉桂精油也有此奇觀。

鄰氨基苯甲酸甲酯是含氮化合物，使人愉快，又保有張力（大分子之故）。也是提供香氣來源的分子，常出現在大名鼎鼎的香花裡，如橙花、茉莉，不過比率都微量。桔葉中的含量達到高峰，但也沒有比較香，因為香氣並非隨比率遞增，含量也不是多多益善的。

但桔葉精油令人愉悅，且低劑量仍香的特性，非常適合用來作手工皂，相得益彰！不過不宜做白色皂，因為含氮化合物久了會氧化而逐漸變紅，會有越洗越髒的異樣感覺。

要更瞭解桔葉的療效之前，得先花些時間來談「氮」。

雖然大氣中含有80%的氮氣，卻是處在安定狀態，無法直接被植物利用，得先分解才能被吸收。

植物固氮的兩大幫手：

❶ 靠「閃電」破壞其分子的安定態，溶於雨水中，再被植物吸收。

❷ 靠土壤中的固氮「細菌」來分解吸收。

閃電的能量震撼強大、速度快，細菌生長繁殖的速度也快。無論植物取得氮的途徑是閃電或細菌，都與「速度」有關，因此含氮化合物的能量特質，是讓植物帶有動能和速度感。

當植物得到氮之後，枝葉會長得茂密。充滿元氣的芸香科，其精油多半都含有鄰氨基苯甲酸甲酯，但以桔葉的含量最高，正是氮與枝葉兩相呼應。

這種蓬勃生發的特質，卻具有令人放鬆的效果，為什麼？會矛盾嗎？

來作個實驗，如果用桔葉精油擴香於亞麻根部和大麥幼芽，也就是細胞快速分裂、生長最蓬勃的部位。實驗結果卻出現兩種極端反應：生長得更快，或者停止細胞分裂。

原來，鄰氨基苯甲酸甲酯的動能和速度感，並不是像跑百米般的衝刺，而是協助找到屬於自己的韻律和節奏。所以實驗時，根、芽的生長速度受到調節，可能調快或調慢。



**療癒特色**

談到現在，就可以理解為何法國醫生常拿桔葉來處理身心症問題。因為身心症患者通常是抓不到自己的生命節奏，引發失眠、月經不調、頭痛腰痠等失衡症狀。

桔葉就像是一位跟長跑選手陪跑沙灘的朋友，在旁幫忙調整速度。

心靈能量上，桔葉適合處理「形象」問題。

電影《吹動大麥的風》（The Wind That Shakes the Barley）男主角原本打算習醫，有著大好前景和上等生活形象。卻在個人前程和國家前途兩相權衡下，選擇了後者，滿懷著愛國情操成為反抗軍，最後悲慘地壯烈成仁。如果你是主角，會作怎樣的選擇，面對結果會不會感到惋惜？

人總是善於將自己塑造成別人樂見的形象，卻到了某個生命階段，突然意識到自己的內在本質，跟原先刻意維持的形象不符合，這時該怎麼辦？要聽從內心的本能召喚，還是繼續努力維持原有形象？

不管作任何選擇都好，只要不後悔。最怕的是走不出兩難的拉扯，那才是造成種種心身症的主因。

桔葉是對「因」下藥，而不是對症下藥。適合那些特別在意自己外在形象，或努力維持某種自我形象的人。

不願意離婚、憂心換工作、不想作任何新嘗試的人，其實也都是想努力維持舊形象，而抓不到新的外界脈動，或者擔心放棄了舊節奏，就亂了自己。

桔葉也是台灣人應該多用的精油。

放眼當下世界，如果還局限在舊框架（當年亞洲四小龍的光環）下，就會對台灣的未來感到沮喪無助，覺得經濟一再向下沉淪。然而，世事不是只看一路往上飆高的數字而已，有廣度、也要有深度。台灣的階段性任務（以往的經濟奇蹟）已達成，未來的台灣應多著眼在文化深度上，不再單看外匯存底的數字大小。

桔葉將有助我們找到屬於台灣人的步調。

---

CT9 成員

## 大高良薑 *Alpinia galanga*

> 抒發長久積累的情緒

大高良薑的苯基酯適合作用於心肺區，肉桂酸甲酯可促進循環代謝。

此外，對甲基蘇合香烯（單萜烯），帶有讓視野更深遠、超越當下、生生長流的樹脂類能量特質。

**生長背景**

同屬不同種的大高良薑和小高良薑，皆是中藥材，原生於中國高良郡，即現在的廣東省茂名市東北方。小高良薑的葉片窄長，花朵樣貌成熟，根部沒鮮紅外皮，比大高良薑更常作中藥藥材。

大高良薑長得更挺拔，約120公分高。葉片較寬闊。花朵則嬌嫩幽雅、清新娟秀，發出淡雅微香，讓杜牧以少女之姿來形容薑花之美，「娉娉嫋嫋十三餘，豆蔻梢頭二月初」。果實曬乾可作中藥，對消化系統佳，又名「紅豆蔻」。

根部的香氣最濃，有鮮紅外皮，新鮮時多做食材、香料。精油是由根部蒸餾。

**生理療效**

跟一般的薑相比，大高良薑是清新多過於辛辣，可提神、讓人耳目一新。

中醫認為藥材進入人體後，會依特性、作用在特定經脈和病症，大高良薑在中藥歸經為肺經、脾經，兩者均屬「太陰」能量。

其實中醫的陰陽最終都指同一件事：「元陽」。陰，乃陽的另一種表現，就像月光。所以太陰是指陽氣完全進入「收藏蓄養」的狀態。

「坤也，至柔。坤為腹，坤厚載物。」腹部是誕生的來源，也是大高良薑最常使用的部位。不只能幫助消化，還豐富坤土、休養生息，讓我們蓄養陽氣，更能長治久安。

今年春茶的品質不佳，因為「天氣太好」了？人類總是會錯誤想像，以為動植物只喜歡溫暖的太陽！但根據茶農的說法，暖冬使得茶樹休息不夠、蓄養不足，造成茶的品質不佳。今年的蛇也很不快樂，因為沒有冬眠，不斷消耗能量，減損了陽壽。大高良薑適合活動過度、無法休息，或睡眠不足者。

也適合無法遵守「中庸」哲學、不懂得適可而止的人。馬不停蹄地工作、玩樂、戀愛等。連「吃」也挺消耗能量的，所以日本動畫《神隱少女》中的無臉男會腹滿而吐，因為攝取過多不必要的養分。

上課、念書也是種消耗，千萬別為了補充腦袋能量而邊吃邊用功呀！會造成消化差、人易累、毒素易累積。

另外，到處上課、密集進修、把自己行程排到滿滿滿、生怕漏掉一絲知識餵哺的人，也容易過度消耗陽氣，貪多而嚼不爛。

大高良薑是「靜心內觀」精油，能幫你含藏、收斂，讓你適可而止、休養生息。

**心靈療癒**

大高良薑可消除心中的抑鬱情緒。

清朝第一詞人納蘭性德，與表妹相戀卻無法結合，終日抑鬱寡歡。在〈蘇幕遮〉一詞中，以紅豆蔻來傾吐無法抒發的滿腹委屈。

「掩銀屏，垂翠袖。何處吹簫？脈脈情微逗。腸斷月明紅豆蔻，月似當時，人似當時否？」

被壓抑的情感無法抒發，糾結集壘成塊，終至病死。如果納蘭性德當時不只寄情大高良薑，還能直接使用，或許還有別的轉機。

大高良薑的功效，不是要「表出」情緒，而是直接「消化」情緒。

同時也是著名的醒酒藥。大高良薑像是一位最懂你的酒友，陪伴著發洩苦悶，又適時幫你醒酒，重新感覺到人世溫暖。



> 撫平椎心之痛

# CT9 成員 阿密茴 *Ammi visnaga*

**生長背景**

阿密茴原產地是地中海型氣候區。普羅旺斯真是繖形科精油的大本營！

具有繖形科的典型樣貌，葉片和傘狀花朵細緻嬌柔，但仍可感到一定的支撐能量，優雅但不柔弱，渾身散發著「數大」的美感。

漂亮的傘狀花朵，也常作花藝切花。種植於南歐者多用於觀賞，種植於北非者則多用於製藥，尤其是摩洛哥產區。

花朵在完全成熟後會收傘，曬乾很像美濃紙傘骨架。當地常整束出售，供作牙籤使用，所以阿密茴俗稱「牙籤木」。精油則由種子萃取。

**生理療效**

自古以來，阿密茴被用來處理呼吸道問題，如氣喘、感冒。二次大戰後，一家英國小型藥廠想開發呼吸系統疾病用藥，但經費少、只能向傳統藥草取經，繼而萃製出成藥凱林（Khellin），才開始被引進西藥領域。

阿密茴是酯類精油中，藥學屬性最被推崇的。療效主要是來自最重要的成分：呋喃香豆素、呋喃色酮（二甲基呋喃並色原酮Khellin、阿密茴素）。



成藥凱林是平滑肌的鬆弛劑，可作用於胸腹區的重要內臟平滑肌，如心臟、肝、膽、腎、膀胱、肺等，包括心肌梗塞、粥樣化、促使膽結石排出、氣喘等問題。平滑肌痙攣會引起劇烈疼痛，凱林有抗痙攣功效，故廣泛應用於氣喘藥、心臟藥、結石藥。

呋喃香豆素可促進血流、疏通血管，並加乘呋喃色酮的前述功能，稍有光敏性、小心即可。

此外，主成分苯基酯的異纈草酸苯酯，也加助了抗痙攣效果，難怪阿密茴的療效會如此出色！

**心靈療癒**

孟克的名畫「吶喊」，扭曲變形地張嘴，充分表現了現代人的強烈苦悶。日本有個綜藝節目「校園瘋神榜」，讓高中生站在頂樓，大聲叫喊出內心不敢說的祕密。「不夠大聲！還要大聲！再大聲！」大聲喊出來之後，這些高中生的表情，不是開始流淚，就是能微笑了！

但多數人或許是好面子，讓苦悶變得無處可訴說！又或許是椎心之痛，巨大到難以承受，才會呼喊不出痛楚！

大高良薑對應的是幽密情感，這還能借酒澆愁。但阿密茴處理的已不是單靠買醉就可解決，是巨大撕裂的情緒。

喊叫過後，情緒被釋放了，五臟彷彿被熨平，呼應阿密茴的平滑肌鬆弛劑效果，它是一位可以陪你吶喊的朋友。



No. 10

# 戀愛者人格

CT10 苯基酯類三

## CT10 的植物成員

**香草** / 卸下冷漠的面具，心滿意足

**摩洛哥玫瑰** / 沉浸於被愛的感受中，生命宛如含苞花朵一瓣瓣綻放

**摩洛哥茉莉** / 使自己受苦慢慢貼近夢，自信

**阿拉伯茉莉** / 鼓勵與擴大同理心，寬容

讓人愉悅放鬆，喚醒感官覺知

# 戀愛者人格



代表職業：明星、美容保養業者
類型人物：安潔莉娜・裘莉

CT10是昂貴花香類精油，氣味甜美宜人，在「愛與支持」的酯類系列中，屬於「戀人」之愛！生理療效多被界定為回春護膚、養顏美容，但在大家熟悉與愛用下，能否有更深刻的探討或可能性？

## 正向人格

其實CT10讓人意識到「身體」的愛。呼應「戀愛者」特質的角色是「明星」，歷代的性感女神，瑪麗蓮・夢露、安潔莉娜・裘莉等，渾然天成的魅力，彷彿每個細胞都在傳唱著我愛你，而舉手投足也讓人意識到身體的美好。

## 負向人格

知名女藝術家Niki的作品來台展覽，會場有個小孩指著「大地之母」形象的雕塑品說：「好大的ㄋㄟㄋㄟ唷！好惡心！」但嬰兒原本是歌頌乳房（滋養生命）呀！結果長大些，卻受到社會的文化污染，變得害怕面對身體。

東方社會較保守僵硬，很難對感官有完整深刻地認識，總是偽善地避談。但西方世界不見得比較好，性解放之後似乎不再有任何禁忌，結果卻濫用，過度消費感官經驗直到冷感，對身體缺乏新鮮的感動。

CT10能打破東西方加諸在身體疆界的「過猶不及」，重新喚醒感官知覺的敏銳度，以及好奇探索心。

美好和諧的感官經驗，不是只講求深度、長度、硬度，或者頻率、對象多寡。而是愉悅放鬆地回到新鮮人眼光，打破僵化局限，解放固有的禁錮觀念。CT10是讓人達到陰陽調和、生命和諧的養生保健用油，會有動能去改變自我，變成多面向的人，讓人生更有滋味。

CT10 成員

# 香草 *Vanilla planifolia*

＞卸下冷漠的面具，心滿意足

**生長背景**

香草是蘭科植物，花形美麗優雅，能量特質有如大地之母，充滿土地的溫暖與尊貴。原生於赤道美洲，也就是中南美洲鄰近赤道的國家。墨西哥阿茲特克人是最早將香草用於飲食文化的民族。

第一次嘗到香草可可的西方人，傳說是西班牙探險家克茲（Hernan Cortez, 1485-1574）。純樸的阿茲特克原住民，將首次見到的白皮膚人奉為上賓，獻上香草飲品。西班牙貴客喝完驚豔連連，見獵心喜變成掠奪的強盜，最後還滅絕了原住民帝國。另有一說，哥倫布才是第一位嘗到香草可可的西方人，不論孰真，大航海時代的來臨，也開啟了新嗅覺的時代。

香草不容易在其他地區種得活，只能被成功引種在印度洋沿岸國家，如西塞亞群島、模里西斯島、科摩羅島、留尼旺島，以及馬達加斯加（這也是目前香草的主產地）。好不容易種活了，沒想到又出現新問題，移植後的香草能開花，卻結不出豆莢，但豆莢才是香氣的主要來源！

原來，香草花的雄蕊、雌蕊間有一層薄膜，在原生地是靠中南美洲小蜂鳥當傳媒，牠會穿透這層處女膜讓花受精。歐洲人移植了香草植株，但沒辦法把小蜂鳥也移民，所以只開花卻不結豆莢。後來法國人發現這祕密，改以「人工」穿破薄膜讓花受精。整個早晨頂多只能處理700～1000朵花，加上採收後繁複的加工過程，費時又費工，難怪香草是排名第二昂貴的香料，僅次於番紅花。

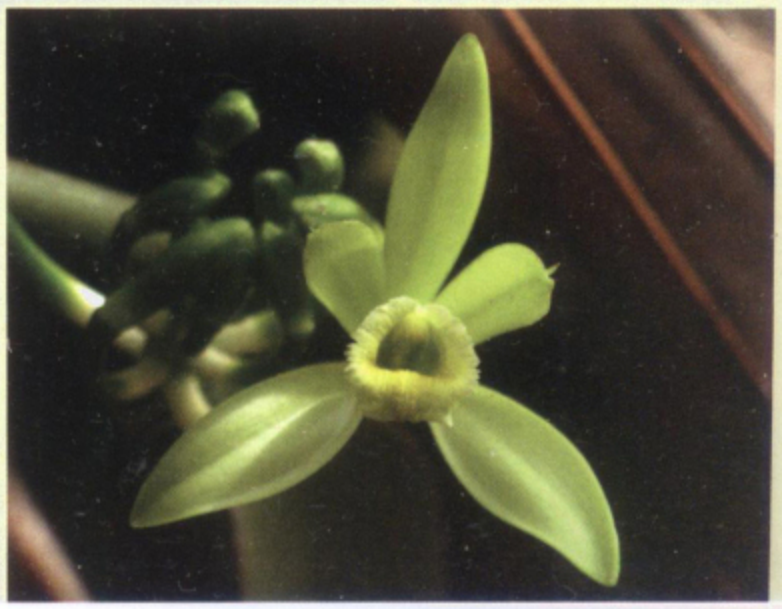
這種需要穿透薄膜的特質，也表現在療效上，具有穿透僵硬身體的能力。

香草是攀爬性植物，喜歡依附蔓延在年輕的喬木，比方木麻黃、胡桃樹等。它需要吸收陽光的熱能，同時也需要強壯的喬木給予保護，以避免熱帶陽光過度曝曬。這種吸附年輕能量的偏好，也呼應香草具有回春能力，尤其用在道貌岸然的中老年男性身上（心理卻像小男生），效果最顯著。

養分通常是由腐爛的熱帶果樹來提供，常以香蕉莖部當肥料。不僅可增加香草的甜度，也讓香氣多了熱帶風情，同時具有優雅蘭香與飽滿果香。我們可在香草身上嘗到熱帶民族優閒慵懶的生活態度，和豐美富足的人生滋味。

**加工過程**

一株香草栽培約10年，其間可生產4～5次。每次收成需花費2～3個月，大約90%的花可發育成豆，等到豆莢尾端發黃（約7個月久）才能採下，若太早採收豆莢會木質化。豆莢採收後，還需經醃製過程才能散發香草氣味。非洲馬達加斯加的作法是先在63℃的熱水中浸泡3分鐘，



再放入有絲質襯墊的桶中發汗1天，然後每天日曬6小時連續1週。最後的步驟最困難，得在「微風」中陰乾1～1.5個月，風勢不能過大。

墨西哥的作法，則不泡水不發汗，直接進行曝曬，但會先在豆莢上劃幾刀，讓水分流出，日曬才不會變形。

豆莢完成醃製後，塗上橄欖油或蓖麻油，防止表面的香草素流失、方便保存。

天然香草非常昂貴，但氣味輕盈甜美，常用於料理，甜、鹹（清燉排骨湯）皆宜。一般在食品加工業用的是人工香草（imitation vanilla），是由伐木業紙漿中提煉，氣味甜膩呆板、沒有花香層次，甚至還有紙被泡爛的氣味，過量會帶苦。

## 成分分析

香草豆莢用溶劑萃取成原精，成分以帶苯環的芳香族為主，氣味強勁。多種成分的協同作用，具有歡欣鼓舞的特質。

香草素，含量比秘魯香脂多，具有「芳香開竅、興奮中樞」功效，並讓人生繽紛多彩、多了幻想冒險、浪漫奇想，甚至是喜劇趣味。

香草素讓人快樂自信，長大成人了、還對世界充滿想像慾望，賺錢之餘仍保有樂趣和夢想。

還含有洋茴香酸、洋茴香酯、洋茴香醛，如同銀合歡精油，可作用於皮膚基底層的美拉林（Melanin），抑制酪胺酸酶作用，阻斷黑色素的形成，有效改善膚色暗沉。

## 療癒特色

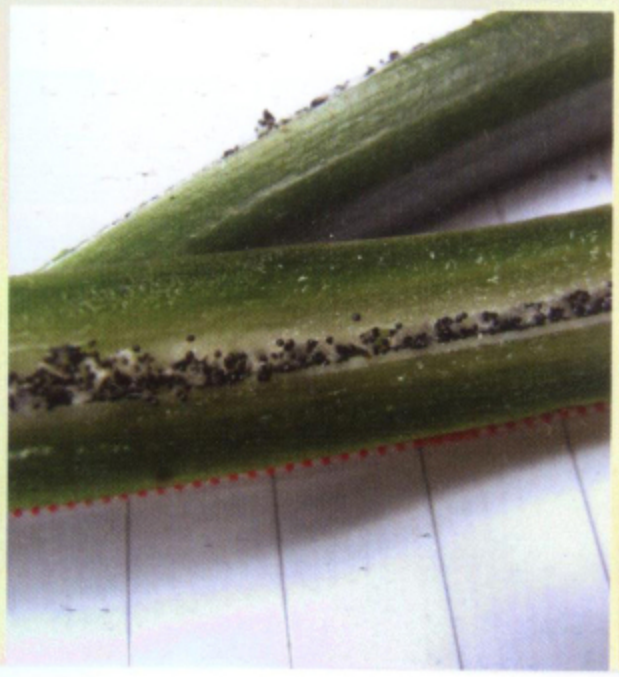
香草對應中醫的腎經，能調和陰陽、催情、補腎。但不單指功能的強化（持久、刺激），是提升對身體的知覺能力，打開細緻的感官，和豐沛的情感。所以香草能幫助男性恢復性機能，因為輕鬆愉快地回到天真無邪狀態，對身體每吋肌膚都充滿好奇探索心。

臨床上，因性問題求助者，多半源於對生活不熱中，這往往跟心理的負面連結有關，香草不是讓人的性慾高漲，而是去除負面連結的禁錮，重新用灑了糖的新奇眼光來體驗人生。

補腎功效，也能處理產後腰痠問題。

呼應香草的主題曲是Billy Ocean譜寫的「When the Going Gets Tough, the Tough Get Going.」事情越嚴重，越要用好玩的態度來面對！走越困難的路，反而越行得通！







CT10 成員

# 摩洛哥玫瑰 *Rosa centifolia*

＞沉浸於被愛的感受中，生命宛如含苞花朵一瓣瓣綻放

**生長背景**

玫瑰極容易雜交混種，全世界現有玫瑰品種非常多，但多以觀賞用途為主。所謂「香花不美、美花不香」，香氣夠濃來萃取精油，不外乎就這三類品種：摩洛哥玫瑰、大馬士革玫瑰、白玫瑰。

前兩者的命名，容易讓人混淆、不好比較，因為摩洛哥指的是產地，而大馬士革指的是品種。所以摩洛哥也有種植大馬士革玫瑰！大馬士革反而不是大馬士革玫瑰的主產區，而是土耳其、保加利亞。

一般俗稱的摩洛哥玫瑰，乃指主要產地是在摩洛哥，其品種的正確學名直譯為「百葉玫瑰」，是形容花瓣層層包覆的特徵，另有俗名包心菜玫瑰（cabbage rose）。

玫瑰原生於中東伊朗（古波斯），是回教文明的聖物。玫瑰曾長時間被波斯人壟斷，直到十字軍東征時，歐洲人雖搶不回聖城，卻帶回了玫瑰，還有蒸餾技術。北非、南歐在中古世紀也開始種植玫瑰，到19世紀才大規模商業生產百葉玫瑰。目前主產地是摩洛哥，但法國格拉斯雖產量少、品質受推崇。

一畦玫瑰田的產齡約12年，種下隔年即可收成，第5年達到顛峰。

法國是種於100～250公尺高的平原上，需要灌溉，且易受病蟲害侵襲（俗稱rusted生鏽）。

摩洛哥則種於海拔1150公尺的高山處，耐旱不需灌溉，不會生鏽，體質佳可長到120～150公分高。當地常將兩株的枝幹交叉，使其水平生長，也就是讓它長得高、再要它彎腰，好方便摘採。高山土質差，經過考驗後的玫瑰，香氣更佳更濃（萃油率多30～35%）。被保護的、無刺的玫瑰，氣味比較不甜。

玫瑰比茉莉容易栽種，不太需要特別照顧，但栽種前得先犁過田地，除了翻鬆土壤，還要犁得夠深，種出的玫瑰花才會香。這種經過「深耕」才會爆發香氣的能量特質，有助我們往內在自我耕耘、創發萌生力量，把內心的優美高貴面提煉出來。使用玫瑰後，身體就像被犁過般舒活。

摩洛哥常把玫瑰種成圍籬狀，變成甜杏仁樹、麥田等果樹或經濟作物的圍籬，這種「保護者」角色，也呼應其抗菌、美白、強化自我的能量特質。



玫瑰花朵需在陽光曬乾露珠前完成採收，多半清晨4～8點，由當地小男生負責採收。

**萃取方法**

大馬士革玫瑰多為蒸餾萃油，但也可溶劑萃取，可是摩洛哥玫瑰只有溶劑萃取成原精，沒辦法用蒸餾方式，因為蒸餾的萃油量太低。

從前是以石油醚、現在以己烷為溶劑，雖難免有少量殘留（凝香體中約2～6%），但低量對人體無害。己烷可不斷回收、重複使用，加上萃取的時間短（攪拌3次，約1小時即得凝香體），因此比蒸餾萃取的大馬士革玫瑰便宜，但不意味比它品質低劣！

剛溶劑萃取的帶蠟凝香體，外形有點像大同電鍋煮出的白飯，經過去蠟即可販賣。若以酒精再萃取，可得更濃味的原精，黏濁度高、色澤深、不結成固態。玫瑰凝香體比原精便宜，但香氣的持續力低，不適合芳療使用，多半用於日常用品的添加，或製成油膏。

400kg玫瑰花瓣，約得1kg凝香體，可再製造成0.5kg原精。



此外，印度人會用脂吸法以芝麻油吸附香氣，或直接製成浸泡油。也常加入釀酒，使酒味更迷人。

**歷史人文**

從玫瑰的使用歷史和考據，我們更瞭解其身心療效。

回教徒對美非常講究，就算再窮也極愛乾淨，因此回教古文明建築中必有水池跟玫瑰，讓身心都聖潔、對美保有嚮往和追求。靈性之美，是以肉體跟大地能量為基礎。

後來羅馬帝國也學到愛用玫瑰，當時人們喜歡在各式菜餚灑上玫瑰，頻繁程度就像現代人用餐總習慣灑胡椒鹽一樣。也大量使用玫瑰水，不過不是用蒸餾，而是用花瓣浸泡而得。

傳說埃及豔后為慶祝安東尼的登基大典，地上鋪滿厚達45公分的玫瑰花瓣，是炫耀富庶、歌頌美好事物的終極表現。她要去見凱撒大帝前，先在全身塗抹玫瑰油膏（Pomade），當時未有蒸餾技術，這較像凝香體。玫瑰是極樂羅馬、極樂埃及的代表。

不過，荷馬在伊里亞德史詩中有段描述，英雄赫克特被凌辱至死的屍體，以玫瑰油膏塗抹全身，能修復身心的重大創傷。

羅馬神話中，緘默之神哈波奎特斯（Harpocrates）意外撞見維納斯的祕密戀情，當時維納斯的兒子丘比特就在附近，趕緊要求他發誓保守祕密，並送給他一朵玫瑰為報答，哈波奎特斯收下玫瑰賄賂後緘默不語。因此玫瑰花被當作「嚴守祕密」的象徵，作客時若看到主人家餐桌放朵玫瑰，就明白這桌上所談的一切均不可外傳。古代許多的宴會廳、會議室，也

常在天花板繪畫或雕刻玫瑰花，用來提醒在場者要守口如瓶，也是「sub rosa（在玫瑰花底下）」這拉丁成語的由來。史上最廣為人知的祕密組織「共濟會」，入會儀式則要拿朵玫瑰進行宣誓。

玫瑰作為守密的象徵，乃表達人世間美好事物得之不易，所以要低調進行、不得張揚，這是一種內斂和珍視的心情，就好像準媽媽在懷孕前三個月都三緘其口的道理一樣，「小心翼翼地凝聚能量，才能保守住幸福」。百葉玫瑰層層密疊、內斂凝聚的能量特質，最能與之呼應共鳴。

羅馬帝國時期的作家路鳩士・阿普留斯（Lucius Apuleius），是摩洛哥原住民柏柏爾人，他收集民間傳說、融合自己幻想、著作「變形記：金驢傳奇」。書中描述某位奇人的太太極享受做愛樂趣，魚水之歡時能變成蟲魚鳥獸，主角聽聞後也想嘗試，但女傭偷錯了藥膏，結果擦完沒變成鳥、反而變成一匹驢，據說驢的做愛時間超短，且品質粗糙。

最後能恢復人形的解藥，是吃玫瑰，可以想見古羅馬人也把玫瑰視為引渡者，能從駑鈍粗糙、化變為高尚細緻。

玫瑰的能量，使人體會到細緻的感官經驗，以及宇宙中的存在感。

**成分分析**

摩洛哥玫瑰含有苯乙醇、香茅醇，和牻牛兒醇。新興的保健聖品「紅景天」，根部也含有相近成分，紅景天原生於西伯利亞和中國，能抗氧化、回春、補益精氣神。摩洛哥玫瑰也具有這方面功效，用了就high！

苯乙醇是玫瑰氣味的典型代表，人工合成玫瑰氣味至少要用到10%的比率，天然的玫瑰可高達60%。因為苯乙醇易溶於水，蒸餾萃取的大馬士革玫瑰精油，其含量不到10%，反而純露中還比較多。溶劑萃取的原精，可保存更多的苯乙醇。

苯乙醇的化學結構，與人體生物胺類Peptides類似，能作用於交感神經的神經傳導物質，如正腎上腺素、多帕胺、血清素、組織胺等。其盾牌狀結構，彷彿能幫人抵抗生命裡的各種傷痛，用後會覺得世界像個美好的大花園。

精神分裂症患者，多半也患有嗅覺缺失，因為邊緣系統受損了，而嗅腦也位在邊緣系統裡。研究確認苯乙醇可改善嗅覺缺失。或許也能藉此修補邊緣系統，帶來新的療癒契機，雖尚在實驗階段，不過苯乙醇的確可作精神分裂症用藥的成分。有情緒困擾者，要多用摩洛哥玫瑰！

**療癒特色**

回教徒進入清真寺，會先用玫瑰純露來淨身。顯微鏡下觀察玫瑰純露，結晶彷彿藍色陰鬱、灑上紅色光彩。這呼應玫瑰的療癒特質，讓人戴上粉紅色眼鏡，享受玫瑰人生。

電影《美麗境界》（A Beautiful Mind）描寫是患有精神分裂的天才數學家如何克服萬難，並戰勝衝突分裂的自我。最後在獲頒諾貝爾獎殊榮時，發表動人的感言：我一直相信數字、邏輯、理性，但因為精神分裂，在追求的過程一直自問到底何者才是真理性？最後的解答就在這句話中：「各種的邏輯推理皆可在奧妙的愛情方程式裡發掘到。」（It's only in the mysterious equations of love that any logical reasons can be found.）

也就是「所有的意義都在愛裡面」。摩洛哥玫瑰，便是讓人找到愛的方程式。

CT10 成員

# 摩洛哥茉莉 *Jasminum officinale*

>使自己受苦慢慢貼近夢，自信

**生長背景**

摩洛哥茉莉，又稱為法國素馨，原生地可能是印度喜馬拉雅山區，然後傳到回教文明，再到地中海型氣候區，如南歐、北非等。摩洛哥茉莉（Jasminum officinale）、大花茉莉（Jasminum grandiflorum），兩品種常會接枝。

摩洛哥茉莉的葉片細小，未開的花苞帶有紫紅色。它是公主型植物，對外界環境很敏感，或說對疆界的拿捏很仔細。它需要被全神貫注地照顧，比玫瑰還難種。

喜歡溫暖多濕、稍具黏質的土壤（黏質易留住水分、有凝聚力）。茉莉愛喝水、需大量灌溉，但水又不能太多、怕爛根。春季若太暖，會長得太快，香氣反而出不來。



非常挑剔土質。種過無花果、橄欖、桑樹的土壤，最不適合種茉莉，花會不香。聖經有段記載，要把只長葉不結果的無花果樹砍掉，意味信徒要忠貞。無花果的葉片極大，且很會生長，極容易把力氣消耗，而不結果，同時會大量耗用掉土壤中的氮。橄欖樹則整年都看不到禿頭樣貌，因葉片可兩年不落地。桑樹也是以茂盛大片的桑葉著稱。因此，種過這些植物的土壤多半缺乏氮，難怪會讓也需要大量氮的摩洛哥茉莉不香。

種過五穀，或牧草的土壤，用來栽種茉莉最理想。鄰氨基苯甲酸甲酯、吲哚，是摩洛哥茉莉中很重要的兩大含氮芳香分子。植物取氮的兩途徑，閃電，或細菌（繁殖），都帶有速度感，因此有含氮化合物的植物也帶著強大動能。茉莉精油能提振信心，讓人老神在在，卻又有行動力。

**成分分析**

摩洛哥茉莉的芳香分子複雜，包括「高音」氣味的乙酸卞酯，這是廉價人工茉莉的香氣主來源，人工合成模仿茉莉需要含此30%。

「中音」氣味的吲哚，是最珍貴成分，它又叫「糞便素」，這讓人對屁屁的不潔聯想改觀唷！茉莉在花苞階段時，還沒出現吲哚，開花後才會生成。夜間時堆積於花朵中，白天則散布在其他部位，因此茉莉最適合在夏天夜晚裡採收。

採收後的茉莉花，仍會持續產生吲哚，但要氣候適當才會聚集。

擺放也會增加吲哚。玫瑰反而不能擺太久，苯乙醇會變酸。

用溶劑萃取法，700kg的茉莉可萃取1kg原精。印度人則以脂吸法，先用剝皮後的芝麻粒吸附茉莉香氣，或以芝麻油浸泡花瓣，之後再進行萃取。脂吸法的萃油率是225：1，而且吲哚的含量較多（多了3、4倍），但目前不作商業生產。

吲哚可能導致變色、變酸，故在調香時，茉莉劑量宜低，免得氣味易酸敗。

含氮化合物具有重新掌握生命韻律的能力。顯微鏡下的吲哚結晶，看似繽紛又似艱苦。就算跌到憂鬱谷底，吲哚也讓人期待生命裡下一次繽紛，因此願意忍受痛苦，慢慢接近夢想。

「低音」氣味有茉莉醛（戊基桂皮醛），構成茉莉的甜重味，也同高音氣味一樣廉價（不廉價者是吲哚，適量就能讓茉莉氣味飛上天堂）。

還有素馨酮，含量低，是倍半萜酮，具有雲淡風清的特質。它的化學結構與前列腺素相像，功效是平滑肌的抗痙攣，因此可助產（促進子宮平滑肌的收縮，能縮短產程）、排經，以及陰莖射精、陽痿不舉的問題，也可讓喉嚨及肌肉更有彈性。

摩洛哥茉莉含氮（吲哚）較多，阿拉伯茉莉則含倍半萜酮（素馨酮）較多。因此，阿拉伯茉莉顯得清幽高遠，摩洛哥茉莉則較熱情（尤其還有微量的酚，帶點陽性能量）。

**療癒特色**

電影《愛你在心口難開》（As good it gets），片中男主角傑克．尼克遜飾演一位偏執狂，很難與人相處，且不肯乖乖服藥控制。但愛上女侍後，隔天就開始主動吃藥，因為「You make me want to be a better man」。





摩洛哥玫瑰是讓人找到愛的方程式，摩洛哥茉莉則讓人找到愛的力量，不陷溺於苦情，想願意改變、提升，讓自己變成更好的存在，所以也可以忍受過程的痛苦。它是讓人思想活躍、改變生活、建立新人生的重要用油。

CT10 成員

# 阿拉伯茉莉 *Jasminum sambac*

>鼓勵與擴大同理心，寬容

## 生長背景

阿拉伯茉莉，又稱中國茉莉，就是我們平常慣稱的茉莉。其精油成分和摩洛哥茉莉類似，比率稍不同。

原生地是印度、中東。印度人的婚禮上，新娘會用上大量茉莉花苞，因為其淨化的力量，能讓人擺脫陰暗依附的狀態，超越受苦狹小的格局，所以也常用來貢佛。

唐朝時引入中國，茶區農民常用來薰香茶葉。可作用於心肺區，讓人心曠神怡。

耐雨害的能力較強，通常5～7月開花，5月尚值雨季，下雨時不容易有落蕾現象，也不怕雨水浸潤式的磨損。這樣的能量特質，可協助人對抗因每天單調重複而造成身心的磨損，比方定時打卡上班、老是面對同一伴侶等等。

中藥認為茉莉花，性溫、味甘辛，能理氣、開鬱、安神、辟穢，和中，主治頭暈、頭痛、下痢、腹痛、結膜炎、瘡毒、中耳炎。上述對應的幾乎都是些開竅部位。甘辛安神，即指能對抗太過興奮，或太過悲哀的情緒。茉莉這種「抗磨損」加上「安騷動」的特性，能讓枯竭的狀態，給予活水源頭，所以是日常百姓用油！

## 療癒特色

「一身詩意千尋瀑，萬古人間四月天」，民初才女林徽因，當年同時愛上了金岳霖、梁思成兩人，並對他們坦白這困擾，兩位男士在剖析彼此條件後，都建議她與對方交往，這是一段清高動人的三角戀愛。雖然林選擇了梁，但三人終生維持好友關係。一生未娶的金岳霖，最後由梁林的子女來送終。

這三人都非常「阿拉伯茉莉」，高潔而通透。談不成感情不一定就要撕破臉，情敵之間也不是非要誓不兩立。

阿拉伯茉莉很適合太在意所愛而出現極端行為者。









No. 11

# 童真者人格

CT11 苯基酯類四

## CT11 的植物成員

**白玉蘭** / 不忘初心，永懷一個人一生中最純淨的想望

**黃玉蘭** / 消弭動輒得咎的不安感，相信眾生平等與小人物的尊嚴

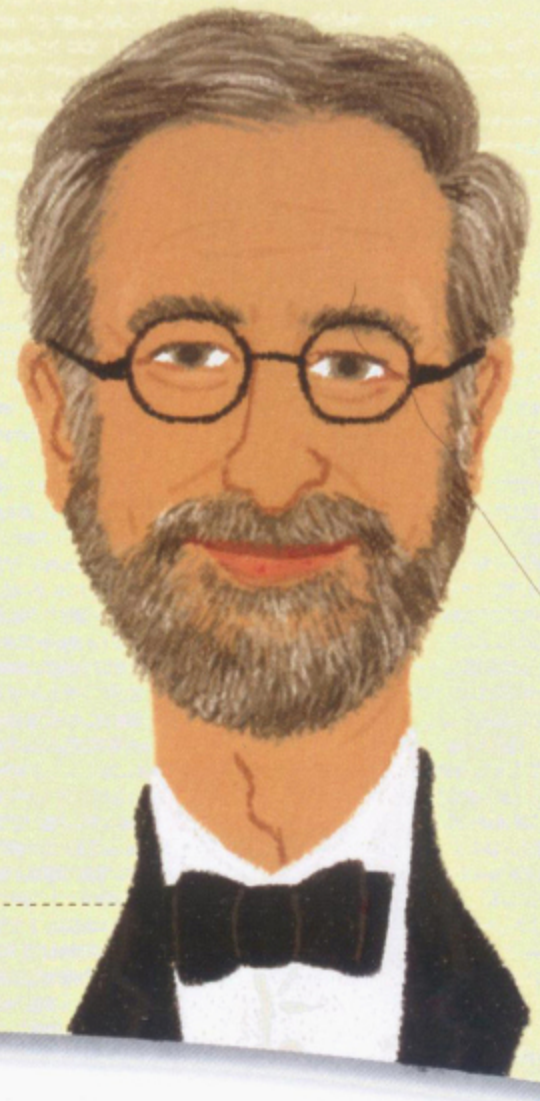
**水仙** / 激發靈感，安於獨處

**晚香玉** / 以優雅的舞步滑過人生之低谷

**紅花緬梔** / 凝聚向心力，融入團體，看得見希望，有如燦爛的陽光灌頂

重拾純真眼光，信任這世界

# 童真者人格



代表職業：電影工作者、娛樂業者
類型人物：史蒂芬・史匹柏

CT11的成員都為知名香花、也是上選切花，又香又美，極受人喜愛。精油珍稀昂貴，萃油量極低、成分卻超複雜，科學家尚未完全分析出來，還有很多療癒可能性。CT11成員多半跟台灣有地緣性，在土親人親下，用來特別有感覺。

## 正向人格

在酯類「愛與支持」系列中，CT11像是小嬰兒對父母的孺慕之愛。天真無邪的小孩，未受教條制約，也未受世俗污染，純以赤子之心面對世界，處處感到新奇有趣。他的心中毫無芥蒂，一切都愉快地接受，正因自己的純潔無瑕，也映照出這世界的純潔無瑕。

呼應CT11「童真者」人格的職業是電影工作者，代表人物是導演史蒂芬・史匹柏，透過鏡頭畫面，讓觀影者重拾純真眼光，新奇地面對世界。另外是娛樂業者，例如兒童樂園、動物園、故事屋等工作人員，或魔術師、小丑等職業，能拉回童年的時空，帶給人無比歡樂與滿足，是洋溢著幸福感的行業！

## 負向人格

對峙的代表是「幻滅者」。早期有句知名廣告詞「幻滅是成長的開始」，不過幻滅並非變世故而已，是開始一連串的害怕與防衛，最後連眼睛都黯淡下來。

小孩子天真不害怕，就算受到傷害也很快復元，他既沒有提防之心，也不畏懼受傷而事前緊張、嚇死自己。

雖然我們無法再回去作小孩子，但藉由CT11發亮好奇的童真之眼，也能擁有同樣的無畏無懼，讓飽經世故回到原初單純，讓陰暗傷痛得到平復安慰。

CT11 成員

# 白玉蘭 *Michelia alba*

>不忘初心，永懷一個人一生中最純淨的想望

CT11的成員多半含有「鄰氨基苯甲酸甲酯」和「吲哚」，只是比率多寡不同，這些含氮化合物使成員們都富含生命動能。

白玉蘭另有乙酸卞酯、安息香酸等，成分複雜，有數百種之多。

**生長背景**

白玉蘭是木蘭科，高大的熱帶喬木，可長到20～30公尺，連台北城市都輕易可見3、4層樓高的玉蘭樹，是台灣常見的庭園樹種。

因為太高了，視覺上反而不太吸引人。香氣特質是回眸一笑、暗香浮動型，再加上高距離的緣故，性格是「隱晦幽微」。

白玉蘭植株的發育速度快，樹冠大，需要較大的生長空間。喜歡空氣乾淨、無污染的環境，若身在都市裡，承擔空氣污染的共業，大都長得不好。



白玉蘭的根部肥厚多肉質，不耐移植。若根要挖起，必須要帶土，但移植後通常長不好。它很看重與大地的連結，生長過程得充滿力氣，是需要穩定扎根在同一塊土地才能成長的植物。

因此能量特質是穩定堅毅、緊扎著大地，在土親人親的滋養下，讓自我成長。就像放棄都市冒險、只想回到鄉下、安於恬淡生活的藝術家，需要自由寬廣的空間與山海鳥獸對話，不想局限在城市的小格局眼光，或在狹小空間與拚搏。

施肥時，若直接碰觸根部會腐爛，需用水稀釋，灑於距離外的四周，這呼應白玉蘭不喜歡被強迫、不能接受填鴨式教育，而是用暗示性去點破，然後任他自由發展。

白玉蘭樹通常花開得不多，因能量多用於根部，以及長高。以人工促進開花量的方法：❶ 將靠地面處的樹皮環狀剝皮。❷ 刻意砍傷樹根。❸ 甚至斷根。這些看似殘忍的方法，其實是要白玉蘭減少力氣在發展樹幹、根莖葉，迫使它把力氣放在開花上。白玉蘭的個性是低調，而非張揚，不習慣站在燈光聚焦的舞台，總是隱藏在枝葉背後，這些人工方法則強迫它站上台面。

若以不同性格的小孩來比擬，白玉蘭是有自我主張的小孩，需要很大的生長空間，不能給予強迫教育，他自己就能長得很好，穩定地在自己的一方天地中自得其樂。

我們對馬路旁買到的玉蘭花，印象是香味濃郁，甚至在計程車密閉空間內會濃到有點不舒服，因為太近距離接觸了！但其實長在高大樹上的玉蘭花，不僅花形相對顯得嬌小，香氣也在枝葉間若隱若現，常只聞暗香卻不見花影。

所以象徵性格安靜內斂、不張牙舞爪、默默含情、不喜喧鬧；喜歡恬靜的鄉下，不喜歡繁雜的都市，不過被迫身處狹窄空間時仍能恬淡安居，花朵依然活潑奔放，豐富表情就如小號依蘭！

所以玉蘭花雖性格收斂、仍能達成自我目標，一旦找到自己的定位，就奔放起來。因此白玉蘭適合極想出人頭地、汲汲營營者使用。喜歡待在鄉下並非就要渾噩過一生！

**生理療效**

中藥認為白玉蘭「開胸散鬱、除濕化濁、行氣止咳」，能處理慢性支氣管炎、咳嗽、中暑、頭暈、胸悶及前列腺炎。這些多半是黏膜過多，或頭部充塞的問題。

臨床上還針對兩種病症有效，一是「脾虛濕盛」型白帶，這是種「土不剋水」的狀態。土是指蓄養含藏的力量，原本是水來土掩、土能剋水，但若蓄養不足、揮霍過度、消耗太多，就會造成濕氣太盛、土不剋水，而帶來黏膜過多的問題。

通常原因有二，擔子太重，不斷輪耕卻不休耕，以致寅吃卯糧。另外就是性格傾向，無時無刻需要聚光燈和掌聲的人，性格常過於張揚、不斷求勝求先、過度揮灑陽氣。這類型白帶可用低調內斂的白玉蘭稀釋後，塗抹陰道來處理。

另一種適用症狀則是鼻炎、流鼻涕、鼻塞，這也是土不剋水型，而造成黏膜異常、黏液過多。通常也是沒有拿捏好自己的生命節奏，使得內裡能量不足，稍遇外感就出現症狀。安居的白玉蘭可協助人牢牢地掌握大地能量，一旦土能剋水後，感冒不適很快就好，並能讓黏膜清澈一如孩童的雙眸！

治咳嗽、百日咳的玉蘭花蜜配方：玉蘭花5朵、蜂蜜45克、水60cc，隔水燉服，連服4～5天。

**心靈療效**

引用泰戈爾（Tagore）的詩作《流螢集》（Fireflies），來展現白玉蘭的特質，「葉子沉靜的擁抱著花朵，每朵花都是葉子的心語。」（Leaves are silence around flowers which are their words.）就如清新高潔的白玉蘭，內斂安靜地在空氣中默默吐露芬芳。

不禁想到一段與白玉蘭的私密邂逅：

某個淒風苦雨的大清晨，天還未透光就需奔波到外縣市出差，而且是明知沒啥成果卻仍得硬著頭皮去處理的棘手任務。當時還正懷孕著，加上繁多的工作量讓身體疲憊不已，隻身走在風雨路上不禁悲從中來。

這時突然聞到一股香氣，抬頭尋找到了玉蘭花。心想著下這麼大雨，路上行人匆匆，既沒人看見，也少人聞到，很快地花就被雨水打落一地，真是與我心有戚戚呀！旋即在白玉蘭靜默芬芳的香氣包圍下，所有一切都釋懷了！因為我就是做自己喜歡做的事，不管會不會有結果、有沒有掌聲，過程的艱辛都不重要了，不過就是做我自己。

「安靜地自我賞析，不為環境變化所左右，知其不可而為之」，這就是白玉蘭的療癒能量。

CT11 成員

# 黃玉蘭 *Michelia champaca*

＞消弭動輒得咎的不安感，相信眾生平等與小人物的尊嚴

## 成分分析

白玉蘭是以酯類、苯基酯為主，氣味偏向果香甜美。黃玉蘭則多了倍半萜烯、倍半萜酮（獨有的黃玉蘭酮），讓香氣多了文雅的書卷氣，像大家閨秀，不張揚。

倍半萜類包括丁香油烴12.6%、β-欖香脂烯13.49%、反式丁香油烴12.77%、雙環10.32%、蒈草烯5.53%。倍半萜烯通常並不特別好聞，但因為是大分子，會讓香氣持久，因此整個香氛更接近原植物花香。

## 生長背景

白、黃玉蘭皆原生於印度、馬來群島（馬來西亞、印尼、爪哇、菲律賓），再延伸到中國南部及喜馬拉雅山南麓。目前白玉蘭主要產地以中國南部為主，黃玉蘭則主要產於東印度奧里薩省（Orissa）。



黃玉蘭比白玉蘭略矮些，葉片也較嬌小、圓鈍，不過植株還是相當高大粗壯，野生可長到30公尺高，栽培也達10公尺高。白、黃玉蘭的木材均堅實，黃玉蘭常用來雕佛像，白玉蘭則作家具、獨木舟。

跟白玉蘭是同屬不同種，也同樣有肥厚的根，抓地力強，不喜歡移植，不喜歡被修剪，像個晚熟又討厭被管的小孩，只渴望自由地成長、自在地成熟。

喜歡潮濕腐質土，但排水需良好。黃玉蘭是充滿土型能量，在黏答答的土中悠然自得，這樣的能量特質很適合因自慚形穢，而抗拒與人交往者。

樹齡15歲時才會開花，故晚熟、需要時間好整以暇。但一開花就能量飽滿、完全展現自我，花期可長達3個月，從晚春開到盛夏。

黃玉蘭的花形與白玉蘭相近，但市場較少賣花苞，花通常只開一天就謝。在印度、東南亞稱作「jampa」，多拿來供佛。

移民他鄉的白玉蘭，開花後不易結果，很少能以種子播種，「非原生地就不結果」故屬於「獨善其身」型性格。但黃玉蘭就很不同，其個性親和、願意開枝散葉、結實纍纍，是一種對世界的親善舉動。因此相對於清高的白玉蘭，黃玉蘭就像有充沛生命熱情、多子多孫多福氣的類型，這是兩者最大不同處。

黃玉蘭的果實、種子皆可食用。種子長相似菱角，可拿來榨油，能處理足部龜裂問題，軟化效果佳。對消化問題也很

棒，如脹氣、驅寄生蟲等。精油也有相同療效。



**萃取方法**

CT11的昂貴花朵均為溶劑萃取成原精，但在印度奧里薩另有Attar蒸餾法來萃取黃玉蘭。Attar既指蒸餾技術、也指最後的成品名稱，與一般蒸餾法不同處，是在冷卻桶裡先注入5、6kg檀香精油，充當香氣捕手，以吸收花魂。通常用來蒸餾昂貴花朵，但與單純由檀香加花香的調油不同，因為經過火的融合過程。考古研究Attar蒸餾法早在兩千多年前就存在。

黃玉蘭花摘採後極易凋萎，脆弱不耐久運，常以攜帶式的Attar蒸餾器在當地就近處理。所得純露會重複注入蒸餾桶，做循環水蒸餾。

1日工作12小時，將花材分兩批，每6小時換花1次，持續蒸餾至少1個月。然後置於陰涼室內擺，等候年份。如此Attar蒸餾法萃取的黃玉蘭成品，稱作「sona champa」。

若以溶劑萃取法，800kg花朵約可得1kg凝香體，再得50%原精，產量不低，但因印度當地需求量大，價格仍頗昂貴。

印度還有種獨特的「花香脂吸法冷壓芝麻油」，將剝皮的白芝麻撒入花瓣以吸附花香，再過篩網、瀝乾後去榨油，是護膚護髮的美容聖品。

**生理療效**

印度有黃玉蘭浸泡液，可治陽氣過盛引起的熱性疾病，如消化不良、反胃、發熱。還能治療「關係」的身心問題，身體層面是指與人過度關係的「淋病」，心理層面則指「腎疾」。腎是「關係」的呼應器官，包括對自己、世界、伴侶的關係，主要是對自我沒信心、怕受傷，然後壓抑，或擴張，甚至過度占領別人的生存空間，這類人格易患有腎疾。

黃玉蘭浸泡油外用也可處理開竅處問題，如眼鼻發炎、頭暈、頭痛、風濕。開竅處也是關係的通道呀！

印度人將玉蘭樹的灰質樹皮磨粉，可用來處理熱帶常見病，如發燒、痙攣、胃炎。或混摻入肉桂皮粉末，調在檳榔中食用，可調理熱病。

黃玉蘭精油也有上述療效。雖然倍半萜類不是罕見，但黃玉蘭高達54.5%，能抗氧化、回春，讓身體回到孩童般重新出發。而黃玉蘭的瓜疊綿綿、多子多孫形象，呼應養腎、補身，尤其能補強生殖之器。不孕、男女性徵不明顯，皆可調理。

**心靈療癒**

因含有倍半萜類，黃玉蘭的能量特質多了跟自己連結，因為喜歡自己、接受自己，所以愉快地與人交流，可以再次與世界和解。對於童年創傷陰影、性格冷漠，或被害者情結的人，特別有撫慰效果，能過濾掉生命的陰影殘渣，修補受傷的靈魂，給予強大的身心補給。它有跳脫與再生的效果，讓人重新變回高興的孩子！

CT11 成員

# 水仙 *Narcissus poeticus*

＞激發靈感，安於獨處

## 品種分析

目前拿來萃取原精的品種有三（皆是古老品種）：**口紅水仙**，副冠邊緣紅色，像擦了口紅，帶有詩意且迷幻的特質。**黃色水仙**，俗名長壽花，上述兩者常會混摻精油。**法國水仙**，平日最常見，與中國水仙是相同品種。

## 生長背景

野生種水仙，原生於地中海區，西班牙、葡萄牙地區最多，北非、希臘也常見。目前主要商業栽種區是法國南部科斯高原（Caussols），在海拔1000公尺的茂瑞斯（Maures）高山上。

水仙喜歡低溫，約10～18℃。球莖能耐寒，與晚香玉大不同。但水仙所處的環境溫度不可變化太大，要少移植。故能量狀態是屬於內斂自省型，世事看多了所以不在乎，但也易與人產生距離。

相較於晚香玉像不問世事、飄在上方的仙子。水仙的氣味較重，且六片花瓣的中心突出副冠，都呼應其能量特質是「中心性格鮮明顯目」。

水仙的鱗莖大，富含養分，若以刀刮取會分泌透明黏液，這種強大修護力，也呼應水仙對髮膚的修護力佳。

溶劑萃取法，500kg花朵可得1kg凝香體。因水仙花朵的耐力夠，另有熱油浸泡法，以花3油1的比率，浸泡於40℃左右的熱油中，萃取香氣。

## 療癒特色

科學家至今仍不確切知道水仙的香氣結構，只知其成分會讓人暈眩迷醉。臨床發現水仙的能量特質，與原生地希臘羅馬的神話吻合。

納西斯（Narcissus，即水仙），是河神塞菲索斯（Cephisus）的孩子，剛出生就得到神諭「不可讓他看見自己」。太漂亮的小孩，容易在扭曲的價值觀下長大。美男子輕易贏得眾人的愛意卻不予回應，最著名的悲劇就是回聲女神（Echo）的悲鳴。納西斯最後是看見自己的容貌，迷戀不可自拔，而抑鬱以終。

耽美、自戀，最後卻變成致命傷。

水仙精油的能量，是讓人能感受自我，適度地愛上自己，卻又不過度耽溺迷戀（記取神話的教訓）。除了適合沒自信、不愛自己的人以外，也適合念念不忘當年榮光者。這是一種不若過往、自我陷溺型的傷痛，愛的是當年的我，而水仙的迷醉感，讓人適度卻不過分地意識自己「當下」存在，願意愛上現在的我。

對於生殖系統、頭部生髮有療效，這兩者是創造力的象徵，水仙與摩洛哥茉莉是強化創造力的最佳拍檔。



CT11 成員

# 晚香玉 *Polianthus tuberosa*

>以優雅的舞步滑過人生之低谷

晚香玉有類似水仙的鱗莖，原本被納入石蒜科，但近幾年龍舌蘭科從石蒜科中分出，晚香玉現在改歸為龍舌蘭科。

台灣原本販賣玉蘭花的小攤販，近來也常兼賣起晚香玉，賣者稱作「夜來香」，但其實兩者是不同的植物。



↑重瓣

## 成分分析

精油成分包含水楊酸甲酯、鄰氨基苯甲酸甲酯、苯甲酸卞酯，皆為7個碳原子酸的結構。把抗痙攣、止痛力最強者一次到位，再加上倍半萜類的支持，療效讓人驚豔！

## 生長背景

晚香玉原生於中南美洲，以墨西哥為中心，與香草隨著阿茲特克帝國一起發光。具有富足、豐美、天堂般的質地，當時就是有錢人專用。隨著帝國殞落，被帶往歐洲，移植到法國南部香水城格拉斯周邊，即蔚藍海岸區，現今坎城、尼斯、摩納哥等地。法國曾是晚香玉的重要產地，但現在此區也變成有錢人專屬地，寸土寸金，所以不再栽種。目前晚香玉的主要產區，是東南亞的馬來西亞及印度。

晚香玉非常難栽種，對土壤很挑剔，排水要良好，喜歡富饒肥沃的三角洲扇形沖積平原土，但又不能過度肥沃，如果施肥太多就會死掉。而且很怕冷，法國人每年10月要挖出鱗莖，保暖過冬，待春天再種下。

晚香玉很少能在同一塊土地上、生長超過一年，需要經常搬家換房，要重新尋找養分，石蒜科類的植物地下莖發達，都非常耗費地力。

不同於玉蘭的安身立命，晚香玉需要先天環境良好，但不能被過度栽培，最好能四海為家。

晚香玉有「單瓣」和「重瓣」品種，現在來個小測驗「哪一種比較香？」沒錯，單瓣比較香，多拿來萃取精油。要開出多瓣就要多消耗力氣，重瓣晚香玉多用於觀賞切花。

## 萃取方法

若以溶劑萃取法，1150kg花朵只能萃出1kg凝香體，昂貴程度跟鷹爪豆差不多，是早期格拉斯生產最高級香水的必有成分，地位就像現今名門淑媛的柏金包，不提是不出門的。

脂吸法比溶劑萃取法可多得15倍的

原精，更可多得56倍的鄰氨基苯甲酸甲酯，因為溶劑在攪拌時，還是會破壞到嬌弱的晚香玉！但目前已很少用脂吸法做商業生產，有也僅用於香水工業。不過告知這些訊息，是要說明晚香玉的鄰氨基苯甲酸甲酯原本是可以很多的（目前精油中最高者是桔葉），但療癒能量仍在，也適宜處理精神官能症問題。

**療癒特色**

東南亞常將晚香玉做成花環供佛，也廣泛運用在室內設計以表現亞熱帶風情，或塑造SPA空間的軟性氛圍。晚香玉無論香氣或姿態，都顯露出尊貴優雅的氣質。這種尊貴不是遠離人群的空谷幽蘭型，是仍由土地裡長出、經過細緻呵護、而羽化入天堂的，所以晚香玉具有「提升視野、大化肝火」的能力。

要避免火氣上身、化解彆扭怨氣的精油有兩大類：讓人高山仰止的「針葉類」，以及高貴優雅的「花香類」。

晚香玉有三種7個碳原子酸的苯基酯，具強大止痛效果，擅長處理落枕、肌肉緊繃僵硬，可搭配CT10、CT8使用。只是太過珍貴，少用在身體層面，較常處理心靈上的疼痛，比方從雲端慘跌的人生巨創，或者被人辜負、不被理解等痛苦，晚香玉能打開視野、開闊心胸，所以不那麼在乎當下的痛，也不會想隨便與人扭打。同時讓你更適應不同環境文化，不再陷溺於一處，以強大的動能幫助你很快轉動到下一階段！

比起黃玉蘭的親切，晚香玉的性格稍微孤高，呼應適用對象的性格需要特別對待，但又不可太過度噓寒問暖，才能激發其強大的潛在動能。

再來談到教育方式，晚香玉比較像歐美父母，對待小孩子的態度，彷彿世界是座大花園，親子可以一起去玩耍探索。中國父母則老是把世界視為龍潭虎穴，生怕稍沒看顧好，小孩就會受傷，結果搞得親子都緊張兮兮。尤其現代社會少子化，父母們經常變成了直升機，永遠在孩子頭上盤旋干預，甚至爺奶親友也加入意見，變成多層螺旋槳！這時就需要多多使用晚香玉。

印度傳統醫學常用晚香玉來處理小孩的各種問題，包括胎毒、嬰兒夜啼、驚嚇等。其實小孩各種問題，多半源於大人的焦慮態度，或能量狀態，晚香玉可同時安撫大人與小孩，讓心情放鬆、不會緊張。越是抱持著輕鬆遊戲的態度，孩子越能在面臨各式危險中保護自己，未來才不容易挫折受傷。



單瓣→

# CT11 成員 紅花緬梔 *Plumeria rubra*

＞凝聚向心力，融入團體，看得見希望，有如燦爛的陽光灌頂

**成分分析**

花香類精油中，紅花緬梔是藥學屬性較被人確定者，相關的科學研究與臨床報告也比較多。它的成分複雜，其中的特殊酯類「水楊酸卞酯」是壓倒性成分，約占20%，具有療傷止痛功效。

另有苯乙酸卞酯、苯甲酸甲酯等。苯乙酸卞酯帶有清爽俐落的木質氣味，讓花香氣味中透著剛毅堅強。苯乙酸橙花酯也是帶有木質調的花香氣味。

紅花緬梔同時具有木的清新與花的優雅，是屬於「陰陽調和」的精油。



**生長背景**

原生於中美洲加勒比海區。17世紀荷蘭人將白花緬梔引進台灣，紅花緬梔則在1967年由新加坡引進台灣。紅花緬梔是夾竹桃科，枝幹會流出白色汁液，也是很常見的庭園樹，尤以白花緬梔較多，俗稱「雞蛋花」。

東南亞多種植在寺廟旁邊，因此也有外號「temple tree」，具有神聖性能量，堅毅的保護力，和慈悲的包容力。

通常葉片落光才開花，但台灣種的紅花緬梔有時會長葉又開花。它是不怕驕陽與風雨的堅強樹種。遇下雨天，花還是照樣散發香氣；受烈陽曝曬，花也不會枯萎。

多半以阡插法來繁殖。偏好砂質土壤，不怕乾旱，其體內多汁（就像自己帶著小水壺），不需要經常灌溉。而白色乳汁可防病蟲害、病毒感染與風濕問題。

**療癒特色**

紅花緬梔的能量是陰陽調和、左右逢源，能平衡左右腦。也是CT11中生理療效最顯著的，可處理頑強的病毒感染，及腫瘤等重大問題，與大馬士革玫瑰是兩大病毒感染用油，尤其疱疹病毒。

不太需要水，也不怕水的特性，呼應它能抗霉菌，尤其對治因潮濕引起的呼吸道感染問題。如果住家是位於山之顛、水之涯，很適合紅花緬梔來相伴，又香又美又堅毅。



No. 12

# 祕書型人格

CT12 單萜醇類一

## CT12 的植物成員

**花梨木** / 心生慈悲，捐棄成見

**芳樟** / 得到可靠的支柱與陪伴

**芫荽** / 使人愉悅坦誠，宛如心靈雞湯

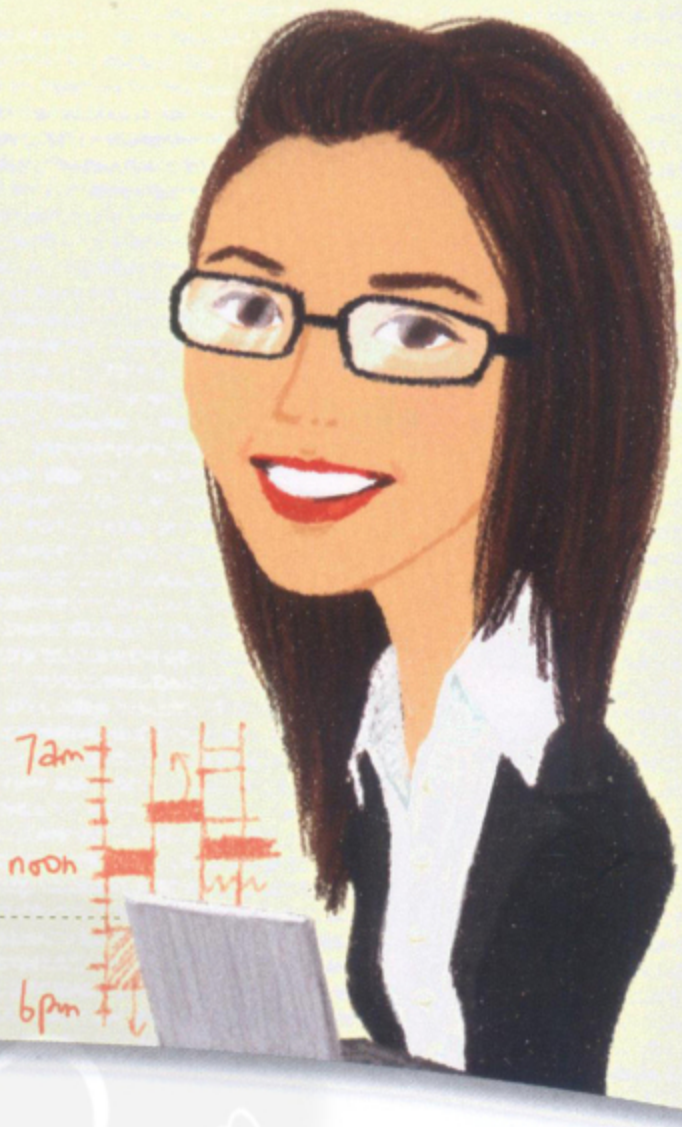
**沉香醇百里香** / 保持永不氣餒的童心

**側柏醇百里香** / 患難見真情，不離不棄

**龍腦百里香** / 相敬如賓，體貼互動

值得託付、使命必達

# 祕書型人格




代表職業：祕書、服務業

從CT12開始進入單萜醇系列精油，這是一群具有明確生理療效的芳香分子，有三重功效：

① 抗菌、抗感染，可直接作用於病原性微生物。
② 改善身體的感染症狀。
③ 強化免疫系統。

另外，單萜醇多有「養肝利膽」作用，例如側柏醇，激勵肝機能。薄荷腦，激勵肝機能、收縮血管。龍腦，激勵膽囊。

它們的功能性強、行動力大，很好用、可常用，又沒啥風險，因此單萜醇的共通特質是「合作者」，就像忠貞不二的老黨員、值得老闆信任的好員工，能完全配合下達的指令，將任務順利完成。但缺點是生理療效太過鮮明，人們常見常用，只記得功能性，卻沒想多深入了解，反而忽略其他的療癒可能，及植物人格。

## 正向人格

CT12的氣味好、功能強，不管疑難雜症，或日常小問題，都能妥善處理，所以在單萜醇合作者人格中，CT12像是「萬能祕書」，具有千手觀音般的能力，擅長在團體中擔任「促成」的角色。

不像業務員的目標是開疆闢土（類比為衝鋒型精油），祕書的最大功能是幫老闆打理好一切，能穩定軍心，沒後顧之憂，而且值得信賴、不擔心被挖角。當你還搞不清是何種疾病時，仍可在第一時間安心使用CT12，多半不會辜負使命，萬能好用、不太可能出問題。

醇類具有「合作與協助」特質，包括CT12（與個體合作）、CT13（與大眾合作）、CT14（與團體合作），故呼應CT12的職業除了祕書，還有各

級後勤人員（行政、總務），另外服務業者、百貨零售人員是協助個體的生活機能更好，也呼應CT12能量的代表，這類職業需要大量接觸人或物（醇類能抗菌），超時工作或日夜顛倒（CT12養肝利膽、增強體力），任務機動多變（CT12給予溫暖的穩定感與支持力、不會慌張失措）。

## 負向人格

祕書的危機是功能強大，卻個性模糊，可是誰想要祕書很有個性呢？CT12對峙的負向人格，是只依照心情來做事的「千面女郎」。原本是和善笑臉的幹練祕書，一旦走向負面情緒，就高掛萬聖節的南瓜鬼臉，變成難以捉摸的不定時炸彈。

另外，CT12也適合為了要面面俱到，而幾乎讓自己人格分裂的人。這類個案往往對上司的命令，或別人的期望「過度認同」，要求自己要隨時完美配合，卻同時扮演過多角色，分裂自己、失去真我。最後只能在扮演的功能性角色裡得到滿足，把失去的自我往外投射，性情複雜得像多面人，就算別人想靠近也不得其門。例如家裡排行中間的孩子，為了得到注意與關愛，常會成為最聽話的小孩，隨時要滿足大人的期望，無法表達真正自我。CT12可以讓這類人格，在尋求認同時，也能拉開些距離，為自己保留適當空間。

CT12成員們各有出色療效，更適合當藥引。自己多才多藝，又善於與他人合作，既可以領銜、也可以跟班，穿梭在各種角色中卻不會失去自己。

### 個案分析

CT12是極為安全的油，唯一出現特殊個案，用後產生不適反應，但分析其背後心理，剛失戀、寄望被可憐，又抗拒真療癒，而且習慣戲劇性地表現情緒，若當場有可供宣洩的對象就會依附過去。偏偏CT12是安靜有力量、不要人演戲的性格，個案才出現如此劇烈撞擊。

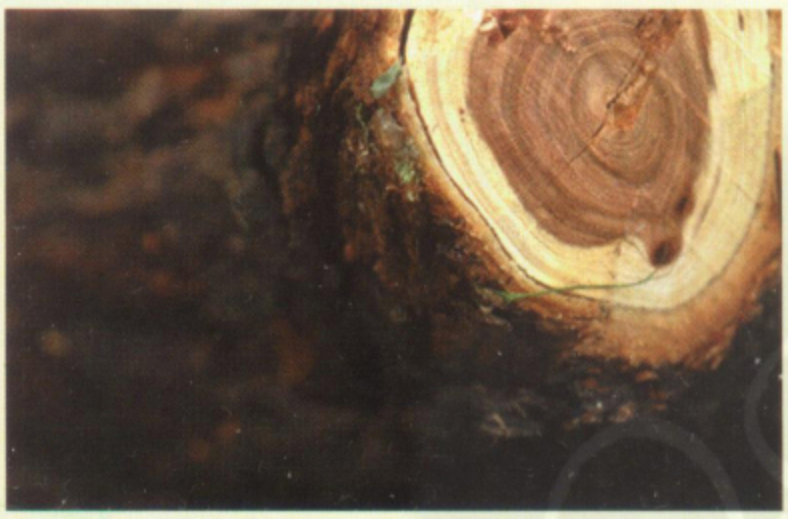
CT12 成員

# 花梨木 *Aniba rosaeodora*

>心生慈悲，捐棄成見

**成分分析**

CT12介紹的前三種精油，以沉香醇為主。沉香醇是合成香水裡很受倚重的成分，氣味是陰性柔美、近乎花香。它可再區分成左、右旋（指偏極光通過該化合物後的旋轉方向，兩者互為「鏡像」關係），左旋沉香醇的性格較細緻，生物活性較大。右旋沉香醇較平穩安靜，抗菌力較不突出。



花梨木有很多的亞種，皆可萃取精油。成分多半以右旋沉香醇為主，含量約80～95%。花梨木的香氣沉穩、溫暖，頗能安撫人心，雖抗菌功效較不突出，卻很適合用在黏膜部位，如生殖泌尿器官。

另外還含有酮類（對甲基苯乙酮）、氧化物（桉油醇），讓花梨木的氣味在花香中，多添了木香，與風的氣息。

**生長背景**

花梨木是高大常綠樹種，原生於亞馬遜河流域（巴西帕拉洲、亞馬遜洲）及鄰近國家（北邊的法屬蓋亞那）。在19世紀末、20世紀初時，以法屬蓋亞那生產的「首都花梨木」品質最好，其沉香醇高達95%且為左旋，非常特殊，只是當時保育觀念差，多已被砍伐殆盡，雖然現在漸有復育工作，種下也要10年後才能砍伐應用，所以還沒恢復到二次大戰前的風光。

現在最大產區是巴西，沉香醇含量較少，且為右旋。

亞馬遜河流域中，最急需保育的地區是北方森林，花梨木則多生長於南邊。在早期，花梨木砍下主要供作精油蒸餾，遠超過其他用途，這跟別種木質類精油多是剩餘木屑再利用的模式很不同。巴西政府早年（1932年）即頒布法令「砍一棵就要種一棵」，但實際監督不易，保育效果不彰。現已改為「每賣20公斤精油要種一棵」，並由官員眼見栽種才簽收，復育工作還不錯。

花梨木質地堅硬，剛劈下時心材是黃紅色，再漸轉為紅色，木色溫暖漂亮，家具業也喜歡當原材。由於木材堅硬沉重，加上雨林地區搬運困難，砍下後就漂流而下，再將製造家具後的剩材裁碎、浸水，直接在岸邊進行精油蒸餾。

花梨木精油為黃色，顏色越黃通常氣味越香。因蒸餾時間短，只需2.5小時，所以價格不貴。

**生理療效**

花梨木是堅硬紅木的陽性能量，卻帶有陰性的花香氣息，「兼具陰陽」的特性，最重要功效就是能「平衡陰陽」。

對於各類型皮膚皆有平衡效果，乾性者可滋養潤澤，油性者可處理痘痘。

也能平衡因身兼數職產生的身心分裂狀態。

**心靈療癒**

花梨木特別能滋養「心輪」。讓心不偏不倚，不過度偏向別人或自己。適用的個案，常不由自主去犧牲奉獻，過度認同所付出的對象，而失去自我。倘若，沒底線的付出，卻沒得到適度回饋，就會歡喜做卻無法甘願受，逐漸感到被榨乾、心枯萎。花梨木的滋養作用，讓人不會因付出太多而耗竭自己，也能讓早已乾枯無味的心，添加入新風味。

中年婦女較常有此狀態，使用的感受也特別深刻。花梨木帶來花香的撫慰，又給予木質的支持，讓人自我茁壯起來。

＞得到可靠的支柱與陪伴

## CT12 成員 芳樟 *Cinnamomum camphora*

**生長背景**

沉香醇的含量略低於花梨木，不過因為是左旋，抗菌等生理療效反而比花梨木更明確顯著。再加上芳樟精油是用葉片蒸餾，只需修剪枝葉、不必砍樹，市場競爭力更強。



二次大戰前，全球的「沉香醇」市場主要是巴西（花梨木）與台灣（芳樟），不過戰後多改為人工合成而逐漸沒落。

本樟比芳樟的葉緣平整一些，但兩者長相很接近，台灣行道樹也常交替栽植，不好從外觀區別，以搓揉葉片、聞香氣來判斷最準（其實它整株都芳香，包括樹根、樹皮），本樟所含的單萜酮是樟腦，但芳樟所含的單萜酮屬於脂肪族酮，氣味較甜美秀麗，更溫和安全，且比率不高。

本樟的生理療效很突出，芳樟也不錯，尤其對治呼吸道、消化道、生殖泌尿道等黏膜的感染。

**療癒特色**

比較氣味表情，花梨木是沉穩濃重，芳樟則輕快飄揚。療癒特色上，花梨木是平衡付出與回收，芳樟則平衡過去與現在，不讓過往種種妨礙向前邁步。

芳樟的倍半萜醇，能促進靜脈代謝與循環。患有靜脈問題，常彰顯生命有某種遲滯狀態，例如感到今是而昨非、想完全

抹煞掉過往，或耽溺於過去的美好（或陰影）中，芳樟都能協助人輕盈地過渡。

因此，適合在嫁入不同習慣的家庭，或移民到陌生國度時使用，也適合「舊換新」，如換工作、換伴侶、換髮型等，芳樟堪稱「擺脫」用油！故也極適用於「戒」字上，如戒煙、戒賭、戒女色、戒奶嘴等。

這種擺脫並非側重在療傷止痛，比較像在腿上綁了不同負重的沙袋，幫腳步調節到新節奏，自在地融入新環境，瀟灑揮別過去，不管好的壞的都可放下，讓生命之流繼續往前走。

## CT12 成員 芫荽 *Coriandrum sativum*

＞使人愉悅坦誠，宛如心靈雞湯

芫荽的香氣很特殊，愛者極愛、惡者也極惡，台灣俗稱「香菜」，但西方國家有「臭蟲」之類的渾名。

右旋沉香醇又稱「芫荽油醇」，是芫荽的代表氣味（含量約70%），甜美溫暖。

繖形科精油常含有呋喃香豆素，不過芫荽只含微量，除了增添甜味外，光敏性有限，仍可安心用來護膚。還含有單萜烯、單萜酮（樟腦），比花梨木、芳樟的氣味，多了些理性特質。

**生長背景**

原生地很廣大，南歐、中歐，甚至俄羅斯。長得最好者在匈牙利。後來也移民到新大陸，二次大戰後主要產地為南美洲，如阿根廷山區。





芫荽的適應力強，不挑土壤，有無施肥均可，這種「誰來都可搭配、誰走也能安然」的超合作性格，很適合與他種作物輪種。但它有項局限「害怕野草」，因為芫荽較嬌柔，遇到莽夫鐵定競爭不過！所以栽種前必須先除草，種子再種得深些，90天後就能開花結果。

芫荽喜歡生長在粗礪、開闊的大地，但外貌為繖形科的嬌羞柔美，故能量特質是強悍粗獷中帶著優雅靈性。芫荽喜歡濕冷、有水氣（但也不太怕乾），若有露水時採收、萃油率最高，也都呼應其嬌柔靈秀。雖然沉香醇的性格偏暖，但芫荽仍多了涼靜、理性，和氣。

芫荽精油是由乾燥果實蒸餾，淺棕色時摘下，曝曬乾燥、碾碎之後，約蒸餾3小時（若沒碾碎要蒸餾12小時）。果實狀似卵巢，芫荽的確適合長期調理卵巢，是屬於路遙知馬力型的保養（非急救）用油。

若是葉片萃取，氣味完全不同，聞起來較接近台灣常見的香菜。

**療癒特色**

芫荽除了對生殖、消化系統極佳外，也很適合按摩，可當身心靈分裂的平衡用油，例如用腦過度，或太耽溺感官知覺的人。

對於「鷹」派人士（太偏身體者），按摩總吃重鹹，慣用「硬來」方式強迫肌肉放鬆。不妨先用芫荽精油，喚醒其痲痺感官，才能欣賞輕柔的美感，體會多層次的身體觸感。

至於「鴿」派人士（太偏腦袋者），自我感覺很放鬆，似乎做哪種按摩、放哪種音樂都沒差，但其實太活在自己的想像裡，腦袋自覺放鬆，身體依然僵硬，芫荽能讓大腦重新與身體連結。

芫荽堪稱SPA用油的票選No.1，尤其在辛勞上班、用腦過度的一天結束後，使用芫荽來泡澡，讓身心再次融合，回歸完整，日子也有了重心。芫荽的心靈療效，是讓人無入而不自得，很快地與各種事物相容！

## CT12 成員 沉香醇百里香 *Thymus vulgaris（CT linalol）*

＞保持永不氣餒的童心

**生長背景**

唇形科植物常因生長環境的不同（如海拔高低），而有不同的化學結構組成CT（Chemotype），氣味也不相同。百里香大概是芳香植物裡CT版本最多的，幾乎主要的芳香分子大類都可找到相對應的CT百里香，例如沉香醇、側柏醇、檸檬醛、牻牛兒醇、萜品醇等不同CT。百里香生命力旺盛，不斷調整自己來適應各種環境。雖然長得嬌小，卻很強壯，就連台灣這麼潮濕悶熱的環境也能存活，外來的唇形科植物中，只有迷迭香跟百里香在台灣適應得最好。

百里香原生於地中海型氣候區，普遍應用於日常生活中，烹調、藥用、萃油等，最大產區是西班牙。法國、摩洛哥也

多產。

百里香的葉片短小精幹，第一年莖幹還很柔弱，第2、3年開始變成堅韌，不易拔斷。

精油是由帶花的葉片萃取（莖沒啥氣味）。



古羅馬士兵會將百里香別在盔甲上，象徵「勇氣」。最典型的百里香（百里酚百里香、野地百里香、香荊芥酚百里香等），抗菌力極強，就像強盛的古羅馬兵團！不過CT12中的3位百里香成員，是家族裡的嬌客，調性較軟。它們不是衝鋒陷陣的廝殺者，比較像擬定策略的後勤人員。

**療癒特色**

沉香醇百里香是甜百里香的一種，成分最溫和安全，適合處理兒童各類問題。也是百里香家族裡，芳香分子種類最多者，作用多元，不容小覷。不過，它什麼角色都能扮演，個性反而不鮮明，遇到症狀不會第一個想到，得多介紹它的特色。

沉香醇百里香可單獨使用（因為是多分子精油），但與其他精油搭配時，效果更加乘。CT7和CT12皆為「伴侶」型精油，效用溫和多元，可常伴我左右，並適合調和其他精油，尤其調油氣味不理想時，添入它們會有妙手生花效果。但兩者的作用稍有差異，CT7酯類（乙酸沉香酯）是「愛與支持」，可把各精油的突兀處統統包容起來，全變成我疼愛的小孩，磨掉個別稜角以達到整體和諧，是「感性融合」。CT12醇類（沉香醇）則拉遠距離、多些思維，比較像鼓掌部隊，能把各精油的個性烘托出來，不會模糊掉個別，又讓整體效果加倍，是「理性融合」。

因此，沉香醇百里香非常適合當作「藥引」，CT12成員也多有此特性。中西自然療法皆發現，被確認療效的藥物（或精油），用在某些人身上卻功效不彰，沒發揮應有作用，通常是缺乏帶路的藥引。可先用其他精油一段時間、再回頭用原配方，或加入藥引型精油一起使用。

沉香醇百里香具有提攜作用，能把別精油的藥性帶往疾病核心，並啟動身體到可接受的狀態，層層障礙如漣漪般散開後，藥的效果就會出來了。

這也呼應沉香醇百里香的心靈療效，是平衡、提攜、中和。當有小障礙阻隔在前時，它會幫你收整情緒、敲敲邊鼓，然後事就成了。

>患難見真情，不離不棄

## CT12 成員 側柏醇百里香 *Thymus vulgaris（CT thujanol）*

**生長背景**

側柏醇百里香生長在普羅旺斯海拔800～1000公尺以上高度，比其他百里香更高，是最嬌生慣養的百里香。精油產量少、容易歉收、供貨不穩，曾一度需要配給，稀少卻很好用！

**療癒特色**

成分比率最高者是「萜品烯酸」，適合處理各種黏膜組織病變。側柏醇百里香也是經由黏膜組織，最容易被吸收。

側柏醇具有「養肝利膽」功效，可處理肝炎、肝臟病變。與龍腦百里香同為CT12中生理療效最突出者。

肝臟是轉換器官，身體裡最大的化工廠，能把有害物質轉化處理掉。免疫細胞是第一線作戰，之後的殘局收拾全由肝臟細胞負責，故各式感染最後都動用到肝臟，但它沒有神經細胞，若出現狀況代表身體已陷溺在問題裡很久了！側柏醇百里香精油，能幫助肝這座化工廠運作，強化「轉換」特質。

心靈療癒是讓人跳脫陷溺，協助人從一個角色或狀態，轉換到另一個角色或狀態，故很適合用來改掉壞習慣、戒除各種依賴，是能讓人改頭換面的精油。

百里香是很機靈的植物，能讓人保持敏銳度。側柏醇百里香可平衡因過度複雜，而衍生的身心問題，也就是具有「化繁為簡」的能量特質，大小問題都適用。

曾有肝腫瘤個案，持續一年使用含它的養肝複方油，癌細胞消失。其實日常低劑量使用，如日常小感冒，能強化免疫力，並讓身體隨時保持對小處靈敏，才不會遲鈍發不出警報！



＞相敬如賓，體貼互動

# CT12 成員 龍腦百里香 *Thymus satureioides*

**成分分析**

龍腦百里香所含的「單萜醇」有時可高達50%，極適合用來處理呼吸道症狀。另有17%～20%的酚類，略有皮膚黏膜刺激性。CT12通常能直接純油幾滴使用，不過用於黏膜，或皮膚敏感者，還是稀釋較佳，因為龍腦百里香的緣故。

龍腦，即冰片，聞起來像龍角散的氣味，具有利膽功效。若龍腦再氧化作用，會變成樟腦（單萜酮），氣味也相近，有利腦（神經）功效。

龍腦百里香游走於醇、酮、酚類的特殊性，可單用一瓶塗抹脊椎兩側，用來處理緊急感染問題，功效跟側柏醇百里香不遑多讓。

**生長背景**

龍腦百里香是摩洛哥獨有的品種，從法國引種後，加上當地廉價勞工的細心照料（法國的採收是整批砍，摩洛哥則用手摘，純度極高），而形成特有成分品種。喜歡生長在粗獷乾燥的環境，性格就像摩洛哥當地原住民柏柏爾人，他們堅忍耐勞，不怕苦熱，常如沉思雕像獨坐在廣陌的沙漠中，卻不覺蒼涼，天性較看重能自由移動於浩瀚天地，比駱駝還適應沙漠（駱駝還會群居呢！）



龍腦百里香就具有這般陽剛堅忍的特質，其葉灰綠、莖褐紅（一般百里香是葉綠、莖粉嫩）。產於中部亞特拉斯山及北部。這地區除了是著名的大西洋雪松產地外，也生產很多藥草，因為與西班牙的地理氣候文化皆相近，西班牙會生長的藥草，此區多半也有。

**療癒特色**

除了與側柏醇百里香一樣能養肝利膽、強化轉換能力，龍腦百里香最著名的療效是「壯陽」。不是只挑情、增加慾望，而是器質性（非心因性）強化生殖機能，對男女皆適用；女用還可助產。

它是精油界的威而剛，但不是讓人縱慾，是能「平衡」水火、陰陽。中醫認為它主要作用於腎經（從湧泉穴循行大腿內側往上），主管生殖機能、骨骼關節。整個百里香家族成員都對骨骼關節有助益。

另外，龍腦百里香也可增強免疫、強化體能，與側柏醇百里香併用，是重要的養病配方，適合慢性疾病、體衰臥病，或重大感染患者。

龍腦百里香樸質粗獷、內斂老實的性格，不是讓人用後瞬間脫胎換骨，它是安靜地盡忠職守，扮演好「保健把關者」的角色，就如大地般安全可靠。稍感不適，可塗抹脊椎兩側，即使嚴重如疱疹，也能提升身體整體機能。



No. 13

# 教主型人格

CT13 單萜醇類二

## CT13 的植物成員

**蜂香薄荷** / 放下無謂的矜持，真情流露

**玫瑰草** / 化狂亂幻想而為旺盛活力

**波旁天竺葵** / 填補局面不在掌控中的虛空，與情勢不如預期的失落

**玫瑰天竺葵** / 減輕疏離感，處理表面癒合而內在仍腫痛的心理傷口

**大馬士革玫瑰** / 安撫渴望迴響卻得不到回應的憤怒、焦躁與狂暴

**橙花** / 純潔無私的情誼，忠誠



強烈展現個人風格，
並能引領大眾品味

# 教主型人格

代表職業：暢銷作家、傳播媒體業
類型人物：張愛玲

CT13成分以牻牛兒醇為主，與CT12的沉香醇是同分異構物，前者較外顯奔放，後者較內斂文秀，兩者氣味甜美，常被單獨提煉出來，供市場大量應用。牻牛兒醇善於展現花朵的嬌豔特質，且價格低，是最常見的玫瑰替身，廉價香水或仿製品多有添加，但其實玫瑰的本尊成分是苯乙醇，牻牛兒醇含量反而較少。

牻牛兒醇若再氧化會成為檸檬醛。檸檬醛的抗菌、抗病毒、抗腫瘤能力，在精油國度裡名列前茅。前身牻牛兒醇也是箇中翹楚，是單萜醇裡抗菌力最強者，幾可與酚類相提並論。

酚可視為武功更強、性格更火爆的醇；醇可視為較溫和的酚。所以CT13用於脆弱皮膚（如臉部、陰道）會稍感刺激，但仍屬溫和安全，稀釋得宜即可。牻牛兒醇具有美好花香，又有超強抗菌力，可用「俠女」比喻，外表豔麗，又本領高強。

## 正向人格

延續單萜醇的「合作者」性格，牻牛兒醇讓人與「大眾」合作，同時保有自己獨特品味。代表人物是「張愛玲」，大受市場歡迎、但不媚俗討好。她文字雕琢得炫麗華美，卻不落俗套，不令人反感，擅長描寫人性的細微、幽深、滄桑，強烈展現個人風格，並能引領大眾品味。

受歡迎與不妥協，可以並存，不必然對立！她不以大眾靠攏為優先，極力表現自我才是重點。

## 負向人格

對照的鏡像人格代表是「瓊瑤」，以迎合大眾口味為出發，反被評論用浮濫空洞的堆砌、膚淺濫情的渲染，達到市場暢銷的目的。

有趣的是，這兩位才女的作品都有廣大讀者，張愛玲受到很大的崇拜，瓊瑤的作品則多被視為濫情，但多數人還是照單全收！或許每個人的性格裡，本就有媚俗迎合的一面！

CT13鼓勵我們朝向光鮮亮麗面發展，大方舞動自己毫不低調，不怕與大眾合作，還能保有高尚的自我。因此，對於想博取掌聲的人很適用，既讓人廣受歡迎，又避免流俗之嫌。

呼應CT13「教主型」人格的職業是暢銷作家、媒體傳播人員（製作人、主播、總編等），具有大眾影響力，能引領流行話題，又能從中發展自我，不被潮流淹沒。

## CT13的生理療效

### ❶ 與女性生殖系統合作

當代很講究男女平權、個人主義，卻讓女性逐漸喪失陰柔特質，並遠離生兒育女的天賦能力。有一期《康健雜誌》封面專題：「熟男熟女拚生小孩」，便是探討當代價值觀與熟齡對生育力的影響。

很多中年頂客族，面對過各種挑戰與經驗後，突然對生命有了不同期待，決定回頭嘗試生孩子，可惜生殖功能已老化。心態或許能保持年輕，身體卻難跟著做彼得潘。這類生理時鐘與心理時鐘不配合的情形，可用CT13來拉近跟調整。

CT13最指標性貢獻，是能強化子宮、保持生殖機能旺盛、減緩生理時鐘的速度。

根據國外統計，高成就婦女的育子率遠低於50%，高成就男性則大多育有子女。「事業衝刺（或自我實現）」與「生兒育女」都非常消耗時間精力，職業婦女最後只能以「晚婚」做權衡折衷。為了不錯失生殖能力，平日可多自我保養，用CT13按摩或口服，讓女性能量時時保持盈飽狀態，一旦想運作還有材料可用！

而且，CT13能更認同自己的陰性能量，重新找回內心創造力的呼喚。

CT13也適合懷孕全程使用，例如懷孕初期，因分泌物增加而易感染，預



防或處理妊娠紋，因荷爾蒙變化造成皮膚變差。懷孕後期的痔瘡、靜脈曲張。臨盆時，可幫助肌肉收縮（助產）、強化子宮支撐力，產程中按摩肚子可減輕生產疲憊。產後則處理荷爾蒙失調，子宮脫垂、陰道鬆弛的恢復與強化，腹部沉重感的消除等。只要調以2～3%劑量，就可避免些微刺激感。

更年期婦女也適用CT13，可以幫助子宮定位，避免陰道乾澀、分泌不足，還可以護膚回春。

### ❷ 全方位的美人用油

平衡與回春的功用，對各種膚質都有效，可讓油性面皰皮膚收斂，也讓乾燥皮膚潤澤。既能追求美豔動人的外表，又能展現嬌美女性特質，是美感、功效兩相宜的女性恩物。

但犛牛兒醇有微似酚類的刺激性，用於臉部應低劑量，一般正常皮膚或可用一滴當精華液，敏感性肌膚最好調在1～2%以下使用，尤其接近眼睛處勿擦太多。

精油護膚，因為是結構性地改善皮膚根本問題，短期不見得看得到效果，需要長程使用，功效反而優於一般保養品。

### ❸ 養肝

單萜醇多半有養肝功效，但使用方向稍不同，能在不同階段提供助力。CT12及CT14是用來處理重大疾病的「救肝」精油！急性感染適用CT12。感染已被控制，或癒後保養，則適用CT14。相較下，CT13適合長期蓄養肝臟能量，雖沒疾病但功能耗損者，如皮膚暗沉、體力衰弱、易疲倦。

肝經與腎經，都與性能量有關。「肝經」屬東、屬春、屬木，是升發、展現、向外彰顯的生育能量。腎經則屬北、屬冬、屬水，是集中、收藏、向內蓄養的生育能量。CT13外顯奔放的能量特質，與肝經特別合。能讓內裡（內分泌）與外表（皮膚）皆完美，睡美容覺前不妨多使用！

CT13 成員

# 蜂香薄荷 *Monarda didyma*

>放下無謂的矜持，真情流露

牻牛兒醇含量是精油中最高者，玫瑰草要品質夠好才稍可相比，只是蜂香薄荷價格較貴。

## 生長背景

蜂香薄荷有個令人容易混淆的俗名「佛手柑薄荷」，但跟佛手柑或薄荷都沒有任何關係。

植株高約3、40公分。花色有鮮紅、橘紅、紫紅等，外形冶豔奔放，高大醒目，其「外顯」特質在唇形科較罕見。

鮮豔欲滴的紅唇花瓣，彷彿什麼話都敢講、敢作敢當的個性，豐美地自我展現，毫不低調，但也不媚俗。蜂香薄荷的能量特質，就非常伊莉莎白．泰勒（或瓊．考琳絲）！會以老牌女星來比喻，是因為時代審美觀改變了，當代流行的是紙片人，頂多像沉香醇而已，不夠牻牛兒醇。

## 生理療效

蜂香薄荷的牻牛兒醇高，抗菌力強，除了可處理常見的感染問題外，也能讓人擺脫各種見不得人的皮膚狀態，例如面皰、油性、問題皮膚等。它能夠收斂肌膚，展現姣好門面。

不過略刺激、有灼熱感（尤其是黏膜），宜稀釋後使用。曾有個案用不低的劑量來敷臉，馬上叫出來，因為覆蓋更顯刺激，忍耐幾分鐘後卸下面膜，痘痘症狀明顯減輕，但不鼓勵這般激烈用法！

蜂香薄荷也擅長處理生殖泌尿道問題，比方陰道搔癢、分泌物過多等。

## 心靈療癒

蜂香薄荷的能量特質，是敢於展現自我本色，並欣然受人愛戴，適用對象是日劇裡常出現的角色，畏首畏尾、不相信自己可以得到幸福的人。使用蜂香薄荷，會有一股「當仁不讓、捨我其誰」的氣概，雖然凡事難有十成把握，但可用十成的期望與決心去追求幸福。



CT13 成員

# 玫瑰草 *Cymbopogon martinii*

>化狂亂幻想而為旺盛活力

**成分分析**

氣味宜人，有「窮人的玫瑰」美稱。牻牛兒醇含量80%，快接近蜂香薄荷。還含有較秀氣的沉香醇及橙花醇（牻牛兒醇的同分異構物），這三者有連結關係，氣味跟作用相容。玫瑰草此三者總量達95%。

還有1.4%的倍半萜醇，在奔放中多了些收斂質感，跟全然外放的蜂香薄荷不同，不過整體來說，玫瑰草還是大膽直率的精油。

牻牛兒醇的主要萃取來源是玫瑰草、香茅，皆禾本科，便宜、可大量商業製造。但玫瑰草的牻牛兒醇含量較多，氣味較細緻優美，香茅含量較少，氣味較嗆。

**生長背景**

原產於印度，現以尼泊爾為出產大宗。玫瑰草可分兩大類，雖同屬同種，但成分、長相、氣味、功能皆不同，當地人採收時並不會混淆搞錯。

❶ Sophia（高貴）玫瑰草：

品質較佳，是真正的玫瑰草，長相秀氣，直立而細長，不喜歡生長在濃密森林，喜歡空曠地區，而且是東一叢、西一叢、不成堆的樣貌，還需乾燥向陽的環境。所含牻牛兒醇含量很高。

❷ Matia 玫瑰草：

也叫「薑草」（gingergrass）。次等級、較便宜、氣味也較差，因加工時放在熱水中熬煮，略帶燒焦味。長相就是大家印象中的雜草模樣，葉片到處亂竄，草莽氣息較濃厚。喜歡生長在濕氣重、濃密不見天日的森林中，常是成群結黨地生長。

真正玫瑰草原生於印度中部德甘高原的西北塔普蒂（Tapti）河谷，因為是在高原上的富饒河谷中，故在開闊性格中帶有被保護的嬌羞特質。

喜歡的環境是空曠、有充足陽光、玄武岩土質（砂質）、透氣性佳。玫瑰草很容易生長，通常在8月長花蕾、9月開花、10月蒸餾，品質最佳。

開花時採收，放置一週後再蒸餾，所得精油的牻牛兒醇含量最高。

**製造過程**

因為草質堅韌，且芳香分子較重，蒸餾時間需較久，約2～3小時。（通常小型藥草蒸餾只約1小時。）



蒸餾設備跟Attar（可參照P.112說明）相同，但收集桶中沒放檀香精油。蒸餾前得先踩實植物再注滿水，因為會用到上次蒸餾的純露，也算是循環水蒸餾法。

玫瑰草精油的運輸路線，是渡過印度洋、進入紅河，賣到土耳其和保加利亞。大老遠地跋涉，為的是要假冒玫瑰！

因為廉價，製造商常懶得先油水分離，蒸餾完就直接把收集桶送到孟買停放，等到土、保兩國客戶下單後，才開始分離傾析，再裝瓶出口。但若放置過久，會變稀，因為醇類易溶於水。

玫瑰草精油已經很便宜了，不過市場還是有混摻品。其品質測定方式如下：

❶ 牻牛兒醇要80%以上，若75%乃混摻了薑草。
❷ 降到低溫時若會凍結變硬，那可不是添加玫瑰，是混摻了椰子油。
❸ 若有70%的酒精相溶性，表示混摻了松節油。
❹ 分餾，是混摻礦物油。

以上是歐洲人的檢測方式，而孟買商人的傳統檢測法是：以透明瓶來裝，大力搖晃出泡沫後，若泡沫能馬上消失就是真品，若像啤酒泡沫不會消失就是混摻品。

**療癒特色**

玫瑰草精油的抗菌力強，價格又便宜，擅長處理橫膈膜以下的各種感染，例如子宮、消化、生殖泌尿系統等，廁所適合隨時擺放一瓶。

玫瑰草皆為野生，沒有人工栽種，這般草莽氣息，就如同高更畫作裡的大地少女，原始天真、純樸簡單，卻是能量充沛。故適合都市人使用，可重新找回鄉下姑娘般的灑脫與俐落。

## CT13 成員 波旁天竺葵 *Pelargonium asperum*

＞填補局面不在掌控中的空虛，與情勢不如預期的失落

**成分分析**

波旁天竺葵是多分子精油，很常見且使用率頻繁，是女性個案必用的「美容聖品」，甚至比薰衣草還常用。

單萜醇總含量達70%，不過其中甜美的牻牛兒醇只25%，而帶點檸檬氣味的香茅醇多些，這讓波旁天竺葵有如玫瑰與檸檬的甜涼組合。另外，薄荷腦與薄荷酮也增長了清涼氣息，帶有檸檬與薄荷氣味。薄荷腦具有清涼醒膚效果，市售化妝水常含有此成分。

還有含硫化合物、含氮化合物，讓波旁天竺葵多了能動性，這兩成分具有讓人籠罩在氛圍中，縈繞不去的特質。

**生長背景**

波旁天竺葵原生地是「南歐」。東非留尼旺島也有生產，這曾是法國屬地，為「波旁」名字的由來。它被大力推廣栽種也跟法國人有關，當時法國屬地如北非阿爾及利亞等，皆有種植。現在最主要產地是北非、埃及。

北非產的波旁天竺葵氣味，比東非留尼旺島更淡雅細緻。

天竺葵生長不易，非常挑剔土質，喜歡亞熱帶溫暖有濕度的砂土地質，透氣性要佳，但台灣太潮濕並不好養（花市常見，又叫「防蚊樹」）。若種植在黏土中，含油量將大減，且無法產生複雜氣味。若遇氣溫3℃以下或多雨的環境便活不了。得耗費人力去細心照顧，但價格不錯，算是高經濟價值作物。





精油是由開花時的葉片蒸餾而成，以萃取部位來看是葉片類精油，但以香氣特質跟療癒方向來看，則偏向花朵類精油。它是屬於有溫度的精油（難怪不能生長在氣溫經常很低之處），用了能在皮膚表面產生溫暖感，有輕微禦寒效果。

通常在葉片開始變黃（即乾燥些）時收成，此時氣味會從檸檬味轉變為甜美的玫瑰味，即牻牛兒醇變多、香茅醇變少。

收成後要先乾燥發酵24小時，在氣味達顛峰狀態時再進行蒸餾。所有含牻牛兒醇者，都必須經過發酵以增加產油率。

**生理療效**

天竺葵對所有內分泌系統都具有調整功效，例如卵巢（它可處理更年期問題），胰島腺（可做糖尿病輔藥），腎上腺低下或亢進（也可處理女性過度陽剛風格），甲狀腺機能亢進（或過於敏感、情緒激烈、停不下來），腦下腺（或莫名感到孤寂、憂慮、焦躁）等身心問題，皆能調節平衡。

也常用來處理因自主神經失衡，導致女性機能失常問題。另外，能舒展四肢、處理抽筋問題，讓整個人舒放開來，故很適合用來調按摩油。

**心靈療癒**

這種舒展效果也顯現在心理療效上，波旁天竺葵堪稱「婆婆媽媽」型（又摳又緊縮）用油！很適合掌控型人格使用，如歐巴桑、權威媽媽，總習慣把所有人都綁在身邊，一切都要抓在自己手裡，此類型人格易患糖尿病，呼應波旁天竺葵是糖尿病主要輔藥精油。

另外，對金錢物質太過計較，身形動作太小心翼翼，行事太小家子氣的人，波旁天竺葵可讓人學會放手，變得大器。

CT13 成員

# 玫瑰天竺葵 *Pelargonium roseum*

＞減輕疏離感，處理表面癒合而內在仍腫痛的心理傷口

## 品種分析

因為天竺葵容易雜交，玫瑰天竺葵、波旁天竺葵這兩品種，現並不容易驗明正身，外形與生長習性幾乎都相同，只有香氣與成分不同。

玫瑰天竺葵，目前的最大產國是中國大陸。

玫瑰天竺葵精油的成分結構比較單純。異薄荷酮含量較少些，也不含薄荷腦。因此「一般人」會覺得玫瑰天竺葵的氣味較甜美好聞，比較像玫瑰，不若波旁天竺葵複雜的清新綠調而沖淡了甜蜜花香。但其實玫瑰天竺葵的牻牛兒醇更少、香茅醇更多，更像年輕少女，很適合30歲以下使用。而波旁天竺葵豐富多層次的氣味，香水工業認為更棒，高雅又理性，很適宜熟女使用。

## 生理療效

玫瑰天竺葵雖然成分較單純，但作用也很出色，對內分泌腺的調整很明顯。

牻牛兒醇氧化變成檸檬醛，此成分被證實可抗腫瘤，玫瑰天竺葵已在小白鼠實驗有治療效果，臨床常用於腫瘤的預防或癒後。

CT13以牻牛兒醇為主，能當腫瘤疾病預防用油。

## 心靈療癒

比起波旁天竺葵，玫瑰天竺葵的氣味簡單明朗，毛茸茸的葉片親切不扎手，但也不算太柔軟，能量特質是敞開自己，同時保有堅強性格，能拿捏好最適當距離與世界應對，同時能保護好自己。

故特別適合常在關係中進退維谷、不知該保持多大距離的人，例如剛進入戀愛關係的年輕女性，常因拿捏不了「該主動或含蓄」的分寸所苦，既希望與對方靠近，又怕失去自我。玫瑰天竺葵讓人找到重心，並有勇氣表現自我。



那未婚的熟齡者呢？早已習慣自己一人的特定生活模式，是否還願意再跟別人近距離地磨合，一起共同生活？該不該結婚？或繼續維持現況？

不管妙齡或熟齡，面對關係時，一樣是「忐忑」。兩種天竺葵都能讓不願失去自我的人，勇敢地去與人靠近，有足夠自信能保護自己，不必然選擇孤獨。

CT13 成員

# 大馬士革玫瑰 *Rosa damascena*

＞安撫渴望迴響卻得不到回應的憤怒、焦躁與狂暴

## 生長背景

大馬士革玫瑰的花瓣，外形華美、開敞綻放，是少數可萃取香氣的古老玫瑰品種（通常美花不香、香花不美！），出現時間很早。

雖稱為「大馬士革」玫瑰，卻不是其產地，跟秘魯香脂的命名類似，緣於當初大馬士革是中東回教文化薈萃之地，也是阿拉伯世界的主要轉運口，各種市集與文化交流都在此地發生，玫瑰交易也是。不過當時製造與保存條件差，市場賣的主要是玫瑰純露。



大馬士革玫瑰的真正原產地，是波斯（今伊朗）的卡珊（Kashan，在德黑蘭南方），位於高原地區裡的低窪河谷中，這是能被移種的重要環境條件，也使它具有開敞又嬌羞的性格。之後，土耳其、敘利亞也有生產。

玫瑰在回教文明裡，等同於可蘭經及阿拉真主的化身，地位崇高，遠超過蓮花之於佛教徒。因此，玫瑰也隨著回教的散播，被移民出去。

亞歷山大大帝於色雷斯（現今保加利亞、土耳其、部分希臘地區），跟波斯王對戰時，歐洲人首次驚豔到玫瑰的魅力。十字軍東征時，更加認識玫瑰純露。但西方人較偏好精油。在保加利亞，玫瑰精油就直接叫「attar」（註：此與印度對attar名詞用法不同），意指精粹美好之物（essence）。

回教世界仍偏好玫瑰純露，目前全球消耗量最多地區是沙烏地阿拉伯，因為文化傳承，以及很有錢的緣故。

## 品質條件

大馬士革玫瑰的著名產地，是「保加利亞的玫瑰谷」，其實這並非地名，而是多處產有大馬士革玫瑰的集合性概念，其中最有名產地是喀山拉克（Kazanlak，位於保加利亞首都索非亞右邊），每年5月底到6月初有玫瑰慶典。

保加利亞的玫瑰，是由土耳其人引入栽種，當時保國仍為土耳其領土。但是**保加利亞生產的大馬士革玫瑰，比土耳其產的品質更佳，其原因如下：**

**❶ 保加利亞傳承了回教的蒸餾技術，與工藝傳統，萃取技術優良。**

古代的蒸餾設備簡陋（像印度的attar蒸餾器），約300年前，回教人改良成蒸餾、冷卻、收集三部分的精細構造。而且保加利亞更特別，是「循環水蒸餾法」的

發明地。

因為西方人喜歡精油，阿拉伯人喜歡純露（回教徒常淨身），保加利亞地理位置接近歐洲，同時看重西歐、阿拉伯兩市場，故特別發展循環水蒸餾技術。玫瑰很多重要成分（醇類）易溶於水，此技術才會得到較多的精油。

**❷ 保加利亞氣候得宜，玫瑰蠟較少、香氣較濃。**

土耳其的陽光過於乾烤，玫瑰為了防曬，防止香氣散逸，本身會製造較多玫瑰蠟。玫瑰蠟含在玫瑰中是無色，萃出是白色結晶，它會讓香氣比較不透散，故土耳其玫瑰的氣味較含蓄。

保加利亞的玫瑰谷，氣候條件最「陰陽」得宜。全年總雨量不是最高，但每天都會下點雨，空氣中濕度重。然後也有充足陽光（花苞才會結得多），卻不是強烈曝曬型，故所含玫瑰蠟較少，氣味開敞、通透，牻牛兒醇較多，也就是說保加利亞玫瑰香氣較濃。

**❸ 保加利亞有特殊的栽種方式，叫「KESME」（保加利亞語，意為「土堆高堤」）。**

夏天時先除土，挖出間隔200公分、深度50公分的壕溝（土耳其、摩洛哥等地只挖淺水溝，外加籬笆）。所挖出的土，分成上土、下土各放一邊。再從6歲以下的老玫瑰品種剪枝，這可保持親株特性，讓優良血統一直延續。插枝的方位還得參考風向，要能擋風又有充足陽光。然後把上土覆蓋回，但下土仍擺旁邊一段時間，好讓土壤自行改良，等覆蓋回去時便成為自然堆肥。

與摩洛哥玫瑰精油最大不同處，是苯乙醇含量較少，因蒸餾時流失，溶在純露中。

土耳其玫瑰精油的玫瑰蠟含量較多，約10～15℃會凝結，大馬士革玫瑰精油的玫瑰蠟少，10℃以下才凝結。古代玫瑰交易常以溫度計或相關儀器來測量結凍狀態，當時較喜歡易結凍者（玫瑰蠟多，12～15℃結凍者），現代則較喜歡玫瑰蠟較少，約8～9℃才凝結者。



**療癒特色**

大馬士革玫瑰的療癒作用多元，除了一般熟知的養肝、美容外，能量特質是把牻牛兒醇、香茅醇的「彰顯、外放」性格，表現得最淋漓盡致。她毫不保留地敞開自我，華美地呈現最美好的一面，不吝正視自己的美麗，大聲向世界宣誓「我一定要幸福！」

CT13 成員

# 橙花 *Citrus aurantium bigarade*

>純潔無私的情誼，忠誠

## 成分分析

雖然牻牛兒醇的含量低，但關鍵成分「橙花醇」為其鏡像異構物，故仍把橙花歸類在CT13裡。

另含有素馨酮，是屬於倍半萜酮。

與CT13其他成員的差異關鍵成分，是鄰氨基苯甲酸甲酯、吲哚，讓橙花具有暗香浮動的特質，表面上不張揚但後座力很強，性格比較接近CT11。



## 生長背景

橙樹，原產於南印度，後由阿拉伯人帶到南歐，義大利及西班牙一帶。中古時期，薩拉森（Saracens）回教王國非常喜歡橙花，連婚禮、洞房都以橙花裝飾。

橙花的花形純潔無瑕，但魅惑力十足，具有催情、助性、增強生育能力的能量特色，難怪是阿拉伯新婚習俗的代表花，象徵多子多孫多福氣。

## 療癒特色

橙花精油的護膚效果佳。也能養肝，強化肝經循行能量。

具有安撫、鎮靜的效果，能止頭痛，特別是鬱悶、不清爽所引起的頭痛，含鄰氨基苯甲酸甲酯、吲哚者多半有此功效，如水仙、茉莉。此成分具有動能特質，但橙花中比率很低（0.6%）、較含蓄，加上花形的文雅明亮，故只是隱隱在檯面下流動，帶給人「在不動聲色中去改變」的能量。

可以冷靜地作改變時的種種必要安排，不先被情緒淹沒，不預想會遭遇怎樣困難，而耽溺在煩憂痛苦中。橙花讓CT13有更好的底韻，有了這般安靜的決心，敞開自己去面對困難，才能得到真正幸福。



No. 14

# 合群者人格

CT14 單萜醇類三

## CT14 的植物成員

**茶樹** / 不斷壯大自我，迎接每一個挑戰

**馬鬱蘭** / 認清最大的勇氣在於接受自我

**胡椒薄荷** / 慎思明辨，坦蕩磊落

**野洋甘菊** / 家鄉的呼喚、親情的安慰、組織的保護

**甜羅勒** / 在體制外優游自得，不受控制

與團體合作，
又不失卻自我

# 合群者人格




代表職業：合唱團員、軍警
類型人物：維也納少年合唱團

## 正向人格

CT14協助人與「團體」合作，最佳代表是天籟美聲「維也納少年合唱團」。

「合唱」，最重要的並非強調「個人」的聲音特色或高超技巧，而是要與大家的聲音能夠融合。偏又不能為求協調只做假動作不出聲，所以困難處是一方面要保有自己聲音，另方面要與人合作無間，共同創造整體和諧。就像團體生活，何時要收、何時得放、何時要給、何時該拿，處處都是藝術。

童軍團就是一例！在神氣的制服下，看到團體形象遠重於個人塑造，但團隊至上並非單純地絕對服從而已，反而先強調每個人都需具備獨立能幹的求生技能，團隊才能塑成。「team work」的重點是要能work！而不是隨便聚堆成team。得先照料好自己，才有能力再去服務別人。

團體看似會模糊掉個人，但有時越身處在團體中，反而越容易發現自己的獨特。就像跟別人握手時，更易發覺自己手的大小粗細，與別人排排站時，更易發覺自己的高矮胖瘦。自我與團體之間，將是不斷辯證的過程！

## 負向人格

鏡像（負向）人格，也是一種集體，不過往往只為滿足某些利益，或強權者的野心而結合，成員們喪失了個人基本判斷力，只有盲目服從領導，或被同儕牽著鼻子走，是屬於結黨型，或發酵渲染型的性格。

例如，公寓大樓委員會決議要砍掉庭園內幾棵珍貴老樹，好讓出空間規劃新停車位，供出租獲利。在「大家都贊成、多數已決議」的情況下，你能否說出自己的聲音？做出正確的判斷？

簡言之，CT14的正、負向人格，就是論語說的「君子群而不黨、小人黨而不群」，群指的是團隊合作，黨則是結黨營私。職場裡常有不得不向某些權威者靠攏，以共同對付不同陣營的情況發生，這時不妨多藉由CT14的療癒能量，在複雜的處境中堅持自己，保有個人判斷力，不跟著別人搖旗吶喊，淪為打手或棋子。

## CT14的生理療效

簡單地說，CT14是以「合作」主義，來代替主流西醫的「對抗」主義。

對抗療法強調把所有致病因子都消除掉，自然療法則取法於「大自然法則」，也就是如何與之和平共處。雖然微觀會看到生死競爭，但大方向上，不同族群仍共生在同一塊土地上，獅與羊並非處心積慮地想把對方消滅殆盡。所以自然療法的重點，不在藥物如何取材（西藥仍可用），而是背後的哲學精神與應用方向。學習如何與病毒或癌細胞共處，並尊重生命有一定時序，疾病需要歷經特定的過程與時間才能痊癒，而不是對抗療法總認為人定勝天，卻欲速而不達。

CT14可增加身體自我照護及免疫能力，與病菌合作，維持平衡共生。它不是打擊病菌型用油，而是長期調理型用油。適合慢性疾病、肝臟問題（肝炎、肝硬化）、重大疾病癒後調養（如化療、器官移植、生產、車禍意外等）。

攻擊、防衛、蓄養，這三者方向很不同，精油用法也不同。倘若把所有力氣都花去攻擊外侮，而沒機會發展大後方，就算打了勝戰卻沒飯吃，潰敗仍不久矣。所以蓄養力非常重要，長期病榻，或使用對抗療法的患者都適宜CT14。它的功效主力不在痊癒，甚至疾病指數短期沒起大變化，但能逐漸調養身體，讓整體生命機能更好。

CT14也具有養肝、清血、排毒的功效。

## CT14的心理療癒

小孩天生抵抗力弱、上學適應困難，或者出國旅遊大量接觸異文化、面臨身心衝突時，都適用CT14。

在傳統大家庭裡，小孩子很自然就學會如何與人合作相處，可是當代社會少子化、小家庭化之後，只能直接到學校自行摸索。無奈我們的教育體制，強調服從權威，並看重大我，社會也普遍有單一主流價值，不容易接納陌生的異文化。這讓不同背景、觀念、意見下的學子，不知如何與他人攜手合作，共同尋找可行的解決方案。所以開始有適應環境的障礙，或相處的困難，甚至會恐懼融入團體就失去自我。也因為缺乏這樣的練習與教導，一聽見反對或不同聲音時，容易以情緒來應對。

精油會激勵多帕胺、血清素的生成，消滅人對異文化、異意見的陌生恐懼，可以有質疑，但不會馬上防衛，改以老神在在的平和心態來面對衝突。

把衝動型罪犯送去監獄，或許不如改關去芳療室來得有效吧！

因為瞭解自己有能力保護自己，就不容易受傷，所以不會因為別人意見不同就覺得孤單。人在世間，若沒有與世界合作的能力，無法跟身邊的人，甚至動物、植物連結，那多麼孤單啊！CT14很適合讓我們在面對「不同」時不孤單，仍保有自我，也能融入其中。

CT14以口服的效果最佳，長期使用可激勵免疫系統。第二是吸聞的作用，能認清自己，與人溝通合作。再其次是塗抹，擦在脊椎旁或太陽穴上，有薄荷腦的輕微清涼感，適合一邊問自己做人最重要為何？可帶來充分的勇氣。

精油口服法：通常是1茶匙植物油配上1滴精油，1天1次，且需由專業人士諮詢和指導使用，勿私自貿然進行之。

CT14 成員

## 茶樹 *Melaleuca alternifolia*

＞不斷壯大自我，迎接每一個挑戰

### 成分分析

茶樹能讓人隨波逐流卻不被人流感染，也就是擅長處理感冒、香港腳等傳染性疾病。但所含的萜品烯四醇、側柏醇，抗菌力並不突出，主要功效是使免疫細胞活潑。「防守是最好的攻擊」，以棒球為例，「強投」的重要性遠大於「強打」，因為投手是防衛的第一線，CT14的地位就像強投。

茶樹的桉油醇若太高，萜品烯四醇就低，常被視為品質較差。

綠花白千層醇是種倍半萜醇，能抗腫瘤又強化免疫系統，是同時擁有進攻與防守兩種能力的天才球員，白千層屬成員幾乎都含有此成分。白千層屬又叫剝皮樹，層層剝落的樹皮代表旺盛的再生能力，對於皮膚細胞的更新與再生具有特殊療效，澳洲當地有用精油的醫院，常用於燒燙傷、割傷患者。因為「對抗療法」所造成的身體危害，如藥物殘留、毒素累積、化療後的重傷害，也很適用。想美白時也別忘了茶樹、白千層、綠花白千層這幾個成員！

茶樹也適於心理的更新，讓人隨時保持好奇心，充滿生命力，再生出新眼光與新習慣，不見得只靠服從或犧牲自己一途才能進入新環境。適用固著保守、怯懦擔憂的人。

### 生長背景

野生茶樹可以長到6公尺高，供商業生產則不超過一人高。精油主要以葉片蒸餾，但花苞也有油點。茶樹花朵具有桃

金孃科典型特色，激情奔放、坦率直接，聞起來有蜂蜜甜味。如此坦率與清楚展現自我，絕對是能與人合作的最前提。而犧牲自我，或迎合別人，甚至隱藏自己、結果肚內另有腹案等，都無法達到真正的合作。

原生地是澳洲新南威爾斯州東北角雨林區，白千層屬植物多喜歡生長在水邊或沼澤地區，氣候特色是會突然下起傾盆大雨，又驟然停止，因此茶樹具有特殊耐力。其中以邦加沃賓（Bungawalbyn）的野生茶樹品質最好，萃油量最高。

**歷史人文**

20世紀初就有農民想商業生產茶樹精油但沒成功，除了缺乏大量宣傳，也與當地白人的觀念有關。因為澳洲畜牧業開墾初期，茶樹被視為到處亂長、除之不易的「雜樹」，沼澤地區也被當成傾倒垃圾的劣等土地。加上茶樹品種多，但外形不易區別，長相幾乎一樣的兩棵樹卻可能化學結構差異甚大、療效相去甚遠，白人又不想向原住民取經，種種原因使得當時推廣茶樹很困難。

後來，「茶樹」巨星的誕生，與「星期四農莊」（Thursday Plantation）的創辦人克里斯多福．狄恩（Christopher Dean）的發跡有關。他因棘手的腳趾甲感染，而領略到茶樹神奇療效，決心移民澳洲投入茶樹研發。與先前白人不同，他願意長期居住在沒水沒電的滿荒沼澤區，進行評比選種，再費心栽種、萃取、於當地市集推廣販售。這市集可不像一般夜市只是劣等百貨集中地，它結合產業、文化、觀光、學術研究，所以逐漸吸引其他農民投入茶樹的種植與推廣。他的「星期四農莊」公司也蓬勃發展，其命名乃與政府斡旋多年後，終於在一個星期四核准其邦加沃賓流域的租地。

接著來談巨星的殞落。茶樹在澳洲政府大力推廣，與有機概念興起下，曾達到顛峰，堪稱是澳洲國樹！其實當地還有很多抗菌力更強的植物，如檸檬香桃木、綠花白千層，但生物多樣性的眼光下，不因抗菌力不如人就一無是處。追根究柢，造成巨星殞落的真正問題核心，與當初的成功誕生，是一體兩面，就出在它的商業操作，只過度誇大療效，故期望越高、失望也越大，終於造成銷量大減，再加上中國大陸南方也開始大量種植，分搶競爭市場，終於讓澳洲茶樹的榮景大不如前。



其實說茶樹不特別有效也不太對，因為被用錯地方了，它應該用於疾病之前，且最佳使用途徑是口服，擅長提升免疫力。若要皮膚再生以塗抹較好。但口服精油易引發爭議，且相關商品也不會如此被推廣（總不能宣稱茶樹清潔用品改用口服吧！），這都加助巨星的殞落。

不過危機就是轉機，澳洲「純」茶樹農場目前逐漸轉型，投入環境復育，開始兼種其他植物，並放養原生動物，回歸當地原有豐富生態，並加入更多的茶樹整體概念、人文精神，不單只誇大療效而已。

**療癒特色**

傳統茶樹採集者，是獨自一人進入沼澤深處工作，整天只聽見風雨聲、葉拂聲、砍落聲，必須長時間跟自己同在，可領受到人如何與大地合一。這是茶樹的療癒精神。

即使人工栽種也有不同領悟！茶樹種子細小如胡椒顆粒，一撒就飛、根本不易深根，栽種也易夭折，這個階段必須耗費人工細心照料，但長成小苗後就開始展現旺盛生命力，成長速度飛快，就算被砍伐也能在兩個月內長回原來高度，一切無入而不自得。人在團體裡也是如此，沒深根就只能隨波逐流！茶樹很適合身材嬌小、性格怯懦者使用，讓人知道自己是誰，就算被當作「雜樹」也無所謂，不因此迷失自己。不斷用新眼光去探索這世界，不斷嘗試新態度與這世界合作，這就是茶樹的真正力量！

> 認清最大的勇氣在於接受自我

## CT14 成員 馬鬱蘭 *Origanum majorana*

**成分分析**

除了萜品烯四醇外，能強化肝臟及免疫系統的側柏醇含量也不低，故對內擅長掌握與強化自己，而高比率的單萜烯，對外則有超強應變能力。所以馬鬱蘭是屬於進可攻、退可守的好用精油。

品種很多，統稱馬鬱蘭，用來萃取精油者又稱甜馬鬱蘭，因含有沉香醇，氣味甜美。

**生長背景**

原生於地中海型氣候區，如普羅旺斯沃克魯斯（Vaucluse）山區和聖荷米，另外北非突尼西亞也能長得好。

馬鬱蘭喜歡溫暖的環境，但也耐寒，只要不下霜都能活，所以德國也能生產。尤其早期的馬鬱蘭精油，以德國生產的品質最高，除了蒸餾技術好，該地並不讓它結果實，讓精油量在最飽滿時，連花帶葉採收去蒸餾。

馬鬱蘭的花葉長相纖細，種子細小如粉末，風吹就散，所以需要土質鬆，且透水性佳，播種時也不能種太深，免得芽苗無法穿透土壤。因此與茶樹具有共同本性，很需要自己的空間，或擅長營造出特定氛圍好感受自己存在。

這般葉小、花柔、籽細、楚楚可憐模樣的植物，自古卻被歐洲人視為勇氣的象

徵，因為真正的勇氣是先認清自己、知道自己是誰，包括清楚自己的局限、承認自己的渺小，不膨風、不強充，當然也不必妄自菲薄、過度貶抑自己。「認清自己」跟「要別人看清我」是兩回事，但人們總是由別人的眼中來看自己。

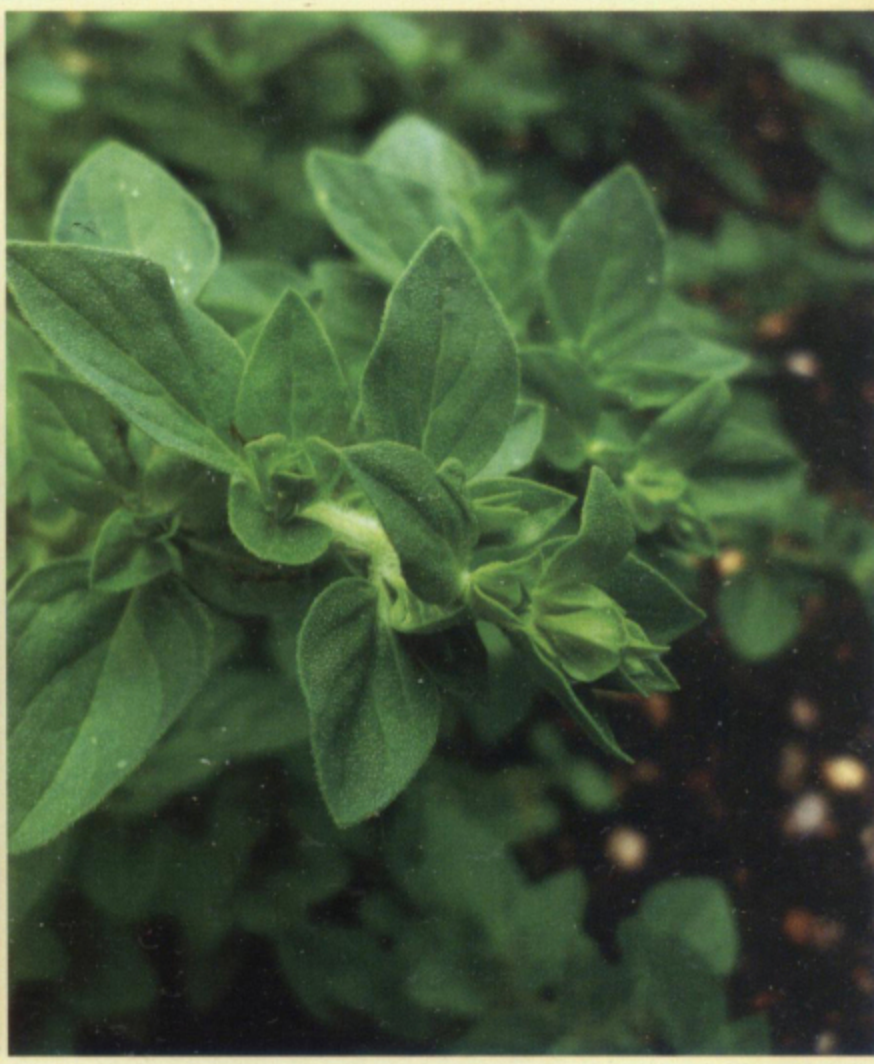
**療癒特色**

馬鬱蘭精油特別能調理自主神經的失衡。自主神經，是較不隨意受外加意識影響，生命原本就內建存在的神經系統。但如果企圖以意志去掌控它，也就是「強己所能」，無法認清自己底線，強迫自己硬要去做，不放鬆休息，最後易造成自主神經失衡。馬鬱蘭擅長處理的症狀，包括甲狀腺、腎上腺問題、憂鬱症、躁鬱症、腸躁症、失眠、慾望過度（性慾、口腹慾）等等。馬鬱蘭以口服效果最佳。外用也不錯，尤其因自主神經失衡引起的肌肉緊繃痠痛。

馬鬱蘭也是能「節制慾望」的精油，因為認清所以不為難自己。抱持「進步論」的現代人，總是追求著不符合自然法則的「直線上升式」成長！永無止盡地追求不合自己的巨大慾望，終至付出身心失衡的代價。就這點來看，大自然的動物們比人類更認清自己，牠們多半節制慾望，不會把自己吃到撐死。但豢養的例外，也學到了人類習慣。

強己所難者，也常容易強人所難，位子坐得越高者，越要常用馬鬱蘭！許多乍看是風光大場面，細想卻不見得是輕鬆勝任的事，高血壓患者也是馬鬱蘭適用典型，為了維持面子，對眾人與自己施壓，以致七孔生煙的模樣，當然容易血管爆。另外，講師們也需要它！站在講台上，說出口的是知識交流，並非頒布十誡，偶遇回答不出的提問，那就大夥一起討論，不必自覺講師面子掛不住而傷了自己。





> 慎思明辨，坦蕩磊落

# CT14 成員 胡椒薄荷 *Mentha piperita*

## 生長背景

薄荷品種眾多，胡椒薄荷的身世複雜，多以插枝栽種，少以種子播種。它是綠薄荷、水薄荷的雜交種，其中綠薄荷又為窄葉薄荷、圓葉薄荷的雜交。而胡椒薄荷本身可再形成兩類變種，黑胡椒薄荷（莖幹紫黑色）、白胡椒薄荷（莖幹青綠色）。血統混雜者的能量特質是適應力強、能跟上環境變化；血統純正者就傾向保守，容易固守傳統無法接受異文化。

通常在開花前採收蒸餾，保有最高含油量。胡椒薄荷常在調香時扮演合作者角色，氣味雖濃重，若劑量選擇得宜，很能與人調和，並加助其他精油的療效。胡椒薄荷屬於多分子精油，抗病毒力強、作用也很多元，整體呈現水火共濟，既清涼又溫熱的獨特性。

所含的薄荷腦具有「轟炸機」效果，能粉碎迷障、解析釐清、快刀斬亂麻，幫助人重新調整心智狀態。薄荷腦會結晶，胡椒薄荷精油久了氧化略黏稠。



此外，還含有薄荷酮，雖是單萜酮但安全，而胡薄荷酮較危險但比率低也安全，不過孕婦仍要節制使用。

## 療癒特色

原生於地中海氣候區，藉由當地的希臘神話，我們更瞭解其植物能量。少女門忒（Mentha）被已婚的冥府之王哈德斯（Hades）看上，兩人談起戀愛，卻被冥府之后波賽芬妮（Persephone）得知，忿將少女門忒碎屍萬段。冥王哈德斯深情地拚回少女屍體，卻幻化長出了香氣植物，也就是薄荷，拉丁學名「Mentha」。

希臘神話中常見風流的男人與遭殃的女人，不過從門忒的角色觀點，雖身分卑微不被認同，但經過了心靈相契對象的滋養，充分瞭解到什麼才是自己生命中最重要的，所以即使被踐踏、碎裂、拚貼，之後仍能自我滋養其中，越是散發濃郁香氣，讓這情感不因任何阻撓而斷線。

薄荷的植物能量，就是讓人看清輕重緩急，只掌握要節，不被繁瑣細節而挫敗，並能剪掉糾纏或阻隔，也不必在意世人的眼光。

胡椒薄荷的功效：

❶ **能養肝利膽**。肝是掌管怒火的器官。人最容易因看不清而被細瑣事，升起無名怒火。胡椒薄荷是肝炎癒後的良伴。相較下，適合處理肝炎當下的精油是CT12的側柏醇。

❷ **能淨化排毒**。在單萜醇類屬中是含酮量最高者。看清了輕重緩急，過濾掉雜質，呼應它淨化血液、激勵免疫功能。

❸ **能提神醒腦**。想想看「醒腦」的目的為何呢？意識清楚！的確，這是很能讓人意識到自己存在的精油。「心智」（Mental）也與「薄荷」（Mentha）來自相同字根。強化了心智，即使面對排山倒海的中傷閒語，或成敗得失，都還能找到自己的位置，不會失去方向。

## CT14 成員 野洋甘菊 *Ormenis mixta*

**＞家鄉的呼喚、親情的安慰、組織的保護**

### 成分分析

早期易被誤認是功效比不上德國洋甘菊的次級混充精油，但兩者根本是品種不同，成分不同，用途方向也不同。

野洋甘菊含有其他精油罕見的單萜醇，如艾蒿醇、薰衣草棉醇。「薰衣草棉」是種富含酮類氣味的藥草，這讓野洋甘菊具有兩面性格，氣味聞起來是令人清醒、理性的酮類，實際接觸卻是被溫暖擁抱的醇類。

精油呈墨綠色，乃單萜醇加氧化物的顏色。

### 療癒特色

是摩洛哥特產的菊科植物，外形最特別處是花朵中心的一圈黃色「月暈」。

一個人講，很容易無助；很多人講，才會擴大並渲染出去，這種「月暈效應」讓人充分感覺到團體感，野洋甘菊的花形呼應此能量。

形單影隻時也容易有生存焦慮，因為單獨一人易受攻擊、沒有安全感，這種焦慮容易引發膀胱炎。野洋甘菊精油，擅長處理橫膈膜以下的腹腔部位發炎，如子宮、卵巢、膀胱等發炎，可有效即時處理感染。

換另一種角度，野洋甘菊花朵在太陽下山後就收垂花瓣，是會根據自然環境變化來調整自己的「識時務者」，這植物能量能幫助人找回身體原有的韻律節奏。膀胱炎患者，便是該尿時不尿的拖拍失序者，通常很容易反覆發作，也常需要不斷替換用油。

凡與環境格格不入，或無法融入其中，所導致的身心問題，都能在野洋甘菊的簇擁下得到調理。能隨著環境變化調整自己，太陽下山也跟著打烊，讓自己放鬆地融入，安然地生存下去。





CT14 成員

# 甜羅勒 *Ocimum basilicum*

＞在體制外優游自得，不受控制

## 生長背景

坊間若只標示「羅勒」（Basil），通常指的是「甜羅勒」。

羅勒的雜交品種很多，血統很複雜，因此常以產地來辨別。甜羅勒主要產於歐洲、北非，葉片圓、大、捲曲略皺，花色有白、有粉紅。

甜羅勒精油含沉香醇較多，這也是「甜」字命名由來，例如沉香醇CT的百里香也叫甜百里香。因為沉香醇的甜緻氣味，加上不含樟腦，被香水工業認為是品質最好的羅勒。



歐洲產的甜羅勒，雖然甲基醚蔓葉酚含量較少，卻是功能突出的左旋；科摩羅島產的熱帶羅勒則含有較多的右旋甲基醚蔓葉酚。兩者均具有抗菌、抗痙攣與放鬆效果，但甜羅勒的放鬆，比較是因為非常瞭解自己身分，而油然自得的自在放鬆，帶有恬淡雅致的性格。

## 療癒特色

羅勒拉丁學名中的屬名「Ocimum」意為「我感覺」。猶如電影《水男孩》中的主人翁們，雖然正值最敏感的青少年青春期，但不畏同儕嘲笑捉弄，勇敢順從自我感覺，堅持所愛的水上芭蕾，並在過程中從「我感覺」體會到「我存在」，進而看清自己的價值，不會恓恓惶惶，這是羅勒帶給人的療效。

恓惶慌張也易導致膀胱炎、消化不良，也是羅勒擅長處理的症狀（此功效與野洋甘菊有重疊）。

種名「Basilicum」意為「皇家的」。因為瞭解自己的尊貴性，所以不覺得被人冒犯。甜羅勒自貴又輕鬆的能量特質，特別適合自卑者，總自覺學歷不高、身分不貴、樣樣比不上人，或誤認別人都時時在衡量、評斷自己，因而焦慮無法放鬆。這也呼應甜羅勒的放鬆助眠功效。

相較下，其他品種的羅勒則帶有草莽氣質、爽快風格。



No. 15

# 和平
# 包容者人格

CT15 倍半萜酮類一

## CT15 的植物成員

**松紅梅** / 勇敢堅持自我

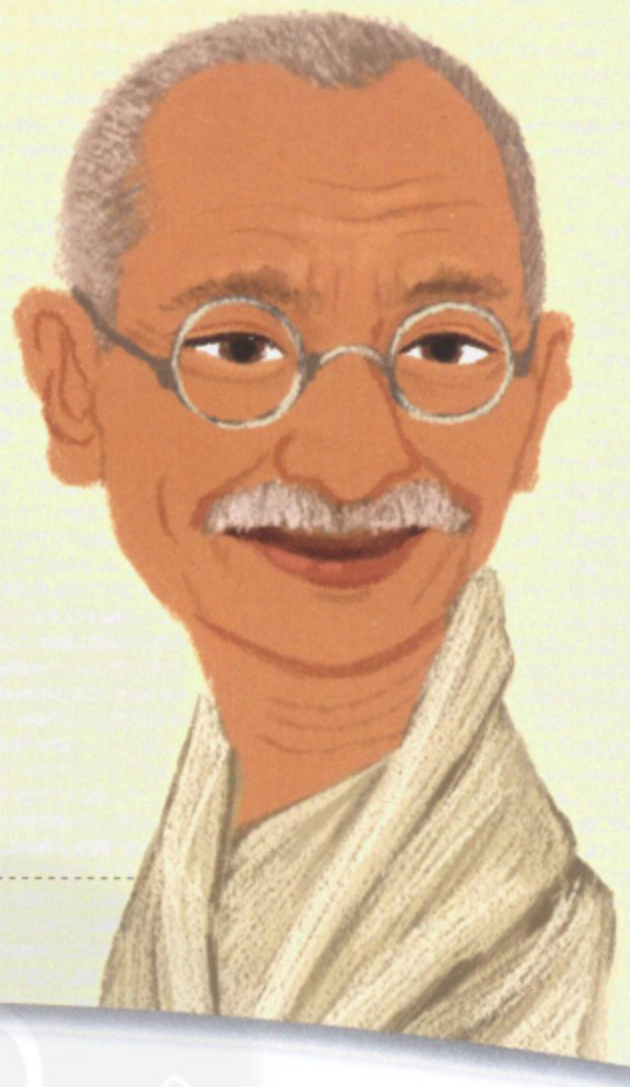
**永久花** / 打開一扇又一扇因哀慟或悲傷而鎖上的心門

**大西洋雪松** / 引導痛苦但必須的自我追尋，由夢境得到啟發

**喜馬拉雅雪松** / 修復因漂泊而喪失的溝通能力，重新開啟與超我的聯繫

清明地理解，慈悲地包容

# 和平包容者人格



代表職業：客服人員、命理專家

類型人物：甘地

從這單元開始要介紹倍半萜酮，它具有單萜酮的優點，如促進細胞再生、消解黏液等，卻沒有單萜酮的危險，如神經毒性等。但坊間有些書籍將兩者視為同一類，也對倍半萜酮建議禁用，其實是不正確的。

## 正向人格

CT15成員雖以倍半萜烯占高比率，但研究與臨床都發現，珍貴獨特的倍半萜酮更具代表性。最有影響力者，不一定是數量最高者。

倍半萜酮具有「溶解」的調性，CT15的正向人格是「和平包容者」，原本是受迫害、被剝削的一方，卻能對加害者展現寬容，溫和地溶解強勢者。代表人物是「甘地」，以和平但堅定的態度，爭取印度脫離英國獨立。這股和平包容很有力量，也具有難以言喻的神祕魅力，一親近就臣服，船堅砲利的征服者都招架不住。

能夠包容異己或對壓迫者展現寬容，因為先「理解」對方，所以能接受對方、原諒對方，這正是CT15的特質。倍半萜酮能將身心的淤塞窒礙，予以溶解舒展，同時強化神經系統，令人清明。

## 負向人格

負向人格是「鄉愿者」。包容跟理解的背後，應有智慧與耐性做基礎。若單只包容卻沒智慧，就像政客例行下鄉、趕場視察，空有親和形象，卻缺乏強而有力的政治改革論述。

「包容」不代表「沒有立場」，「和諧」也不代表「失卻原則」，「理解」更不代表「不分黑白」。CT15的

成員多為典型「丸子三兄弟」精油，也就是同時擁有「倍半萜烯、倍半萜酮、倍半萜醇」這三類成分，擅長跟自我做連結，更易達到包容與智慧的合一。

呼應CT15「和平包容者」的職業是客服人員，每分每秒都在接受客人抱怨，需要強大的同理心與包容力，可多用CT15把承受的壓力與淤塞，當下就解除與溶解。另外，命理專家也很需要CT15的能量，偏激的命理家會用恐嚇或討好的方式，發酵對方想聽的話，正面的命理家則是協助對方去包容好壞際遇、清明地理解人生。

倍半萜烯的「原諒」（CT29穗甘松的代表療癒力），與倍半萜酮的「包容」，這兩者的差別不在問題的高低，而在層次。

「原諒」所處理的是未知、尚待挖掘的深層情結，只知所苦卻不知為何。如果自己都不確定是何人何事何物讓你受傷時，療癒的重點是先自我連結、向內挖掘，這是倍半萜烯的擅長處。

「包容」所處理的是已知的、有確切對象的糾葛鬱結。只不過，雖意識得到卻想否認，或過度沉溺而不願放下，也許外人不知、但自己很清楚到底為啥所苦。

已知的傷痛雖難撫平，但未知的情結更難面對。所以CT29倍半萜烯的「原諒」，所處理問題的層次更高。

CT15擅長以和平包容，且堅定的態度，來面對看得見的問題，適合處理的負向人格，是那些不願直接面對問題，或只展現表面膚淺的和平包容者，比方不好意思拒絕他人、為了示好卻讓關係更加混亂、表現軟弱態度的人。

## CT15的療效

CT15是大和解精油，讓人有包容的雅量，能跳出心靈黑洞，放下長壓心上的大石，故適合與CT10調和後用於心輪，不僅兩者氣味相投，更加乘了溶解作用，當然也適用於美容護膚減肥問題。

小自落髮肥胖，大至創傷悲痛，CT15皆能有效處理，但可能有好轉反應，多半是出現驚恐不安的夢境。另外，有極少數的人用後會影響睡眠，因為酮類對神經系統的作用，那些不願讓「壓抑」放手而導致神經超緊繃的人，用後將容易陷入內心交戰，導致無法睡覺，但只有初期會這樣，不妨再稀釋劑量，或使用頻率變少些。

## 分享

有次宴請印度芳療專家拉馬康博士夫婦，同席還有曾任職肯園的優秀芳療講師，那時我才生產完沒多久，所以宴會是四位大人加上剛出生的寶寶。

原本是精油專業分享的「工作領域」聚會，卻攪進了「私領域」的媽媽角色。同一場域扮演雙重身分，的確非常困難。耳朵聽著席間的精油專業討論，同時也聽到寶寶的不耐煩情緒，隨時得轉身安撫逗弄。在五星級優雅安靜的餐廳裡，小寶寶越來越不肯安靜，聲音越來越大，最後只好把他抱過來，撈起衣服餵母奶，這是第一次在公共場合授奶，而且是在扮演專業角色的場合上，博士也禮貌性的轉開頭。

當時並沒有多大的情緒性感受，回家後親子兩人都倒頭就睡，直到隔天早上塗油泡澡時，才納悶為何會特別疲累？然後所有的感受湧上來，這時才意識到，以前可把所有時間都投入工作，不斷付出能量去進修與衝刺，但現在只能眼看著其他人全心追求夢想、繼續成長，自己則是升格為媽媽了，只剩下零碎的工作時間。如果還沒辦法接受這事實，身心衝突的結果就會特別疲累。

有了這層領悟後，便拿起CT15（松紅梅）塗抹全身。它很適合以前優游在某領域，但現在生命重心轉移，或有了新的分配比重時使用。CT15能幫助自己邁向另一個人生分水嶺，開心地去面對新旅程。

>勇敢堅持自我

# CT15 成員 松紅梅 *Leptospermum scoparium*

## 成分分析

松紅梅又叫「馬奴卡」，氣味獨特，成分希罕。倍半萜酮（三酮細籽酮）高達20%，具抗菌及細胞修護力，能提振神經系統、溶解黏液等，作用最鮮明。另外，高比率的倍半萜烯具消炎作用，單萜烯的抗菌力勝過茶樹，大分子的三萜酸具有護膚功效。整體來說，松紅梅是外傷的重要用油，因為抗菌力（單萜烯）同時有修護力（倍半萜酮）與消炎力（倍半萜烯）加持，三效合一，特別適用於皮膚黏膜問題。西藥通常是抗菌跟消炎只具單一療效。

## 生長背景

松紅梅是紐西蘭特產，南北島到處可見，但各區所產的CT（化學類屬）很不同，功效與用法也不同。若以珍貴的三酮比率來看，北島東岬（East Cape）的吉斯本（Gisborne）所產的含量最高，可稱為松紅梅之鄉，此區也是卡奴卡長得最好的地區。

松紅梅與卡奴卡長得很像，20年前曾被歸為親兄弟（細籽屬）。兩者也跟澳洲茶樹的生命歷程相仿，先被開墾者視為雜草，後來翻身為療癒明星。松紅梅也被稱為紐西蘭茶樹，但較少廣告宣傳，名氣



低於澳洲茶樹，不過它療效顯著，堪稱紐西蘭代表國樹。在激勵免疫系統方面，松紅梅不如茶樹，但論及抗菌能力（尤其抗黴菌），松紅梅優於茶樹。

卡奴卡長得較高大，約10～15公尺，生長速度快，外形寬密，花葉果較小，葉形窄，花白色，種名乃指花像杜鵑整片開。松紅梅比較矮，約6～8公尺，但外表更搶眼，葉形圓、尾端尖、會扎手，花有白、粉紅、紅色，一朵一朵開。

生長環境方面，卡奴卡占了風水好、土質佳的地區，也較長壽（100～300年），單萜烯成分能強化應變力、擅打順風球。松紅梅的生命調性很不同，是熬得住的「阿信」型，生長條件差，但天將降大任於斯人、故能忍人所不能忍，療癒力極強，只是壽命較短（約20年），因為太艱苦了。

卡奴卡與松紅梅，易隨地形氣候不同而改變長相，CT也很多樣。松紅梅精油是由葉片萃取，在開花前後採收蒸餾。市面有松紅梅蜂蜜，也含些精油成分，有抗菌、促傷口癒合的功效。

**生理療效**

松紅梅精油擅長三大功效，抗菌、消解黏液、促傷口癒合，是理想的體表用油，適用各種皮膚感染。抗菌可針對革蘭氏陽性菌，鏈球菌、葡萄球菌等，乃黏膜最易接觸的菌。其抗霉菌力更強，如人畜共通皮膚真菌症。

松紅梅適合呼吸系統的長期保養（非急症處理）。也能調節免疫系統，因為倍半萜烯可影響神經傳導物質的受體。

肌肉關節組織不流通所引起問題，如關節炎、痛風等，它能促進流動、打通關卡。同樣地，也適合生命有關卡度不過的人。異細籽酮能促進神經再生，具體表現是溶解心中揮之不去的陰影，驅離因深傷而形成的久纏鬼魅。

松紅梅也有類似費洛蒙作用跟氣味。它與性吸引力有關，像動物性的合八字，因此松紅梅有助人際關係的契合，能讓心理重創而對兩性關係喪失信心的人，重新恢復本能，拾回人之初的興趣。

面臨巨大創傷、失落時，很容易自覺有罪，牛皮癬患者正是一例，不斷脫皮是想不斷更新，好擺脫罪惡形象。臨床上，兼用松紅梅蜂蜜口服與精油外抹，對嚴重牛皮癬（自體免疫系統疾病）很有效，也能處理蕁麻疹或其他怪疹，但需要時間與耐心，約要3、4星期以上才有顯著成果。而且，有效與否還關係到自身如何看待疾病、有沒有跟身體對話，越沒效者通常代表身體越有話想說。

**心靈療癒**

明明還十分在意卻得硬吞下去的傷痛，好像傷口未結痂卻硬縫合起來，結果就是內裡化膿。松紅梅適合當「強人消氣用油」。這類個案對自我期許高、努力把自己發揮到極致，也特別受不了有失顏面的跌跤，就算咬緊牙也要和血吞。但「人，該刀槍不入嗎？」我們有很多地方是軟弱的，越不正面承認挫敗、其實是越去餵養挫敗。就讓松紅梅來撫慰內心深處的脆弱小孩！

>打開一扇又一扇因哀慟或悲傷而鎖上的心門

# CT15 成員 永久花 *Helichrysum italicum*



萜烯酯類含量最高，約70%，但雙酮更具特色，具化瘀、去除氣血堵塞的功效，因此也被歸為倍半萜酮精油。

比率最高是乙酸橙花酯，帶有藍莓漿果般甜美氣味，不會太酸、甜度剛好，比前身橙花醇的氣味，更平滑柔順、沒稜角，彷彿入口即化（醇類氣味畢竟仍上揚些）。

乙酸橙花酯、乙酸牻牛兒酯是同分異構物，兩者氣味是果香、花香的差別。

酯類與倍半萜酮皆具溫潤和緩的撫慰感，但倍半萜酮像清明理智的療傷，乙酸橙花酯像當下溫柔的擁抱。因此，比起松紅梅的特殊提醒作用，高比率酯類和雙酮的永久花，更易讓人接受，並得到安慰。

調香師形容永久花的氣味是玫瑰加羅馬洋甘菊，如大姊姊的溫言婉語，理解你、支持你、隨時可找她幫忙。這氣味調性使CT15適合與花朵類調香，相得益彰！

## 生長背景

永久花原生於地中海型氣候區，里維拉區（法國的坎城、尼斯，義大利的熱那亞），二次大戰前最主要產地在巴爾幹半島克羅埃西亞的大麥丁群島，現在最主要產地是科西嘉島、薩丁尼亞島等，皆是氣候宜人的風光明媚處（受到海洋調節），如天性樂觀的人，命運卻多舛！因為土質惡劣，永久花喜好白堊土及疏鬆土質。

葉片銀灰色、毛茸茸的，是含酮類的典型長相。花朵不凋，也是菊科典型特性，彷彿經歷所有生命階段後，就在枝幹上展現成永恆。

## 生理療效

永久花精油是「化瘀」第一名，擅長氣血不順、經絡堵塞、胸中塊壘等需要身心化解的疑難雜症，故三大必用類型是月經問題、開刀之後、腫瘤患者。

療癒角色很像中國的雲南白藥，可活血化瘀、幫助傷口癒合的創傷用藥。永久花也是很重要的經絡用油，西方的針灸醫



師常在針灸後併用永久花精油，讓氣血流通效果更顯著，如虎添翼！

也擅長處理皮膚問題，如面皰、斑點等，酮類精油多有此功效。

東方慣用虎標萬金油、膏藥貼布來疏通筋骨、處理跌打損傷，西方順勢療法則用山金車油，但實驗顯示，永久花的功效足足是山金車的四倍！不僅能化瘀，也適用肌肉僵硬問題，只是原生地外的人較不熟悉它。

**心靈療癒**

化解心靈淤積、巨大失落，如安寧療護、喪親之痛，或突然失業、失戀等。如果失戀後的情緒是忿忿不平，那就用松紅梅，如果是沮喪憔悴枯乾，則用永久花。

腫瘤的疾病人格典型是「抑鬱」。長年背負的陰影無法走出，極深的鬱結創傷無法放下，尤其在創傷過後，因私密性而無法對人言說，將如鯁在喉、痛上加痛呀！不妨使用永久花當作「心靈通樂」。

永久花也是讓「成長之路」更平順的用油，除了可拔除心靈路上的雜草，若身體問題，如嬰兒6個月大時容易摔傷，可用永久花立即處理瘀傷，而莽撞的青少年如打球摔撞等，就算無明顯外傷，最好也用永久花塗抹全身，長大成熟後就能如菊科花朵般美好！

CT15 成員

## 大西洋雪松 *Cedrus atlantica*

>引導痛苦但必須的自我追尋，由夢境得到啟發

**生長背景**

「大西洋」指的是原生地摩洛哥的亞特拉斯山的中文譯名。

大西洋雪松（枝葉上揚），與喜馬拉雅雪松（枝葉下垂），都是黎巴嫩雪松的親族後代。黎巴嫩國旗上面就有棵黎巴嫩雪松，最大特徵是枝葉平頂。古代耶路撒冷城的所羅門王，以黎巴嫩雪松木來建造超豪華宮殿，後來引起樹種耗竭，現幾近絕跡，原生地才剩300棵。

大西洋雪松的血緣，跟黎巴嫩雪松最接近，木質緊密，自古也多為建材。精油是剩餘木屑再廢物利用來萃取，雖然蒸餾費時，需8～12小時，但木屑量很多，精油價格不太高。

大西洋雪松極高大，可長到40公尺高、1公尺寬。耐旱，針葉與毬果都向上挺立昂揚，會流出芳香樹脂。栽種時有幾項特色，剛好也呼應其能量特質：

❶ **人工栽種時，施肥要用有機肥，且得緩慢作用，不能讓它長得太快。**芳香木材多半需要時間來凝煉，大西洋雪松尤其需要慢工細活地生長，才能展現舒緩寬闊的氣度。像生長快速的尤加利，就不適合拿來建造需要長治久安的神廟。

迅速被推上舞台、需要獨當一面者，或想急功近利、最短時間站上峰頂者，不論是被迫或自己渴望，大西洋雪松讓人從時間的壓縮速成、轉化為內裡的細緻豐富，使生命更緊實且深長。



❷ 大西洋雪松需要很多的飼養根，廣泛地吸取土壤養分，故植物性格代表需要多方位的吸收、慢慢地蓄養自我。躁進者多半目光狹窄，只聚焦於一點、只看重某一事，大西洋雪松能讓人視野更多元。

❸ 大西洋雪松不喜歡被移植。非得移植時，根部必須覆蓋些藻土與地衣，絕不能裸露根部。地衣是藻菌共生體，具有固著作用，有助抓地力與存在感，大西洋雪松長得好的判斷依準是身上長滿地衣。另外，地衣原精是調香時很重要的定香劑，定香有收攏、包容的特性。故大西洋雪松具有「和解共生」的特質，自我救贖同時讓族群獲得大養分，有別於你死我活的淘汰法則，是台灣社會很需要的特質。大西洋雪松也讓人集中，不因小事亂了分寸，或魂飛魄散。

**成分分析**

精油成分是「丸子三兄弟」型，主功能不在抗菌抗氧化，當地簡陋的蒸餾設備並不影響品質。雪松烯（Himachalene）含量最高，是一種倍半萜烯，有α、β、γ型，比率依產地而不同，通常以β型最多。不過最具特色者是大西洋酮（β型較多），故也歸入倍半萜酮類。

**療效特色**

❶ 處理落髮問題。其成因有很多，營養不良、精神壓力、荷爾蒙失衡等，但主要是心理癥結所造成。大西洋雪松讓人先找到自己節奏，而不是急著報仇或出頭，所以對精神壓力導致的落髮特別有效，而產後落髮（因荷爾蒙變化）也能改善。可搭配CT7、CT29。

❷ 大西洋酮可抗腫瘤。永久花是由身心化瘀著手，迂迴地處理腫瘤問題，但大西洋雪松酮是直接對抗腫瘤。實驗研究，它能迫使腫瘤細胞自殺，並影響神經系統、送出適當的神經傳導物質，抗癌作用更加乘。

❸ 處理浮肉水腫。除了依靠外力、調整形內衣外，更適合以CT15按摩，幫助體型緊實集中、平衡不渙散。

❹ 釋放如鬼魅纏身的心靈陰影與情緒糾葛。大西洋雪松也是著名的引夢用油，因能量特質帶有流動性，具有突破凝結功效，所引發的夢境多半與「水」相關。

CT15 成員

# 喜馬拉雅雪松 *Cedrus deodara*

＞修復因漂泊而喪失的溝通能力，重新開啟與超我的連結

## 生長背景

喜馬拉雅雪松長得比大西洋雪松更高大，高度約50公尺、寬約3公尺，壽命也更長久，現存最古老者高齡745歲，預估可達到900歲。

種名「deodara」源自梵文「神」（diva），意指「像神的樹」，為巴基斯坦國樹。大西洋雪松是摩洛哥國樹、黎巴嫩雪松是黎巴嫩國樹。

原生於喜馬拉雅山區，主要在印度西北方、尼泊爾西方、西藏南方和巴基斯坦等，約1500～3000公尺的高海拔處。大西洋雪松則生長於中海拔，若在南歐約500～800公尺處，若在摩洛哥約2000公尺處。

相對於大西洋雪松昂揚剛毅、乾爽耐旱、喜略帶沙漠土質、不需太多養分。喜馬拉雅雪松則喜歡水氣重、不畏寒濕，是中國雲南昆明市樹。高大卻枝葉下垂，顯得更能負重、更有包容特質，內裡畜養的力量比大西洋雪松更強。

喜馬拉雅雪松是正港的倍半萜酮精油，含量最高。大西洋雪松裡的大西洋雪松酮，和喜馬拉雅雪松裡的喜馬拉雅雪松酮，其實是同樣成分，是himachelene的不同中譯名。但大西洋雪松醇和喜馬拉雅雪松醇是兩種不同的成分。

## 療效特色

喜馬拉雅雪松的性格更加寬容，可讓呼吸更深長，耐力更強遠。

傳統上常為痠痛用油，也多用於焚香。

同樣具有對抗腫瘤（尤其淋巴部位）、減肥、去水腫等功效。不過最強大的療癒力在於增強「耐力」。









No. 16

# 接納者人格

CT16 倍半萜酮類二

## CT16 的植物成員

**大根老鸛草** / 安置不斷追悔、難以平復的遺憾

**印蒿** / 永遠感受春天的氣息

**馬纓丹** / 強悍的生命力、屢敗屢戰的毅力

**桂花** / 與自己真正的感受接軌，使人回到中心，找到自我

**紫羅蘭** / 不疑不懼，安撫過於敏感、易受傷害、愛得太多、害怕團體者

**鳶尾草** / 高貴而淡然，令嫉妒與忿忿不平的情緒風吹雲散

開放又接納、安靜且清楚

# 接納者人格



代表職業：講師、氣功高手、財務、稽核人員

類型人物：李鳳山

## 正向人格

延續倍半萜酮經典功效「溶解」，CT15擅長溶解身心塊壘，CT16則把自己都溶解在一起了！

彷彿「西藏頌缽」，輕敲缽緣後，引起聲波低鳴共振，既「開放」又「接納」，是對世界完全敞開，任自己順暢地流向世界，同時也通透地接受，任自己隨著世界共振，因此身心狀態達到一致，人會回歸清淨、自在與平靜。

這特質就像打太極拳，柔軟有彈性，受力又化力。最呼應CT16「接納者」人格的職業是「講師」，除了對傳遞的知識要有統合與幻化能力，也要讓自己變得通透流動，才能教學相長，而不是一味死守老知識，與講師架式。

另外，財務或金融業者，稽核或品管人員，也能藉由CT16的能量，加乘「收放自如」的能力。

## 負向人格

只容易接收，卻不夠流通，所以變成易被波動許久的「激動者」。不管政經新聞或娛樂八卦，都常看到台灣人的激動性格，連熱門歌唱選秀節目都頻傳激動落淚的畫面。但並非指情感流露不好，而是要提醒「安靜以對」是當代社會很缺乏的態度！

CT16也具有讓人「清楚」的特質，不一定跟宗教或靈性有關，而是讓人有更超越的情操。

## CT16的生理療效

CT16相對比較少被使用！其實它的氣味不錯；但精油希罕且高價，除了聽過紫羅蘭的助眠功效突出外，很多人不知該在何時使用CT16，所以就越來越少用，這相當可惜。

## 分享1

故事要從我們一家三口於維也納轉機開始說起，當時維也納出現罕見的狂風暴雨，小嬰兒可能受了驚，加上旅途勞頓，飛機甫落定荷蘭，他就開始發高燒，並且狂咳、狂哭、狂叫、狂扭。

此時選用CT5、CT11、CT16來處理急症。CT5（岩玫瑰）抗病毒是極佳選擇，但CT11和CT16花香且昂貴精油的目的為何？要如花朵般盛開嗎？

稍對精油熟悉，並能全方位用油者，當可理解CT11功效，增強免疫也抗病毒，且白玉蘭能微降體溫（非強力退燒），不過最絕妙的用油關鍵則是CT16！因為很清楚自己小孩的免疫力算相當不錯，不需要越俎代庖、太替他抗菌，只需扶免疫系統一把！多加激勵，並加速清除作戰殘骸的能力即可。

其實，感冒時會產生大量黏液的目的是：

（a）先保護自己，有排菌抗菌效果。（b）把免疫作戰後屍體快速運走的管道，單靠淋巴系統運輸就太慢了！

因此遇感冒疾病時，身體運作是有階段性的，發燒是初期跡象，等到流鼻涕時多半表示已好轉，可鼓勵身體多流鼻涕或咳嗽，好運走戰場上滿目瘡痍的殘骸，這些體液算是毒素堆積呀！

使用CT16便是開放地處理，而非抑制地處理。加上倍半萜酮比單萜酮適合小朋友，其溶解特性能一邊激勵免疫，一邊協助排出殘骸黏液。

用法是在患者的腳底、肛門、脊椎、腹部肚臍，先塗植物油打底，然後施作者手上滴CT5、CT11、CT16純精油各3小滴，再塗抹患者上述部位。每半小時用油1次，半天後改為每小時1次，並全身塗油泡澡，小嬰兒很快就退燒。第2天改為每2～3小時用油1次，接著狂流鼻涕，這是好轉的跡象，表示已在清理現場，只要持續讓黏液完全排出，3天後就痊癒了。

「化」痰，是指運化、沖走、排出而化解，並不是指把痰壓抑地化掉！

## 分享❷

這案例則發生在自己身上，回台灣就病倒了，重感冒、狂咳嗽、喉嚨腫起、無法開口講話。推敲這次生病原因是長途旅程的疲勞，加上一回台馬上教課，讓疲憊加成累積。接著回家時又發現，電腦桌上先前準備的授課資料竟不翼而飛。若是年輕的自己，這時可能早就焦躁暴怒了！但現在的自己則是平靜以對，邊擦著CT16邊從頭備課。但正處黏人期的小嬰兒偏偏夜裡不睡，作媽媽的只好放下手邊工作先陪他玩，等他終於累了睡著後再繼續備課，隔天一早（其實才過沒幾小時）到公司，緊接著又是排山倒海而來的會議、瑣碎事務。

瞭解此次生病原因後，決定先用CT14（單萜醇）加CT16強化免疫力，1天後喉嚨的腫塊感消失，第2天持續咳出濃痰，並大量流鼻水。之後單用CT16，順便也擦幾天前肋骨被撞傷處。同時直接口服CT16成員其中的3種單方精油（大根老鸛草、馬纓丹、印蒿），CT16含有原精及荷荷芭油，不宜口服。每小時口服5小滴，隨著濃痰鼻涕不斷排出，身體也變得越來越輕鬆，這正是用油正確的指標。

即使療癒過程中遇到「好轉反應」，例如皮膚越癢、經血流量越大、濃痰越多，但只要身體變得輕盈、精神不渙散，「雖有病徵、生活品質還不錯」，就代表用油方向正確。

整體來說CT16對呼吸道感染的幫助最大，如果本身的免疫能力不錯，可以單用CT16幫身體完全排出作戰殘骸。如果體質較弱可併用單萜烯、單萜醇、酚類，同時強化免疫系統。

CT16的能量特質，是讓人開放地接納生命裡發生的大小事，不讓生活瑣碎消磨耗盡靈魂。我自己也並非有了精油後，就此過著優雅無慮的日子！真實生活是穿梭在老闆、老師、媽媽等多重身分之間，每次授課內容都是兵荒馬亂中、感受精油美感的結晶啊！

CT16可消解所有不如預期，或令人抓狂的種種，讓人變得比較有彈性，可以平和以對。

> 安置不斷追悔、難以平復的遺憾

# CT16 成員 大根老鸛草 *Geranium macrorrhizum*

當到保加利亞考察，最令人驚豔的不是玫瑰，而是大根老鸛草。下榻的旅館名字正好叫「大根老鸛草」，入住時女主人順手摘了一把送給房客，通常缺水的花束待在乾悶的房間裡，1、2小時就軟掉了，但大根老鸛草花超過半天時光，依然挺直、新鮮、嬌豔，生命力之強令人刮目相看！

## 生長背景

大根老鸛草原生於保加利亞，鄰近的東歐國家、巴爾幹半島也可見到。與天竺葵同為牻牛兒科，長相略似，但大根老鸛草的莖幹葉花，都較為柔軟細緻，沒有天竺葵的韌葉粗毛。外形雖嬌柔，其實內裡生命能量旺盛。花朵向上昂揚，花葉的氣味不太討喜。其精油是由開花的整株植物萃取，天竺葵只由葉片萃取。

大根老鸛草在當地俗名的語意是「健康草」，自古便是傳統民間藥草，直至最近4、5年才開始有科學研究。高含量的大根老鸛草烯、大根老鸛草酮是獨有成分，是著名療癒來源。

## 生理療效

❶ 2006年研究，科學家以費洛蒙「生物控制法」誘殺寄生蟲白蛉，而大根老鸛草酮正是能合成白蛉費洛蒙的前驅物。

生物界裡，費洛蒙就像英雄也難過的「色關」！白蛉開心地以為來到相親俱樂部，結果卻遇到了偽裝殺手。這研究為大根老鸛草的民間傳統用途「壯陽、強化性機能」，輾轉提供一絲線索。

各物種的費洛蒙雖不同，但也有些共通處，人類最早的一批費洛蒙香水就是由豬隻的費洛蒙來製造。既然這項研究證實大根老鸛草酮是蟲的費洛蒙前驅物，相信對人類的性機能也能產生一定作用。





含倍半萜酮的松紅梅，也具同樣功效。

❷ 大根老鸛草的「抗氧化」特性，代言角色是不老名人艾娃・費雪（Eva Fraser），現年80幾歲了，沒靠脈衝光等醫學美容，卻仍保持貌美如花、青春不老，她認為臉部肌肉也能像健美先生的身體般，經過鍛鍊而保持著彈性，因此大力推廣臉部運動，被譽為歐洲美容界奇葩。

大根老鸛草自古就被民間傳統視為長生不老藥。經研究分析，有效成分多存在精油中，強大的抗老化作用，比多數知名抗氧化藥草的效果更好，能保護細胞免受自由基攻擊，因此也具抗腫瘤作用。

❸ 根據產區立陶宛、南斯拉夫在2007年的科學研究，大根老鸛草激勵免疫系統，以及抗菌能力，同時都非常出色。能對抗金黃葡萄球菌、鏈球菌、大腸桿菌等，不僅能防守也能攻擊。

很適宜口服，能運化津液、不斷排出毒素，讓身體變輕鬆。適合能量耗損者，或太過動盪者使用。而且口感溫和不刺激，也不會帶來強大震撼（排毒好轉反應）。它沒有單萜酮的神經毒性，而是以溫和方式來支持免疫系統，能量特質也呼應產地保加利亞氣候，溫和又多水氣的環境條件。

可惜產區以外的人，多半不熟悉大根老鸛草，不但少用且罕見，連保加利亞的藥局都少有以大根老鸛草為成分的產品，久遠以來的藥草傳統似乎未被現代所延續。或許因為這緣故，大根老鸛草多半是野生，尚未成為經濟作物。

**心靈療癒**

「越平靜者越有力量」，大根老鸛草能助人平靜地接受生命裡的各種變化。安然地與時並進，不會耿耿於懷地裹足踏步，也不會反反覆覆地自我消磨。

生病時面臨的最大難關，是心理狀態的調適。「大病」如腫瘤，患者多半無法接受，或視而不見、不積極面對，CT16抗腫瘤外更讓生命通透、消融、化解。「小病」如感冒咳嗽，患者多半厭惡它影響了原定行程，卻忽略病其實是種警訊，所以要邊用精油邊體會，才能消融體內冥頑不靈的情緒或毒素。

## CT16 成員 印蒿 *Artemisia pallens*

＞永遠感受春天的氣息

**生長背景**

菊科艾屬，菊科的共通療效是解毒、消炎。

印蒿是印度特有植物，盛產於印度南部，尤其是卡納塔克省（Karnataka），即產檀香的麥索爾省（Mysore）隔壁。目前較少做藥草應用，主要用來萃取精油，印蒿是60年代才出現的新興精油，是因應蒸餾檀香的淡季空檔，計畫另找植物來墊檔蒸餾，所開發出來的產品。

典型的熱帶植物，怕雨、怕冷，在印度北部就會長得不好。印蒿喜歡氣溫高，但也不能過於酷熱，偏好乾熱透氣、排水

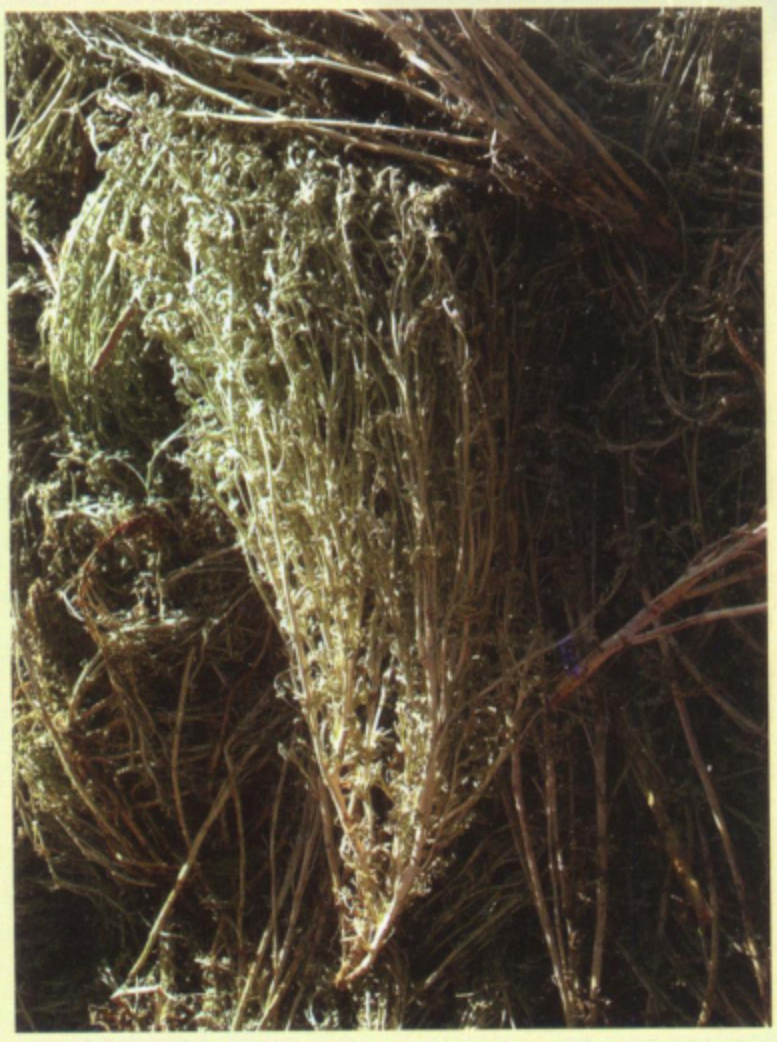
良好的紅土砂土，主產區卡納塔克省就是以紅土出名。

印蒿的種子非常細小，得先與紅砂土混合，才能撒於土中播種，接著覆蓋一層薄土，才不會被風吹走，或被螞蟻搬走吃掉。

為了防風防蟻，通常是冬天播種，以11月播種的印蒿萃油率最高，植物可充分吸收到日月精華。若10月播種，品質就差了些。

成長時喜歡氮肥，可想見它富含動能特質，能動性強，可助細胞再生更新，也助人在屈辱環境仍可開展。

播種後2個月（隔年1月）就會開花，等到田中半數植株都開花時即能收成，精油是由開花的整株藥草來蒸餾，此時的萃油量和品質、成分皆是最佳狀態。收成好、風乾後，就要馬上進行蒸餾，若多放2、3個月，精油含量將減少約60%。



印蒿在印度當地多拿來添加做糕餅，若出口到歐美則是加工香腸。因為酮類的氣味濃重，可去除肉製品腥味，且具抗菌防腐功效，故常拿來保存食物或處理肉品。中國人常以薑蒜來去腥，歐洲人則多以酮、酚類氣味，去除畜牧類的肉腥，如迷迭香、鼠尾草、百里香等。

**生理療效**

印蒿的抗菌能力強，能對抗大腸桿菌、鏈球菌、金黃葡萄球菌等。酮類抗菌效果不錯，加上超強的再生能力，與倍半萜類的自我連結，有助生命重新出發，是有志難伸時的用油，能讓人心平氣和，也不會太過消極（氮肥的能動性），持續地一步一腳印，揮別過去創傷、打擊。

對於呼吸道、生殖泌尿系統的阻滯（痰、鼻涕或其他分泌物），能有效排除。也加強全身細胞的運化，適合大病初癒、產後坐月子。

**心靈療癒**

印蒿的成分含有高比率65%酯類，甜美，讓人放鬆、感到撫慰。但其中最具代表性香氣來源，是罕見且特有的印蒿呋喃（約0.8%，是倍半萜類衍生物，非香豆素），具有「死而復生」的氣味感與能量特質。

所含酮類（印蒿酮、異印蒿酮、艾酮），也都是印蒿獨有成分。整體而言，印蒿是最具倍半萜類特質「接納能力最強」的精油！

CT16 成員

# 馬纓丹 *Lantana camara*

>強悍的生命力、屢敗屢戰的毅力

罕見精油，價格不便宜，但抗病毒效果很好，而且排毒功效比印蒿更上層樓，感冒時口服，可明顯感覺身體正溫和地恢復中。

## 生長背景

原是熱帶國家的特產，現於世界各地廣被栽種，是有名的蜜源植物。

不同產地的馬纓丹，其CT（化學結構）不同，但多有高比率的倍半萜酮。比方巴西馬纓丹，就內含高比率的β丁香油烴（倍半萜烯）及大根老鸛草酮。

中藥將馬纓丹歸為「性寒味苦、有毒」。性寒味苦，是酮類的特性。有毒，乃指葉片及莖幹表面細毛具有刺激毒性，不過精油並無毒性。



## 生理療效

馬纓丹全株可作藥草。精油是由葉片蒸餾萃取，因此若要參考傳統的藥草記載，可多著眼在葉片的療效，即「消腫解毒、祛風止癢」，精油也有此功效。

遇到發癢、皮疹的問題，大家通常只想到酯類，或四大藍色精油，其實馬纓丹的功效極佳，亦十分安全！

接著來對照馬纓丹的草藥方，與精油的功效：

### ❶ 治流感：

馬纓丹葉30克＋山芝麻15克水煎，一日分2次服用。

若是使用精油，建議拿來做氣卦按摩，尤其重感冒或大感染時很推薦。馬纓丹雖不具刺激性，但用後深深感覺到有力量。大根老鸛草則更溫和一點，也是有力量，卻感覺不到。

### ❷ 治傷筋：

取適量馬纓丹葉擣碎，汁擦患處後，再將渣敷上。直接使用精油，方便又快速。

### ❸ 治皮膚搔癢、濕疹：

取適量馬纓丹枝葉水煎後，清洗患部。使用馬纓丹精油，必須有「耐性」塗抹，初用時往往會更癢，得經過調適期才會緩緩改善。使用CT16的基本要求，便是尊重身體療癒所需要的時間。

孕婦與體弱者忌口服馬纓丹藥草，但精油無此限制，仍可安心使用。

> 與自己真正的感受接軌，使人回到中心，找到自我

# CT16 成員 桂花 *Osmanthus fragrans*

## 品種分析

金桂、銀桂、丹桂，是同屬、不同亞種。銀桂是一般最常見的品種。丹桂常供藥用。金桂則多用來萃取原精，香水工業常用。

## 生理療效

來對照傳統藥用與精油的功效：

❶ 桂花在中藥主治化痰散淤、健脾益腎、舒筋活絡。

CT16的成員多能益「腎」，可強化生殖機能，增加性吸引力。

桂花精油能讓人身體柔軟，對伴侶的態度也變柔軟，就是先開放自己，然後接納別人，故能相互吸引融合，同登極樂！適用於性生活不美滿的個案。

沒自信通常源於不敢相信「別人為何會喜歡自己？」桂花的優雅氣味，更加乘了「安於自己」的作用，強化自信心，無需擔心自己魅力不夠。

❷ 治蕁麻疹，以桂花9克水煎，一日服2次，連服數日。

馬纓丹精油擅長處理外感內毒引起的皮膚問題，桂花精油則擅長處理因情緒引起的皮膚問題，例如情緒性面皰。倍半萜酮對神經系統具有安定與調整的作用。

❸ 治口臭、視不明，以桂花3克水煎，漱口或當茶飲用。

桂花精油，能讓感官清新地復甦。

## 心靈療癒

桂花是中國傳統知識分子，最喜愛的香氣排行第一名！「寂寂自飄香」、「與世無爭，也與自己無紛」的特質，是讀書人最心生嚮往的境界，很能與之共鳴。

相較於單萜酮的嚴肅理性，倍半萜酮比較安靜平和，讓人順著生命長河靜靜地流，平和地接受當下狀況，理性之餘不忘給自己感性支持。



CT16 成員

# 紫羅蘭 *Viola odorata*

>不疑不懼，安撫過於敏感、易受傷害、愛得太多、害怕團體者

桂花精油中最珍稀的成分是紫羅蘭酮，而紫羅蘭（由葉萃取）和鳶尾草（由根部萃取）也有，只是比率高低不同。

## 生長背景

紫羅蘭原生於英國，喜歡氣候稍濕冷、空氣極乾淨的環境，多寄生於樹幹。

紫羅蘭名聲響亮，花、葉皆具療效，精油是由葉片萃取成原精（這已是高價了，若由花萃取將是天價），非常珍稀，因此若日用品（如抱枕、茶等）有標榜紫羅蘭氣味者，多為人工合成的仿冒香味，是透過檸檬醛來合成。

供萃取原精的品種是帕爾瑪紫羅蘭（Parma violet），花朵比較不嬌豔。花的萃油率非常低，通常用葉片萃取，1kg葉可得0.57%凝香體，可再加工得65%的原精。

## 神話人文

希臘神話中，宙斯與美女愛歐（Io）陷入戀情，但花心的宙斯擔心她被善妒的元配傷害，所以把愛歐變成一頭美麗母牛，並於旁邊長出美麗的紫羅蘭來，除了可供牠吃以外，也比較方便去找她，這等於做了記號，容易認出那是我家那頭牛呀！



紫羅蘭的歷史地位，正如神話中的象徵，是「被圈養的細緻美人」。

可蘭經中也有段記載：「回教的地位高過其他宗教，就好像紫羅蘭高於其他花朵一樣。」我們先不論宗教，但紫羅蘭自古以來的崇高地位，如此可見一斑。

α-紫羅蘭酮比β-紫羅蘭酮氣味更香，也更稀少珍貴，要人工合成較困難。

紫羅蘭酮是調香師們評價最高的香氣成分，比起玫瑰的苯乙醇、茉莉的吲哚，還備受推崇。那麼它到底有多香呢？妙就妙在它自己根本不怎麼香！

但一旦與別人調和，如丁香、大西洋雪松、天竺葵、癒創木等，就會變得奇香，饒富哲學意境！「平淡就是福（美）」，但平淡卻是如此可貴難得，需要付出高代價！

**療癒特色**

紫羅蘭酮，有「眾裡尋它千百度，驀然回首，卻在燈火闌珊處」，這種若隱若現、縹緲魔幻、船過水無痕的特質，正顯示它具有特殊的穿透能力，「可以進入任何地方，也可以走出任何地方」。因此，對於必須穿梭自如的免疫細胞，特別有幫助。紫羅蘭能抗腫瘤，便是「穿透性」這樣的能量特質，讓人清除殘渣堆積，不留疙瘩障礙。通透無罣礙的人，不容易產生腫瘤！

也適合用於呼吸系統，能變得更通透順暢，同時也提供支持力。

紫羅蘭原精也常用來處理有長期睡眠困擾的個案。並不是它特別昂貴就有效好用，而是這類個案通常都有難以跨越的障礙，或無法消融的情結。倍半萜酮的特色是讓人「沒有牆堵在面前、沒有藩籬會過不去」。





CT16 成員

# 鳶尾草 *Iris pallida*

>高貴而淡然，令嫉妒與忿忿不平的情緒風吹雲散

## 生長背景

原生於地中海北岸、義大利、摩洛哥，目前主產地是義大利的托斯卡尼，尤其洋緹（Chianti）的聖保羅（San Polo）。與橄欖、葡萄的生長區重疊，不過只有其中一小塊區域有產鳶尾草。

通常有三大經濟收益：賣到花市、球莖供栽培、根部萃取精油。

收成時很費工。首先掘出根部，再以彎刀削皮，因根部表面不平，削皮只能靠人工。接著再進行「曬」的過程，在寧靜星空下曬一夜，隔天改在霧中曬，然後根部逐漸白皙。

法國產的品質較差，因法國作法是先泡水再削皮，義大利則先削皮再泡水，但通常全標示法國生產，因為皆是送到格拉斯進行加工處理。

精油含有極高比率的紫羅蘭酮、鳶尾草酮，兩者的氣味與屬性很接近，珍稀加倍，難怪鳶尾草精油的價格會如此高。

## 療癒特色

鳶尾草的能量特性，有如「老莊」思想，讓人通透流動。「生而不有，為而不恃」，世界本就是相互供養的。

所以特別適合遇到下列狀況的人，「以前身為長官，現在卻變成副手！」要調適這內心轉折很不容易呀！鳶尾草能讓人變得清雅，不占有、不掌控。雙手若不先空出來，就沒有空間再多擁有。因此擁有父母、老闆、師長、前輩、政治人物等身分者，都很適合使用鳶尾草。要放棄掌控、要一直消化、要持續排空，才有機會再得到收穫。







No. 17

# 流動者人格

## CT17 香豆素與內酯類

### CT17 的植物成員

**零陵香豆** / 乘熱氣球翱翔，使人泰然自若、興高采烈

**土木香** / 陰鬱或驚恐乃至喘不過氣

**圓葉當歸** / 意氣昂揚，打破陳規

**芹菜** / 心如明鏡，不染塵埃

放下、淨化、穿透、空

# 流動者人格



代表職業：交通運輸與物流業

類型人物：李叔同

## 正向人格

在一個擁擠的十字路口，每輛車都急著趕往目的地，於是越擁越多，誰也不讓誰，終至壅塞停滯、動彈不得。想像一下，這樣的路口如果發生在我們心裡，各種迫切的大小慾望一直來，不管哪個都不甘心放下，於是生命被過度充塞，哪裡也去不了。

CT17是香豆素與內酯類精油，具有鬆弛與流動的特質，所以是「空」的代表用油，讓人適時地放下、穿透、淨化，生命才得以持續向前流動。

代表人物是弘一大師李叔同，一生充滿驚嘆與傳奇。前半生，他擁有各種優勢，家境富裕又浪漫才情，琴棋書畫樣樣造詣高，是眾人稱羨的全才藝術家；後半生卻變成佛門弟子，並非遭遇困難障礙，也不像現代人一段時間發作就要去打禪七，他遁入空門是因為自我的選擇，穿透世俗名利成就，超越榮華物質享受，自在安然地放下一切。

## 負向人格

代表人物是義大利畫家莫迪利安尼（Modigliani），擅長人像畫，風格優雅但哀傷，他才華洋溢，當時卻沒受到肯定。

同時代的畢卡索或雷諾瓦，深知畫家要出頭得需要妥協配合，接受某些世俗安排，向大眾品味靠攏，但仍能從中實踐自我，展現創新驚世的才華。對比下，莫迪利安尼是個根本反抗者，厭惡小資產階級的惺惺作態，對世俗價值毫不妥協，寧願選擇忠於自己的創作熱情，但是又無法真的「放下」，對於不受世俗肯定這事仍深感痛苦，難以釋懷。

「客人並不欣賞你的畫，卻想花錢買，那麼你賣不賣呢？」跟世俗靠攏的畢卡索、雷諾瓦，不會有這類掙扎。李叔同選擇做自己，又能通透放下，所以也不會有內在衝突。莫迪利安尼同樣是選擇做自己，但內心仍渴望名聲與肯定，偏偏又瞧不起可給他名聲的世俗大眾，這才是衝突的起因點。

這種衝突和為難，也充斥在凡人生活中的每一刻。家庭、工作、想望追求、自我實踐等，生命中的慾念何其多呀！若想樣樣周全，只會把自己滿塞停滯，無法做出抉擇，也就陷入無止盡的拉扯中。CT17讓人在去留選擇的當頭，可以「平靜」看待，並接受自己有各種慾求。也因為了解自己的限制，所以能穿透，不強求，讓生命繼續向前走。

所以極適合CT17者是職業婦女，需要適度做選擇、適時放空與放下。另外，CT17的代表職業是交通運輸與物流人員，協助人與物送達目的地的最大功臣，呼應了CT17的流動特質。但反觀自己，如何不陷入平板單調生活，也能找到自己的目的地，則呼應CT17的心靈療癒力。

## CT17的生理療效

拉扯的衝突所引起的身體反應，正是CT17擅長處理的生理療效，對治皮膚與呼吸系統，養肝、排毒、淨化。

分享我自己的親身經驗，突然蕁麻疹發作，雖然前一天有吃海鮮，但本身鮮少過敏病史，推斷應是疲憊加上感冒初癒，免疫系統崩盤所致。於是服用高單位乳酸菌（BRM-1000，適合癌症病人、緊急感染、過敏性疾病者，修補免疫系統使用，若日常保養則150單位即可），並擦CT17能馬上「止癢」，2小時後症狀完全消失。

沒想到第二天又出現少許，第三天更嚴重發作，循著肝經一路往上發，但這期間都沒再接觸任何過敏原，更確定是免疫系統的問題。一般主流西醫對治過敏問題，往往採取隔離「過敏原」，但那只是治標，真正治本應要補起免疫破洞，之後就算接觸過敏原也不會有過敏反應。於是繼續吃乳酸菌修補免疫系統，塗CT17止癢，也是2小時後症狀完全消失。

CT17可協助消除長久身心累積的疲勞與毒素，放空心裡過多的想望，平靜下來與自我對話，接受事實並做出最適當安排。

CT17 成員

# 零陵香豆 *Dipteryx odorata*

>乘熱氣球翱翔，使人泰然自若、興高采烈

因為是原精，不適合口服。

## 生長背景

原生於南美洲的豆科大樹，可長到24公尺，約10層樓高，主要產區是法屬蓋亞那、委內瑞拉。而巴西、秘魯、亞馬遜河流域也可見。

歐瑞那科河（Orinoco）貫穿過南美洲，沿岸流域是其生產區，河面最窄處位於委內瑞拉的玻利瓦爾市（Ciudad Bolivar），這是零陵香豆最主要的生產中心。



零陵香豆指的是果實裡烏黑的種子。樹多半為野生，二次大戰以前的傳統採集方式，採集者逆流而上，進入未遭破壞的原生林，用石塊敲開硬大果實，取出種子，連續採收幾個月後，再順流而下，回到玻利瓦爾市進行醃製。將之浸泡在萊姆酒中24小時，種子表面會呈白霜狀，這是最具價值的香豆素。

零陵香豆的採集過程饒富詩意！通常是全家人一起，從人間繁華邁往未知之地，尋找那夢幻的芳香。待身後城市人聲雜沓漸不可聞時，已然身處熱帶雨林的懷抱，感受旺盛的生命力。採集過程雖辛苦，但再度回到人間繁華時，彷彿全家人共同經歷一場如夢般的身心靈淨化洗禮。這特質也反映在零陵香豆的療癒能量上，不管是充塞滿脹，或被進退維谷所折磨，零陵香豆都能讓人放空。

## 成分分析

香豆素是在60年代被發現並廣泛運用，它的外形與香氣都跟香草素接近，但功能不同。能量狀態上，香草素偏熱，香豆素較凉。香豆素的甜度雖不如香草素濃郁，但恰得其分，廣泛用於製造香水及蠟燭。零陵香豆的氣味，被形容有如剛修剪過的草坪，清新青草味，具有喚醒、新生的特質，也像剛洗過澡的嬰兒身上那股鮮嫩。但原精較硬、流動性低，較不易使用，也不易聞得出來。

不過，香豆素的本質是流動的，顯微鏡下的結晶圖，就像縱橫交錯的通渠大道，呼應香豆素促進血液循環、抗凝血的作用，以及讓阻塞都能流通的能量特質。藥廠常以香豆素來研發抗凝血、降血壓、防中風等心血管疾病藥物。

香豆素有些爭議，研究發現它具毒性，致命劑量是680mg / kg，也就是說體重50公斤的人要吃34公克的香豆素，等於68ml零陵香豆原精（原精中約有一半是香豆素）才會中毒，這劑量並不易達到。另外，肝毒性劑量是350mg / kg，等於要「口服」約30ml原精。所以用於按

摩、擴香都不需擔心其毒性。

美國FDA禁止食物添加香豆素，但它清新甜美的氣味，卻是香菸的重要輔助香料。有些研究發現抽煙的致癌性是跟香豆素有關，但不是指香豆素直接致癌，而是與尼古丁共同作用，以及劑量、長期大量使用等，才是重要影響因素。但另有一份2003年乳癌研究報告，指出香豆素可抗腫瘤，抑制乳癌細胞。

究竟是致癌或抗癌？研究結果頗為分歧，但對一般精油使用者（並非使用超大劑量）來說，雖不保證百分之百的療效，但也無需考量毒性。

**生理療效**

香豆素（Coumarin）源於當地原住民土語。在南美原住民醫療傳統中，零陵香豆具有這些功效：

**利膽**：也就是有減肥效果，因膽汁可消解脂肪。

**抗痙攣**：香豆素與呋喃的共通功效是放鬆，能同時消解精神緊張及肌肉痠痛。若再加上酯類、醚類（龍艾）調和，可舒緩經痛。當精神過度緊繃，腦袋隨時快跳電前使用，可「精神止痛」。

**降低血糖**。

**抑制過度利尿**：利尿具有排毒效果，但若腎功能不佳時，利尿反而會增加腎臟過度負擔。

**遏止精蟲活躍度**：但不能當事後殺精藥，要事前用油按摩。

**消炎**：也能讓身體放慢速度，不過度亢奮激烈。

**心靈療癒**

整體來說，零陵香豆的作用，便是近年來的熱門話題，讓人「慢活」。

電影《V怪客》的劇情像一則寓言，政府為了要反恐，開始實行高壓集權統治，社會風氣也趨向保守、緊縮、排外，此時男主角出現，化身如怪盜亞森羅蘋，對當權者予以棒喝。如同零陵香豆能讓人在高壓監視系統下，找到可以放鬆的出口。

回到每個人的真實生活，這監視系統就是自己！每個人心中那虎視眈眈的大頭目，永不止歇地監視著自己的一舉一動，結果讓身心變得高壓緊張。

「我想要自由！」但之所以失去自由，卻是自己撒下了天羅地網。零陵香豆讓人擺脫內在的高壓極權，從恐怖統治中放鬆下來，找到讓自己自由的窗口。所以適合每天使用，可擺脫逃避行為，找到喘息空間。

**分享**

我非常喜歡教學工作，但前陣子身體不適，迫於責任仍得出門教課，備感辛苦、心酸。然而在騎單車途中，聽到聲聲蟬叫，突然一陣感動，心想要不是有出門工作，也聽不見這美妙蟬鳴呀！我們總傾向餵養心中的大頭目，時刻監視著自己，但世界是這麼美麗有趣，何妨開一扇追求美感的窗，放自己自由。

# CT17 成員 土木香 *Inula graveolens*

>陰鬱或驚恐乃至喘不過氣

## 生長背景

原生於南歐地中海地區。另有常見但同屬不同種的大花土木香（Inula helenium），花有如手掌般大的菊花，其根部也可萃成精油，或萃取液，對呼吸系統有幫助，但對皮膚有強刺激性。CT17中的土木香則是小花品種（Inula graveolens），個子較小，比較常萃成精油，對皮膚刺激性小。

精油剛萃時為黃綠色（偏黃），時間擺久顏色越綠，放半年後變成翡翠綠，這是自然氧化的結果。土木香是唯一的綠色精油，一般來說，揮發性強的小分子精油（如單萜烯、醛類）較怕氧化，會影響品質，但是大分子精油通常不怕自然氧化，不影響療效作用。

## 生理療效

呼吸系統的最大危機是「阻塞」，不暢通就生命掛點！土木香處理這問題的功效是精油中的No.1。單萜酮、倍半萜酮類屬，對溶解黏液的功效雖強，但擴張支氣管、抗痙攣能力相對較遜色，土木香卻是兩種能力兼具，既能溶解黏液，同時舒緩支氣管，不會讓呼吸道阻塞。

所含倍半萜內酯，功效相當於氧化物加酮類，能帶給細胞氧氣活力。另含乙酸龍腦酯，可抗痙攣，這是針葉樹都會有的森林代表成分。





它功效很厲害，但氣味不受青睞，土木香小小一叢野草模樣，卻有強烈濃重的青草味。而且它價格高昂，幾可媲美花香類精油，若遇疑難雜症得高劑量、高頻率使用，因成本過高讓一般消費者難下手。

另有一隱憂，土木香排除分解黏液的功能超級強大，容易有劇烈的好轉反應，即所謂「土木香驚嚇」（Inula Shark），痰會變得超多、咳得更厲害，氣喘患者很害怕這種快不能呼吸的激烈狂咳。

以上原因讓土木香較少被使用。其實，只要降低劑量，或調和其他精油，就可減少「好轉反應」發生，既能溫和慢調，又省荷包。土木香極適合搭配桉油醇迷迭香，便宜且效果加乘。

土木香以擴香的效果最佳。CT17中有原精、不易擴散，改用擴香器或蒸臉器較好，於噴口處放化妝棉加一滴CT17，每15分鐘噴一次，對喉嚨發炎、失聲、聲帶長繭、喉輪等效果顯著，且舒服、少有好轉反應。

**心靈療癒**

有如聆聽俄羅斯魅音王子Vitas的乾淨海豚音，能穿透雲霄、超越一般限度，對於喉輪及呼應的創造力、溝通表達有障礙或壓抑的人，特別有療癒功效。

其實要穿透喉輪壓抑的關鍵，並不是大聲宣洩而已，還是得面對「選擇」。既無法取悅所有人，就得放下，並有所取捨。

CT17並非喉嚨出問題才用，平日就該用來保養與釋放，讓喉輪常保清澈、愉快。

CT17成員

## 圓葉當歸 *Levisticum officinale*

＞意氣昂揚，打破陳規

**生長背景**

葉片其實不圓，原生於南歐，現主要產地為中歐德語系國家，包括德國、荷蘭、瑞士、捷克等。長得高大，約120～150公分（略矮於歐白芷）。多年生，植株剛強，能適應各種氣候各種土壤，但本身偏愛濕、黏、重的土壤，這也呼應它能化解身體的一切濕、黏、重。



幾乎所有繖形科植物，聞起來多帶有不同類型的當歸「藥」味，圓葉當歸則是當歸中的當歸，氣味更濃更苦更嗆，很多人害怕這味道。然而，怪氣味卻是獨特魅力所在，具有「能穿透一身」的特性。

圓葉當歸全株皆有香氣，尤以根部的氣味最濃、最具代表性。精油多用全株藥草蒸餾，擺放一段時間後會氧化，從右旋變成左旋，功能變得更強大。

圓葉當歸的生命力旺盛，還具有「保鑣」性格，它的倍半萜內酯不但讓自己強壯，也讓別人強壯。種一株圓葉當歸，周邊的其他植物會更健康，不會有病蟲害。那濃重氣味不只你不喜歡，病蟲也不喜歡哩！（可驅蟑、但殺不死。）



圓葉當歸在德國及荷蘭的俗名是「美極」草，沒錯！正是大家印象中那知名調味醬品牌MAGGI。圓葉當歸有此稱號，乃氣味被形容跟美極調味醬很相似，但其實它很少用來做烹飪香料。

**成分分析**

圓葉當歸也是解放、排毒的精油！零陵香豆，解放了心、血管。土木香，解放了肺、支氣管、喉輪。圓葉當歸，則解放了肝，是知名的養肝精油。

肝臟因為沒有神經不感覺到痛，無法替自己發聲，若發生病變多已嚴重。能替它說話的是皮膚、呼吸系統，即替代性排除管道，當平日代謝管道不敷使用時運作。身體裡免疫系統負責「攻」，肝臟則負責「守」，兩者並肩作戰。如果肝臟內毒素阻塞到無法完全排除，皮膚或呼吸道就會出問題。不少人常有類似經驗，體力差時，先是感冒，後則皮膚出問題。

呋喃內酯，是種罕見大分子，能強化原有代謝管道的機能，圓葉當歸不但含有10種以上，且為高比率，占50～55%，排毒能力強。加上香豆素的舒緩放鬆，故圓葉當歸擅長處理「長」時間的壓力，或「內裡」所累積產生的毒素，而衍生的身心問題。相較下，同為排毒強手的馬纓丹、印蒿，則較擅長處理「短」時間的壓力，尤其來自「外感」的壓迫，如病毒、惡意批評而衍生的身心問題。

呋喃內酯也能淡斑，可惜圓葉當歸同時含有光敏性的呋喃香豆素，較少拿來美白淡斑。

圓葉當歸精油成分，在「茹絲的蛋」模型中呈現十字形結構，這代表它擅長處理內外交攻的問題，承擔雙面受壓的挑戰與責任時的典型用油。





**療癒特色**

圓葉當歸植株中具有可做黃色染料的成分，但精油中無此成分。

圓葉當歸可處理因肝功能不佳導致的皮膚變黃，或藥物累積、營養不佳引起的皮膚暗沉。也能淡化膚色，雖有光敏性，擦後不曬太陽就不減美白功效。

也能處理小嬰兒黃膽（歐洲常以光照治療黃膽）。稀釋後，塗抹腳底、肝臟對應區可處理黃膽，多塗抹背部（少量腹部）可強壯，單擦肛門可以排胎毒。

圓葉當歸對治皮膚問題的功效強大，棘手的蕁麻疹、牛皮癬都可迎刃而解。這類個案多與心理情緒、神經系統有關，內心有罪惡感、不潔感、自棄感等，使用圓葉當歸後，可從濕重沾黏、長期糾葛的心理問題中破繭而出。

處理棘手問題的訣竅是，症狀發作時需密集使用，症狀轉好後仍得持續使用。用於長期養肝、排毒，宜使用3天停1天，早上以5%塗抹脊椎、肛門、腳底，晚上塗抹全身後泡澡，要連續使用半年，這是肝細胞再生所需時間。

也可用自然療法的通則，連用三禮拜、停一禮拜，不過要三禮拜都泡在當歸湯的氣味中，任誰都受不了！但它還滿適合與苯基酯（CT10、11）或CT16調和，以1：1比率，會變成當歸玫瑰湯，或當歸桂花玉蘭湯，氣味較宜人些。

CT17 成員

# 芹菜 *Apium graveolens*

>心如明鏡，不染塵埃

## 生長背景

原生於歐亞大陸。典型繖形科花朵，迎向天際。全株有香氣，皆可萃取精油，但只有種子萃取才不含有光敏性的呋喃香豆素。

芹菜喜歡鹽分高的土壤，多見於海岸地區。所含成分Butyl phthalide（一種呋喃內酯）的結晶，跟鹽（NaCl）類似，結構是清晰、不複雜，也呼應其清新無甜味、空靈無添加的特質，它強烈直接的濕重氣味，像是能揭去幻覺、不讓視聽混淆、露出清澈真相。

## 成分分析

芹菜所含的呋喃內酯有8種，約占15%，且不含呋喃香豆素，正是美白聖品。整體來說CT17仍適合外用來美白。

在「茹絲的蛋」模型中，是罕見的雙分子大類結構，單萜烯、倍半萜烯是比率相近的兩大主成分（黑胡椒也是如此），這種結構的特殊功效，正如國旗歌歌詞所揭示「毋自暴自棄、毋故步自封」。

單萜烯讓人勇於開放自己，與世界親密交流，毋故步自封。倍半萜烯能與自我連結，相信、接受自己，毋自暴自棄。

國旗歌歌詞寫得很好，比方「同心同德、貫徹始終」講的是不忘初心，但歌詞中的境界在現實中很不易達成，芹菜倒能幫忙這不可能的任務，讓人開放通透又堅定自我，適時放空而沒有太多糾葛。



## 療癒特色

芹菜種子最主要產地是在普羅旺斯的聖雷米城（Saint Remy），據說是安靜舒緩、深具療癒力的地方，梵谷發狂後便住入此地療養院。或許是藝術家的敏銳感受力，更能捕捉到當地特殊療癒能量，畫出著名作品〈鳶尾草〉，清雅穿透、空靈舒緩、不染塵埃的意境，凡被永不滿足的壓力所鞭策的人，看到此畫莫不深受感動。

不必像梵谷般瘋狂，一般平凡人就算沒疑難雜症，還是能由芹菜中獲得此療癒力量。芹菜精油有淨化作用，能利尿、排毒、淡化膚色，心靈療效則讓人重新放空，從滿脹的慾望、強烈的追求中，解放而出。

整體來說，CT17是淨化、排毒、減壓的用油，適合與橄欖油、椰子油、芝麻油調和。每月至少1次塗抹全身泡澡，讓自己的身心三溫暖，解壓後才能重新細細體會生命裡尚存的乾淨角落，並好好品嘗生命的原汁原味，沒經過各種慾求幻覺的添加調味。



No. 18

# 全才型人格

CT18 醛類一

## CT18 的植物成員

**檸檬香桃木** / 順勢而為，隨遇而安

**檸檬細籽** / 猶豫徬徨時的定心丸

**檸檬香茅** / 給平淡生活適當刺激、體現「休息是為了走更遠的路」

**檸檬尤加利** / 感受蒼莽的氣魄，不拘小節

活潑有勁、多元開放

# 全才型人格



代表職業：趨勢專家、高感度人才
類型人物：達文西

醛類是陰性分子卻有陽性性格，安靜又活潑，除倍半萜烯也具雙重特質，其他芳香分子多半性格統一。

醛類的分子小、揮發性高、偏水溶性、活性大，藥學屬性是鎮靜消炎（初期、局部），調節免疫，溶解結石，健胃整腸，抗菌、抗黴菌、抗病毒，養肝等，功效強大多元。擴香醛類精油，能使空氣陰離子化，吸聞入鼻腔後，影響中樞神經系統，達到鎮靜效果，能平衡激烈情緒。日本研究發現，醛類分子有助戒菸，在於它能影響神經傳導物質。

總體來說，醛類精油的抗菌力非常出色；對神經傳導物質的激勵作用僅次於單萜烯類；皮膚消炎次於倍半萜烯類，但性格外顯、較快見效；直接跟病毒作戰則效果最強。唯一缺點是稍具刺激性。

其中以檸檬醛為最重要的明星成分，是鏡像異構物牻牛兒醛、橙花醛所組成，前者比率較多，約占七成。兩者各是花香、果香的代表，氣味宜人，也可拿來合成紫羅蘭酮那若隱若現的頂級香氣。檸檬醛的療效強，可抗黴菌、病毒（甚至HIV病毒）、抗腫瘤，還可抗氧化、防止老化，生產完適合用CT18來護理傷口。

## 正向人格

醛類兼具陰陽、功效多元，代表類型是「文藝復興人」，如達文西，生活、藝文、科學等各面向皆有興趣接觸，是全才型人格。　活潑有勁為其外顯特徵，這不僅指體力，還有看待事情的角度、表達、反應等。當生活、戀愛或工作都很有勁，生命就很充實，也不虛度日子。

這性格在當代非常吃香，除了市場趨勢專家外，各行業都講求「高感度

人才」，取代傳統的技術性人才，感受力強、有創意，還要有行動力。活潑有勁的重要表現，就是打開感官知覺，醛類是「高感度」精油，能讓我們感官敏銳，使身體的抵抗力與活力，都處在警醒活躍狀態，並帶著開放的態度迎向未知，看人生有如繽紛萬花筒。

## 負向人格

「高感度」對應的負向人格，或說危機，是過分追求感官刺激，譬如狂買名牌包，到底是被設計美感、材質做工所吸引，還是高定價背後的時尚虛名勾住了心呢？當刺激過多時，已經分不清是太多感？還是無感了？

高感度也不是多愁善感、胡思亂想，而是多方感應，像小嬰兒眼中處處有新奇感。

另一種對應的負向人格，則是「功能導向者」，只講求績效或功能性，一沒達到就全盤否定，因此生活緊縮壓迫，沒有任何美感的空間。台灣早期的經濟模式就講究功能導向，以苦拚實幹的肉搏戰政策，力氣全投注在微薄利益上，全島一起促成了以製造業為主的經濟奇蹟，卻犧牲了環境、藝術、人文等面向，倘若整個國家只有一種產業，未來前途堪慮。看似積極的醛類，也能讓人放鬆！相對於酯類溫暖呵護的放鬆，醛類是讓心靈空間變大了，世界不覺狹窄，所以自然就放鬆了。



>順勢而為，隨遇而安

# CT18 成員 檸檬香桃木 *Backhousia citriodora*

## 成分分析

檸檬香桃木含有熱門的檸檬醛，且比率最高、療效強大，卻始終沒受到應有重視或引起熱潮，一方面是刺激性，再方面是較少被推廣。

刺激性這問題很有趣！高感度人才覺得驚豔的事物，對一般人而言可能太過刺激，這中間差異的關鍵，乃看待世界的眼光，以及自身的敏銳度。但弔詭的是，大部分的人都需要被廣告、被宣傳、被刺激之後，才對某事物有印象跟認識。

醛類的刺激性，代表它能呼應這世界卻也深受其害，因為大家只看炒作跟渲染，檸檬香桃木正是「刺激」下的遺珠，沒被宣傳所刺激，所以沒有被認識；沒真的認識它，所以害怕其刺激性。



其實它比澳洲茶樹更有效、應用更多元，單就治療香港腳來說，起碼比茶樹多治癒上千雙腳！

以含有高量的檸檬醛來說，它價格算很便宜。但如果使用劑量太高，往往會讓別人對你有強烈反應，因為氣味太強烈，頗刺激感官知覺。

其化學分子結構，在「茹絲的蛋」模型中，除了倍半萜酮外，中間直排的成分全都到齊了，包括單萜酮、倍半萜烯、倍半萜醇及單萜醇，這些少量分子便是烘托檸檬香桃木深度療癒力的功臣。在醛類開放活潑的高感官背後，是清晰明確的自我認知與自我連結，所以不會被源源不絕的外感刺激，導致疲憊無感，或隨波逐流，或只有泡沫化。

臨床用在HIV陽性，跟腫瘤患者都有很好效果，是醛類組合倍半萜類所帶來的療癒力。

## 生長背景

檸檬香桃木是雨林樹種，高約6公尺，枝幹不粗大，精油萃取自葉，葉片光滑厚實，約15公分長，花朵有桃金孃科典型熱力奔放，彷彿五感知覺全開，昂揚迎向世界。

原生於澳洲昆士蘭及新南威爾斯沿海，性喜潮濕，但土壤的透水性要佳。喜歡生長在熱帶雨林，長得不算高，卻能從悶熱擁擠的競爭環境下，殺出一條立足之道，生存策略乃香氣強烈。

適合做調味料、茶包，香氣與口感皆佳，讓人心情愉悅，又精神昂揚；相較之

下，著名的酯、酮類，雖香卻常帶苦。

**生理療效**

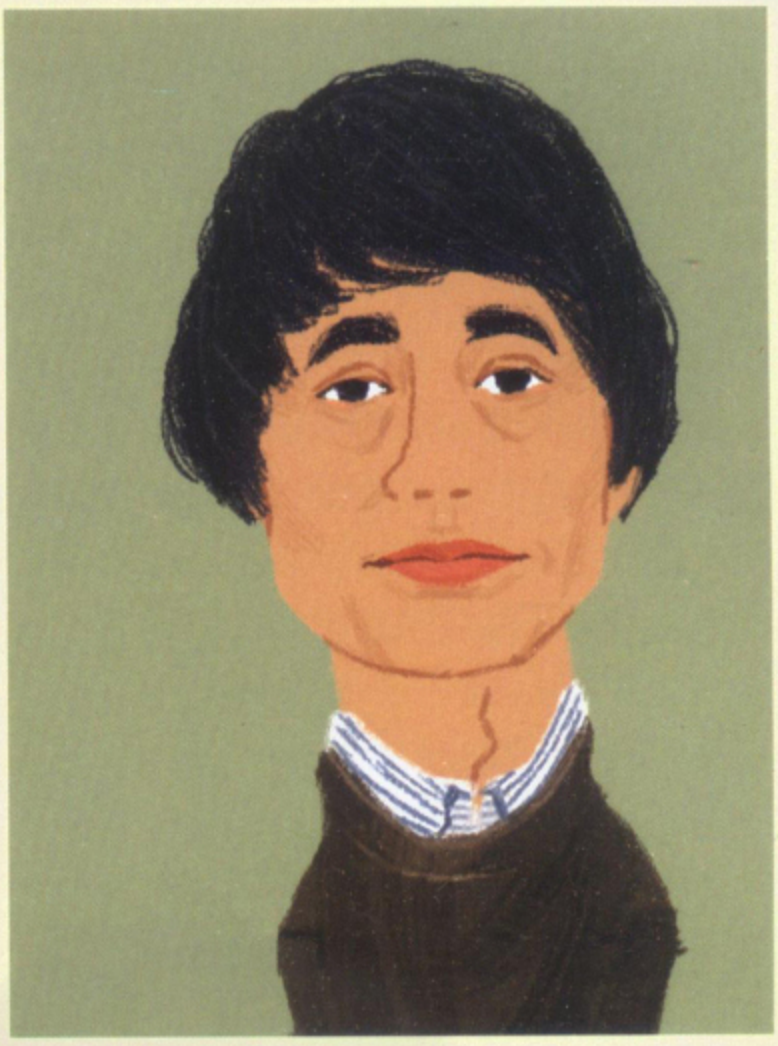
檸檬香桃木的抗黴菌、抗病毒力強大，這在芳療界的術語，等於擅長激勵神經傳導物質，好跟病毒競爭受體以達療效。以HIV病毒為例，當一種叫VIP的神經傳導物質數量多且活躍時，會先占據細胞膜上的受體，HIV病毒就搶不到受體，無法作用。

神經傳導物質也可稱為情緒分子，當它含量多時會呈現某種氣質或性格，腎上腺素是積極，血清素是平靜，而VIP堪稱自尊荷爾蒙，以消化道內的含量最多。若對自己的存在無法肯定，惶惑不安、畏首畏尾、尊嚴降低時，VIP也容易減少。

檸檬香桃木可以激勵VIP對抗病毒，其能量特質是讓人知道自己的價值，安然接受自己的品味與喜好，即使出身卑微，卻勇於擴展眼界，走出自己的路。

所有精油皆抗菌，抗黴菌力則以醛類排名第一，如果呼吸道或皮膚感染一直好不了，可改用醛類對抗體內發霉狀態。並適合過敏兒的環境淨化，可調和桉油醇，作用相乘，且氣味相宜。也適合添加於肥皂，抗菌力強，但刺激性遠低於純精油。

大熱天易昏累時，它可當消暑幫手，先溶於酒精，再加水做成噴霧，能淨化、清涼、放鬆，又能振奮。亦可將毛巾沾濕此噴霧液，放入塑膠袋中冰半小時，拿來敷肩頸、腳底、關節等，CT18能消炎，若扭傷足踝初期，熱敷將使發炎加劇，只能冰敷，但精油要熱敷較有效，而此冰敷特別法適用於未到發炎前的疲累不堪，藉此得到動能、恢復活力。



**心靈療癒**

日本知名建築師安藤忠雄，在建築中展現安靜的力量，被稱為空間的美學家、建築詩人。他非科班出生，學歷不高，曾立志做拳擊手，是靠自己行萬里路，感受世界著名建築來打開感官知覺，讓內在的「建築神經」自己長出來，自我養成建築才能。最經典的作品特色是清水混凝土，看似面無表情，卻是最大的表情，適合向內在連結、品味自己的空間。

相同地，檸檬香桃木幫助人打開所有感官，同時又安靜地跟自己在一起，讓人可以對世界敞開，藉著跟世界對話，再回頭來更瞭解自己。

醛類在低劑量時，其實能讓人安靜，並有很多新想法如水泡般冒出。

CT18 成員

# 檸檬細籽 *Leptospermum citratum / petersonii*

> 猶豫徬徨時的定心丸

## 成分分析

所含檸檬醛、香茅醛的比率相當，前者的氣味與特性較細緻，後者較粗壯。另含有酯類，氣味甜美好聞。對比於檸檬香桃木的青春昂揚，檸檬細籽是安靜內斂、甜美柔和，是醛類家族中的細緻成員。

## 生長背景

與松紅梅同為細籽屬，該屬的特性是味道強勁，但性格內斂。醛類也具陰陽雙重性格。



葉窄長，花細小，莖幹略帶紅色（含檸檬醛使然）。紅色的蘋果，彷彿把心事都擺在裡面。檸檬細籽氣味細緻，僅次於檸檬馬鞭草。長得比檸檬香桃木矮小些，但也可到6公尺高，看似纖細柔弱，能量卻很堅強。

抗菌、抗黴菌、抗病毒的能力強，效果都比茶樹好。唉！可憐的茶樹，被宣傳得名氣過大，總被拿來跟同胞做比較。

檸檬細籽，原生於澳洲昆士蘭及新南威爾斯，喜歡生長在潮濕密集的空間，卻能從這樣的環境中，突出了自己的安靜內斂，能量極特殊。

## 療癒特色

就像電影《練習曲》，有些事現在不做，一輩子都不會做了！

片中主角向學校請長假去旅行，但不是為了多麼遠大目標！既非想打破什麼挑戰紀錄，也沒要主張任何議題，只是單純地想要一個人去騎單車環島。這麼簡單的夢想，似乎沒啥功能取向，卻是一個跟自己的約定，不需要別人看見或認定。

醛類都具有開發感官覺知的功效，檸檬細籽比較偏向個人性，是自我覺知的呼喚。或許別人看來安靜普通，自己卻深曉其中滋味。一人的單車旅行前，得先準備好自己，能快樂地存在，才能安靜與環境對話。檸檬細籽既有內斂舒緩的能量，又給人行動力，很適合當旅行用油，在異地既可抗感染，又鎮靜安撫，讓旅人平和安寧。

實踐夢想，純粹是個人的事，並非為了滿足別人的期望，不需太在乎他人看法，或有沒被注意到。　無所謂而為　，這是一種安靜的力量，也是醛類精油陰陽並濟的特性。

其實，CT18所有精油都是「行走的油」！讓人安靜又有力量地走出去。它帶領自己向外走的同時，也能向內走進自己、瞭解自己、實現自己。

CT18 成員

# 檸檬香茅 *Cymbopogon flexuosus / citratus*

>給平淡生活適當刺激，體現「休息是為了走更遠的路」

## 成分分析

分析少量分子的特質，比較能凸顯各精油的個性。

醛類精油都跟旅行、行走、行動有關，但它不像酚類讓人馬上形塑為活動，而是當你處在想法萌芽到執行之間，醛類可助你一股驅力，知覺開發後便想去做，不是坐著想想就算了。所以能理解檸檬香茅的關鍵成分，是與自我連結的倍半萜醇（金合歡醇）和倍半萜醛（金合歡醛）。讓人勇於追求想望，無論成敗，始終跟自己不離不棄。

月桂烯（又叫楊梅烯、玉桂烯，在多香果中含量最多），也是檸檬香茅的關鍵成分。它屬於單萜烯，原本就較易氧化，加上它會產生聚合作用，變成大分子，因此檸檬香茅精油容易變得黏稠（這也是變質的指標），沾手、不易溶解、不易調油，也較不親水（用於泡澡，變得較有刺激性，但醛類原本還算是親水性分子）。

除了易黏稠外，醛類是小分子，揮發快，故CT18應盡早使用。

## 生長背景

檸檬香茅是禾本科，長相看似野草，可長到1.5～3公尺高，與香茅是同屬不同種。台灣栽種的大多是「香茅」（Cymbopogon nardus），主成分為香茅醛，防蚊效果佳。

常見的檸檬香茅有兩大類品種：

❶ 東印度檸檬香茅：

還可再細分成紅、白品種。莖幹偏紅的品種最常萃成精油（正港檸檬香茅），檸檬醛含量較高，所得精油呈琥珀色，氧化後變棕色。此品種長相較細緻，氣味也較好。葉片光滑不割手，種名「flexuosus」，意為「折角」，指靠近葉片尾端多有摺角。

原生於印度西海岸德甘高原森林，現廣見於亞熱帶氣候區，如泰國、印尼爪哇。喜歡砂、黏土兼有的土質（Sandy），喜濕、土壤要肥，但也要鬆散能透氣，抓地力沒有岩蘭草好。乾季時精油及檸檬醛的含量會變高，但氣候也不



能太乾。

印度產的東印度檸檬香茅，因當地人大量使用，外地少見，我們買到的多半是尼泊爾生產，品質一樣不差。

檸檬香茅是東南亞的重要烹飪食材，也是主要的水土保持植物，可防止土壤流失。檸檬香茅的驅蚊效力不如香茅，其實檸檬醛主要作用在激勵神經傳導物質，以及抗病毒，香茅醛的驅蚊效果才比較好，市面有賣香茅蠟燭，效果似乎不錯。

❷ 西印度檸檬香茅：

原生地已不可考，據推測是馬來半島，但現在主要商業生產區則在中南美洲，如宏都拉斯、瓜地馬拉、阿根廷、巴西等，品質最好的西印度檸檬香茅產於馬達加斯加。

種名「citratus」，意味帶有檸檬氣味，但其實是東印度檸檬香茅的檸檬醛含量較高，氣味跟品質也較好。而西印度檸檬香茅所含的月桂烯比較多，更易黏稠化。

**生理療效**

檸檬香茅可健胸（但效果有限）及催乳（但比不上茴香種子），但效果最佳是護腿，可使腿力強健，也能瘦腿（此效果則檸檬尤加利更厲害），是最理想的腿部用油！每年的芳香之旅，總會建議參加者多攜帶CT18，可消解腿部痠麻、用腿過度、肌腱發炎等問題，讓腿變得輕盈，更願意走出去，嘗試新體驗。

檸檬香茅擅長處理下半身的痠痛問題，至於上半身（腰背肩頸）的問題，則交由下一成員檸檬尤加利。

**心靈療癒**

強化腿部也意味強化「追求」，檸檬香茅的最佳代言人是童話故事中的「小美人魚」！她最渴望的追求是跟王子在一起，為了這夢想，勇敢地轉換跑道，從魚尾變成人腿，換了另一種行動方式，相對也付出辛苦代價，每走一步就痛如刀割，追夢或轉換的過程往往是痛苦的！

最後即使真愛落空，她寧願選擇讓自己泡沫化，而不是殺死王子，這不是癡愛，是因為她很清楚自己（倍半萜類可助此功效），原本追求的就是愛王子呀！

愛最美妙的地方，是愛的發生與感受，而非愛的獲得與結果。雖不如預期但不算失敗，因為她忠於自己想望，並「化為行動」，去追求、體驗。這是此篇安徒生童話想帶給孩童的寓意。

其實，所有生命的終極結果，不都化為輕煙嗎？「經驗」才是生命的珍貴本質。醛類精油能讓人開放感官知覺，擁有豐富感受，去體驗人生不同滋味。但有時去感覺是痛苦的，難怪有些人寧可選擇壓抑或逃避，醛類精油具有「浮現」的特質，讓人願意忠於自己感覺，勇敢去做。

檸檬醛能抗氧化、抗老化。人類衰老往往是從腳先開始，CT18的回春主對象是腳力，可多按摩雙腿，讓人時時保持在想做就去做的青春活力狀態。

> 感受蒼莽的氣魄，不拘小節

# CT18 成員 檸檬尤加利 *Eucalyptus citriodora*

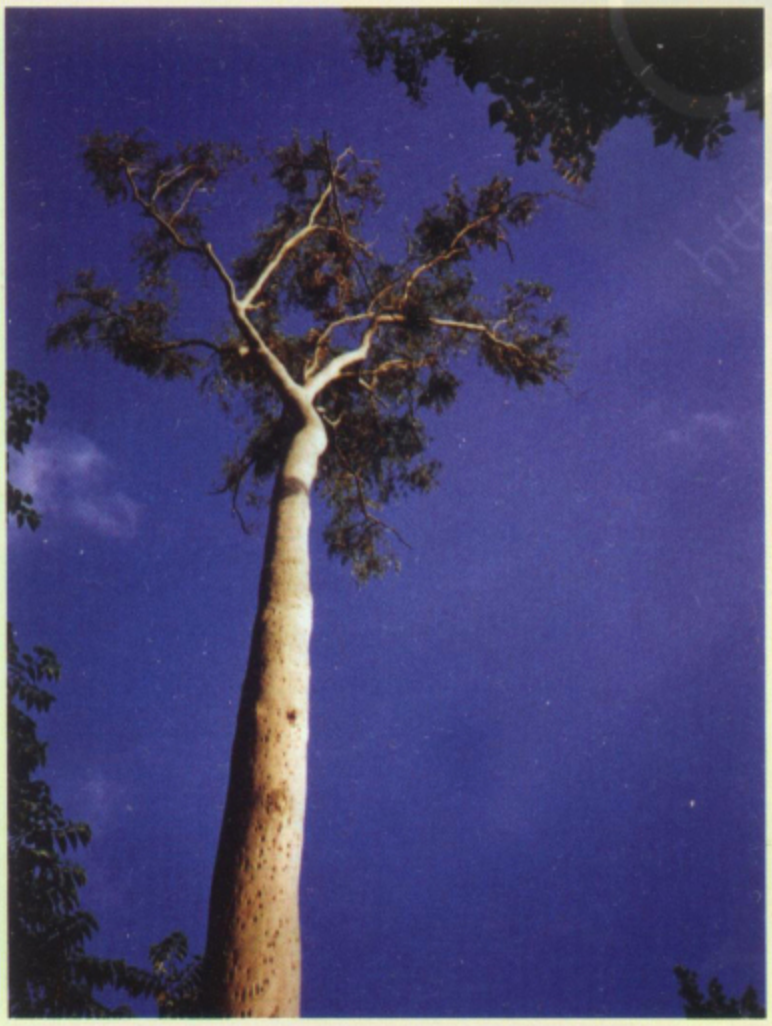
## 生長背景

原生於澳洲。對比前面幾種植物，檸檬尤加利比較喜歡乾爽氣候，但也耐潮濕，即使在濕氣重的台灣南投都能生長。

成分以強烈粗壯的香茅醛為主，故驅蚊效果比香茅更佳。

檸檬尤加利是生長速度飛快的大樹，所以洋溢著青春氣息，能量特質是年輕有衝勁，沒時間休息偷懶，一心一意向上衝。花朵也是桃金孃科典型奔放。

台灣中南部也俗稱「猴不爬」，葉片與樹皮皆光滑，彷彿生命中沒留下任何苦痛刻痕，能負荷成長過程的種種障礙，為懷抱理想而承受得住壓力。



## 生理療效

檸檬尤加利是復健科必備油，其快速生長與代謝的能量特質，呼應能迅速擺脫痠痛，擅長處理上半身關節部位、頸部僵硬、腰部痠痛、五十肩、腕隧道症候群等問題。

檸檬香茅、檸檬尤加利都能處理肌肉痠痛，檸檬香茅針對下半身，檸檬尤加利針對上半身，兩者讓全身上下皆得救，身強又體壯。然而，強大療效的背後意涵是什麼呢？疼痛代表對自己生命的吝嗇！因為不吝惜自己，忽略勞累，才招致磨損，產生疼痛。

## 心靈療癒

檸檬尤加利的氣味較粗糙，帶著滿不在乎、大剌剌的傻勁，彷彿我們年輕時的不在乎成本，對比於年紀越大越會精算投資報酬率（怕付出與成本不成比率）。

嬰兒學走路的過程從爬、到站、到走，重點不是「計算」會多看到了什麼？也不是「計較」之間的差異、得失，而是視野更新了，看到的世界角度變了。如果旅行時能敞開心胸，也能得到同樣感動，檸檬尤加利適合旅行攜帶。

生命的本質，乃是一種自發的趨力，而青春的動能就在腳上。醛類也能補氣，補的是「腳氣」、「行走的氣」。檸檬尤加利擁有的青春能量，能讓身體復甦，重新站起來，再找回小時候「無論如何都想做」的趨力。



No. 19

# 冒險家人格

CT19 醛類二

## CT19 的植物成員

**山雞椒** / 無視旁人的誤解或怠慢，隨和而輕鬆自在

**檸檬馬鞭草** / 讓過度膨脹的自我回復原形

**香蜂草** / 避免小題大作，或為瑣事牾牾惶惶

**小茴香** / 驅散縈繞不去的負面情緒

http://qoqoroom.taobao.com

從制式下逃脫、展現蓬勃張力、
並尋獲自我

# 冒險家人格



代表職業：探險家、創業家
類型人物：哥倫布

法國哲學家德勒茲（Gilles Deleuze）的理論中，以三種線來描述人類的社會形態、歷史事件、主義、氛圍等。

❶「僵直的線」：特性是層次分明、秩序井然、清楚可預期，缺點是呆板無聊。

❷「柔軟的線」：相對於僵直線而言，會與原有期望稍有距離，不是那麼可預期的行進方向，源於偶然或意外而短暫逸出原有規範之外。

❸「逃脫的線」：從僵直線全面性決絕的叛離而去。

舉例來說，古羅馬帝國（現今地中海區）武力堅強、制度嚴謹、各項建設進步且安穩，是條「僵直的線」。但世事不是永遠如此，除了內部逐漸腐敗，其衰亡殞落也跟北方滿族（現今中歐）不時入侵有關，但這類騷擾只是「柔軟的線」，三不五時才出現。真正造成毀滅性的臨門一腳，是西元400年匈奴從中國北方竄走，轉而像股旋風徹底摧毀掉古羅馬帝國，這是「逃脫的線」，毀滅又再生，帶來新的歷史變化。

## 正向人格

醛類精油都豐富多感，像文藝復興人，多才多藝，不局限在單一專業，能跨領域地優游，保有開放態度，充滿行動力。而CT18比較強調「我想要」行動，CT19則傾向於辨別怎樣的行動是我想追求的，因為多了倍半萜類的自我尋找特質。所以CT19像「逃脫的線」，具有「冒險者」人格，如探險家哥倫布，堅信地球是圓形的，決定向西航行卻發現新大陸。也呼應到處旅行的背包客、開創新事業的創業家等，不願在別人的安排下，制式化地發展，而想

自由地體會世界的豐富，在各領域遊走，終至「尋獲自我」。

它們是一群極富魅力的精油，聲名遠播、氣味好聞、療效出眾，帶刺激性不易駕馭，甚至有時會有好轉反應，如同在尋獲自我之前，難免要經歷混亂與痛苦。

## 負向人格

對峙的負向人格倒不是指僵直線、柔軟線，這些是類型分析，或發展過程的描述，並沒有誰比誰好（或壞）！有些人習慣抱守僵直線，有些人不時陷入柔軟線，也有人屢受逃脫線的活力滋養。但如果不理會內外變化，只死守「僵直線」不放，還因此產生衝突與交戰時，那便是CT19擅長處理的負向人格了。其實是內心已想逃脫，但害怕未知與後果，所以更緊抓著固定規律，硬要自己死了心。

酚類是正在化為行動，醛類是意識到要行動，但內心早已呼喚，只是聲音不夠大、勇氣不夠強，醛類就像「擴聲器」，放大渴望之聲讓你聽得到。逃脫線在發展之前，早有一顆想脫逃的心，否則聞到CT19將棄如敝屣，只會喜歡穩定型氣味。

西醫的對抗療法，是用「取代」的模式（藥物或移植）。自然療法，不是靠取代，是用呼應或強化的方式，與內在共鳴，是極尊重個人自主權的，所以用精油並非變成依賴或救贖，因為它無法療癒自己不想被治癒的人。精油比較像是一種對美好事物的追求與感受，並且共振我們的生命經驗，當你感到孤掌難鳴時，精油能推波助瀾。以CT19為例，它幫助我們跳出原有的窠臼，開啟新的可能，但如果我們死守僵直線不願意改變，用再多CT19也沒用，人的自由意志才是關鍵。

## CT19的生理功效

**❶ 對治心血管疾病，如心肌梗塞、血管堵塞、高血壓、冠狀動脈硬化等。**要把按部就班的僵直線打亂，心臟可要很強唷！CT19可救急也可長期保養。滴上香蜂草純精油後30秒，可舒開心臟的緊縮壓迫感，低量則舒緩平日的緊張胸悶。它比酯類的功效更強，因為直接影響神經傳導物質到器官受體，反應快且全面，酯類則是影響中樞神經到器官。

對抗療法的概念下，治高血壓的藥不可能同時也治低血壓，但精油的機轉是讓身體系統回歸正常運作，所以血壓過高或過低皆能調整。

**❷ 對治皮膚系統的疑難雜症，濕疹、蕁麻疹、過敏、接觸性皮膚炎等。**雖然醛類有刺激性，但適當稀釋即可，而且CT19檸檬醛較少，多分子協同作用使消炎效果比CT18好，且刺激性較低。處理當下症狀的效果不錯，也適合

長期使用。

CT17傾向處理深沉糾結，或生理排毒為主，CT19直接影響神經傳導物質，故作用在神經系統上，對治心理狀況導致的皮膚問題特別有效（皮膚與神經細胞互為表裡，發展自同一胚胎層）。有明顯精神壓力來源（憤怒、哀傷等），而導致皮膚問題反覆發作，CT19比酯類、倍半萜烯類的效果更佳，醛類的收斂性也讓皮膚更快收乾。但若是外來因素如毒蟲叮咬，則用CT16、CT17。

**❸ 適合處理內分泌系統問題（這也反應神經系統的狀況）**。甲狀腺如體內節拍器，決定生理韻律的正確性，若內在壓力、外界要求等刺激過多，就易荒腔走板。精油不像一般藥物越俎代庖、替你跳舞，而是幫你打拍子，調節整個神經系統，讓身體回歸正常節奏，不管甲狀腺低下或亢進都適用。

糖尿病患者常具掌控型人格，也就是僵直線。若世事不在掌控內，就覺得心血白費，血糖被利用率低，CT19可調節胰島素、血糖高低。

腎上腺則是加油、再加油，不讓人休息，醛類能安撫之，CT19也是重要壓力用油。

**❹ 可處理緣於壓力的消化問題，或各種消化雜症**，如寄生蟲、過敏性食物等，CT19是過敏安撫用油，一般提到過敏總聯想到皮膚或呼吸系統，但消化系統也會！一直放屁、便祕、腹瀉、絞痛、乳糖不耐症等，即過敏反應。

近年有許多消化系統新研究，例如發現胃潰瘍的世紀大敵是幽門螺旋菌。但此菌從開天闢地就存在！自然療法的療癒重點不在病症本身，而是致病因，胃潰瘍最大主因是壓力源，導致身體讓此菌有機可乘。

另一新研究是腸漏症（腸有漏洞，比強烈絞痛的潰瘍輕微些），是由「白色念珠菌」引起，研究還發現精神分裂及自閉症可能也與此菌有關。但知曉敵人卻不易殺光它，因為白色念珠菌喜歡寄生在身體的陰暗潮濕處，如腳趾縫、陰道、鼻腔、膝窩等，皆陽光不易照到處，最大巢穴則在消化道內。各人發作部位雖不同，都能由消化道下手治療。白色念珠菌的猖狂，也跟精神狀態（強大壓力、沮喪等）有關，CT19對治黴菌很厲害，同時對治神經系統，因此擅長處理消化道各種問題。

甚至能從肚子來處理失眠問題，根據研究「神經胃腸學」的葛松醫師（Michael D. Gershon）所寫《第二腦》（The Second Brain），腹部的神經傳導物質的數量跟受體密度極高，僅次於大腦，因此情緒變化及壓力都容易影響腸胃，若能妥善照顧好「腹部腦」，自然能處理精神壓力造成的失眠。

CT19對消化、神經系統有雙重療效，可塗在肚子、熏香吸聞，或口服檸檬馬鞭草。這兩系統出問題的人，也常是僵直線典型人格，對治消化的精油雖然很多，若生命想跟著轉化、逃脫，則選擇CT19最佳。讓療癒從腹部開始！

CT19 成員

# 山雞椒 *Litsea cubeba*

> 無視旁人的誤解或怠慢，隨和而輕鬆自在

## 成分分析

在「茹絲的蛋」模型中呈現十字形結構，讓人身心裡外平衡，有跨領域、跨系統的雙重效用。

檸檬醛含量達70% 以上，卻價格便宜，常被拿來混摻昂貴精油，如檸檬馬鞭草、香蜂草，製造層次豐富的「檸檬印象」。檸檬醛常被香水工業拿來合成昂貴的紫羅蘭酮，有瞻之在前忽焉在後的神祕穿梭特質，前驅物檸檬醛也深受調香師重視。

## 生長背景

山雞椒，又叫山胡椒、鼻澄茄，英文俗名「May Chang」（原因已不可考）。

台灣北部森林常見，如棲蘭山、司馬庫斯部落。果實小，有紋路如人臉，泰雅族名「馬告」，原住民常曬乾當調味料，搭配山豬肉、雞魚肉等。飛鼠喜歡其氣味，愛吃山雞椒果實，泰雅同胞將肚子裡塞飽山雞椒的飛鼠烤來吃，清新的醛類剛好能平衡腥臊的野味。

山雞椒是樟科植物，全株皆有芳香，氣味優雅清新、柔和敦厚，莖幹略帶紅色（含檸檬醛），因為數量多且生長快速，價格較便宜。原生於中國南方，包括台灣，苗族也常拿來當調味料。

山雞椒和許多樟科植物一樣，是「先驅樹種」。意指森林大火或自然老化等破壞，空出全新區域後，最先生長出現的樹種。再生力強，有浴火鳳凰般重生能量，很符合「逃脫線」打頭陣的個性，讓人很快在新世界中找到自己的位置。

## 療癒特色

抗菌力強，處理腹部問題效果突出，呼應對本我輪的身心療效。

它兼具醛類、樟科的特性，檸檬醛本就安撫鎮靜神經，加上樟科的穩重自持，內外連結的山雞椒，具有安定自在感，讓人老神在在，所以「人不知而不慍」，就算別人不瞭解、看輕，或沒受到應有尊重，也不生氣或覺得被冒犯，一笑置之，適合當人際關係的潤滑劑。

「應該」一詞，常帶來高度期待，也帶來高度失望。山雞椒能讓人找到自己的樂趣，優游自得，所以能跳脫局限或井然秩序，減輕「應該」的壓力。



CT19 成員

# 檸檬馬鞭草 *Lippia citriodora*

＞讓過度膨脹的自我回復原形

## 成分分析

檸檬馬鞭草是位氣質高貴的超級巨星，多分子精油，療癒力強，可抗病毒與疑難雜症，而且氣味優雅，是檸檬醛類中最好聞的，比山雞椒更安定內斂，比檸檬細籽更甜美安靜，但價格也不菲。

檸檬醛含量不到50%。一般醛類精油（檸檬醛）的氣味，是帶著花香的檸檬味，不像真正的檸檬（檸檬烯）帶著較爽利的果實及葉片味，但兩者很適合調和在一起，氣味圓滿宜人。檸檬馬鞭草唯一要顧慮的是含有光敏性的呋喃香豆素，通常不用在臉上。

## 生長背景

檸檬馬鞭草原生於南美洲，智利至今仍是主要產地，那裡豐富的地理變化、土質，及清新特殊生命力，是很多芳香植物的主產地，如美白功效的玫瑰籽油，好吃的蘋果等。另外，南美巴拉圭也大量生產檸檬馬鞭草，還有因調香需求而栽種者，如法國南部、北非摩洛哥、阿爾及利亞。

外形長得柔軟細長，花的氣味淡。葉片毛茸茸地、不反白，表面有表皮腺毛，是主要香氣來源，曬乾後即藥草茶，氣味清新甜美（花香般的檸檬感），但散失速度快，得盡速用畢，含檸檬醛的葉片皆如此。有次芳香之旅，被贈送剛曬乾的檸檬馬鞭草，香氣濃郁宜人，但繼續旅行才沒幾天，它氣味就淡了些，帶回國剛開始還捨不得喝，結果放一個月後，已經香氣少矣。



## 療癒特色

檸檬馬鞭草對內分泌的作用特別突出，包括甲狀腺、腎上腺、胰島腺等，能處理糖尿病、甲狀腺亢進。這類人格通常是某種狂熱分子，如控制狂、兼差狂（什麼都有興趣插一手）、攬權狂（不信任別人所以親力親為）等，個性多是守成形、非擴展型，總擔心自己資源缺乏，導致防備心過強，故步自封，或者自我膨脹，常以強悍精明為外顯特徵，臉部線條也有如僵直線。

檸檬馬鞭草的氣味溫厚、生機無限，心理療效是謙卑又自足。醛類有層出不窮的感受力和想像力，因為源源不絕所以沒有匱乏恐慌，就算創意被模仿被竊取，還有更新想法推出所以不在意，因此適合對治上述那些類型的狂熱分子，協助人找到各種發揮自我的方式。

也是失眠用油，因為覺得處處有資源，所以心情放鬆自在。失眠常是「小氣」型人格，怕損失（金錢、感情、信譽等）而擔憂。另外，牛皮癬患者是抱著過往損失不放的人格；檸檬馬鞭草讓人體會到山不轉路轉的心境，理解到此後人生重點不是繼續抱守過往，而是不再有新的損失消耗。

CT油中抗病毒力強，且氣味優雅者，就屬CT19 的檸檬醛，和CT13的牻牛兒醇。在此給一帖針對自體免疫系統混亂的配方：

檸檬馬鞭草＋橙花＋羅馬洋甘菊＋岩玫瑰，也就是單萜醇、單萜烯、酯、醛各選一種的四象限油。



## CT19 成員 香蜂草 *Melissa officinalis*

＞避免小題大作，或為瑣事悒悒惶惶

### 成分分析

檸檬醛含量約30～40%。作用大方向跟檸檬馬鞭草頗類似，也是高價的多分子精油。但香蜂草容易栽種、數量也多，只是萃油率太低，才價格高昂。

一般多栽種來聞香或做藥草茶。精油則萃取自葉片，主要療癒分子皆在精油，若因價格貴也可多用純露（勝過藥草茶），醛類易溶於水，故純露中有一定比率的芳香分子。

### 生長背景

檸檬馬鞭草的氣味柔和內斂，葉片如絲絨，香蜂草的氣味較開敞、青春洋溢，葉片寬闊無絨毛、較清晰平直。

香蜂草長得高挑，可到100公分左右，長相不如檸檬馬鞭草優雅漂亮。但在整片藥草茶植物中，香蜂草最具有合作性格，它不像別種植物要不自己長得差、要不侵略性強，香蜂草是自己長得好，生長速度快，但也不隨便入侵別人地盤，是自立自強，又自信自愛、不欺壓別人的植物。香氣也是開闊、無侵入感。呼應醛類是清楚自己，擅長自我表達，但也不踩他人風采而造成別人不安。

弱點是怕積水和結霜。原生於地中海型氣候區，自古就是希臘羅馬時代常用的藥草。它的屬名、也是英文俗名為「Melissa」，希臘文原意為蜜蜂，蜜蜂喜歡其香氣，所以養蜂人常拿它的葉片塗在蜂房上。

**歷史人文**

蜜蜂是具全方位療癒力的昆蟲，香蜂草則是全方位的藥草。

藥草專家阿比希那曾推崇香蜂草是「救心」良藥，有了它從此不再心痛，並能像獅子座性格，大方慷慨、昂揚自在。功效與肉桂在伯仲間。

16世紀瑞士名醫兼煉金術士帕拉塞爾蘇斯（Paracelsus），則視香蜂草為回春第一名，可維繫生命力，讓人永處新生狀態。話說帕拉塞爾蘇斯的性格，反骨獨行、極具「逃脫線」能量。

法王查理斯五世，天天喝香蜂草養生，延年益壽。英國利威廉王子喝香蜂草活到120歲。

法國加爾莫羅修女會，製作加爾莫羅之水，配方為香蜂草、檸檬皮、肉豆蔻、芫荽、歐白芷，用來治療上帝的迷途羔羊，也就是專治神經痛、失眠頭痛，香蜂草此功效仍記載於現今德語系藥典中。



查理曼大帝曾下詔，所統治領土（中歐）內的庭園，都要種植香蜂草，以維護國民健康，堪稱中世紀的健保政策！

**療效特色**

香蜂草的具體作用：

❶ 對治幼兒各種病毒感染（如腮腺炎），也可用純露或藥草茶。
❷ 對鵝口瘡有效，當免疫力低落，病毒感染在開口部位時，以香蜂草的效果較佳。口鼻喉乃免疫防守的第一線。
❸ 可抑止腫瘤細胞分裂、不擴散。腫瘤細胞會搶下受體的發言權，下指令讓周邊血管增生以提供營養，香蜂草的作用機轉，主要是「阻斷」腫瘤細胞發出訊息傳導物質。
❹ 對治精神壓力引發的疾病，如神經系統引起的肌緊張不足，突然僵化。
❺ 處理內分泌問題，如甲狀腺機能亢進。它受腦下腺作用，又受下視丘作用，即神經系統影響大，香蜂草可安撫情緒起伏。使用精油比藥草更有效，因療效主成分都在精油。
❻ 毒蟲叮咬（如蜜蜂）可用香蜂草精油對治過敏狀態，因為有抗組織胺作用。皮膚搔癢，可用香蜂草純露，併用薄荷純露來止癢。

香蜂草是家庭必備良藥，也是主要的幼兒用油（CT5、CT7、CT19），以純露替代也不錯。

> 驅散縈繞不去的負面情緒

# CT19 成員 小茴香 *Cuminum cyminum*

## 成分分析

它是CT19中的異類分子，不含檸檬醛或香茅醛，但最特別的是同時含有萜烯醛與芳香醛（小茴香醛），單萜烯含量也不低，所以力度特強，刺激性卻沒有相對提高。就像重金屬搖滾團唱起情歌，爆發力十足，也有鐵漢柔情面。

小茴香醛，不像肉桂醛那麼刺激，它能安撫消化道、抗病毒。

## 生長背景

小茴香是繖形科裡少見長得較柔弱。種子細長，有中藥味，自古便是重要香料，常研磨成粉後使用。主產於中東和北非，回教國家特愛用。

柔弱的小茴香，栽種方式是密集種成一排，就像足球員要防守12碼球時會挨擠成列，這樣才不易柔弱倒下，也不讓別人有空間進入，能防止野草，所以相對於前面介紹的精油是「與人合作」，小茴香則是「自我合作」。

## 生理療效

埃及考古遺址圖坦卡門陵墓內，即見到小茴香蹤跡。印度名醫妙聞（Susruta，編按：其著作《妙聞本集》是阿輸吠陀醫學的兩本主要著作之一）在醫書記載小茴香治療痲瘋，也能瘦身減肥，並對治肝腎功能低下。另外在羅馬名醫的《藥草專論》中，對治血氣不足、臉色蒼白問題。小茴香可說是林黛玉型的人



及白面書生的專用油，熱血沸騰的小茴香醛，能強化體質，改善氣血膚色。

摩洛哥的餐桌上，總擺著鹽罐和小茴香粉，取代一般的胡椒罐。小茴香可幫助消化，並能處理消化道感染。以小茴香粉配溫水服用，可穩定腸道、預防感染，也專治水土不服。

中醫認為「六經為川、腸胃為海」，好壞最後都匯集於消化道。陽明病（腸胃疾病）的治療手法在「清」與「下」，以陽凝（陽氣收斂）的植物，將淤塞的河川湖海，清掃或除下。故可用小茴香進行腸胃清掃，排除體內積存毒素，加上小茴香精油萃自「種子」，帶著秋天的陽凝能量，特別適合處理陽明病。

**心理療效**

心理療效方面，例如電影《關鍵報告》主角的喪子之痛，如鬼魅般徘徊不去。小茴香除了清掃腸胃，也可清掃不佳的記憶。中醫陽明病也常處理沮喪情緒或精神問題。以小茴香塗抹腹部，可清除第二腦的痛苦悲傷、糾葛不去的過往陰影。

CT19極適用於消化道，塗抹腹部可抗病毒、養生延壽。塗抹肛門（消化的最後管道）則精神飽滿。它也透過腹部腦，強化神經系統，進而影響內分泌與身體其他系統，並能擺脫過往陰影與他人期望，好好找回自己。







No. 20

# 創意溝通者人格

CT20 氧化物類一

## CT20 的植物成員

**藍膠尤加利** / 逃離醜聞的陰影

**澳洲尤加利** / 一新耳目

**史密斯尤加利** / 尋回童真的光芒

**綠花白千層** / 如沐神恩，受到祝聖與加持一般的心靈護衛

**白千層** / 超越傳統，求新求變

**香桃木** / 順性而為，為愛奉獻

坦率爽利、舒暢流通

# 創意溝通者人格



代表職業：公關、顧問、外交官、業務
類型人物：美國前國務卿萊斯

這堂課開始進入「氧化物」類屬，有止咳、祛痰、退燒、激勵循環、抗感染等功效；心靈屬性則是增進邏輯思考、為精神打氣加油、消除恐懼等。

CT20成員是桃金孃科植物，各大陸的熱帶地區多可見到本科蹤跡，生長力、療癒力都帶有「強勁快速」的質地，彷彿把燦爛熱情的陽光，浸潤深入到植物各部位。植株高大挺拔、生長迅速，葉片、果實的樣貌「爽利」，花呈放射狀繃開、熱力四射，具有「綻放於激情」的特質。

「陽光」再加上與強大的「地」、「水」能量相逢，深具組織架構力，因此桃金孃科植物適合處理呼吸系統，與「溝通」相關問題。

## 正向人格

CT20的精油主成分「桉油醇」，爽利活潑，就像「風的翅膀」，代表的植物人格是「創意溝通者」。以坦率俐落、爽朗直接的態度，來掃除扭捏沉重、無法表達的心理，或迂迴壓抑、濃稠困頓的情感。例如美國首位黑人國務卿萊斯（Condoleezza Rice），擔任美國對外溝通談判的重責，在世界各國之中斡旋，擅長把複雜的外交問題用淺顯易懂的方式來表達，被認為是一個非常聰明、有智慧的外交官。呼應CT20的職業是公關、顧問、業務等。

## 負向人格

負向植物人格，是溝通上的「過猶不及」。

「溝通障礙」常跟社會文化與家庭背景有關。東方傳統禮教總傾向教育小孩「有耳無嘴」，並在激烈競爭中鼓勵著主流價值，結果不但讓多元創意被

壓抑窄縮，學子的表達能力也易出現困難。CT20以爽朗清楚，與誠心交流，來慢慢排除溝通障礙。

另一種極端是「過度表達」，例如錢鍾書的名著《圍城》，書中描寫中國傳統讀書人的劃地自限、犬儒作祟，筆觸機智幽默，又辛辣諷刺。

太過聰明、反應很快的人，極容易在社會生存、發光發熱，但表達能力對他們來說太簡單容易了，不小心就超過，以致辭溢乎情，流於表面的華麗詞藻，或是言詞譏諷，不小心得罪人仍不自知。桉油醇帶有純樸質地，可平衡表達過度的狀況，保有人與人之間的溫厚情感，以及深刻的內裡磨練。

## CT20的生理療效

以尤加利為例，說明CT20成員的通性與功效。

尤加利原生於澳洲，被大規模引種到容易蔓延瘧疾等熱帶傳染病的地區，如南歐（西、葡、義）、非洲、印度、南美、加州等地。這些地區的氣候潮濕悶熱，環境密麻不流通，蚊蟲才易聚集。爽利特質的尤加利，能讓環境變得乾爽、流通、舒暢，這也是CT20的療癒關鍵點。

除瘴氣似乎是19世紀的事，但台灣近年來登革熱頻傳，也要靠多流通來防治！另外，身心有如處在瘧疾狀態的人，尤加利可幫忙掃除內外悶濕，清淨無為的氣味也能一掃心靈塵埃。

中國大陸原本不是為了防治瘧疾，是因經濟價值而引種，近幾年已變成尤加利最大產區。

CT20（尤加利）療癒作用如下：

### ❶ 驅蟲、驅跳蚤：

多毛的小動物，身處炎熱悶濕的環境，極易引來寄生蟲。尤加利可驅蟲，幫小動物擺脫搔癢困擾。

### ❷ 氣喘：

過去大家都小看了桉油醇類精油，以為只是感冒時拿來吸聞，一旦遇上氣喘等嚴重問題就束手無策，改用CT17、CT9。桉油醇類的確不適合拿來救急，沒法瞬間解除氣喘症狀，但極適合平日保養，長時間低劑量使用，可掃除造成氣喘的背景環境或身心狀態。

呼吸道疾病，與溝通問題是一體兩面。氣喘的疾病人格，通常是長期受權威籠罩，被父母或社會期望所箝制，讓內心意見無法表達，也造成一種心裡密麻悶濕的狀況。尤加利適合氣喘患者的心理土壤大改造，打破因循故舊，多通風好換口氣。

### ❸ 肌肉關節問題：

最佳代言人是20世紀最暢銷的科普讀物《時間簡史》作者史蒂芬．霍金，他全身肌肉萎縮，口不能言、手不能寫，得倚賴電腦設備才能與外界溝通。被困在小小身軀裡的靈魂，卻與人交流最大的宇宙樣貌。

尤加利直接對應喉輪，提升交流與表達，不但讓呼吸系統增加帶氧，也活化細胞組織，可以「舒緩」肌肉關節的機能退化（非根治），對於肌肉萎縮症患者，提供安撫支持，與活絡鬆動。也適用肌肉痠痛、疲勞者。

❹ 皮膚系統：

提到美容，總聯想到酮類能助皮膚再生，倍半萜烯和酯類能安撫鎮定。而桉油醇類在呼吸道的突出表現，常讓人忽略它在皮膚問題上的功效，加上劑量若使用不當，容易使皮膚乾燥搔癢，所以大眾少用氧化物類精油來處理皮膚問題。然而，CT20有如細胞活氧化效果，可帶來回春與更新，對傷口修復力佳。南非整形醫師建議術後用尤加利精油幫助皮膚癒合。

它也是身心一起整形的用油，有些人外貌整容了，內心卻老樣子，還對自己不滿，一再去整容。尤加利能處理整形「前」的缺乏自信、整形「中」的傷口修護、整形「後」的重現自我，以及「不」整形就能改善自我形象！

**實用小祕方：**

面膜配方：巧克力粉（滋養作用）＋尤加利或桉油醇類純露（活氧作用）＋CT20純精油一滴。

調成濃稠狀，敷臉15分鐘就可容光煥發、白裡透紅！CT20有收斂作用，滴太多反而覺得皮膚過乾。敷臉前也適合先以植物油打底。

> 逃離醜聞的陰影

# CT20 成員 藍膠尤加利 *Eucalyptus globulus*

## 尤加利特性

澳洲的植被有四分之三都是桃金孃科尤加利屬的植物，家族成員非常多，確切的品種數目還在修正中，普遍接受的數字是約900多種。18世紀西方人移民澳洲時，植物學家開始大量辨識尤加利品種，因有命名權利，更在19世紀成為狂熱研究主題，但研究者多且同時進行，可能相同品種卻有多樣命名，加上CT也多，精油業者用的名稱或許不同於植物學的正式學名，所以始終無法確認有多少品種。

尤加利家族大致分為兩派：薪材派、萃油派。材質堅固的品種，通常葉片含油量少，多用於製造建材、紙漿及藥材，加上生長快速，經濟價值高。

而葉片含油量多者，木材通常不堅硬，也易引起森林大火。不同品種的尤加利多半是產在不同地區，可萃油的尤加利通常生長於澳洲東南沿岸，如昆士蘭。澳洲900多種尤加利裡，可萃取精油者約200多種，但真正被推廣有商業生產者只8種。

葉片形狀在小時候是嬰兒肥（短圓成心形），長大變成九頭身（葉形狹長）。未開花時花苞緊閉、頂上有個蓋子，尤加利（桉）屬名「Eucalyptus」意指「很好的蓋子」。但開花時花蕊會把蓋子頂開，呼應其能量形態是先把情感收藏得滴水不漏，等待適當時機再傾瀉而出，「奔放激情」為桃金孃科的典型特性。

尤加利樹長得又快又高，19世紀的傳統採收是由人工砍下葉片與小枝幹，現代則用高空雲梯，以機器採收並吸入帆布袋，速度極快。精油主要由葉片萃取，樹皮也含有精油。

## 生長背景

澳洲雪梨附近的藍山（Blue Mountain），滿山遍野所見皆是藍膠尤加利。俗名「Blue Gun」，油脂分泌多，看似樹脂其實是種濃稠的單寧酸（有收斂傷口作用），讓它在陽光照耀下更折射著閃閃藍光。

藍膠尤加利的樹皮光滑。主產於澳洲南方小島塔斯馬尼亞島（Tasmania）、南美，及西班牙等地。精油產量以西班牙占最多，樹木數量則以中國占最多。

## 療癒特色

藍膠尤加利精油成分，除了桉油醇含量高外，其他種類分子含量也多，因此氣味被形容較粗糙駁雜。「茹絲的蛋」中間倍半萜類分子，使得藍膠尤加利善於向外表達外，也多方與自我連結。

適用於呼吸道、皮膚、肌肉、驅蟲，也能去漬。



# CT20 成員 澳洲尤加利 *Eucalyptus radiata*

**生長背景**

澳洲尤加利的樹幹比較粗糙，精油組成卻比較單純，含有單萜烯、醛類、單萜醇，三者的質感接近，讓氣味清新愉悅、很好聞，尤加利中最常用來擴香，能量特質也最安靜平和。藍膠尤加利雖樹皮光滑，特性卻像西部牛仔般粗獷。

引種尤加利時，多半是選擇木質較硬，或含油量高的品種，所以藍膠尤加利、薄荷尤加利最常被引入栽種。相較下，澳洲尤加利葉片含油量較少，生長速度也沒別人快，所以主要產於澳洲本土，其他地區少見。

卻反而有著內斂安靜、文雅含蓄的氣質，一進入澳洲尤加利樹林就能感受到一股「詩意」！因為空氣間醞釀著文秀氣味，純粹而直接地敲入來訪者的心坎，加上薄霧穿透林間，點點陽光灑上金粉，彷彿一伸手就可觸摸到香氣。



**療癒特色**

光明又內斂的澳洲尤加利，適合處理「含擁型」器官的問題，如子宮肌瘤、子宮脫垂，或內分泌腺體異常等。澳洲尤加利就像清潔大隊，把子宮內的陰暗沾黏、違章建築都掃除乾淨，不易復發。是子宮重要用油，可併用CT27、CT30。

子宮是創造力器官，第二脈輪與第五脈輪是相互呼應的，藍膠尤加利針對「表」（喉輪），澳洲尤加利針對「裡」（生殖輪）。內裡的溝通困難或能量阻塞，往往表現在女性機能問題，或兩性關係障礙上。尤加利既能促進創意表達，也促進情緒塵埃的掃除。可用CT5調和CT20或CT21（4：6或3：7），塗於第二脈輪。

CT20 成員

# 史密斯尤加利 *Eucalyptus smithii*

>尋回童真的光芒

**生長背景**

史密斯尤加利的木質堅硬，生長速度是藍膠尤加利的的2.6倍，更難得是葉片桉油醇含油量最高，又硬又香！具有極高經濟價值，故為中國大陸主要引種之一。

**療癒特色**

史密斯尤加利的療癒力非常功能導向，是呼吸道最佳用油，也是小朋友適宜用油！兒童也可用CT20。其實，這三種尤加利，除了藍膠尤加利比較容易讓皮膚稍乾以外，多半是老少咸宜的。不過尤加利的更新速度快，若劑量或頻率太高，反而會有種耗弱感，此乃身體禁不起太快的療癒代謝所致，以劑量3%、約4～6小時使用一次最適宜。

**來比較幾種尤加利樹：**

史密斯尤加利，是兒童呼吸道感染的首選。

藍膠尤加利，適合用於喉輪，處理無法表達的問題。

澳洲尤加利，比較內斂，適合處理含擁型器官的問題。

另外是薄荷尤加利，它有多種CT，有桉油醇比率大於75%者，也有完全不含胡椒酮、小茴香萜者，甚至有醛類CT者。薄荷尤加利是最早被開發生產的尤加利精油，最初是為了桉油醇成分，不過也含高量單萜酮。





CT20 成員

# 綠花白千層 *Melaleuca quinquenervia*

＞如沐神恩，受到祝聖與加持一般的心靈護衛

## 生長背景

開的其實是白花，白千層屬名「Melanleuca」意為白色。其學名直譯應為「五脈白千層」，指葉片為五脈，當初植物學家中譯名有誤，芳療界已習慣名稱就持續沿用著。

白千層屬的樹皮會不斷更替，生長也很快速，綠花白千層可長到30公尺，在白千層屬中長得最高大。桉油醇原本特質上飄，但大樹的能量穩定，因此白千層屬比尤加利屬更安靜集中，具有神聖莊嚴、強大保護力的能量特質。

原生澳洲及鄰近的太平洋小島，目前廣被引種到亞洲國家。也跟茶樹一樣，喜歡生長在水邊或潮濕地，比尤加利（抽乾別人的水）更為潤澤，葉片肥圓、枝幹較細。在馬來西亞產區，人工栽種為了方便採收，限制只長150公分高。

## 療癒特色

精油由葉片萃取。氣味本應爽利，卻略微怪臭，乃含硫化合物的緣故，調香可加入單萜醇類精油（CT12、CT13、CT14）來改善氣味。硫也讓綠花白千層的作用更底層，在明亮中帶點複雜神祕。

含有獨特成分綠花白千層醇、綠花白千層烯，抗病毒、抗感染、抗腫瘤的能力，在CT20成員中最強大。它是以不斷更新代謝、替換流通的特性來對治病症，就像用電風扇吹走陰濕悶熱。處理問題的速度雖不快，卻很仔細，可以徹底解決。用CT20處理流感，約3天，症狀才漸緩。

因為溫和又徹底，極適合用來處理嬰幼兒感染問題。法國醫生常用於免疫機制尚未完整的小兒身上，最常塗抹小兒腳底，因其底層能量易共鳴、反應強。大人的免疫機制雖然完全了，反而容易去卻共鳴力。

綠花白千層的武藝高強，而且不昂貴，為何大眾卻少用呢？因為用後身體沒感受到強烈反應，加上不貴容易讓人失卻信心，只想趕快換油。用油沒效一定跟用法有關！除了劑量、頻率外，抗病毒的精油多半以口服的效果較好（但桉油醇總讓人只想吸聞）。

綠花白千層的生長速度沒有尤加利快，但新陳代謝的深度比尤加利還深。打掃的速度不快卻很仔細！所以看似先發投手（擅長開疆闢土），其實較適合當救援投手（維持免疫力高），故更適合放眼於長程，也許這次感冒用綠花白千層的效果沒那麼快，但它能改變體質、杜絕未來感染。

適宜平日保養、重大疾病癒後，或慢性疾病患者，以低劑量，用3天停1天，持續2個月，可進行身體深層的更新掃除。

＞超越傳統，求新求變

# CT20 成員 白千層 *Melaleuca cajuputii / leucadendron*

## 生長背景

野生狀態時，白千層長得比綠花白千層矮小，除非因商業價值而栽種的綠花白千層才會限制身高，比白千層長得更矮。

白千層被列為有毒植物，因為花粉對人的呼吸道具有刺激性，不過精油不是由花萃取，大可放心使用。







## 療癒特色

白千層屬，被稱為剝皮樹，呼應其新陳代謝能力強，能促進皮膚細胞的更新與再生，該屬植物是美白處方的重要成分。而馬來西亞產的白千層（俗名gelam），含有特殊成分白千層酮，具有抗紫外線作用，被列為重點發展的藥用植物，未來可望成為祕密武器「天然防曬品」。一般的白千層雖少有此成分，仍可期待擁有此項潛力，能用於防曬。相較下，曬後用CT21佳。

相較於尤加利屬的爽利上揚，白千層屬比較溫厚，具有深度代謝，以及溫暖的力量，可促進皮膚發汗代謝。

另外，促進代謝最淋漓盡致的表現部位，則是黏膜組織，它跟皮膚同屬上皮組織。除了對呼吸道黏膜的功效佳，白千層很適合處理生殖泌尿系統問題，可抑制子宮頸癌前期、零期。黏膜多半是摩擦過度，或外來刺激多的部位，白千層能帶來細胞活氧與更新的能量。

CT20 成員

# 香桃木 *Myrtus communis*

>順性而為，為愛奉獻

## 生長背景

香桃木是唯一原生於歐洲的桃金孃科植物，主產於南法。

氣候條件的緣故，生長速度較慢，個頭比其他桃金孃科成員還矮小，但花朵同樣綻放於激情。

另外，南非有「綠香桃木」品種，稀少昂貴、氣味比較細緻純淨。

## 療癒特色

在分子組成、長相樣貌、能量疏通方面，桉油醇類的植物多半是朝縱向發展，相對下，香桃木比較朝橫向發展，故在桃金孃科原本特性（成長代謝快速、能量輕盈、爽利）之外，還多了股溫潤與安靜的特質。

桃金孃科的屬性快，通常能把過慢的部位調整回來，但有時候個案受阻太久，或壓抑太深了，除了激勵外還需要溫潤的同理才能奏效。因此香桃木的特質，適合用於因表達力或創造力受阻而牽動的器官部位，如處理甲狀腺低下問題。

這類型的疾病人格，多半曾受巨大創傷，或者壓抑多年，使面對事情時會多所斟酌，或不敢直接表達，結果表現是「反應慢半拍」，卻讓別人更搶了先機、占盡優勢，以致壓抑的怒氣更多，不僅逐漸與想望失之交臂，從此也不敢再多所追求。

比較桉油醇類精油，尤加利適合處理表面的溝通障礙，白千層適合處理硬吞下去、難以表達的情緒，香桃木則去挖掘內心更深沉的糾葛，那些已壓抑多年，甚至早就遺忘的底層心結。

香桃木也可幫助毛髮再生。另外，用桉油醇類處理呼吸道問題時，少部分個案可能引起睡眠干擾，不過香桃木是當中最不會的，因為其氣味屬性，或橫向能量特質，都不會馬上直衝腦門。

整體來說，桉油醇類精油不只是呼吸道用油，氧化物類就像啦啦隊，只要少許就可帶動其他精油，加乘療效作用。比方加入醛類（CT19：CT20以9：1）來處理慢性濕疹，調入酚類（CT23：CT20以7：3）可強化運動機能、消除肌肉痠痛。

使用CT20後，生活步調會稍快些。若要口服CT20，量不能多，因療癒速度快，身體無法承受，易有暈眩感或耗弱感，甚至睡不著。除了劑量不要過高，最好也不要單用。CT20的氣味強烈直接，倒適合與單萜烯、醛類調和。





No.21

# 為自己發聲者人格

CT21 氧化物類二

## CT21 的植物成員

**羅文莎葉** / 在一團混亂中理出頭緒

**月桂** / 心靈威而剛，與青春小鳥翩翩共舞

**高地牛膝草** / 化解青春期的焦慮苦悶

**桉油醇迷迭香** / 灑脫爽快，暢所欲言

**豆蔻** / 處變不驚的危機處理能力

**穗花薰衣草** / 威武不屈，不畏強權



## 尋找自己的聲音、勇敢與世界交流

# 為自己發聲者人格

代表職業：音樂工作者

類型人物：美國音樂家Moondog

比較氧化物類屬精油，CT20成員的組成單純，CT21則為多分子結構。CT20適合長期使用，由本質來改造心靈土壤，CT21則為當頭棒喝型，是CT油中最具激勵性，且立即挑動感官知覺者。它的療癒力強大、快速、多元，能當下立即帶來新感受，讓身心馬上進行全面翻土，獲得更生的動力。

## 正向人格

CT21是帶有倍半萜類的氧化物，成員都為多分子精油。桉油醇能促進溝通，與世界交流，倍半萜類則是找自己，與自我連結，所以CT21讓人敢去尋找自己的聲音，並為自己發聲。

代表人物是創作獨特的美國音樂家、作曲家、兼詩人「月狗」（Moondog）。他取名靈感乃自覺有如米羅畫作「對月亮吠叫的狗」。「月狗」原名路易斯・托馬斯・哈汀（Louis T. Hardin, 1916～1999），生於堪薩斯州大農場裡，5歲開始創作音樂，是無師自通的天才，然16歲因意外失明，之後轉往紐約發展，以特殊的維京人造型，在紐約街頭無家流浪生活幾十年，尋找創作靈感。他堅持要創造出屬於自己類型的音樂，是地下音樂（underground）的實踐者，始終不與商業主流靠攏。雖然冷門卻啟發了很多知名音樂人士。CT21呼應的職業是堅持做自己的音樂工作者。

他的名言是：「不管到幾歲才尋找自己的聲音，都不會太遲。你實在不必跟著羊群走呀！」（You can be yourself in any age. You don't have to follow the herd.）

## 負向人格

作自己並不容易！很多人總因不安全感，就不求甚解地盲目跟隨，所以CT21對峙的負向人格是「蚊帳文化」，這是日本學者稱呼自己社會裡的一種消費形態與文化行為，簡單說是「一窩蜂」。就像蓋著蚊帳的封閉圈圈裡，成員們彼此發酵複製，模仿流行。所以日本流行雜誌的風格與內容像型錄，方便消費者對照它打扮、複製，裡面的模特兒原本長相差很多，打扮完卻個個模樣類似，全都「卡哇依」！這不單指「可愛」，是讓人可去親近，某個程度來說也是「兒童化」了！

但身在消費型社會裡，很難不受蚊帳文化影響。這是一種「跟著羊群走」的群體症候群，也像日本中古時代後期出現的「京童」現象，所謂京童是指下列這類人：

❶ 無憂無慮、喜歡笑，但思想淺薄，常被不同樣式的趣味性所吸引，或束縛，對於本質問題卻不甚在意。

❷ 受到群體或新事物刺激時，容易興奮，樂於追隨，而且這行為總是頻繁發生中。例如創造Hello Kitty的公司發現有一群主消費者是銀座的服務生！處在消費時代的人們，並不需要深刻本質問題，只在意表面現象而已，所以該公司用不斷推陳出新的型錄來引領話題。

❸ 不知如何打發時間，總是靜不下來，容易被別人的問題所吸引。

❹ 為了找到暫時性夥伴，會不斷賣弄新技能。比方在初次見面的場合中，頻頻吹噓自己有什麼最新3C商品，或讀過哪些書、參加哪些時尚藝文派對等等。



>在一團混亂中理出頭緒

# CT21 成員 羅文莎葉 *Cinnamomum camphora（CT cineole）*



法國研究發現羅文莎葉的抗病毒功效在精油中排名第一，且處理感染問題是立即有效。但我們強調不要幫精油任意貼上「居家必備」「絕對首選」之類的標籤，因為用油需要「速配」，並非永遠只用第一名或某類精油而已，更重要的是去瞭解哪種精油適合在何時使用？羅文莎葉是在危急時有「扭轉局勢」效果的精油。所以，CT21口服效果佳，可高劑量使用，但不宜平常就輕易出手。CT20擴香效果好，較適合長期使用，或兩者交錯使用，比方週間5天用CT20、週六、日用CT21。

**品種分析**

羅文莎葉是馬達加斯加島獨產。學名、俗名、植物圖片，容易被混淆錯置，正名的過程也錯綜複雜，為了方便大家理解，分成3點來介紹：

❶ 羅文莎葉當地土語名叫「Ravintsara」，意為「美好的葉子」，乃歌頌該植物有強大療癒力，是原住民流傳已久的補品。16世紀時馬達加斯加被法國殖民，總督以當地土語名來記錄，卻記成學名「Ravensara」。18世紀開始萃油生產，也直接沿用此錯誤名。因殖民的淵源，法屬芳療專家對此油熟悉。其成分以桉油醇為主，聞如尤加利。

❷ 後來植物學界發現錯誤，「Ravensara」其實應該是指另一品種植物，而且當地也有生產，俗名叫「Havozo」，意指「聞起來芳香的樹」，其氣味較淡、特質輕盈，成分以單萜烯（檸檬烯、水茴香萜）為主。

❸ 1950年法國人發現另有一種植物，叫做「洋茴香羅文莎葉」（Anisata），成分以醚類為主，聞如洋茴香，最初被視為羅文莎葉的同屬不同種，但現在發現兩者是同屬同種、不同化學類屬。

最後又有新發現，馬達加斯加的植物學家在1998年為羅文莎葉正名為「Cinnamomum camphora, cineoliferum」，即富含桉油醇成分的特殊「樟樹」，羅文莎葉正確命名為「桉油樟」，而精油界直到這2年才慢慢開始更名。

簡單地說，生命力旺盛的樟樹有5種CT：①本樟，酮類為主。②芳樟，沉香醇為主。③橙花醇為主，較罕見。④黃樟素（醚）為主，日本生產。⑤桉油樟，馬

達加斯加獨產，也就是本次的主題植物。

《精油圖鑑》一書中所記錄的桉油樟組成比率，是根據潘威爾和法蘭貢的研究數據所編寫，但後來根據馬達加斯加的第一手資料報告，組成除了70～75%的桉油醇為主外，尚有高比率的單萜烯（以檜烯最多）及單萜醇（以萜品醇最多），是兩位芳療名家沒記錄到的成分。這兩種成分皆為葉片味，整體帶著森林樹木感。

**生理療效**

桉油樟（羅文莎葉）雖是樟樹，卻因獨特CT且多分子組成，具有強大療癒力，應用層面廣，近年越來越受歡迎，是當下立即有效、抗病毒第一名的精油。很適合用於傳染病感染期間，例如流感、瘟疫、鼠疫。

任何傳染病爆發時，羅文莎葉都是第一選擇。

**心靈療癒**

臨床發現，「孤立的大地」通常擁有特別的療癒能量，例如澳洲、馬達加斯加等，原與大陸板塊連結，分開後就擁有沒混血的獨特物種。所以遇到複雜物種因混亂交流所產生的問題時，例如傳染病流行，反而需要這種獨有的、沒受干擾的基因庫或能量特性，來進行解套、調理。

身處勾心鬥角的複雜環境、大都會的人際雜沓交流、需要密集接觸的生活形態，也都適用羅文莎葉，例如嫁入複雜大家庭時使用，能在密麻之中仍保有自我空間。

它是撥亂反正、清楚明快的用油，可讓人增加適應力，並保有自己的「時序」。遇到上述身心狀況，最明顯特徵是生理時鐘亂了！

CT21 成員

## 月桂 *Laurus nobilis*

＞心靈威而剛，與青春小鳥翩翩共舞

不論是飲食、園藝、藝術人文、精神象徵等，月桂在西方世界始終占有重要角色。但為何月桂精油較不被看重呢？因為預期立見療效卻失望所致。它是多分子精油，出手也是快狠準，但用來處理身體病症並不立即看到成效，因為它的療癒力是「路遙知馬力」型。

**生長背景**

月桂原生於地中海型氣候區，是該區唯一樟科植物，也有先驅樹種的獨特生命力與適應力。樟科多半長在亞熱帶，身在溫帶的月桂生長速度較慢，逐漸地茁壯也培養「路遙知馬力」的實力，適合需在昏亂環境中安身立命的人。

月桂通常以剛長出的嫩葉來插枝，此栽種法很需要耐心，培養過程得漫長等待，呼應使用月桂精油的過程同樣需要耐心！

開著典型樟科植物的小花，果實成熟後變黑。葉片曬乾因香氣持久不散（也是很耐的特性），自古便是重要香料，適合

長時間燉煮，歐洲人滷包中必備（尚有百里香、歐芹、香蔥等）。

另一品種叫加州月桂，是南美多香果同屬不同種，以酚類為主。

**生理療效**

月桂拉丁學名「Laurus」，意為「有名的」，「nobilis」意為「值得令人景仰的」，它榮登鎂光燈下的名流植物，到底有哪些實用功效讓人如此讚頌呢？

❶ 克蟑效果：台灣人保存食物的習慣通常比歐美人士佳，這良好習慣的養成，乃起因於不良好的氣候環境！蟑螂喜歡陰暗潮濕，不喜開敞明亮（這是CT20、CT21能營造的條件環境），月桂葉中的桉油醇清新通暢，具有克蟑功效，同時能克除內心陰暗潮濕的人。

❷ 甲基醚丁香酚，能帶來活潑自由的新奇感受，讓人愉悅明亮，幽默快樂，找到世界的有趣處。實驗研究，小動物注射此成分，會變得活潑、精神旺盛。

❸ 月桂精油可處理肝臟及子宮的慢性退化問題，甚至任何器官的退化性疾病，都具有回春效果。不過月桂是屬於逐漸復甦型，而非力挽狂瀾型。

倘若新陳代謝變慢，老化就會整體加劇，因此月桂作用最直接是淋巴系統，可淨化排毒、防制感染，月桂不是直接抗病毒，是排出因感染引起的遲緩沉重，而加速復元。

❹ 遲緩沉重也易引起肌肉痠痛，歐洲有用月桂酊劑來治療痠痛的傳統。我們可改用月桂＋薑（倍半萜烯）精油調和使用。

❺ 地中海區傳統習慣把月桂葉貼在額頭上，能治療頭痛。改用月桂精油效果佳，同時能驅除場域陰暗。

❻ 20世紀初，俄羅斯曾有療養院發現，針對久病纏身及退化疾病患者焚燒月桂葉，有遏止記憶力衰退的功效，也就是抗老化及利腦。

月桂的能量可幫助中老年人不被歲月打敗，與時間共存。喝月桂純露則對關節炎很有效。

❼ 護膚效果：老化問題不是彈指之間發生，要回春也需要時間，月桂適合長期使用，對於老化、無彈性肌膚（淋巴代謝差）的效果佳，敷完臉後彷彿受到阿波羅的祝福，肌膚與精神狀態都瞬間明亮，馬上有緊實感。

**神話人文**

希臘羅馬神話中，太陽神阿波羅想追求少女戴芙妮，但她不領情，極力逃避被追求，最終逃到水邊變成一株月桂樹，



之後阿波羅總佩戴著月桂葉以為紀念。太陽神代表最有能量，月桂則集他寵愛於一身，因此自古被地中海區人們視為元氣、勝利、成功的化身，常用來榮耀各行業中最光芒萬丈者，或歷經艱困挑戰者，例如奧運選手的榮冠最早是用月桂葉編成，現代則輪流用橄欖葉等不同植物做葉冠。月桂的性格比橄欖桀驁不馴些。

諾貝爾獎章也是綴飾著月桂葉，古羅馬皇帝則喜歡戴桂冠做為權力象徵。另外，古羅馬人相信閃電不會擊中月桂葉，因此也象徵著幸運。

當處在最陽盛集中，或達到顛峰狀態時，常被封以桂冠，代表被頂級認可，如桂冠詩人、桂冠酒。其陽性能量，讓男性鬍後水也常添加月桂。另外久病虛弱，或情緒陷溺無法自拔者，也很需要此陽剛力量。CT21是出手重、拳拳到肉的精油，有別CT20的微風吹過尤加利。

CT21 成員

## 高地牛膝草 *Hyssopus officinalis Var. decumbens*

＞化解青春期的焦慮苦悶

### 生長背景

生長區域與薰衣草重疊，兩者不僅遠看很像，生長習性也接近。

牛膝草是唇形科植物，也是CT多，以酮類占大宗，通常開淡紫或深紫花（含酮量高者常開紫花）。而高地牛膝草花色較淡，多開藍色花，精油的主成分是沉香醇氧化物，此成分在別的精油中很少見，CT21多是以桉油醇為主的氧化物。

### 療癒特色

沉香醇氧化物具有強大抗病毒力，比沉香醇厲害許多，特別對嬰幼兒的耳鼻喉、呼吸道問題很有效。

有些幼兒很怕生，一到雜沓環境就哭鬧，或受驚嚇如中邪，用高地牛膝草後會安靜平穩，是收驚用油。另外，幼兒初上學時，要適應如何跟世界溝通，也容易生病，可稀釋3%塗鼻腔。若發燒則直接喝高地牛膝草純露更有效。

身處都市往來頻繁的環境，或面臨應接不暇的狀況，高地牛膝草有助呼吸與安定，它主要作用於神經傳導物質，也是具清潔效果的香氣，常有學員反應練氣功遇到瓶頸，或生命出現難題時，使用高地牛膝草會聽到內在聲音告訴自己該怎麼做，它能增進敏銳的自我覺察。

初用精油的成年人，用高地牛膝草後，身體反應通常不明顯。常用精油的人，因為少用到沉香醇氧化物，反而比較有感覺。



CT21 成員

# 桉油醇迷迭香 *Rosmarinus officinalis（CT cineol）*

＞灑脫爽快，暢所欲言

## 生長背景

迷迭香的CT多，桉油醇迷迭香是多分子精油，組成是內外兼顧的十字形結構。因為含有丁香油烴氧化物，具有較強烈的性格。

桉油醇迷迭香是摩洛哥特產，北非的土地氣候變化較少，桉油醇迷迭香長相瘦高，能量直率明亮。相較下，CT以酮類為主的迷迭香，多半生長在南歐，土地和植被變化大，其迷迭香精壯矮小、外形橫向發展，仿若多慮型性格的迷迭香。

## 療癒特色

桉油醇迷迭香對喉輪的作用很直接，常與CT17（土木香）併用，擅長處理呼吸系統疾病。也適用於消化道及肌肉系統。

瘦高的桉油醇迷迭香，在摩洛哥常當作圍籬植物，具有原始能量，讓人回到原初，興奮地想望出己牆之外，故適合陷入人生死胡同者使用，能重新作回自己而柳暗花明。就像楊德昌的電影《一一》，片中小孩跟老人的眼中，有著一般成人所「看不見的世界」，看不見並非指靈界唷！是指小孩的熱情好奇，與老人的回首念戀，所看到的世界是獨特而新鮮，但一般成人總認為安頓好一切才有機會作回自己，現階段就專心做個紅塵俗人吧！所以無法了解、不想去看，或沒能力看、也不知如何應對這看不見的世界。

桉油醇迷迭香讓人每天醒來睜開眼都是全新的一天，所以樂與世界交流、不害怕新嘗試，它對喉輪好，也是為自己發聲，不盲從，隨時作自己。





> 處變不驚的危機處理能力

# CT21 成員 豆蔻 *Elettaria cardamomum*

豆蔻精油的組成雖然單純，卻形成有趣結構，聞起來清新宜人，很可愛！

**生長背景**

豆蔻屬於薑科，原生於南印度馬拉巴（Malabar）海岸的山區裡，常與黑胡椒併種當鄰居。在斯里蘭卡中部、東北部山區（Kandy）也有生產。品質最佳者就叫「馬拉巴斯里蘭卡豆蔻」。

品質好的生長要件，首先海拔夠高，約1000公尺以上，雖處於熱帶但水氣要夠、遮蔽性也要夠，即潮濕有遮陰的高山區，故也常與咖啡種在一起。由此可知豆蔻屬於陰涼能量。

豆蔻種在合適的高山環境後，並不需要特別照顧，只需種植前把土地空出來、整理雜草即可。植株可長到200公分高，商業生產則約150公分。花朵細緻，果實珠圓玉潤、曬乾後仍色綠，香氣不在外殼而在中間的種子。因每株成熟的時間不一，需人工用剪刀採收。因為採收剝殼後香氣會逐漸散失，最好在3個月內加工蒸餾，香氣超過8個月會消逝30%。

其清涼特質，適合做飲料的添加香料。吃重口味食物後，可用豆蔻去除濃重氣味，保持口氣清香。另外，常出重手的人也適合，例如管教小孩太過殷切、伴侶的愛太過濃烈，清爽的豆蔻可以拉開距離，讓彼此有喘息空間。





**療癒特色**

豆蔻在播種後第2年開花、第3年結果、第4年可收成，第5年才開始大量收成，商業生產約可貢獻8年。故能量特質屬於倒吃甘蔗型（非早慧型），之前看似偷懶，其實是按照自己步調，雖輸在起跑點但後勁強大回甘，加上不需別人照顧、可管好自己的特性，特別適合太在乎別人看法、怕自己動輒不得體、擔心自己不被喜歡的人，豆蔻可幫助發現自我特質、安然地自生自長、擁有自己獨特香氣。

豆蔻也適合在望子成龍、望女成鳳的家庭背景下，所成長的小孩，或是那些父母們。只要整理出空地、稍微清除雜草，小孩自會長成自己的樣子，不需要太過操心。

CT21 成員

# 穗花薰衣草 *Lavandula latifolia*

>威武不屈，不畏強權

**生長背景**

穗花薰衣草是醒目薰衣草的爸爸，是中歐庭院的常見植物，強壯好種、對環境適應大，充滿陽性能量，不同於一般薰衣草的嬌柔與母性能量。

原生於地中海型氣候區偏西部（如法國），比真正薰衣草生長的緯度更南。產量最可觀是在西班牙，幾近世界獨賣！另外，冷一點的溫帶國家（如荷蘭），或者土質貧瘠、極度炎熱的環境也可生長。



穗花薰衣草最喜歡河流沖刷的扇形地，土質鬆動豐饒，根系可長達30～40公分，需吃水多。不過完全相反的石灰岩地質也能長得好，穗花薰衣草真的非常強壯耐操。特徵是三叉枝幹，花穗灰紫色、枯乾變灰白色，遠遠望去是一片灰白。長相挺直、剛健有力，收割時人要彎腰用鐮刀砍，採收費力辛苦。

**療癒特色**

穗花薰衣草精油成分以氧化物為主，跟醒目薰衣草一樣含多量單萜酮，有益呼吸道，對皮膚的作用也最直接（月桂則次之）。CT20、CT21都有助皮膚更新，CT20多用於常態護膚，CT21可用於急性處理（如曬、燙傷）。

穗花薰衣草的更新作用強且速度快，可短時間高劑量使用，或長期低劑量間隔性用。也是多分子精油，用於喉輪能讓人視野跟著大開！

穗花薰衣草的能量是陽剛堅定、耐得住寂寞，正如Moondog尋找自己聲音、不受到世界的干擾。而肯園舉辦的「泛音工作坊」，一般人總以為上泛音課，是要學會各種高難度的發聲技巧，其實泛音練習是帶著好奇心與實驗性，去探索聲音的各種可能性，進而找到自己的生命之歌。



No. 22

# 狂熱者人格

CT22 酚類一

## CT22 的植物成員

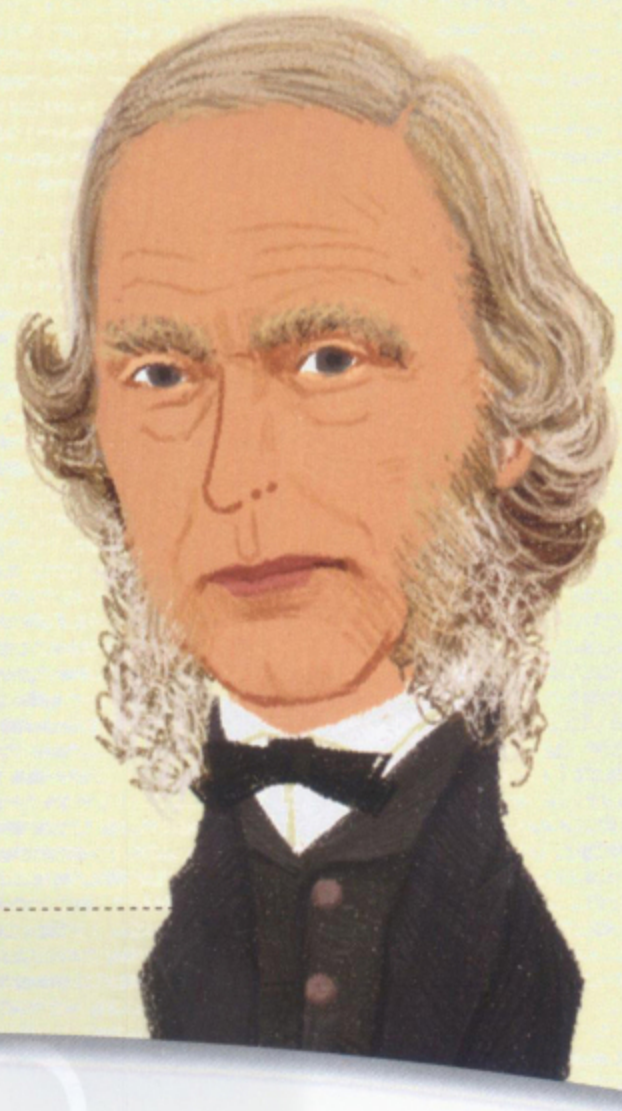
**多香果** / 有勇有謀、冒險犯難

**中國肉桂** / 熱血正氣，驅邪辟穢

**錫蘭肉桂** / 散發浪漫英雄的氣概，放射浴火重生的光熱

**丁香花苞** / 化解無能為力、不如歸去之感

**神聖羅勒** / 走出劃地自限的框框，不再浪費生命於我執中



## 熱情奉獻於理想，不畏風雨打擊

# 狂熱者人格

代表職業：外科醫生、科學家、製造業者
類型人物：英國外科醫師約瑟夫・李斯特

酚類，強力抗感染、激勵免疫、止痛、能增強生存力量，但對皮膚黏膜的刺激性也強。其性格看似嚴肅，卻帶歡樂，擅長整合身心靈，療癒力全面，但也容易被濫用，或者用得太輕淺，只局限在生理療效上。

## 正向人格

先從「鏈球菌」說起，一般細菌多只在皮膚表面感染，患部雖惡心嚇人卻不致命，但鏈球菌喜歡進入深層，嚴重感染足以致命，是影響手術成功與否的關鍵。現代醫學輕易可控制與防範，但在19世紀（距離巴斯德發現細菌才一百年），抗感染的觀念仍落後，切除手術雖然發達，卻尚未將「預防感染」連上關係，以致失敗率高。

當年對抗鏈球菌最有名者，是英國外科醫師約瑟夫・李斯特（Joseph Lister, 1827～1912，其父親是顯微鏡專家），他破天荒主張「無菌手術」，即手術過程要全程消毒。這觀念在現代根本是常識，當時卻被百般譏笑嘲諷！雖然臨床證明，李斯特施作的手術癒後良好，死亡率降低，但那年代的外科手術講究下刀快、狠、準，一流的醫生根本不屑耗時消毒，只有德國醫師較願意接受李斯特的主張，卻被譏笑是德國人太髒才需要消毒。

談這段歷史，除了呼應CT22有強大抗感染功效外，李斯特的人格特質更是CT22「狂熱者」的最佳代言。他是桂格（Quaker）清教徒（知名燕麥片品牌的頭像圖，就是仿照此教派打扮），捨棄個人奢華享受，熱情奉獻於自己的理想，無怨且無私地孤軍奮鬥，不畏風雨打擊，即使受同儕排擠，也不隨便和別人起衝突。

## 負向人格

對峙的負向人格是「熄火型」，或一蹶不振者。原本懷抱著滿腔熱血，計畫將自己獻身於理想追求，或是覺得身負社會責任與使命，立志做少數的把關者，但過程中屢遭打擊，外界施壓、同儕排擠、家人不看好等諸多不順，逐漸心灰意冷，澆熄了原本的心中火苗。

CT22單純的熱情，其實是帶有歡樂的氛圍，並非苦悶的堅持，所以能在持續的努力中得到自我樂趣，而免疫於外在的風雨，足以抵擋世人詆毀訕笑，不會輕言放棄，也不以世俗認定來評斷自己的努力是否值得。適合併用CT1、CT20、CT21，皆是歡樂愉快的油。

呼應CT22的職業是科學家，熱情投入實驗室研究。另外是製造業者，競爭極激烈，受到當前內外環境的衝擊很大，需要堅定火力才能存活，而且酚類對肌肉筋骨的療效極好，能讓勞動者保持絕佳體力，適合每日保養。

## CT22的生理療效

火熱的酚類，適合用於啟動拙火（基底輪），讓各脈輪的能量流通順暢，所以無論哪部位的問題，酚類皆有幫助。尤其對生育（創造）、消化（本我）、呼吸（愛）這三把火特佳，酚類不但能殺菌抗感染，還能點燃這三把火，燒出一片燦爛，讓人對生命中的陰影不畏懼，不管與病菌應對，或與困境共存時能全身而退，邁往下一新進程。適合處理性冷感、不孕、排經、生產、消化、呼吸等問題。適合併用氧化物類精油，有如煽風點火效果，迎向開敞的人生，不會腹背受敵，不受塵、菌侵擾，體弱多病者宜。

消化道疾病人格，常是接受太多訊息無法消化吸收，沒用到的就應該讓它走。酚類並非築起銅牆鐵壁，把世界摒除在外，而是張開雙手全部納入，再檢選有用訊息，因此酚類能強化接收力。

酚類的適用濃度是1%，臉部、黏膜則0.5%，安全好用，被定義為懶人精油，感冒、咳嗽、跌打、瘀血、糖尿病等疾病皆可。但怎樣才不濫用它、可保住萬靈丹美名呢？答案是諺語：「努力，未來將可以得益；偷懶，現在就享受好處。」（Hard work pays off in the future, laziness pays off now.）CT22的抗菌力第一，但有些人用了卻常沒效，因為他們習慣以「懶」人用法，想當下立即把問題解決，視精油如藥物，不過精油擅長的是促進自覺，給予人格力量，以因應未來變數，所以處理患者背後癥結的能力，勝過表面現象的解除。所以，除了瞭解植物與用油外，還要瞭解更複雜的疾病人格。

CT22適合做大系統型用油，加強整體性機能，全面緊實身體，延續生命之火，勝過只在某一局部下功夫。CT22中主要酚類有兩種，丁香酚、肉桂醛（像酚的芳香醛），在芳香歷史文化的地位崇高，價值與價格也高。

CT22 成員

# 多香果 *Pimenta dioica*

＞有勇有謀、冒險犯難

**生長背景**

多香果又稱「牙買加胡椒」（Jamaican Pepper），法國人則稱為「四種香料」。

屬於桃金孃科，樹幹光滑，花朵綻放熱情，但葉的外形讓人聯想到芭樂葉。廣見於西印度群島，最主要產地是牙買加，當地特產Boucan烤肉（BBQ）是用多香果醃過，並以多香果的枝幹為薪材來燒烤。多香果帶有熱帶風情、歡樂氣氛的特性。

多香果生長於海岸區的石灰岩地質，不需太肥沃，植株可長得高大。因為數量多，不需人工栽種。葉也可萃取精油，但通常是漿果萃取，當果實尚綠時摘下（轉黑就沒香氣），含丁香酚比率高（甚至超過丁香）。氣味甜美，也可製作萊姆酒。丁香塞入甜橙，可殺菌除蟲，久了再浸泡此酒，功效依舊有如補充包。

**療癒特色**

丁香酚是酚類中最溫和者，刺激性小、內功卻強而厚實，多香果的消炎止痛力佳，尤對消化道的幫助最直接。另含醚類，更強化止痛力，多香果對治頭痛、牙痛、消脹氣，跟丁香同樣有效，甚至比丁香更好用，但價格比丁香高些。

消化系統的運作有如「火」般能量，腹部第三脈輪也是本我輪。原初的自我，正藏在肚子裡。消化系統不好往往象徵自我形象不佳，易失去赤子之心。

純淨熱情的多香果，能為腹部「添火」，強化消化力，並能讓人安定、樂觀自信、隨遇而安，它就像雷鬼音樂，懶洋洋中帶著放鬆愉悅。故心靈療效上，多香果適合那些總要在世界面前，表現出自己最美好一面，並永遠保持昂揚狀態的人，多香果能給人真正發自內心的熱情。就讓我們為自我形象，添加一些牙買加色彩吧！





CT22 成員

# 中國肉桂 *Cinnamomum cassia*

＞熱血正氣，驅邪辟穢

## 生長背景

葉片有樟科典型的三出脈，花小但挺立。中國肉桂長得高大挺拔，氣味較粗壯，錫蘭肉桂則較甜美。

主要產於中國西江流域（兩廣地帶）。廣東省高要市、肇慶市是主產地。多為人工栽種，較少野生。西江的流量僅次於長江，中國肉桂喜歡生長在水氣充足的地方，常在大江岸邊。

通常在最寒冷時種下，經歷最惡劣的焠煉，說明它「耐得住」的特性，以及火的象徵。最佳栽種時間是大寒小寒（約陽曆1月），此時陽氣最弱，但不是沒有陽氣，而是處於收攏的階段，所以肉桂天生具有「收」的特質，雖也可發散發熱，卻更有「保本固陽」，把陽氣收攏在內的效果。

種下後的第4年才能開始收成。通常在立夏（陽曆5月）過後收割樹皮，因為雨水多、濕氣重，肉桂樹會分泌大量汁液，樹皮較易與樹心分離。

肉桂很好種，兩廣地區人們稱為「懶人活」，唯一要做的是春天除草，讓出生長空間即可，常是動員整座城鎮，大範圍種植。

## 品質比較

中國肉桂皮通常較硬（錫蘭肉桂較軟），肉桂酸較多，氣味較滿橫。等級可分為：❶ **桂通**，乃桂皮捲曲成筒狀者，可再分為大通、中通、小通等級，越大筒且切割完整，越希罕價高。❷ **桂板**，不完整者成片狀。❸ **桂碎**，等級更差，成碎狀。

桂枝、桂皮主要是做香料及藥材，以蒲蓆裝箱，再以桂碎塞縫隙。精油多由桂碎等級來蒸餾萃取。

除了西江桂（指廣東）外，另有防城桂（指廣西防城），色澤較深、偏灰、有白點，賣相差，但品質良好，桂筒大且香氣濃郁，肉桂醛多，專賣給識貨專家（日本等東方人），西方世界、印度、中東因嫌棄賣相並不喜歡。

中國肉桂的葉片也約八成含量是肉桂醛，應可蒸餾生產，但錫蘭肉桂的葉片主成分則是丁香酚。

## 療癒特色

肉桂醛能讓人整個舒展開來，有歡樂特質，是可口可樂的重要成分。而西江流域的人，會用浸過桂皮的水來泡蝦，去快炒可增加烹調甜味，並帶出蝦的鮮度，我們也可嘗試用肉桂純露來炒蝦或料理。桂皮也是滷包的必要成分之一。從以上連結



（可樂、蝦、滷包），帶出中國肉桂的特性是火力與活力。

中國肉桂抗菌力第一名，可提升免疫力，嬰兒急性感染可純油或稀釋塗抹腳底，2小時擦1小滴，每日7～8次，或者飲用肉桂純露。

也能調節糖尿病症狀，帶來開放性能量，對治人格是過度掌控慾、失卻冒險心、無法開放自己去接受世界變動，只在小細節上做堅持或防堵的人。

含有香豆素，但不是呋喃香豆素，而且肉桂通常不擦在臉上，不需擔心光敏性。中國肉桂的刺激性比錫蘭肉桂強，但對消化道、生殖泌尿道、臨盆等問題效果佳，能帶來溫暖感與爆發力，若需要創造性能量時，可用它來醞釀，並加乘行動力。

## CT22 成員 錫蘭肉桂 *Cinnamomum verum*

＞散發浪漫英雄的氣概，放射浴火重生的光熱

### 生長背景

相較於中國肉桂的強大火力、石破天驚，錫蘭肉桂的特質較甜軟溫暖，像躺在舒服的大烤箱裡。

錫蘭肉桂長得較矮小，原產於錫蘭（今斯里蘭卡）西南端，長約19公里的狹長地帶，約450公尺低海拔的海岸山區。其中，靠北邊者，長得較秀氣，柔軟細緻，品質跟賣相都較好，靠南者的氣味強勁，樹皮堅硬，賣相較差，但芳香分子並沒多大差別。

錫蘭肉桂需要大量水分跟高溫，也喜歡生長在蔽蔭處，常在刺桐（花如火焰）樹蔭下，有如在「紅火」之下孕生。故植物能量就像大量湧現的熱烈情感，讓人浸淫後能浴火重生，不管遇到怎樣的困難，都能頂得住。

錫蘭肉桂是由種子播種，果實多需套袋以免被鳥吃掉。栽種過程不困難，只需在春天不斷修枝修葉，讓出生長空間（中國肉桂則是除草）。若葉片太繁茂，枝幹不易接收陽光跟空氣時，樹皮的芳香分子就不夠甜美。

葉片剛生出時為鮮紅色，等到樹葉從淺綠變深綠，就是樹皮可切割採收之時。冬天生長，初夏收成，種下隔年即可採收。季風約從6月吹起，肉桂樹會大量製造汁液，較方便剝皮，故通常在雨季開始一週後進行採收。7、8月在當地可買到當季新鮮桂皮。

### 採收過程

品質端視樹齡、收成法、製作法，若作工不好會變酸，肉桂醛消失。中國肉桂不太講究剝樹皮技術，但錫蘭肉桂相反，需要精密工具和專門的高難度技術，所以斯里蘭卡有特別的種姓制度，世代相承「剝皮人」職業。

收成時先環狀切開，讓樹汁流出，再切下樹皮做處理。中國肉桂多把樹皮整片切下，並不處理外皮。錫蘭肉桂是剝下樹皮後，不用外皮，只用白色的內皮（會迅速氧化成紅色），需要繁複人工，故量少價高。

**心靈療癒**

英印荷混血、加拿大籍的詩人歐達傑（Michael Ondaatje），生於肉桂的故鄉斯里蘭卡，他有一首詩作〈肉桂剝皮人〉（Cinnamon Peeler，卻有中譯為〈肉桂舞孃〉），詩中把剝皮的細膩過程，描繪得宛如觸碰情人：

**「假如我是肉桂剝皮人，我會如何如何地觸摸你，在你身上留下香氣印記，當你走去市場，大家都知道你是我的女人。」**

詩作前半段是以男性角度，後半段改由女性口吻：

**「你會碰到不同女性，但只有我才是真貨，我是肉桂剝皮人的妻子，吻（聞）我！」**

全詩肉感香豔，充分顯現錫蘭肉桂的熱情奔放，也恰好詮釋其身心療效！生理方面可壯陽；心理方面，能跟自己的最原始身體連結，從感官知覺直到最裡層的靈魂，層層剝去僵硬外皮，散發內裡最原初的熱力，所以能讓自己迎向一切，不害怕距離。

小嬰兒喝的奶中，若添加一點錫蘭肉桂純露，會變得熱情活潑、愛唱歌。嬰兒腳底滴一滴肉桂精油，則身強病除。

**成分分析**

錫蘭肉桂是多分子精油，細膩複雜，中國肉桂則火爆直接。CT22在調和後，刺激性變小，因為丁香酚會減低肉桂的刺激性，中醫也常將丁香、肉桂一起用。

錫蘭肉桂精油的品質，視所含丁香酚的多寡，若丁香酚較多，肉桂醛會較少，較不刺激，氣味音階較低、較不跳，品質較差，甜度也較不夠。而丁香酚含量高低是跟生產方式有關，由於精油多為零碎的樹皮所萃取，極容易有混摻。純以桂皮萃取的精油，肉桂醛含量較高，若混入枝葉較多，則丁香酚含量較高。

錫蘭肉桂也是少數比重大於1的精油，不過它重而不沉，有分量卻不過度糾結，因為醛原本特性就上揚，跟凝重剛毅的酚稍不同。

倍半萜烯（β丁香油烴）能抗腫瘤、消炎（胃）、止痛、回春。丁香酚則抗病毒、抗自由基等。它雖有肝毒性，若不濫用反而能保護肝，不受自由基侵擾。在洗衣店工作的人容易疲勞，適合使用肉桂。

錫蘭肉桂也適合處理接觸型感染疾病，通常是對接觸的興趣不大，一接觸就易被感染，換句話說，抵抗力不足乃因接受力及適應力不足，無法跟新事物共存。故抗感染不是築起萬里長城，而是大開城門，協助人去適應外界，或同化外來事物，有能力與細菌微生物共存，敢大膽擁抱世界。



CT22 成員

# 丁香花苞 *Eugenia caryophyllus*

>化解無能為力、不如歸去之感

## 生長背景

桃金孃科。精油是由未綻放的花苞乾燥萃取，花苞稍轉紅（一點點粉紅）就得人工摘下，CT22成員多由手工摘收。

原產於有香料群島之稱的印尼摩鹿加群島，其中以安汶島（Amboina）的品質最佳，且曾經是「唯一」產丁香的島，乃荷蘭人想獨賣，把其他島上的丁香都砍光，只留此島，便於嚴格控管。

但百年後，被法國船長偷帶往非洲留尼旺島栽種，再傳往東非登巴島、桑吉巴島等處，後來又因暴風雨跟染病，讓丁香再轉移到馬達加斯加島。今日全球丁香兩大主產地是印尼跟馬達加斯加，但以印尼產的品質最佳。

丁香的香料爭鬥歷史、跟自然生長條件，都是多災多難！丁香喜歡雨量充足，卻愛紅黏土，故排水要做得特別好才不爛根。

當地天氣炎熱，主人常在旁邊種植「木薯」，可以讓勞工遮蔭並供食用。但丁香樹常人工修剪成4公尺高的圓形模樣，不能遮蔽。故對比肉桂的蓄養陽氣，丁香較屬於「發散」的能量特質，也呼應其止痛、發風邪的作用較強。

丁香採收後，得輪流曬3天、蔭3天，肉桂皮跟多香果則純曬。若曬時下大雨，會影響到丁香品質。

## 療癒特色

丁香喜歡紅黏土，呼應丁香酚的「凝重」能量，相較於肉桂的活潑飛揚，丁香是底蘊很厚的精油，能帶給人信心與力量。因此，與其濫用為抗菌打手，CT22更適合讓人對身體療癒產生信心，適合跟氧化物類或花香類調和，丁香＋茉莉，便是美好的「信心」用油。

桃金孃科的特質是綻放於激情，而丁香花朵是在未爆發前就採收下來，故很呼應懷才不遇的人，併用CT21能安撫，並感覺自己存在，暢快表達自我。





丁香的溫暖保護讓人有依靠，適合處理起伏性的神經痛（頭痛、牙痛、經痛等）。也適用於女性機能及第二脈輪（性輪），為生育力及創造力提供熱源。法國醫生臨床發現，孕婦分娩前兩週開始用丁香精油（10%塗腰腹），可以助產。

也能預防妊娠毒血、產前產後憂鬱。女性平常有月經固定更新，但懷孕9個月中新陳代謝變少，產後易落淚象徵最珍貴的代謝，把辛苦的舊包袱放下，讓身體進入新狀態，準備迎向新責任，但中國傳統不鼓勵產婦流淚，情緒反被鎖在身體記憶裡，苦難出身的丁香，最能與之共鳴，是處理產後憂鬱的解藥。

**成分分析**

丁香也是多分子精油，含丁香酚可抗腫瘤、抗病毒、抗氧化，及養肝。一般人以為酚類傷肝，但得每天使用濃度15～20%，連續半年以上才會。

另含倍半萜烯類的β丁香油烴，促進陰陽能量交流，丁香稀釋後應用很廣。

丁香酚的作用偏發散，但性格較內斂安靜，甜度不如肉桂醛。不過因為丁香酚是香草素的前驅物，調香界常用來合成「繽紛」的香草素，因此丁香也很適合與苯基酯類調香（CT8、CT9），具有歡欣鼓舞的氛圍。CT22在純潔熱情的背後，正是有這樣的樂觀與信心來作支持。





CT22 成員

# 神聖羅勒 *Ocimum sanctum*

>走出劃地自限的框框，不再浪費生命於我執中

## 生長背景

唇形科。容易栽種，分黑（莖色暗紫，品質較佳）、白（莖色紅）兩品種。因為強大的療癒力，被印度人冠以神聖之名，印度藥房常見以神聖羅勒為主成分的藥方製品，也廣做藥草茶，或純露。





## 療癒特色

它是養肝精油。因攝取過多人工合成物，造成肝解毒功能變差，而免疫力低落的人，神聖羅勒特別有效。其作用機轉，並不是直接去強化肝功能，而是和緩地協助肝臟抗病毒，解除其負擔，讓肝再生自己、強壯起來。

熱性的神聖羅勒藥草茶，對於陰冷導致體液不流暢、而造成關節問題，很有幫助，精油也有此功效。

神聖羅勒的療癒力強，而且對皮膚的刺激性相對較小，作用很多元。一般人較少將酚類用在皮膚問題上，怕刺激性太強，CT22中的肉桂醛的確如此，宜調到1%以下，但若使用單方精油丁香或神聖羅勒，則可用3～5%，處理皮膚炎或搔癢非常有效。若被熱帶蚊蟲叮咬，神聖羅勒可純油局部塗抹，也可除皮下腫塊。



溫熱的CT22適合當女性用油（對治虛寒），卻常被忽略此用法，可調入CT10、CT11輔以甜美花香並能降低刺激性，也可與CT20、CT21調和但要維持低劑量使用。



No.23

# 內醞者人格

CT23 酚類二

## CT23 的植物成員

**野馬鬱蘭** / 捨棄毫無營養的安逸生活，跳脫窠臼

**冬季香薄荷** / 乾淨俐落、鬥志昂揚

**野地百里香** / 冒險犯難，開創新天地

**百里酚百里香** / 厭倦功成名就，另闢蹊徑

**印度藏茴香** / 忍辱負重，臥薪嘗膽

專注內斂，蓄養熱力

# 內醞者人格



代表職業：科技工程師
類型人物：鬥牛士

## 正向人格

同樣是酚類火力，CT22的能量特質是甜美外放、歡欣鼓舞，CT23則凝斂內化、畜養熱力。故CT23的正向植物人格是「內醞者」，呼應代表是西班牙的「鬥牛士」文化，不過得先把鬥牛是否殘忍野滿這問題放一邊。

鬥牛最讓人印象深刻的是鬥牛士的服裝，為何在生死瞬間，牛和人的裝扮卻如此華麗？因為呼應了「專注、集中」的能量狀態。

一對一決鬥過程，人與牛都花很多時間在用腦，沉思與打量，有別於「拳擊」快速奮力攻擊，所以鬥牛是把張力表現在內裡，最後才畢其功於一役。「認真的人（牛）最美麗！」因為專注且內斂，反而熱力四射，甚至散發著詩意與優雅。

呼應CT22是狂熱於實驗室的科學家，CT23的氣味比CT22冷調些，對應的職業是科技工程師，例如3C資訊、通信、遊戲等快速發展的行業，外表是炫麗多變、推陳出新的產品，內裡則需要冷調能量的支持，集中專注於研發，才能跟上日新月異的步調。

## 負向人格

對應的負向人格，是只倚賴外來火力救援者，譬如中國清末官員想要強大武力，卻只把重心放在大量購買軍械，人力仍用得少且缺乏新訓練，物是新的但人是舊的！結果，單靠外來火力仍打不贏戰爭，因為真正火力來自內在的革新、人員的創意。相較下，同時代的日本明治維新，則從思想文化來革新。

回到現實人生也是如此，例如一些傳統公司面臨時代變遷，想轉型求生，如果只是直接求助外來團隊重新包裝跟行銷，短時間內讓公司能見度暴增，但

如果內部人員想法與作法仍然沒有進步，轉型的效益可能只是曇花一現。

現代人較容易徬徨不安，跟內在能量不足、容易熄火有關，如果只是不斷求助外來火力支援，本身並沒有產生熱情，火花多半只能燦爛一時，卻無法持久。因為發自內在蓄積的能量才會產生真正的力量。CT23適合打持久戰，傳統多用來抗菌，但應用可更多元，因為CT23能收攏陽氣，蓄積生命之火，讓自己醞發行動力，不倚靠外來火力。

## CT23的藥學屬性

CT22的主成分肉桂醛並非真正酚類，是屬性類似，CT23則是真正的酚類，有典型盾牌狀結構，常見者是香荊介酚（抗菌強）、百里酚（激勵免疫），比CT22中的丁香酚（止痛、收攏）還活躍。

香荊介酚、百里酚，兩者的結構很相像，微小差異卻有大分別。百里酚有結晶化傾向，用久了流動性變小，瓶蓋易沾黏、流速慢、難倒出，但香荊介酚不會。如果該瓶精油會結晶化，代表香荊介酚含量少、百里酚含量多，可粗略判斷有無混摻。CT23因為是複方，不會結晶、沾黏。

根據實驗，抗菌力排名：

肉桂醛＞香荊介酚＞百里酚＞丁香酚

「芳香定量耐藥譜」，是仿照抗生素的抗菌力測試實驗，先取下患者的病菌，混入膠狀物質於培養皿中，再滴入不同精油，維持在37℃（細菌）、25℃（霉菌）環境24小時後，由皿中各個色澤出現變化的小圈（代表精油發揮抗菌作用）的直徑，來判斷各精油對其抗菌力的高低，再決定用哪些精油來調製配方。通常是複方，因為細菌演化能力強，用單一精油易有抗藥性。

不過，這實驗乃說明特定條件下、宿主的特定菌種環境、所得的抗菌力表現，只供參考，不能當一般調油準則。因為科學實驗環境跟活生生的人體並不一樣，而且會有個體差異。

酚類的強大抗菌力，是如何運作的呢？

1. 能在人體營造不利病菌滋生的環境。
2. 精油能與體內酵素結合作用。
3. 影響神經傳導物質（神經、免疫、內分泌系統），不利細菌生長。

芳香療法的抗菌方式，不同於抗生素直接單挑病菌，它是透過多元模式，提升免疫力，也跟身體細胞對話，使內在集中沉穩，不會身心崩散。

## CT23的生理功效

因為CT23各植物成員的療效都很接近，所以一併先討論。

中醫認為：「五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。」（引自《素問上古天真

論》），即指35歲以後，體力和抵抗力會開始下降，面容開始長斑變黑，頭髮開始脫落。這也說明消化系統（陽明胃經）與免疫系統有重要關聯。

「陽明」是指太陽下山，此時陽氣要收攏起來，好等待下個黎明，若陽氣無法收攏，就會不斷散發。根據《性命圭旨》時照圖（編按：《性命圭旨》為明代中期論述道教養生學的經典。時照圖是書中的人體剖視圖），能量會在特定時間走到特定部位，陽明是走到膻中穴至神闕穴，貼敷此兩部位可助陽氣收攏。中醫也認為「外敷膻中，治惡性腫瘤」，即指以溫熱的動物藥貼敷此部位，可強化免疫系統。膻中穴的位置，呼應免疫系統的胸腺組織。

CT23最重要生理療效，是能幫助人們收攏陽氣，蓄積生命之火，故適合運用在陽明部位，大約是胸腺（兩乳之間）到胃部之間，特別是第三脈輪（本我輪、太陽神經叢）的位置。

另外，中醫理論「理中湯外敷神闕治肺炎」。中藥的「理中湯」使用了溫熱的藥材，包括白朮、人參、甘草、乾薑等，其中甘草屬於土元素的能量，有如土窯，可把另三種藥材的溫熱能量，封存起來。CT23也有類似效用，若再搭配CT29、CT31的土性能量，會使涵養陽氣、加強內裡的效果更好。CT23精油口服好，外敷也很棒，尤其激勵胸腺更是強項。

### 小祕方

如何用精油來外敷呢？程序如同調製面膜泥，建議用紅色黏土，除了有如甘草的土能量外，紅黏土的油性強，可減緩酚類精油的刺激感。然後再加入CT29、CT31、酚類純露、摩洛哥堅果油（此植物油常使用於重大疾病），劑量大約是15克黏土粉＋2瓶蓋純露＋5～10滴精油。如果是要提升免疫系統，只要外敷半小時。若要減輕媽媽手、關節炎、風濕等疼痛問題，則外敷1小時，因為敷的時間長，更需要植物油打底。

針對肌肉、肌腱問題，可再添加CT18，或跟CT23交互替換，1天敷2次，敷完後再每2小時塗油，曾因為抱10公斤嬰兒，手舉不起來，用這方法2天就好了。

CT23也適用於胃經足三里（膝外3指處），可強化免疫。而塗油按摩或濕敷，對關節風濕問題的效果佳，腿也變得較輕快。

CT23還具有以下功效：

❶ **香荊介酚、百里酚，適用於生髮。**

落髮問題常是精神壓力導致，內積太多熱火而神志渙散，將CT23加在洗髮精、潤絲乳，或是按摩使用，彷彿能

從頭部發散內熱，讓人放鬆並轉化頭部能量，又能養護髮絲，改善落髮現象。

### ❷ 寢具的抗菌、抗霉。

另外準備一小方巾，滴上約3滴CT23，才一起跟寢具放入水中清洗或放到倉庫儲藏，若直接滴在寢具上會發黃。

### ❸ 保持口腔衛生的重要用油。

某知名漱口水原本配方是薄荷腦（只具清涼效果），改加入百里酚後，抗菌與消炎的功效大增。自製漱口水則用CT23：酒精=1：5比率稀釋，可處理牙痛、牙齦發炎問題，若是日常口腔保養則調成1～2%。

### ❹ 也適合參加奧運的隨隊指定用油！

CT23處理運動疲勞或肌肉痠痛，功效不比CT8、CT18遜色。若是日常保養，用低劑量1～2%按摩經常磨損的部位（如關節），或用於泡澡，可發揮類似「肌樂」的效果。若是發炎問題，改用5～8%，先以植物油打底，每半小時擦一次。

### ❺ 旅行用油。

酚類具強大抗感染力，若旅遊當地有衛生疑慮，不潔食物、環境污染，甚至能量暗濁，都可用CT23來清潔淨化。先稀釋成按摩油更方便攜帶，特別是野外露營，或旅行到沒水沒衛生紙的地方時，可代替乾洗手或清潔用品。

CT22適合處理嚴重型感染（因為肉桂醛、丁香酚的抗菌力排名分別為No.1與4），CT23則適合處理一般性感染（香荊介酚、百里酚的抗菌力排名則No.2與3），而且人體對CT23的耐受力較高。

### ❻ 壯陽助性。

男女適用，能蓄養陽氣，使身體活躍運作，保有爆發力與持續力。

### ❼ 處理憂鬱症或情緒問題。

17世紀藥草學家卡爾培波，使用此類藥草來治療憂鬱，解除患者精神上的暗黑天空。根據研究，憂鬱症患者數量是女高於男，這也跟女性荷爾蒙有關，CT23是調經精油，並適合處理憂慮、抑鬱、恐慌等情緒問題。

一般人的印象，酚類是激勵作用，故需放鬆時很少想到它，但其實火型精油還滿適合壓力大的人，或供作SPA放鬆用油。它不是讓人情緒更爆發，而是持續保有像火般集中的力氣，寄情於生命中值得奮鬥的目標，因此能適時有情緒抒發窗口。

CT23 成員

# 野馬鬱蘭 *Origanum vulgare*

>捨棄毫無營養的安逸生活，跳脫窠臼

## 生長背景

唇形科，品種多，主成分為香荊芥酚。整株都有油質細胞，開花時如烈火般豔麗。但是曾在荷蘭，用手揉其橘紅花朵，卻沒有酚類氣味，大概是荷蘭的溫帶氣候，讓它外表仍奔放，氣味卻略遜色。野馬鬱蘭得長在地中海區熱氣候，氣味才會濃郁。產量最多是希臘和土耳其，但這兩國是鄰居，也是火熱世仇！

在雅典城的市場，常可見到野馬鬱蘭成束紮起販賣，它能當香料，也可煮茶，氣味如中藥湯般濃郁刺鼻。若成束擺放房間，滿室馨香，彷彿有10位女傭每天打掃，且香氣持久達1個月。

## 療癒特色

野馬鬱蘭的新鮮葉片，非專由希臘、土耳其兩國消費，美洲的需求量也大。美國在二次大戰後，進口量多了6000倍，因為加入許多歐洲移民，也帶進了飲食文化，野馬鬱蘭正是Pizza的重要香料。它能幫助腸胃消化，使難分解的肉類、澱粉類，變得好消化吸收。也擅長處理體液充塞，或堆積問題，野馬鬱蘭具有讓人輕盈的特質。

野馬鬱蘭的抗菌力特強，以土耳其產的尤佳，作用僅次於肉桂精油，適用於呼吸道或消化道感染。適合旅行時攜帶，建議可調成兩種比率，8%是有病治病，2%則無病強身。





CT23成員

# 冬季香薄荷 *Satureja montana*

>乾淨俐落、鬥志昂揚

## 生長背景

CT23的成員除了野馬鬱蘭以外，都長得像野草，容易被忽略。冬季香薄荷是唇形科，花色潔白無瑕，個頭雖嬌小（約30公分高），但外表奮發昂揚，它是CT23中最具滋補效果者，很適合體弱多病，或思慮過多、易鑽牛角尖的人使用。

## 療癒特色

處理「傷痛」時，使用醛類精油，可讓人再次發現生機；倍半萜酮類，能協助陳年傷口的癒合；酚類，則針對受過重傷，尤其是難以忍受的心傷。所以冬季香薄荷適合長年臭臉、脾氣極差、尖酸刻薄者使用。或許難將這類人士連結到酚類精油，怕用後會火上澆油，更加上火，但深究其背後成因，不善意乃曾受重傷的保護色，兇惡是害怕再次受傷。酚類能提供強大火力，讓他們知道自己並不會輕易受傷，而能慢慢卸下防衛盾牌。

冬季香薄荷是西方烹飪香料，傳統常與豆類食物一起烹調，可消除脹氣。對心靈脹氣也有效，適合強充硬撐的性格，或只報喜不報憂、不在他人面前示弱的人使用，它能讓心靈強大又順暢，不再關起門來暗自垂淚。處理情緒問題時精油劑量不必高。

冬季香薄荷具有奮發昂揚的功效，壯陽效果更是名聞遐邇，尤其針對男性療效，在精油中排名第二，第一是阿拉伯茉莉，然後龍腦百里香、檸檬薄荷再次之。法國人極喜愛冬季香薄荷，據說法國人做愛頻率是全世界最高，或許也算某種背書吧！







CT23 成員

# 野地百里香 *Thymus serpyllum*

＞冒險犯難，開創新天地

# 百里酚百里香 *Thymus vulgaris（CT thymol）*

＞厭倦功成名就，另闢蹊徑

**生長背景**

百里香是唇形科中CT最多的一屬，有兩百多種，適應環境的能力特別強。除了酚類CT，尚有醛類、烯類、醇類等不同CT。

市面上約有6種以酚類為主的百里香。野地百里香的香荊介酚含量比較多，百里酚百里香則分子種類較複雜，傳統常用來處理呼吸道、肌肉問題，但應用面其實更多元。

一般百里香的花色淡紫，百里酚百里香則是粉紫色，色澤較濃，精油療效較強。百里酚百里香是太陽之子，最大產區在西班牙，格瑞那達大學研究，若生長環境是高溫豔陽、土地乾硬，則酚類的含油率越高。

百里酚百里香的植株，生長得緊密整齊，適合種於迷宮般的依莉莎白式庭園，具有秩序軍隊般的能量特質。

**歷史人文**

原生於地中海型氣候區，但分布很廣，許多古文明都有記載。美索不達米亞蘇美用於敷劑，埃及用來製作木乃伊；希臘時代喜歡被稱讚「人如百里香」，因為它抗菌力強，是勇氣的象徵代表。羅馬時代的大都會，最怕爆發傳染病，會把它鋪在地上讓人踩過。

胸腺是免疫系統的大本營，胸腺的英文是「Thymus」，與百里香的種名相同，原意是「能量」，這兩者都可給人無窮盡的能量。

西元1926年法國化學家蓋特福賽首創「Aromatherapie」（芳香療法）一詞，但更早以前人們是用「Thymiatechmy」來代稱，意味把芳香植物做為藝術。由此字根可知，古代地中海區人們視百里香為排名第一的藥草。

文學作品也很多關於百里香的描述，印度長大的吉卜林，曾寫過多篇香氣的詩與小說，他形容百里香聞來有如天堂剛破曉的氣味（天堂意指無所懼、破曉意指能量強）。還曾有美國詩人形容它是「熟女



↑野地百里香

的舞廳」，意味少女都跑去舞廳了，熟女只好找百里香囉！的確，強壯的百里香能讓人在年華老去後，提供最忠實的依靠。

百里香的莖幹強壯，一歲後莖幹開始木質化，兩歲以上很難拔起，也不好砍摘。摩洛哥傳統菜餚Tajun會加入百里香燉煮3小時，百里香跟月桂是少數能禁得起久煮的香料。

**品種分析**

百里香最常見品種是「Thymus vulgaris」，但不同栽種區域也會影響其樣貌，保加利亞的水氣足，長得是火氣盡散的模樣。而西班牙東北部又乾又熱，生產品種是「Thymus zygis」。

另外，中東（波斯）百里香（Thymus capitatus），俗稱「西班牙馬鬱蘭」，阿拉伯世界常加入麵餅中，能幫助消化，也保持戰鬥力。

**心靈療癒**

百里香最佳代言人是英國的南極探險英雄羅伯．史考特（Robert Scott），他在罹難前的筆記裡透露著如下訊息：「即使生命快要終止了，但還是覺得去南極探險，比躺在家中沙發要有意義多了！大自然景觀是如此壯麗，為此付出大犧牲是必須的，但也是值得的。」

百里香與CT23，能讓人保有持續不放棄的精神與力氣，去尋找自己認為值得的新天地。





↑百里酚百里香

>忍辱負重，臥薪嘗膽

# CT23 成員 印度藏茴香 *Trachyspermum ammi*

**成分分析**

精油成分在「茹絲的蛋」模型中為雙分子大類，單萜烯、酚類，皆屬陽性特質。工業上常由印度藏茴香萃出百里酚，其結晶如冰糖，屬性較安靜內斂。而單萜烯擅長因應環境變化，所以印度藏茴香這把火是優雅的、非暴烈的，就像是成熟內斂的鐵錚錚漢子，不管外在如何變化，仍能屹立不搖。

現代人一方面期待變化快速（不斷追求流行或新事物），但另一方面又不想太多變化（生活最好穩定安逸），經常產生矛盾，但印度藏茴香呼應「不著痕跡地改變」，能協助人去順應變化、歡迎變化。



**生長背景**

印度藏茴香是繖形科，這科植物的傘狀花都奔放外向，不論整株外表是強是弱，皆具有外敞性格。印度藏茴香的種子，與其他繖形科不同，多了柄。

原生於埃及，傳到中東（伊朗、阿富汗、巴基斯坦），再到印度，主產於印度西北方蒲齋爾省。CT23成員多生長於乾燥貧瘠土地，印度藏茴香雖喜愛肥沃土，但乾貧地也可生長。

喜歡氮肥（具有能動性）、磷肥（有助開花）。磷，拉丁文取名自希臘神話中的「晨星」，能使火炬昂揚，這也呼應印度藏茴香有「蓄養火陽」的功效。

**療癒特色**

印度藏茴香是繖形科中唯一以酚類為主的精油，另一異類是小茴香，以醛類為主。印度藏茴香的氣味辛辣濃烈，烹飪只需加少量，但香氣持續力強。它是飲食衛生的保護者，印度常用於抗霍亂、飲食不潔。也添加於牙膏中，能抗菌、保持口腔衛生。印度藏茴香能消積食，化解吃太飽的痛苦。

另外，其療效屬性是強大且沉澱，特別能帶來「依靠」感，故適合用來保養背部。



No.24

# 全腦型人格

CT24 單萜酮類一

## CT24 的植物成員

**頭狀薰衣草** / 穿透妨礙耳目的濁氣，體受爽朗的格調

**艾草** / 有助於編織夢想，培養憧憬

**鼠尾草** / 秩序井然、神智清明

**牛膝草** / 遠離物慾，提升靈性

統合三腦、完整存在

# 全腦型人格



代表職業：全人教育者
類型人物：歐普拉

這篇課開始要介紹單萜酮類精油，促進皮膚黏膜再生、傷口癒合、化痰等功能強大，但太常被強調危險性（神經毒性），使用者總略帶距離、少有機會深入認識。酮類的最重要作用是激勵腦部，總被歸為「理性」典型的代表。

## 負向人格

芳療師必讀書目之一《嗅覺符碼》，作者是荷蘭著名心理學者派特．瓦潤（Piet A. Vroon, 1939～1998），書中描述嗅覺對情緒記憶的影響，也談到大腦中的爬蟲腦（生存本能）、邊緣系統（情感直覺），及大腦皮質（邏輯理性）三腦平衡的重要性。

先說明一下荷蘭當地風氣，便利商店就可買到通俗心理學雜誌，顯示它極具大眾市場。專業學術與大眾商業掛勾，原本並沒不好，只是這類通俗雜誌常用煽情手法來搬弄，對心理學粗糙地消費，太過深入「淺」出了！

反觀瓦潤，有扎實的專業學術為基礎，同時文采出眾、屢能提出精闢獨見，也成為大眾媒體寵兒，常上深度談話性節目。但有次某節目同時邀請瓦潤，與一位心理學的通俗專家進行電視對談，照理說以瓦潤的豐富學養，且深知人心（他是心理學者，可不是其他科學領域學者），應該不會輕易掉入無謂爭辯的陷阱，但瓦潤卻被對方的粗糙通俗言論激怒，當場抓狂失控。

縱然發生有損顏面的窘境，觀眾過陣子總是健忘的，沒想到幾個月後傳出瓦潤沒能從這次陰影走出，而服用安眠藥自殺。一位熟知人類情緒狀態的心理學者，卻無法處理自己的情緒，豈不令人錯愕？

有人認為這位天才長年為憂鬱症所苦，是「未」就醫的憂鬱症患者。不過

就算是正常人，生命要從顛峰繼續往下走，本來就需要極大的智慧。不是他天分不夠，或才華不足，而是生命本來就有起有落、有風光也有困境，但用大腦去理知這些，跟能否真正實踐與釋懷，是有大段距離的！加上人們總習慣將立言者（講師、作者、開釋者）的著作或言論，等同其道德操守，或把有沒親身力行當做一個人的評判標準。

不管是當事者、旁觀者，這些期待的壓力（強調理智，或要高人一等），都是大腦中「理性面」過度運作的結果。酮類精油能激勵大腦細胞，常被誤認只強化理性面（大腦皮質），但它同時對大腦整體有作用，對三腦皆有益。酮類精油能處理腦部退化、學習障礙（已有實驗證實），還能觸動靈性、情緒面，與身體共振，同時能強化爬蟲腦的基本生存功能，如以呼吸系統來說，酮類有排痰、更新細胞等生理功效。

## 正向人格

像瓦潤這樣過度強調大腦皮質的菁英學者，並非CT24的代言人，真正的正向人格是「全腦人」，代表人物是歐普拉。她是全世界最有錢最有影響力的黑人女性，但成功與財富不是靠別人庇蔭，她出身貧窮，14歲懷孕，受外婆鼓勵繼續進修，靠著信念、才華與努力，一步步走到今天。現在她善用所擁有的影響力，歐普拉的脫口秀被譽為「良性」狗仔，以犀利談話方式，反映社會不同階層的聲音與生命故事，進而影響廣大觀眾。她同時大力於愛心事業，捐錢辦校興學；也辦雜誌，名叫歐普拉，但不是要替自己造神，而是清楚自己的驚人影響力。

前男友讚譽她最大優點是「很清楚自己的特質」。CT24（或酮類）整合三腦後的具體表現就是「清楚」，而非賣弄知識。頭腦清楚者，追求的是認同的世界，但聰明才智者，追求的總是認同的自己，所以口中常提「我我我」，或許賣弄知識是要別人認同自己的理論。

歐普拉的大腦皮質高度發達，但也沒壓抑爬蟲腦與情緒腦。自傳曾提到她體質易胖，成名後卻能維持良好體態，因為她不輕忽自己身體（善待爬蟲腦）。她未涉入任何緋聞醜聞，這對高成就的名人來說，算是情緒智商相當出色（發揮情緒腦）。如此全腦均衡發展者，才是CT24最佳代言人。

現代人最大危機「身心分離」，其實是「大腦分離」！社會的主流價值容易讓人成為「大腦皮質人」，而壓抑另二腦，酮類精油讓人擁有完整的腦，並對身心靈同步影響，所以能完整存在。

東方古老文明，或近代「全人」思潮，比較強調身心合一，對人有全面的理解與關懷，但傳統西方科學思潮，常將知識與人生二元切割。所以仍看到許多西方芳療大師，雖在芳療專業上有深厚造詣及創見，但終究只純做學問，並

未體現於真實生命中，鮮少全面性用油來改善自己身心狀態。

## 單萜酮類的爭議

CT24除了鼠尾草外，都被IFA列為有毒精油，這讓大眾害怕使用，或對劑量過於保守。酮類的確有危險性，但若使用得當，反能成為最大幫手。

我們觀察到專業芳療師們自己普遍會用這些精油，遇需要時也敢嘗試高劑量，卻不太敢建議個案使用，或劑量偏低，其實是怕招來非議，加上大眾很難去除根深柢固的錯誤印象。要破除這些迷咒，使用者需有專業精油知識，並能充分掌握個案身心問題，也就是成為「頭腦清楚」的人，這正是酮類最大功效呀！可進行良性循環。

酮類、酚類，這些危險性較高的精油，劑量過低時（1%）比較是影響心理，或日常保養用，但遇到生理問題、當下急症時，還是可提高劑量，否則達不到效果。法國知名芳療家博度（Dominique Baudoux）說過：「只有在用得不夠時，精油才不能發揮作用。」（The only time that oils don't work, is when you don't use enough.）《純露芳香療法》作者蘇珊．凱帝（Suzanne Catty）曾在論文中說明她做一個身體按摩療程，大約要用到30大滴精油，也就是90小滴呢！

其實中醫劑量的拿捏也有類似情況，最近考古研究發現，古代的實際度量衡，與現代有頗大差異，因此有些學者專家推斷，傷寒論等中醫經典所記錄當時的使用劑量，應該遠高於現代。

## CT24生理療效

### ❶ 處理呼吸道問題：

一般多先想到氧化物（CT20、21），但酮類是黏膜專家，可促進黏膜細胞的生長與更新，幫助黏液被分解並收斂，是耳鼻喉科最愛用油。做個比較，若考慮作用至整個肺部時，仍以氧化物桉油醇較佳，若是出入口的問題（症狀在耳鼻喉），則酮類精油表現更出色。

CT24是理想的鼻腔用油，扁桃腺炎、喉痛、鼻塞、感冒前兆都適用，可塗抹、吸聞或漱口。兒童也能使用，7歲以上即可用大人劑量，鼻腔可20%，嚴重時30%，1～2小時塗一次，嚴重時半小時塗一次。最宜搭配榛果油、聖約翰草油，併用CT21。

### ❷ 處理更年期問題：

併用CT5，對於潮紅、盜汗、不正常出血等更年期症狀，具有收斂效果。曾用CT24來處理不斷擦汗症狀的個案，它同時調節身心，化解患得患失、無法自我控制的情緒波動，從細胞、組織、到情緒、靈性，都變得更「清明」，故舉凡某某「過度」者皆適合。劑量不用高，5%塗抹全身或陰道。

CT24並能調節整體女性機能，可用來調經。

**❸ 美容保養的關鍵用油：**

CT24對皮膚細胞再生效果明顯直接，能有效處理皮膚老化與斑點問題。可1～2%加入保養品（面霜）中使用，酮類精油極親膚，且CT24是其中對皮膚最安全者，CT25、26還可能讓臉皮有些刺激感覺。

用於護髮，可調節髮質，讓暗沉髮色變得發亮，尤其針對油性膚質髮質、處理頭皮屑問題最有效，只不過一般人因其「有毒」的迷思，或有藥味而敬謝不敏，相當可惜！

**❹ 酮類精油可增強腦力、增進記憶力：**

美國農業部報告指出，所有宣稱能促進腦力療效者中，鼠尾草、迷迭香的功效排名第一。大眾廣知迷迭香（CT26）利腦，較少人知道鼠尾草（CT24）也有此療效。多對老年癡呆症患者按摩、擴香，可有效改善，但得堅持日常保養，沒持續又易退化。通常，預防性（未達到腦部病變）的劑量約3%，用來按摩頭皮，同時強化腦力與激勵毛囊。另外，老年人的其他問題，性格異常、脾氣壞、固執頑劣等，使用促進腦力的精油或藥草，也可一併調整。

CT24能抗病毒，現代研究發現不少腦部病變都跟病毒感染有關係，這時就不是酚類可解決（感染早期，尚可用丁香酚、桉油醇），使用酮類更勝一籌。身體不同部位都有比較相合的芳香分子，酮類與腦部最相合。

**❺ 激勵神經系統：**

以往教科書說神經細胞不會再生（除嗅覺細胞外），但這幾年新近研究顯示，神經細胞再生是極有可能的！比利時有臨床以酮類精油來減緩阿茲海默症（腦神經細胞退化）的惡化。

暴露在外的嗅覺神經細胞可再生，這意味嗅覺敏感度可藉由有計畫地吸聞各類優質精油來培養之外，同時也象徵我們對世界的體會是隨時更新。因為嗅腦連結到主導情緒的邊緣系統，過往的各種情緒模式也可藉由有意識的努力，跟著嗅覺細胞再生而被改變，酮類精油會是大幫手。

**❻ 促進呼吸品質，增加深度與長度：**

呼吸不單是肺部的起伏動作，它對身心靈能產生巨大的全面性影響。所有修行功法都跟「呼吸」有關，最簡單的靜坐冥想便由呼吸來整合全身能量。調呼吸是調心，呼吸順暢了，心智也大開。例如，前陣子友人邀請一起去上呼吸課，當場眼見這位永遠內斂自持的朋友，就在一呼一吸的練習中嚎啕大哭、情緒大釋放，其他與會者練完呼吸後，身體多變得輕盈。

這是不錯的釋放方法，可惜不是每個人都相合，對我來說，引導者的方式實在太「New Age」了，不斷說：「來吧！跟你的情感連結吧！你有多久沒跟自己連結了？快！快進入連結！」邊在

我耳邊唱著歌，但這模式反讓我難以進入狀況，因為平常就有用油習慣跟自我連結！導致上完呼吸課卻呼吸不夠，回到家還暈眩。如果你也遇到類似狀況，不妨改用CT24，擦在脊椎兩旁，幫自己做個氣卦療程。

清新的桉油醇能促進呼吸，但深度卻不及酮類。CT24影響呼吸，不是耳鼻喉科那種表面病徵的影響而已，而是讓呼吸深長去調節到爬蟲腦（腦幹），進而影響心靈存在狀態。所以CT24是修行者用油，可幫助冥想、鎮靜，也是真情流露用油，讓情緒得以釋放！

## CT24 成員 頭狀薰衣草 *Lavandula stoechas*

**＞穿透妨礙耳目的濁氣，體受爽朗的格調**

### 生長背景

與其他品種薰衣草一樣，原生於地中海型氣候區，但頭狀薰衣草喜歡較濕潤處，常見滿山群聚。花朵碩大，長得像鳳梨頭，拉丁學名中的種名意為「有顯著外觀」，不過，長如兔耳模樣者並非花瓣、是苞片，真正的花朵其實很小。毛茸茸的灰綠色葉片代表含酮量高。



雖含單萜酮高達70%～80%，但小茴香酮、馬鞭草酮是神經毒性較低者，使用禁忌較少。

### 生理療效

頭狀薰衣草是耳鼻喉科專用油，神經毒性低、效果佳，用後能讓眼睛明亮、視野清晰，故也適宜現代小孩用油！因為當代兒童多半大腦皮質靈活發展，但感官卻極度封閉、有待開發，把CT24稀釋低量2%使用，能促進腦部均衡發展。

若針對鼻腔等生理問題，劑量可高達10%。

頭狀薰衣草也適合調和其他酮類精油，可降低對方的毒性。多種精油調和使用，會比單一精油的毒性及刺激性都低，而且協同作用讓療癒力增強，同時細胞、病菌的耐受力也會降低，不會因習慣而疲乏（像抗藥性）。危險禁忌較多的酚、酮類皆可如此用法，多種精油調和使用較佳。CT24是複方，使當中毒性較高的松樟酮、側柏酮，降低了危險性。

CT24 成員

# 艾草 *Artemisia vulgaris*

＞有助於編織夢想，培養憧憬

## 成分分析

側柏酮的毒性排名第二，僅次於松樟酮，就連法系、歐陸芳療師也對艾草精油非常小心。不過，艾草裡同時含有 α β γ δ 四種側柏酮，整體一起存在時，比單一存在的神經毒性低些（實驗研究通常是檢測單一側柏酮的神經毒性，但其實植物中很少單獨存在）。艾草精油是要謹慎使用，但毒性並沒想像中恐怖。

## 生長背景

常供萃取精油的艾草品種，主要分布在地中海型氣候區。植株可長到80～90公分高。花朵毛茸茸。葉片柔軟灰綠、莖幹紫紅，乃利腦、利循環的象徵。與中國艾葉（莖幹不紅、含酮量較少）是同屬不同種。

艾草為菊科艾屬，屬名「Artemisia」乃指希臘神話的月亮女神（即羅馬神話中的戴安娜），她總是以獵裝打扮、手持弓箭、旁有鹿陪伴的形象出現。希臘人常以鹿來獻祭月神，因為鹿的纖細靈慧，呼應其女性特質，故艾屬（「月神」屬）藥草對女性多有巨大療癒力。

## 生理療效

艾草適合用於腹部陰道，強化女性生殖機能。舉凡少經、經痛、血塊少、更年期等問題都適用。艾屬中的龍艾、南木蒿也常拿來處理經痛問題，不過效果都沒有艾草好，可惜懂得如此用法者少（因艾草被IFA建議禁用）！

中醫認為在滿月時月經來潮者，鮮少會不孕，似乎受月神庇護，得到宇宙的盈滿生機能量。另外，接近滿月時生產，多能順產。同理，艾草精油適用於臨盆階段，可助產並帶來月神的祝福與庇蔭。

艾草精油也適用於面膜、護膚、護髮，既能美容保養，又可凸顯陰性柔美特質，肯園產品「鹿女」滾珠的主調即以艾草加上茉莉。CT24極適合與花香類精油調和，這組合很加乘芳香氣味。

## 心靈療癒

艾草能讓人變得如月神般輕盈靈慧，如月光般皎潔溫柔，適用特別需要表現細緻觸感時，比方新進芳療師初次學習按摩手法，可用艾草讓皮膚變柔軟、感官更纖細、身體線條變靈活。且所含倍半萜烯、倍半萜醇，可帶來與自己在一起的能量。

月神呼應生育力，同時也展現創造力，艾草能讓頭腦清明、視野擴大、創意無限、文思泉湧，所以適合創作瓶頸、腸思枯竭，或者構思提案時使用，艾草是藝術家用油！



CT24 成員

# 鼠尾草 *Salvia officinalis*

＞秩序井然、神智清明

## 生長背景

鼠尾草主產於地中海型氣候區，最初原生於克羅埃西亞，在亞得里亞海岸、大麥町群島，該區是貧瘠乾燥的白堊土質，越乾、含酮量也越高。

鼠尾草花朵有個特性，雄蕊很長，雌蕊柱頭卻非常短細，兩者生長速度有差異，讓大小不成比率。不過當蜜蜂進來採集花蜜時，就會刺激雌蕊柱頭長高，完成授精任務。並非唇形科植物都有此特性，這呼應鼠尾草有「生育敏銳度」，對生殖系統有激勵作用，有助受精卵著床，也可改善女性機能。CT24＋CT5是理想的女性機能調理組合，用於陰部可處理各種生殖系統感染問題。



芳香植物中以百里香的CT最多，但「品種」最多者是鼠尾草，約500～700種，只是大部分都不香。法國很少見到野生種鼠尾草，只出現在原生地克羅埃西亞石堆間。鼠尾草生長的海拔不能太低，酮類會不夠多，但也不能過高，它怕冷，很少長在海拔800公尺以上地區。

多以人工栽培，最常見的是大葉品種。另有窄葉品種，氣味細緻，萃油量是大葉品種的兩倍，但只有普羅旺斯才種，量少難以商業生產。

## 歷史人文

鼠尾草是料理好幫手，是義大利油醋醬的重要香料。

中世紀僧侶的學問傳授裡，藥草知識占很重要部分，又以鼠尾草最被看重，修道院的庭園多有栽種。希臘東正教僧侶的日課常是耕作採集鼠尾草，既能維持健康、強化體魄，還能提升靈性。鼠尾草也是靈修人士愛用的藥草。

艾草被認為可驅邪，南美印地安人則以鼠尾草驅邪。因為酮類精油能利腦，且安撫神經，加上倍半萜類讓人跟自我連結，使心靈變得「清明」，較不受鬼怪、災禍，或其他能量所影響，能相安而共生。

芳香分子主要來自灰白色毛茸茸的葉片，含有盾牌結構的側柏酮，防禦力強、能抵抗病毒。10世紀時，義大利醫學院課本中有類似句子：「如果一個人的院子裡種了鼠尾草，那怎麼會死呢？」鼠尾草也

促進細胞再生，有助長壽。

16世紀時，帕拉塞爾蘇斯（Paracelsus）推崇：「鼠尾草和聖約翰草，是被天使照顧及庇蔭的藥草，受到神奇祝福，保證療效直到世界終止都不改變。」這兩者適合調和使用。

**生理療效**

鼠尾草是CT24最重要角色，所含側柏酮的種類多樣、比率更均勻，讓毒性降低，使用上還算安全。它是多分子精油，療癒力強大又多元，而且較不易引起抗藥性，適用於呼吸、皮膚、心肺循環、女性、消化及神經系統。一般藥草茶經曬乾久放後，多半效果銳減，只有鼠尾草是唯一例外。

鼠尾草具有極佳的收斂效果，能減少組織液分泌，也可用於斷奶（不影響月經）、過度出汗等問題。科學實驗指出，常喝鼠尾草藥草茶或純露，可降低血糖，適合糖尿病患者。

CT24（鼠尾草）最重要的使用部位是陰部，男女皆可，CT24＋CT21能處理泡疹等感染。

**心靈療癒**

鼠尾草是熟女用油，可助人擺脫「女郎俱樂部」行列（外表熟了，但內心還是小女孩，極度渴望被愛。在內外衝突下，常以談論辛辣話題來發洩）。可加CT13使用，幫人跳脫小女孩心態，讓生命經驗有更多發揮，並清明地超越，帶來真正的成熟穩重。





CT24成員

# 牛膝草 *Hyssopus officinalis*

＞遠離物慾，提升靈性

## 生理療效

牛膝草精油含有毒性最強的側柏酮、松樟酮、異松樟酮。雖具有神經毒性，但它對細胞更新的效用，加上大根老鸛草烯（倍半萜烯）能抗腫瘤，艾屬醇（倍半萜醇）對呼吸、心循環好，也能抗腫瘤。所以牛膝草適合處理癌症問題。CT24是抗癌重要用油（牛膝草、鼠尾草）。

當代的消費型經濟，連鎖店一家家地開，就算沒賺錢，還是要拚命無限擴張，以壯大自己的市場占有率。當代的文化思潮、媒體工具等，也強調「無止盡的自我凸顯」，這些其實都呼應現代人的心理狀態。癌細胞就跟這時代的通病一樣，是只顧自己擴張、不與他人交流的細胞。

現代人儘管溝通工具多樣、無遠弗屆，但溝通深度卻極淺薄，無法與人真正交流。現代人的溝通模式是「串連」式的連結，而細胞的能量交流則是「放射」狀（就像基爾良攝影圖）。放射狀比串連式更流通、不易阻塞，愛的付出也是種放射模式，心臟是不會產生癌症的器官。



用「愛」來療癒這時代的身心通病！現代人並非沒有愛，但多半是扭曲或功利，真正的愛是放射狀、是真情流露。牛膝草能強化心肺區，處理心臟、血壓、呼吸道問題，同時能打開心輪，讓真情流露，帶來融合的能量，與他人不分彼此，合而為一。這才是牛膝草抗腫瘤的真正意涵。

## 心靈療癒

伊斯蘭神祕教派詩人魯米（Rumi, 西元1207～1273年）的詩：

**敲門？向內問**
**是誰？**
**我**
**容納不下！**
**改說「你」**
**門開**

詩中強調著人我界線的消除，以達「無我」與「合一」。以色列曾做過實驗，要消除受測者對回教徒的仇視，最佳方法是靠冥想，進入合一狀態，才能打破根深柢固的「你死我活」連結。牛膝草的心靈療癒，是溶解人我之間的隔閡障礙。

當與世界合一時，並非失卻自我，反而保有了「自我的無限寬廣」，故可代替時代通病「自我的無限擴張」！



No.25

# 創意
# 改革者人格

CT25 單萜酮類二

## CT25 的植物成員

**綠薄荷** / 情急智生，機巧善應變

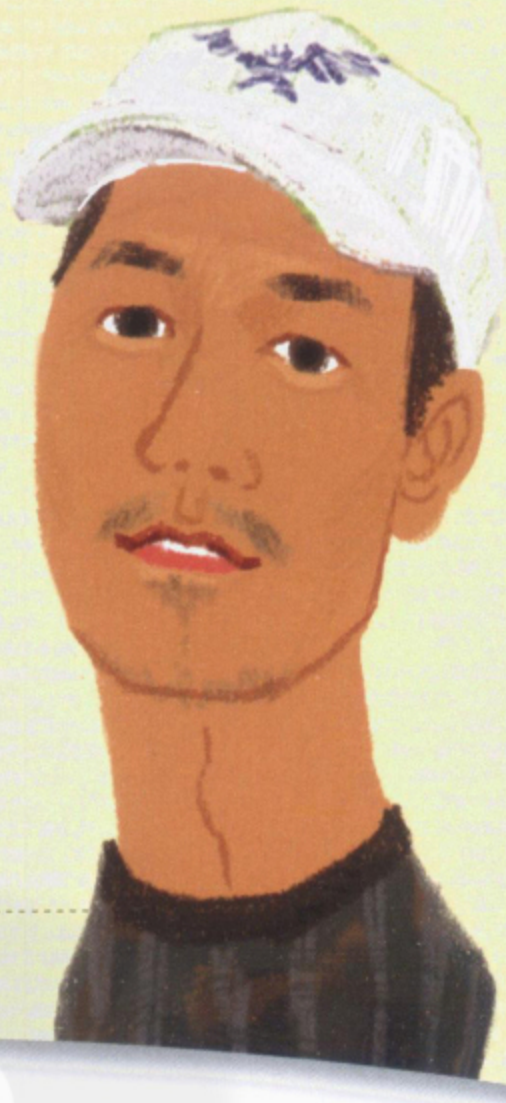
**藏茴香** / 安於恬淡、不忮不求

**萬壽菊** / 敢於表現自我、不畏首畏尾

**樟樹** / 開拓前所未見之視野，生生長流

打破泥沼狀態、永保清新

# 創意改革者人格



代表職業：政務官
類型人物：蕭青陽

CT25主成分是藏茴香酮，左、右旋（同分異構物）的氣味很不同，藏茴香中所含右旋藏茴香酮是沙威瑪烤肉氣味，綠薄荷中所含左旋藏茴香酮則是青箭口香糖氣味。2001年奧地利大學研究發現，此成分可以強心（激勵心跳動），活醒細胞（廢物不堆積），最明顯的效果是使人精神一振，尤其右旋的效果更佳。

芳香分子常是左旋結構的生物活性較大、功能較強，藏茴香酮剛好相反，右旋的效果更突出。

## 正向人格

CT25能促進新陳代謝，保持生命蓬勃，激勵人持續創新，其正向人格是「創意改革者」。做一個革命家並不容易，需讓生命一直保持熱血沸騰狀態。CT25除了能消解脂肪外，更重要的療效是強化大腦皮質，靈活感應外界變化，隨時保持開放狀態，而非封閉運作，所以生命能一再保持熱情。

代表CT25的是張特別的專輯《我身騎白馬》，把歌仔戲唱腔與時尚電音做革命性結合，從舊元素裡創發出新穎力量，令人驚奇又回味無窮。其專輯封面設計者蕭青陽，多次入圍葛萊美獎，擅長融合新奇元素於創作中，對生命持續保有熱情，萌發新創見。

來看創意改革者的另一例子，靛藍金剛鸚鵡是瀕臨絕種的保育類動物，原生於巴西東北砂岩峭壁上，現在剩不到5000隻，雖有禁獵法規，但當地人迫於生計仍會攀峭壁去盜獵，始終無法有效保育！後來美國有位創意改革者，提出嶄新的保育計畫，將當地開發成生態保育樂園，並雇用原有盜獵者為保育員。這計畫既達成保育目的，兼顧當地人民生計，又發揮觀光教育功能。保育不必

然悲情，能發揮創意去解決問題，正是CT25的精神。所以呼應的職業是政務官，領導與決策時，需要有創意地革新，才能真正解決人民問題。

## 負向人格

對峙的負向人格，是長期陷入泥淖狀態的人。

比起如風吹過、煽風點火的氧化物、單萜烯、酚類等，CT25的能量特質更開放流通，能打破陷溺、永保清新，它顯現在生理功效上，是不會悶濕鬱熱，也就是能「抗霉菌」，適用於皮膚皺摺處，如趾縫、陰道、消化道等，可搭配氧化物類精油。研究發現，消化道的念珠菌感染，是慢性疲勞症候群的主成因，使得精神無法集中、容易沮喪、提不起勁、免疫力流失，即使生活規律正常，還是會莫名疲累。CT25擅長對抗身心「陷入泥沼」，讓人換種思維，願意接受多樣性，且保有耐力，肯把自己放在陌生狀態去迎接挑戰，不覺得人生是疲勞或無趣。

另一負向人格是單調刻板者。

「刻板」常是公認很健康的生活方式，固定飲食、固定運動、固定行程，但如果心態也固定了，反而變得遲滯。世界上並沒有一種完美模式，可當永遠的「憑藉」，而我們能做到最和諧健康的方式，是在「保持」之外，還要開一扇窗去「體驗」。故CT25特性也呼應有抗腫瘤作用，CT24處理的腫瘤是過度擴張型，CT25則對治另一種癌症人格，代謝遲滯、生命沒進展型。



CT25 成員

# 綠薄荷 *Mentha spicata*

>情急智生，機巧善應變

## 成分分析

綠薄荷的清涼氣味讓人印象深刻，誤以為成分單純，其實組成分子頗複雜，在「茹絲的蛋」模型中是十字結構、內外兼顧的多分子精油。以左旋藏茴香酮為主，因為含薄荷酮，「甜味」較明顯。常被簡單歸類成提神醒腦精油，但它應用多元，可抗感染，麻煩如疱疹、簡單如感冒等病症都適用。

綠薄荷也是較安全的酮類精油。

## 生長背景

花色淡紫，葉片窄長，種名意為「長相像茅」，是具苗條靈敏特質的薄荷品種。摩洛哥的娜娜薄荷為其變種。唇形科薄荷家族有很多雜交種，共通特性是生命力強、靈光多變，故始終能屹立不搖，是典型雙子座精油。



綠薄荷是比較古老的品種，它是胡椒薄荷的父親，經典古籍提到的薄荷多半是指綠薄荷。比方〈馬太福音23章23節〉，指責法利賽人看似中規中矩地繳稅，也沒有違法，卻沒實現生命中最重要的價值，公義、憐憫、信實等。經文中提到以薄荷、茴香、芹菜等香料來繳稅，薄荷就是指「綠薄荷」。這段記載除了說明當時香料等同貨幣外，綠薄荷的分布地區也是聖經時代人們生活發展的地域。另外，我們可引論綠薄荷的功效，讓人清新有變化，去思索生命存在的真正價值，而不是迷失在一成不變的生活中。

綠薄荷兼具利腦與清涼特性，又含有倍半萜類帶來平衡能量，它讓人以平和放鬆的態度去追求創新，變化的過程是細水長流、不躁進也不悲情。

綠薄荷常是口香糖的主流氣味，清涼特性加上咀嚼動作，鬆動上顎根部到頸椎最頂端，讓人達到「放鬆的專注」，這跟瑜伽、冥想靜坐頗有異曲同工之意！所以綠薄荷精油很適合用來搭配瑜伽或呼吸練習。

## 療癒特色

綠薄荷要生長得好，需要經過冬眠過程，也就是冬季下霜前擺放室外2個月，感受到寒冬能量的刺激而休養生息，之後才會長得好。即中醫講的先把陽氣收斂蓄養。

綠薄荷外涼內溫，適合個性太急躁，老怕跟不上時代，拚命填滿自己，看似活動力強，非常活躍，但常在原地空轉，創意也不見得高。綠薄荷讓人願意先安靜休息、細緻品味，隨時保持在放鬆又集中的狀態，之後才能產生強大爆發力與源源創見。但綠薄荷精油若使用高劑量，也沒機會休息，以1%才有助安定休養，用後最明顯特徵是眼睛變得清澈！

在19世紀時，摩洛哥是歐洲文人雅士與藝術家的靈感來源，這與當地生產大量香料、生活元素多采多姿有關。摩洛哥人天天喝娜娜薄荷茶，鮮少狂躁不安情緒，當然靈感泉湧呀！

綠薄荷自古是重要的抗凝結劑，中世紀常拿來加入牛奶中，防止凝結、發酵，並增加保存期限，這呼應CT25（酮類）有助於保持流動狀態，讓人生命不打結、不變稠。

它對腹部效果佳，除了能消脂、避免消化不良外，還可解除腰痠背痛。腹部與腰背是共同合作的肌肉群，使用綠薄荷精油按摩腹部，讓腹肌鬆弛舒緩，腰背也會跟著減壓放鬆，所以滿多個案雖症狀在腰背，但按摩腹部更有效。而且CT25可解除骨盆腔壓力，比方經痛、更年期男女常感到骨盆緊繃等。這除了有肌肉原理，腹部核心肌群牽動腰椎及下背，若由能量層次來看，腰背疼痛者多半是第二、三脈輪（創造力，與自我評價）較耗弱，所以腹部緊繃象徵太在意別人的看法，或過度認同大眾價值觀，難有自己的獨思創見，可用CT25多按摩腹部。





CT25 成員

# 藏茴香 *Carum carvi*

>安於恬淡、不忮不求

## 成分分析

藏茴香精油，以右旋藏茴香酮為主，並含有高比率的單萜烯（檸檬烯），兩者的協同作用是療效關鍵。其氣味有很強的食物連結感（像新疆烤羊肉），與一般人對芳香療法的想像與期待不同，導致藏茴香的重要性常被忽略。再次強調，跟香氣互動的感受或感動，是非常個人經驗的，很難用文字或語言傳授交流，唯有打開個人嗅覺經驗的頻譜，才會對精油有更深入的瞭解與創見。

## 生長背景

藏茴香算是繖形科家族裡的天仙型成員，雖高大（約60公分），但長相優雅靈秀，纖細不粗壯。它對環境敏感，喜歡生長在鄰近森林的空曠大草原上，需要多一點生存空間。

原生於中亞南歐一帶，目前全世界主產區在荷蘭北部，荷蘭是靠香料起家致富的國家，從東印度公司時代即引進，在當地應用非常廣泛，常見於麵包餅乾等食物，連荷蘭最著名的「起司」，也有藏茴香口味。

野生種的精油萃取率較高，但市場需求大，多是人工栽種，不過藏茴香很需要生長空間，種植時不能過於密集。連優美纖細的花也長得稀疏模樣。

相對於地中海溫差大，中歐的溫差較小且氣候佳、土壤肥沃，適合藏茴香的生長條件。不過栽培過程頗辛苦，需要不斷翻土，荷蘭農夫向來以勤奮專注著稱（喀爾文教派），能把藏茴香照顧得很好。

藏茴香果實長、有五稜邊，成熟後易裂開，香氣大減。九成供作香料，一成拿來蒸餾精油。藏茴香在中歐的飲食地位，相當於南歐的迷迭香、百里香，中歐主要食物（如硬麵包、乳酪）比較難消化，藏茴香能幫助消化、消解積食，適合「滿腦肥腸」型個案，處理症狀包括脹氣、口臭、放屁頻率高。

消脹氣的知名三香，是藏茴香、小茴香、迷迭香。不管脹氣的成因為何，難消化的食物、荷爾蒙變化（來經前脹氣）等，藏茴香都有幫助。

藏茴香磨粉後，還需蒸餾8小時才萃成精油，費工費時，故種子類精油通常價格不低。蒸餾完的粉渣另有用途，可出口到亞洲地區製作焚香，其沉靜幽雅的氣味，很類似希罕的沉香。在焚香裊裊中，人們希望上天聆聽到祈求，但其實人們更需要去聆聽自己的內在，這也是酮類的強項。藏茴香酮利腦開竅的靈性香味，能激勵中樞神經，與自我對話，並產生精神上的空曠愉悅感。

## 歷史人文

在中東地區，藏茴香自古就等同貨幣，可拿來繳稅。波斯王庫思老一世（King Khosrau Ⅰ）賞賜寵妃的財物中包含藏茴香，妃子嫌麻煩，反被國王斥責一頓：「藏茴香不但價值高，還可治病！」

英王亨利八世，與安柏琳的婚姻不受教廷祝福，索性自創英國國教，在婚姻自主權取得勝利的重要時刻，兩人的定情

物就是藏茴香。可以想見亨利八世先前處境，身邊人多保守、持反對意見，這龐大壓力與委屈使他長期脹氣，藏茴香可改善消化問題，保持口腔衛生（這在恩愛時很重要呀！），消除身體脹氣，並解除心理脹氣，讓身心變輕盈。所以遇不如意時，藏茴香或許是解決之道！

藏茴香也是中世紀有名的愛情靈藥。與其說能讓人意亂情迷、陷入愛河，正確原因是酮類激勵三腦、提振邊緣系統，使人感受力敏銳，情人越看越有趣。

不管遇到幾年之癢，看似情感變稀薄，其實是感受力變遲鈍。藏茴香的清朗，讓人願意互相包容，持續產生愛意，共同度過愛情路上的種種坎坷。

**療癒特色**

先問一下大家，「人人都想要快樂，但是否曾經學習過如何產生快樂呢？」或者反過來問，「怎麼樣才能避免不快樂呢？」這問題非常難回答！但很重要的判準（操作型定義）是「不能卡住」。

心情不好時，選用酯類、花香、果香類精油都不錯，另一極佳選擇是酮類！因為它能消除、排解，有助心靈消化，讓生命不卡住，也就是避免不快樂的第一步。

藏茴香是中世紀婦女的美容良方，常用來洗臉，可除皺緊膚。酮類能促進細胞再生、幫助皮膚回春。雖然CT25的刺激性比CT24、CT26明顯些，不過好處也多，能讓油光膚質，又無精打采的人，醒膚且有精神，適合加入洗面乳中使用。

藏茴香除了常與食物連結，也很適合做加味藥，當藥材不可口時加入，能把苦口良藥變得宜人，尤其適合小孩用藥。但藏茴香自己不是也不好聞嗎？怎麼能調整其他藥材的氣味呢？因為藏茴香的底調有點甜度，加上酮類的微苦性，可安撫並降低因身體不接受藥物所引起的反胃狀態。

藏茴香也與岩玫瑰、羅馬洋甘菊、蒔蘿並稱兒童關鍵用油。治療小兒脹氣、消化不良的傳統良方，將28克藏茴香種子泡冷水6小時，每小時餵15ml。而直接使用精油CT25（3～5%）塗抹腹部、肛門更簡單操作。我幫自己嬰兒換尿片時都會塗抹它，很少出現脹氣問題。

傳統上將藏茴香磨粉外敷，可去除瘀血。換成精油CT25與CT15（永久花）交替使用，能處理跌打損傷問題。



CT25 成員

# 萬壽菊 *Tagetes patula*

>敢於表現自我、不畏首畏尾

**生長背景**

萬壽菊原生於中南美洲，位於現今墨西哥的古文明阿茲特克帝國（Aztec），常拿來按摩身體，強健保身，也做醫療用藥，處理胸、腹腔問題（咳嗽、除痰、腸胃堆積）。現代重要產地是印度、尼泊爾，常作染料及獻祭用花。

萬壽菊容易栽種，變種極多，其氣味常令人退避三舍，很少植物的花朵含有如此高量的酮類。它是小時清純、長大冶豔的類型，花瓣複雜、花色鮮豔，阿茲特克人常拿來餵雞，據說可讓雞的羽毛及蛋變得鮮豔斑斕，而且雞吃後可打蟲、不易感染。萬壽菊這種能量特質，適合想讓生命輪廓變得鮮明者。

印加帝國的印地安人也發現，跟萬壽菊種在一起的馬鈴薯田，比較沒有病蟲害。現在荷蘭人的玫瑰田，常混種著萬壽菊來防蟲害。不管是園圃或雞肚，萬壽菊都驅蟲、抗感染。當代再聽到某人肚內有蛔蟲，總覺不可思議，但生機飲食盛行，蔬菜容易帶有蟲卵，萬壽菊可防此傷害。

研究顯示，萬壽菊對蚊子幼蟲孑孓有致命力，使其無法發育，但對成蟲並不致死，只有驅離。另有研究，萬壽菊酮能驅果蠅，作用機轉是干擾其辨識系統（神經傳導），使其無法憑藉氣味找到標的農作物，也就是讓蟲與作物之間打著「氣味」化學戰，雖然酮類多有驅蟲效果，但只有萬壽菊有此「反雷達」的特殊作用。它對蟲沒真正毒性，而是放出煙霧彈，建立封鎖線好保護自己，故萬壽菊適合對自己心慌、沒把握的人，可穩定軍心。





萬壽菊具有抗腫瘤作用。正常細胞會變成癌細胞，乃受體遭不當訊息啟動，萬壽菊的抗癌機轉不在於消滅癌細胞，而是能阻斷這類不當訊息，讓正常細胞不再癌化，腫瘤不再擴散。萬壽菊是個性鮮明的精油，很清楚自己，不隨便被帶著走。

**療效特色**

萬壽菊能抗黴菌感染、軟化粗硬角質，是很重要的足部用油。肯園早期曾邀請加拿大籍腳底反射療法老師駐店，他一看我們有用萬壽菊精油，說：「很毒，不能用。」然後心生嫌隙地辭職。萬壽菊精油的爭議性大，被IFA列為禁用，一般芳療書也說萬壽菊的神經毒性強，加上能驅蟲的功效（酮類中另有此功效的是毒性強的艾草），讓人害怕使用。當然萬壽菊不像藏茴香老少咸宜，但毒性是還好，驅蟲並非把蟲毒死。反而較需注意的是呋喃香豆素的光敏性問題，敷完要再洗掉。

**分享**

用萬壽菊按摩腳底後，走路有風唷！某位自體免疫疾病患者，因免疫系統攻擊關節，足部變得粗硬，用萬壽菊按摩後，長出柔軟如嬰兒的皮膚，走路變得輕盈。酮類能軟化硬皮，所以也能去角質、敷臉。

CT25 成員

## 樟樹 *Cinnamomum camphora*

＞開拓前所未見之視野，生生長流

**生長背景**

CT25特性是「在傳統裡找到新意」，而先決條件是有札實的傳統，才得以延續，這也呼應樟樹的療癒能量。它是數一數二的長壽樹種，鄉間的老樹公很多是樟樹。台灣文獻紀錄年紀最老有1400歲，在台中縣。



全球主產區在中國長江流域（江西、浙江）、日本、台灣，其中以台灣的品質最佳，氣味好、毒性低。樟樹真正的毒性不在酮類，而是比率較低的醚類黃樟素，日本樟樹的黃樟素含量高，但中國南方及台灣的很低。

台灣以中部為分水嶺，北部是本樟、芳樟較多，南部則牛樟較多。樟樹曾是台

灣最重要的經濟植物，樟腦出口量達世界第一，後來被人工合成樟腦取代，加上缺乏復育而沒落。真正的樟腦氣味好聞，不是人工合成的刺鼻廁所味，毒性也比人工合成者低。

樟腦在中國是珍貴藥材，塗抹人中按壓可使昏厥者回魂。起死回生的作用，呼應酮類促進細胞再生、延續生命的特性。現在本樟、芳樟製品多是大陸生產。



東晉甘寶《搜神記》中，唯一描寫的樹神是樟樹。早期台灣人與原住民都認為樹中有神，若要砍伐需先舉行嚴肅儀式，這也代表對土地有豐富的情感依賴。現代台灣人對樟樹的依存情感沒了，與土地的連結變得陌生，也逐漸遺忘原本代表「台灣味」的樟樹氣味！

**療癒特色**

樟樹精油比樟腦的毒性更低，主成分是樟腦（50%）、倍半萜烯、醇。能找到新意便是靠酮類與倍半萜烯的攜手合作。另外，樟腦與沉香醇氧化物都有抗病毒作用。樟樹精油若在濃度5%以下，約2、3天用1次，是非常安全的！對孕婦小兒亦然。不過，蠶豆症患者仍得小心或避用。

廣島核爆之後，樟樹是最先長出的樹種，再生力強大，不但能回魂，讓人清明開朗，對於神經與肌肉系統問題也很有效，不管是筋骨痠痛，或老化退化、慢性疲勞症候群等，樟樹能把大腦與筋肉的疲乏，一舉復甦更新。

CT25是運用層面多元的精油，讓人保持在永不停滯的活潑狀態，不斷迸發出新鮮創意。下次，要動腦筋之前，或感到身心停滯「卡住」時，都別忘了它唷！



No. 26

# 冷靜
# 清明者人格

CT26 單萜酮類三

## CT26 的植物成員

**薄荷尤加利** / 跳脫感官世界，潛心參悟

**多苞葉尤加利** / 明哲保身，防微杜漸

**樟腦迷迭香** / 走出象牙塔，免於閉門造車、獨孤求敗

**馬鞭草酮迷迭香** / 興高采烈，太陽底下都是新鮮事

理智自持，不被複雜環境扭曲人格

# 冷靜清明者人格



代表職業：司法人員、鑑定師
類型人物：奧古斯都（屋大維）

## 正向人格

CT26是很具身體感的油，能處理腰痠、落髮、呼吸道感染、陰道搔癢等生理功效，用後身體也立即直接感知，不像CT11、CT16那樣潛藏幽微。它畢竟是酮類精油，對神經系統的影響仍最重要，CT26讓人保持冷靜、找到自我，所以正向植物人格是「冷靜清明者」，代表人物是古羅馬皇帝「奧古斯都」（屋大維）。

西元前31年，羅馬共和結束，帝國時代開始，屋大維成為羅馬帝國的第一任皇帝，任內持續發展國力、拓展帝國版圖、提倡文學藝術，並大力獎勵農業，對芳療界也算有貢獻啦！羅馬帝國堪稱芳香帝國。不過能榮登CT26的代表，並非聰慧賢能、豐功偉業，雖然那也呼應酮類利腦，真正最符合CT26精神是他青春少年時期。可參考HBO影集「羅馬的榮耀」，戲劇或許跟史實有出入，但能讓大家更快融入當時背景環境。

屋大維是凱薩的外甥，從小熱愛念書、喜好文藝，外表像是與世無爭的文弱書生，跟崇尚武鬥的其他貴族相比，並不出色，競爭對手安東尼根本不把他看在眼裡。當時是多方勢力較勁的局面，情勢詭譎多變，屋大維得在複雜環境下成長。無奈母親是利慾薰心的蛇蠍美人，用盡手段參與政治鬥爭，連子女都淪為棋子，得不到母愛。

這些負面環境極易讓人格扭曲，但屋大維始終保持冷靜，讓自己理性地成長，並堅定個人價值，亦步亦趨地經營未來，而不是活在別人價值下，或成為環境的犧牲品，這就是CT26冷靜理智的力量。

呼應CT26的職業，則是司法人員（法官、律師）、鑑識人員，或各項鑑定從業者（真品鑑定、技能檢定等）。

## 負向人格

對峙的負向人格是「同流合污者」，代表人物是比屋大維晚約150年的羅馬昏君康莫得斯（Commodus）。當時環境仍複雜，但比屋大維好些因為父親是賢君，可惜他選擇漸向貪慾沉淪靠攏，無法從陰暗險惡環境下脫身，當聽到父王有意傳賢不傳子時，內心極大不安全而弒父奪王位。

基本生存、情感需求、財勢權力，這三大類複雜糾葛，並非古羅馬宮廷才有，當代生活、工作職場，甚至小孩子的世界也會面臨到。那麼，要如何在險惡環境下保持清明，不跟著惡勢力扭曲人格呢？若能多方涉獵，吸收不同領域的能量，書籍、藝術、植物等，比較能協助自我保持平衡。所以CT26並非讓人冷酷無感，而是保持冷靜，好從訊息多變的環境中找到自我本性，去追求真正想要的事物，不是一味跟著主流價值。

因此，CT26另一適用典型是被父母過度期望的小孩。

上一代的父母常把自己未實現的理想，轉嫁到子女身上。現今的父母似乎開明多了，表面沒過度期待，但「加料」的照顧，與「不講」的期望，卻帶給子女更大壓力。

近年不少傑出人士寫親子教養書來懺悔，比方沈春華曾在女兒上台前說：「如果我是你，我要做舞台上最閃亮的星星。」女兒反問：「為什麼啊？」這些看似神經大條的對話卻說明了親子間的期待差異。其實能成為幸福快樂的小孩，遠比發光發熱的小孩還要重要啊！

生存競爭的壓力，不是來自別人，總是自己家人！曾被父母高度要求或過多期待的人，長大後無論成就多高，始終無法擺脫「自己不夠好」的陰影，難以獲得撫慰或建立自我價值，肝腎功能多半也不佳。CT26是教養用油，不要被小孩不宜酮類的觀念影響，它能協助親子跳脫生存競爭的壓力與痛苦，追求自己的人生。



CT26 成員

# 薄荷尤加利 *Eucalyptus dives*

>跳脫感官世界，潛心參悟

## 生長背景

它其實不含薄荷，主成分是胡椒酮、胡椒腦，但為何不叫胡椒尤加利呢？因為胡椒酮清涼強勁的氣味，如聞薄荷口味的口香糖，令人印象深刻。19世紀時，單憑嗅覺經驗的醒腦效果，它是尤加利家族中最早被商業生產的品種，不過後來發現尤加利的CT非常多，其他品種的成分與療效漸被知曉後，它也逐漸退位，換「桉油醇類的尤加利」成為大宗。

## 療癒特色

薄荷尤加利雖非桉油醇品種，對呼吸與溝通同樣有幫助，但更出色的貢獻是「養腎」。腎是過濾器，為何人體需要一直過濾血液呢？這項設計乃為了克服「演化」所引發的生存難題，水生動物的體內酸鹼值是與體外等同，但演化成陸生後，無法與體外環境的酸鹼值保持平衡，所以需要一直過濾血液，後來又逐漸多了淨化血液的功能。

若以抽象或能量的觀點來看，酸鹼平衡，乃陰陽平衡，可更進一步詮釋為它反映生命中的「關係」協調性。人類活在關係的網絡裡，有伴侶、親子、同事、朋友等各種複雜交錯的關係，當代電腦網路系統正呼應人類原本即存在的關係網絡狀態。因此，腎是象徵「關係」的器官。在能量層次上，難以應付的複雜關係，或太多糾葛的生存壓力、人我界線模糊成一團等問題，顯示在物質生理層次則是腎功能下降，無法順暢過濾，導致水腫、腎結石或發炎。

腎是時時刻刻受到威脅的器官，也易受關係變化而影響。洗腎患者的背後心理，通常曾經受到巨大生存威脅，多半來自原生家庭的壓力而非伴侶，例如被父母過分期待或忽略。曾有位18歲的年輕洗腎個案，視力差、走路易跌倒，做完芳香療程後雖仍需洗腎，但口語表達力、身體協調性變好、比較不會水腫。事後才透露，帶她來做療程的「阿姨」其實是母親，因為社會壓力，不對外承認母女關係。

不同的酮類，適用於不同的「溶解」，薄荷尤加利的胡椒酮適合用於心與腎，能溶解腎結石、疏通腎臟過濾功能。當過濾網堵塞時身體會感到沉重，故用後明顯有輕盈感。

另外，薄荷尤加利對於太過黏膩，或停滯的關係也有幫助，有些個案用後終於能乾脆果決地處理不合適的情感關係。總之，遇到男女關係的糾葛、失衡、沾黏，或深陷情感網中無法自拔，以及泌尿道問題等，都適用薄荷尤加利。

＞明哲保身，防微杜漸

# CT26 成員 多苞葉尤加利 *Eucalyptus polybractea*



**生長背景**

相較於其他尤加利，多苞葉尤加利的個頭較小、葉片較細緻，俗名「Blue-leaved mallet」，遠看也有澳洲尤加利的藍光，又稱「藍葉尤加利」。

**療癒特色**

多苞葉尤加利對於生殖泌尿道感染具有顯著療效，有「性病用油」稱謂，但被貼上標籤後，反而不常被使用，因為大家並不認為這是自己需要的油。其實它作用多元，當我下精油處方時，它是最常用的尤加利品種。精油成分以單萜酮為主，所含的「隱酮」極特殊罕見，其他精油少有。

一般來說，酮類對神經系統的影響最直接顯著，雖也能抗菌抗感染但作用較不明顯。而多苞葉尤加利對於治性病有效，乃根據實際臨床的經驗，若拿回實驗室分析其成分與療效，似乎不特別。再次說明精油的療癒力在於整體調整身心狀態，與主流醫學完全是不同思維，倘若純以病理學導向，只把精油當藥用，成效自然不如預期。

如果大眾能重新看待「性病」，詮釋為「性器官感染的病」或「因愛的結合而產生的感染」，可少掉道德批判的帽子，況且性病不一定是多重性伴侶才會得，現代更多個案顯示是「對性器官疏於保養」。

根據臨床經驗，嚴重的生殖泌尿道感染（淋病球菌、念珠菌等），使用多苞葉尤加利後，七成個案在3天內會有立竿見影的效果。用法是劑量20～30%，每2小時擦1次，連續3天。酮類雖然親膚，但薄荷尤加利、多苞葉尤加利是其中較不親膚者，會稍微刺激黏膜，要稀釋使用。

如果能把疾病當作是與身體對話，另外的三成也不是無效，而是尚有其他問題待處理，得併用其他油的協同，或改變療癒方向。一般來說，精油使用高劑量時，生理療效會壓倒過心理療效，若心理癥結較需要處理，低劑量反而有效。

## 分享

舉個實際案例，這個案就位在那三成中，乖乖遵照上述用法卻始終無效。後來因為搔癢，改用西洋蓍草、茴香等純露沖洗患部，症狀稍減輕，但問題仍在，且覺得皮膚黏膜變乾澀，決定塗些植物油，這時想起尚有一點原配方油，不要浪費就滴了幾「滴」在植物油裡，反正沒效就當成患部滋潤油吧！沒想到神奇的事情發生了，2天竟然完全好了！這是代表低劑量反而有效？

我們來討論一下背後的致病成因與療癒機制。病毒的存在，不一定都會致病。會由性接觸感染致病者，背後通常有複雜的心理運作機轉，倒不是指性需求大，而是指希望透過頻繁的性接觸獲得安慰與支持力量，或是依賴由關係來找到自己的生存理由。所以，看似性需求，實際上是「愛」需求，這比較會發生在關係中受壓抑的一方。但是，由身體來建立關係，雖是最快速直接的方法（親子關係要靠血緣，朋友關係得靠相濡以沫呀！），卻也是最令其不安的方法。隱酮的心靈療效是「使人與世界融為一體」，包括期待被接受也都自然融為一體了，不再汲汲營營於關係的確認。



另一種極端則在關係中，害怕被傷害、被拒絕，而築起高牆，雖沒有實際的性關係，卻因能量耗弱，也容易發生性器官感染。隱酮，擅長與關係能量產生共鳴，高劑量時能處理生理層次的感染，低劑量時給予和諧的心靈能量，所以多苞葉尤加利會有效！免疫系統的神祕力量常超乎人想像。

另外，倍半萜醇有助找到心裡平衡的蹺蹺板，尤其開朗的桉葉醇，讓人不必依靠伴侶肯定就能找到自己的平衡木，協同作用更加乘療癒力。也常與薄荷尤加利併用。

CT26 成員

# 樟腦迷迭香 *Rosmarinus officinalis（CT camphor）*

＞走出象牙塔，免於閉門造車、獨孤求敗

**生長背景**

CT26成員不管是尤加利大樹還是迷迭香小灌木，生長的土地都不太富庶肥沃，呼應這些植物的生命力旺盛，並具有強大的自我保護力，能「明哲保身」。



迷迭香原生於南歐地中海區，現在許多地方都栽種，CT很多，有單萜烯、醛、酯、酮、醇類等各式CT，特別能承受競爭壓力。例如Makee（法國科西嘉反抗軍的自稱）用油，乃把當地伸手可及的芳香灌木，永久花、迷迭香、百里香等調和而成，能助人抗壓與屹立，適合在逆境中艱困生存的人，或者常被忽略，或被過度重視的人。

樟腦迷迭香生長在非常乾熱之地，葉片堅硬、保水能力高，顏色帶灰顯示含酮。花朵為藍紫色，通常是歐洲庭園中最早開花的植物，具感知大地回春的能力。自古便是用來保存食物的香料，也在護膚、護髮上展現回春力，史上有名的美容聖方「匈牙利皇后水」裡的主要成分就是迷迭香。

迷迭香的藥性鮮明、應用多元，能處理肌肉痠痛、驅脹氣、利腦等。直到19世紀，醫院裡還有焚燒迷迭香來殺菌的作法。

**抗感染力**

當代在抗感染問題上面臨的最大危機是超級金黃色葡萄球菌（MRSA），這是一種對甲氧苯青黴素具抗藥性的金黃色葡萄球菌，根據統計美國每年有200萬人感染MRSA，這菌原本很簡單處理卻在有抗藥性之後，西藥幾乎束手無策，只能單靠病人的自癒能力，或自然療法來協助。

克羅埃西亞一教學醫院研究發現，迷迭香可有效抑制MRSA。

人工合成西藥的結構簡單、效用專一，容易被細菌病毒解碼，而產生抗藥性。最常出現MRSA的場域就是「醫院」，是這裡病菌最多嗎？其實反向思考，是醫院裡的抗生素最多。兩者關係有如監獄與累犯，經過交流出來後，犯罪技巧變得更高段。

有則諷刺漫畫，最新的恐怖分子不是綁著炸彈去自殺攻擊，而是綁著病死雞，

因為大型流行傳染病如SARS、禽流感等，已對當代人類構成極大威脅。這些新近出現的超級細菌多半抗藥性極強，源於全球濫用抗生素及畜牧業過度用藥，造成潛在危機。大規模飼養的環境是密集又惡劣，動物極易感染生病，甚至相互啄食，業者常投以大量抗生素來控制感染，但最後都進入人體內。

2006年起歐洲已禁止對家畜家禽施打抗生素！可供替代方案是改用藥草保健，例如在飼料中添加迷迭香精油提升免疫力，或噴灑在飼養環境預防傳染病等，芳療師未來出路會更寬廣，替飼養動物調製配方。雞嗅覺簡單，使用精油效果顯著，但高等動物如豬隻，嗅覺太靈敏可能會拒吃，所以如何能調出合適的動物配方，這也是一門亟待開發的學問！

**療癒特色**

迷迭香的抗菌力極強，對細菌與黴菌皆有效，適合用於小毛病不斷的場域，如皮膚、腸道、呼吸道、生殖泌尿道等，即使難纏的白色念珠菌都能治癒，但要搭配生活與飲食習慣較有效（例如菌嗜糖、乳製品，所以應先從少吃這類食物做起）。

迷迭香適合作日常保養用油，提振免疫力、抑制感染外，更具抗氧化功效。有項「抗脂肪腐敗」的實驗，發現BHT防腐劑的效果還輸給了迷迭香、鼠尾草。腦部有60%是脂肪，最怕自由基攻擊（即氧化）。要保持腦部健康的兩大關鍵，一是多口服好的植物油（含Ω3、6、9），提供大腦足夠養分（脂肪酸）。另一重點是抗氧化、避免脂肪敗壞，以迷迭香、鼠尾草對腦部機能的保養效果較佳。美國研究這兩種藥草後，並列抗阿茲海默症的第一名。

近年深刻描述阿茲海默症的電影有《明日的記憶》、《你的樣子》（Away from her）。片中令人感動是伴侶的相知相守，但劇情隱約可抓到脈絡，過去曾經被傷害，後來不願再去碰觸這記憶，然而就像拚圖，雖只抽出其中不想面對的一塊，卻牽一髮而動全身，讓整面記憶拚圖一起散落。迷迭香欣欣向榮的再生力，讓人願意接受生命的高低起伏，不被遭逢的巨變擊倒，未來發展雖混雜著過往痛苦，仍有勇氣朝前邁進。

莎翁名著《哈姆雷特》中，有段描述是關於迷迭香與記憶。哈姆雷特的女友奧菲莉亞，在父親被情人殺死、情人佯裝發狂、自己慘遭遺棄之後，也跟著發瘋，口中喃喃：「迷迭香，是為了幫助回憶；親愛的，請你牢記在心。」（There's rosemary, that's for remembrance; pray, love, remember.）畫家約翰・埃弗雷特・米雷（Sir John Everett Millais）有幅畫作是描繪奧菲莉亞心上布滿鮮花，任由自己下沉入水中。

現實生活中，有些人也遇到深陷惡水而無法掙脫的情形，最後只能挖去那整塊記憶，放任自己沉淪、讓感覺痲痺。其實，迷迭香是開朗的油，讓人冷靜卻不冷酷無感，與世界互動時先適度保持小段距離，好找到適合自己的對應之道，把惡水化為不死水。不需像奧菲莉亞這樣成為環境及他人的犧牲品，終至扼殺掉自我。

CT26 成員

# 馬鞭草酮迷迭香 *Rosmarinus officinalis（CT verbenon）*

＞興高采烈，太陽底下都是新鮮事

**生理療效**

若以成分含量百分比來看，是「單萜烯」迷迭香，不過馬鞭草酮是最關鍵性代表，具有著名的養肝功效，但仍需要整體芳香分子的協同作用來搭襯。近年各種實驗研究都顯示，某精油或藥草會有效，是需要整體使用，或配成複方的協同效果，只用單一成分常會沒效。如果藥廠製造了一個333養肝配方，內含馬鞭草酮33.3%、側柏醇33.3%、呋喃內酯33.3%，鐵定沒有複方**馬鞭草酮迷迭香＋側柏醇百里香＋圓葉當歸的效果好**。

除養肝利膽外，應用也多元，法國醫生常用來處理消化系統異常，如便祕、腹瀉、脹氣，可塗抹肛門。因為毒性高的酮類比率較少，也適合處理孕婦、嬰幼兒的呼吸道問題。感冒初期時，第一時間先用酮類最有效，可CT24、CT26純油1滴，或稀釋成10%，塗抹鼻腔內部，每半小時用1次，因為直接對治引發感冒的鼻病毒，效果極顯著。

**心靈療癒**

從長相來分析，桉油醇迷迭香長得最高大且密集，樟腦迷迭香次之，馬鞭草酮迷迭香則最舒闊。這呼應馬鞭草酮迷迭香具有清明、冷靜、透徹的力量，有如在糾葛環境中安然成長的屋大維。







No.27

# 感官型人格

CT27 醚類

## CT27 的植物成員

**熱帶羅勒** / 不論經歷過什麼，必定有某種無法理解，而只能相信的終極意義

**肉豆蔻** / 聽著心中的旋律，看見歌舞昇平的遠景

**龍艾** / 釋放壓抑的憤怒

**洋茴香** / 剔透玲瓏的心思，照見萬花筒般的世界

**茴香** / 放慢在紅塵奔波中的腳步，讓世界塵埃落定

**歐芹** / 給人生的盛宴提味，順利分解難以消化的部分

我存在於身體裡

# 感官型人格



代表職業：瑜伽老師、體適能教練

## 正向人格

醚類能平衡神經、抗沮喪，處理神經性失眠、腸胃痙攣等問題，是很具身體感的精油，CT27是「感官型」人格，療癒關鍵自是「心馳神迷」。

張愛玲原著、李安的電影《色戒》，女特務原本要刺殺男漢奸，卻發生不可預期的身心對手戲。「事實是，每次跟老易在一起，都像洗了個熱水澡，把積鬱都沖掉了，因為一切都有了目的。」這目的並非單指性慾，也非道德解放或民族大義，是透過身體感知，意識到自己的存在意義。

CT27能開發、喚醒感官知覺，讓人體驗到身體的重要性與真實感，其作用比常跟感官連結的花香類精油更直接。

最能呼應的職業是身體療癒工作者，如瑜伽老師、體適能教練、肢體調整人員等，除了協助人體會「我存在於身體裡」外，很重要的功課是放鬆肢體（醚類功效），以及堅強的本我能量（CT27是香料類，對應腸胃區及第三脈輪本我輪）。

## 負向人格

對峙的人格是「空想型」，只用大腦來運作感官經驗，所以「我存在於大腦裡」！說得一口好「感官」，卻缺乏實際經驗，或正確的身體觀，只讓思緒快速運作不停，徒耗能量，醚類則讓人放鬆又清醒。

目前感官發展最盛的領域是飲食文化，談論口腹之慾與樂時，不會羞怯或隱諱，但性事則不然，無論是西方的性開放，或東方的性壓抑，性在不同文化裡始終帶有偏見，不是過度消費、就是曖昧未明，甚至被貶抑，如「跟某人

只是肉體關係」這話總帶有貶抑意味。但性事能幫助人們去發掘本性，「性」字指生命的存在，它難用學術方法去討論，較能從藝術領域來探尋。

心與身難以切分，身體感官經驗是靈性存在的物質基礎，張愛玲寫得很貼切：「征服一個男人通過他的胃，到女人心裡的路通過陰道」！如果沒有身體來烘托生命裡的其他追求，那些崇高的意識形態終將成空，大腦的迷障也會消融。「我呼吸著，所以我存在。」

## CT27的療癒特色

### ❶ 強化感官敏銳度：

CT27可提升雌激素和神經傳導物質，也就是強化感官敏銳度，這不是指感官的運作頻率（次數），而是增加身體感，以及跟世界交流的「純粹度」，就像小孩子以玩遊戲的心態去體驗世界，總是單純地享受歡愉，沒去計較附加功能或社會價值。舉例來說，「吃」除了功能性的需求（營養有益），更重要是感官性的滿足（口感香氣），但不少人大啖海鮮，直接想到它能增強性能力，或價格貴要多吃回本。再舉有機飲食為例，所謂感官敏銳度，是指透過吃有機蔬菜的過程，去體會這塊土地的能量，並非只為功能性（健康、少毒素）而已。

所以根據精油療效選用羅馬洋甘菊來退燒，這是屬於大腦型或功能性的用油法，但藉由精油與身體展開對話，探索為何會發燒？並仔細感受精油對身心的變化，才是具「身體感」的用油經驗。

### ❷ 為自己的生命加味：

CT27香料類植物，除了讓烹飪增添氣味，也能為人生增添風味。CT27適合行為模式有諸多束縛的人，通常身體僵硬、外表矜持、但內心滾燙如火，倒非一般人想的「慾望強」，是身體受到社會禮教、生活經驗，或責任感所包覆，而掩蓋住內心的真正想望。人之所以痛苦，常有兩種可能性：一是內在欲求無法滿足，一是根本無法認知自己，最後乾脆把自我封閉起來。醚類精油既安撫又激勵，有助於提升感官知覺，但沒有強要人改變的壓力，是讓人在身心釋放中，與真實存在連結。

醚類的氣味極濃烈，這點跟身體相似，幽密通道的氣味總是揮之不去，讓人無從掩藏。教調香課時，某位學員很擅長調出「乖乖牌」的甜美氣味，即使每次用不同素材，最後調的質感都差不多，相談下才發現她從事與美感相關的設計工作，但她的感官總習慣為別人作嫁，只做大眾認同的風格，不討喜的根本不碰，更少坦露自我品味。具壓倒性氣味的CT27會是照見本我的好幫手，不妨給自己一份感官訓練的作業，挑戰用CT27來練習調香吧！

CT27 成員

# 熱帶羅勒 *Ocimum basilicum*

>不論經歷過什麼，必定有某種無法理解，而只能相信的終極意義

## 生長背景

熱帶羅勒，即台灣飲食常見香料「九層塔」。開小白花，莖幹、葉片、花苞略帶紫色，紫色莖幹是利腦象徵。俗名多，也易跟紫蘇（以醛類為主）混淆。醛類也跟醚類同樣是感官用油，能減少壓抑，讓人暢通表達，活在感官身體裡。

熱帶羅勒，主成分是甲基醚蔓葉酚，醚類主作用是抗痙攣，甲基醚蔓葉酚還多了抗病毒作用。醚類是由酚類而來，同樣也有激勵感及刺激性，使用時要小心劑量。不同處是，酚類會強化免疫系統，醚類主要作用在鎮定安撫中樞神經系統，所以CT27擁有既激勵又安撫的特質，讓感官復甦到達知覺頂點後而得到放鬆，這是來自陽性分子的支持力量，故既為催情精油，也是助眠精油。

## 心靈療癒

要瞭解熱帶羅勒的性格，我們不妨回想一下常加入九層塔的菜色，跟用餐環境是怎樣的？小攤子上的三杯雞、花枝羹等，熱帶羅勒的氣味強霸奔放、生猛有力，充滿著夜市氣息。

吃完夜市後的身體感，跟其他風味料理很不一樣。第一次約會，要去法國餐廳，燈光美氣氛佳，烹調繁複、做工精緻，正如關係仍需緩慢料理中。更熟後改去義大利餐廳，比較熱情直接，烹調上有較多的食材原味。話題能聊開時，去泰國餐廳，辛香四起，無人不愛。至於上完賓館後，大概最適合去吃夜市吧！大火快炒，吮指回味。

這樣舉例，倒不是說感情越熟越不需經營，而是越熟越有身體感之後，越適宜搭配能相呼應的餐廳。甲基醚蔓葉酚的特質，可以拉進關係、卸下心房、鬆掉領帶。因此具「夜市」性格的熱帶羅勒，能幫助很拘謹的人打破自我設限，少掉不必要的束縛，當然就不會過度緊繃！

## 生理療效

熱帶羅勒能促進神經細胞再生，鎮定安撫神經系統，預防受病毒攻擊，對作用在腦部的病毒特別有效，例如多重性硬化症，知名大提琴家杜普蕾便是患了此症，看似肌肉萎縮問題，其實是神經系統出問題，為自體免疫系統疾病，與腦中病毒群有關。這些病毒多原生體內，與身體和平共處，但當身心失去統協力，無法再平衡共生時，就趁虛發病。其疾病人格類型是消耗太多力氣去維持門面的人，把能量全部拿來應付外在，而無力兼顧內裡。熱帶



羅勒能使其放鬆，並防止多重性硬化症惡化。

傳統會建議老人家和青春期的少男少女，多食用九層塔，睡眠困擾者吃九層塔可幫助入眠。熱帶羅勒是重要的「轉型期」用油，比方青春期「轉大人」、產前產後、更年期、安寧療護等。當面臨人生各種轉型階段，器官神經傳導的連結與運作，有出現轉折或改變時，熱帶羅勒能讓人放鬆並支持神經系統，當神經傳導物質改變了，感官知覺也會改變，使身心有彈性地適應改變，順利轉型進入新階段。

部分人在老化後出現行為異常、性情乖張，甚至讓原本恩愛夫妻無法接受對方改變而鬧離婚，一般人總認為這純粹是心理問題，但很有可能是腦細胞受病毒攻擊而改變行為模式，甲基醚蔓葉酚藉由順暢神經傳導物質，去逆轉與療癒。

熱帶羅勒也能處理生產過後的陰道鬆弛、子宮下垂、泌乳不足等問題。

## CT27 成員 肉豆蔻 *Myristica fragrans*

＞聽著心中的旋律，看見歌舞昇平的遠景

### 成分分析

肉豆蔻含有爭議性較大的醚類，肉豆蔻醚、黃樟腦的毒性高，但肉豆蔻中的含量不超過5%，危險性還算OK，跟酮類差不多，謹慎使用即可。

酮類的毒性屢被提醒，而醚類精油多是烹飪常用香料，「這些都在廚房看得到，怎麼可能有毒？」結果容易被誤用的反而是醚類。大眾對於毒性的認知，受到本身使用習慣的影響很大。

肉豆蔻精油中，關鍵成分是比率不高的肉豆蔻醚，它具雙重作用，既能抗腫瘤，也可能誘發腫瘤，但誘發腫瘤是實驗室裡以高濃度高頻率所做出的報告，並非實際臨床應用的結果。另外，黃樟腦（即黃樟素），其麻醉特性會加乘麻醉效果，有用藥習慣者要謹慎，過量會昏迷。而比率最高的成分是單萜烯（68%以上），可激勵神經傳導物質，讓醚類的效果更加乘。

「醚＋單萜烯＝嗑藥效果」，肉豆蔻讓神經系統更敏銳、感官知覺更開闊。醚類是「感性」的神經系統的調理者，酮類則是「理性」的神經系統的調理者。

### 生長背景

肉豆蔻原產於印尼的「香料之島」摩鹿加群島，後被歐洲人帶往非洲Banda島栽種。肉豆蔻樹可高達20公尺。果實約桃子般大小，充滿肉體感，果肉可食。肉豆蔻的種子比龍眼種子大些，曬乾後是重要香料，但要刨磨成粉使用，而賣相不好、零碎破損者才拿來萃取精油。

黑色種子成熟時，外面包覆的假種皮呈紅色，稱「mace」，曬乾（種子跟種皮會分開曬）變褐色，「mace」也有香氣可做烹飪香料或萃油，但醚類含量較低，療癒力不如種子，萃油品質較劣等，有時被拿來混摻　。







**療癒特色**

電影《遇上波莉》（Along Came Polly）劇中男主角是風險分析師，個性謹慎、容易緊張、患有「腸躁症」。肉豆蔻的麻醉效果，對於消化系統問題（如腸躁症、腹瀉、便祕）非常有效，能放鬆並給予支持。肉豆蔻是止瀉良藥，不同原因造成的腹瀉都有效果，包括一般性拉肚子、做化療導致的腹瀉等。

消化道對應的是本我輪，如上述電影主角行事小心、怕丟臉、怕出錯，身心皆緊繃的假自信人士，肉豆蔻精油的麻醉效果有如「酒後吐真言」，讓人感到自在與真自信。故心理療效是適合那些自我評價不高，事事都要在掌控之下，不敢冒險的緊繃人士。

它可透過放鬆神經系統來處理肌肉關節問題，包括跌打損傷、運動過度、僵硬緊繃等，是理想的運動系統用油。

肉豆蔻的醚類分子是有名的春藥成分，可壯陽、催情，尤其針對與心理因素相關的男性機能問題，如早洩。肉豆蔻讓人放鬆有自信，適合加入其他催情精油（CT10、CT11）一起使用。

將肉豆蔻粉加入牛奶，睡前飲用能安眠，肉豆蔻精油也有助眠效果。

印度傳統醫學阿輸吠陀療法（Ayurveda）中，肉豆蔻有益於Vata體質者（風型，特徵是皮膚乾冷、感官敏銳、易受刺激、反應快但思慮過多），能讓腦袋運轉如龍捲風的人放鬆下來。冥想時以肉豆蔻薰香，有助肢體放鬆，達到身心合一。

CT27 成員

# 龍艾 *Artemisia dracunculus*

>釋放壓抑的憤怒

**生長背景**

龍艾是艾屬家族植物（月亮女神屬），具有女性特質與陰性能量，對女性機能好。葉片小時較圓，大時細長，纖細陰柔的特質，恰好對比熱帶羅勒的陽剛，但兩者都是知名的經痛用油。

雖常被稱為法國龍艾，其實原產於中亞草原，約12世紀（中國宋代）被蒙古人帶到歐洲，西班牙、法國南部等地，成為南歐重要食材。原本生長環境稍寒冷，在地中海氣候也能長得好，但不結果、沒種子，只能靠插枝，長根很慢、要耐心等待約2個月（醚類植物通常生長快速，但龍艾例外）。

**成分分析**

主成分是甲基醚蔞葉酚，含量比熱帶羅勒略少。龍艾抗痙攣、止痛的效果也突出，能處理經痛、消化系統（打嗝、脹氣，並化解情感的緊繃僵硬），及呼吸系統痙攣（如咳嗽）。也能抗病毒，作用略低於羅勒。

另含有香豆素，加乘了醚類放鬆、支持的效果，讓人身體感覺自在，並感受到自己的獨特性，再次說明CT27適合腦袋亂轉、身體僵硬，或性格很拘謹的人。

**療癒特色**

童話故事的哪位主角會需要龍艾呢？

答案是「白雪公主」，因為她吃了毒蘋果，需要解毒。CT17所解的毒多半由內蘊發，它可排出體內毒素。龍艾則解外來的急性毒物，例如蛇毒、蟲咬、蜘蛛、蜜蜂等。這些毒多半會影響神經系統，醚類可強化神經系統，保護它不再惡化。臨床經驗，被蜂叮的腫包在使用龍艾後2小時可消腫。

「睡美人」也需要龍艾，但不是讓她醒過來，而是睡得更香甜喔！因為她睡的目的是躲避別人的傷害，這正呼應過度依賴大腦的現代人們，常因煩惱憂慮，或擔心他人陷害中傷，而導致失眠，龍艾可帶來足夠能量，讓他們無憂無慮地入睡，是種陽性的放鬆。至於自覺柔弱的創傷型失眠，使用酯類的陰性安撫，效果較佳。

醚類精油都能助眠，可鎮靜安撫中樞神經系統，但要注意的是，醚類用油不需要高劑量，只要調3%劑量就好。劑量稍高人會茫茫然，劑量稍低則會專注集中。除非用於抗病毒抗感染，醚類很少以高劑量使用。



CT27 成員

# 洋茴香 *Pimpinella anisum*

>剔透玲瓏的心思，照見萬花筒般的世界

## 成分分析

主要成分是反式洋茴香腦，可提振雌激素、激勵細胞生長。它並非雌激素，是與細胞的雌激素受體結合，比人工荷爾蒙或體內雌激素還溫和許多，但仍有些爭議，可能刺激腫瘤細胞。不過，反式的刺激性通常比順式較小，洋茴香只有女性機能癌症（子宮頸癌、卵巢癌）患者需避用或降低劑量，一般癌症患者仍可正常使用，因為雌激素原本就一直存在於人體裡，不需過度擔心天然藥草會影響雌激素，而直接讓癌細胞快速成長。

另外含有多種獨特成分，洋茴香酮、洋茴香醛、洋茴香醇等協同作用，並非單純醚類精油。呋喃香豆素的含量低，光敏性可忽略。



## 生長背景

洋茴香是繖形科，八角茴香是木蘭科，兩者氣味相似，西方人形容它如甘草味，有安定效果。原產於埃及，再傳播到地中海區發揚光大。小時葉片肥厚圓胖，長大是羽狀複葉。植株高約60公分，花形小、不太醒目，種子也細長小顆。

種子保存數年後仍可發芽，極具生命力，精油可用來提升生育力及調經（增加受孕）。洋茴香跟大部分醚類植物一樣，需要肥沃土壤的滋養，是屬於「富家女」植物，呼應它能讓人去擁抱世界的美好，並有享樂能力（跟醛類相似），這類精油都有助感官開發。

## 療癒特色

曾留學埃及10年的希臘哲人畢達哥拉斯，大力推薦洋茴香。醚類利腦利神經，使人反應敏銳、迅速應變，有助這位頭號粉絲變成大數學家。洋茴香的利神經，並不會造成失眠，是讓視野變得更清晰，其實失眠常起因於「混沌無解」的心理困擾，洋茴香反而能處理。

南歐有道健康又好吃的零食，稱為「Dragee」，是將洋茴香子裹上糖衣。茴香跟洋茴香都含反式洋茴香腦，嘗起來甜甜的，自古常用於飲食後清除口味，印度人在飯後吃茴香，幫助消化又口氣芬芳。

荷蘭人在小孩滿月時也會準備「Dragee」贈與親友，除了分享喜悅，對母親很有幫助，洋茴香可促進乳汁分泌（精油中排名第一）。通常隔3、4小時

餵母乳，而精油約2小時就代謝排出或揮發了，無需擔心嬰兒會吸吮到乳頭上的精油。洋茴香也是助產精油，生產時身體若過度緊繃反而無法出力，洋茴香能幫助產婦舒緩放鬆、順利生產。

它是感冒咳嗽糖漿的重要成分，反式洋茴香腦對治橫膈膜以上的痙攣，可止咳、抗支氣管痙攣（氣喘）。最新研究發現，腦幹會釋放某神經傳導訊息引發咳嗽反應，反式洋茴香腦正可阻斷這種神經傳導物質，讓大腦不會下令咳嗽。甲基醚蔓葉酚則用來對治橫膈膜以下的痙攣。

洋茴香也是催情春藥，增加對自己身體的信賴，面對身體不覺羞恥，能去擁抱難以言喻的快樂，洋茴香可說是讓人「無言」的精油呀！它對身體充滿理解，有別於利腦的酮類。畢氏是希臘時代的數學家，跟現今科學家不同，當時比較像宗教家，是用身體來感知這世界。

感官全面打開、放鬆後，自然能安眠，洋茴香能助人「睡場好覺、作個好夢、做場好愛」。

也是常見的飼料成分，可刺激生長，且甜甜的，貓狗鳥豬等動物愛吃。拿來餵乳牛，可增加乳汁分泌，但成分不會進入牛奶中。





CT27 成員

# 茴香 *Foeniculum vulgare*

>放慢在紅塵奔波中的腳步，讓世界塵埃落定

**成分分析**

成分類似洋茴香，所含反式洋茴香腦較少些。從「茹絲的蛋」模型來看，洋茴香的微量芳香分子如星羅密布，茴香則多集中在上方，故它對神經系統的影響更突出。

若改以溶劑萃取，精油易凝固，因為香豆素比率高。

**生長背景**

茴香也是繖形科，但跟洋茴香是不同屬種。茴香原生於地中海區，喜歡生長在海邊或水域附近，體型高大，野生可長到2公尺，開著醒目黃花。洋茴香則多生長在內陸，體型較矮小，約60公分高，花也嬌小。兩者皆對通乳、通經等女性機能有幫助，但茴香的能量特質偏陽剛。



西方人常食用茴香的莖幹，口感如芹菜，也適合與魚類共煮，東方人則較常用茴香的種子。

母山羊喜歡吃茴香，奶量變多且品質佳。來做個簡單比較，羊的脾氣硬，比較呼應茴香的能量屬性，牛則溫和柔軟，較像洋茴香。

伊朗的實驗室研究發現，太過陽剛、腎上腺發達，或毛髮濃密的女性，例如墨西哥女畫家芙烈達．卡蘿（Frida Kahlo, 1907～1954），可用茴香精油來調節改善。臨床也發現攻擊性過強的人，用茴香能產生大共鳴，情緒安定，不會如猴子般蹦跳。

**歷史人文**

馬拉松長跑（Marathon）希臘文原意是「茴香」。公元前490年，人數不及一萬的雅典部隊，在一個因長滿茴香而命名的平原（Marathon）上，奮勇對抗十倍陣容的波斯大軍的侵略。當時派出城中最善長跑的使者斐迪匹德斯（Pheidippides）前往斯巴達求援，未果，斐迪匹德斯又不眠不休地跑回戰場迎敵，最後雅典人竟以寡擊眾，在「茴香平原之戰」中獲勝，欣喜若狂的斐迪匹德斯立刻又一口氣跑回雅典傳達喜訊，但體力透支而亡。其紀念雕像手上拿著茴香枝幹，象徵「耐力」。

羅馬士兵也常把茴香戴在頭盔上，象徵勇敢與耐力。

茴香種子在發芽時需要全暗的環境，也呼應它有耐力，並深知寧靜的力量，

「在安靜狀態下才能謀定而後動」，故茴香適合「無頭蒼蠅」型個案、社交生活過度頻繁者，或是風元素過多、「腳不著地」型的人使用，茴香可幫助這類人士安定下來。

**療癒特色**

古代宗教齋戒禁食時，嚼食茴香種子可止飢耐餓。現代研究發現，茴香會影響下視丘的厭食中樞，及攝食中樞，在空腹時吸聞或進食前嚼食，可抑制食慾（可用來減肥），但吃飽後吸聞或嚼食則幫助消化，或開胃（讓人想再來一碗），因為它影響大腦的不同區塊。

印度傳統醫學阿輸吠陀療法中，茴香多用於治療Vata過高者，可安撫鎮定過於活躍的神經系統及生活節奏。某年米蘭時裝展的海報標語是「對抗紙片人模特兒」，茴香除了止飢，也能穩定神經系統，不會變成厭食症。也適合容易想得太多、行動停不下來、喜歡用吃來發洩情緒的人。

茴香可拿來處理蛇、蟲、蜜蜂叮咬等外來毒傷，也可養肝、解肝毒，特別是酒精導致肝臟毀損，或神經細胞傷害（酒精中毒引致大腦神經細胞變形），英國著名藥草家卡爾培波便有此種用法。

茴香亦可保護眼睛、強化視力。傳統是將茴香種子熬煮浸泡後，用來沖洗眼睛，舒緩搔癢、乾澀，及視力模糊，也可拿來清洗生殖泌尿道。現在我們直接使用茴香純露（不是精油）更方便。





＞給人生的盛宴提味，順利分解難以消化的部分

# CT27 成員 歐芹 *Petroselinum sativum*

**成分分析**

歐芹精油的醚類成分，比其他醚類精油複雜，除了肉豆蔻醚外，有多量的芹菜腦，具有解毒功效，內外毒皆可。也是最新的抗腫瘤研究來源，美國農業部把歐芹列為可抗腫瘤的重要研究藥草。

它含有等量的醚類和單萜烯，對體內訊息傳導物質、內分泌，和神經系統的影響大，能促進細胞再生，讓人對外界保持敏銳反應。

烹飪用的品種是皺葉歐芹，萃取精油用的品種是平葉歐芹，醚類和單萜烯含量較高。

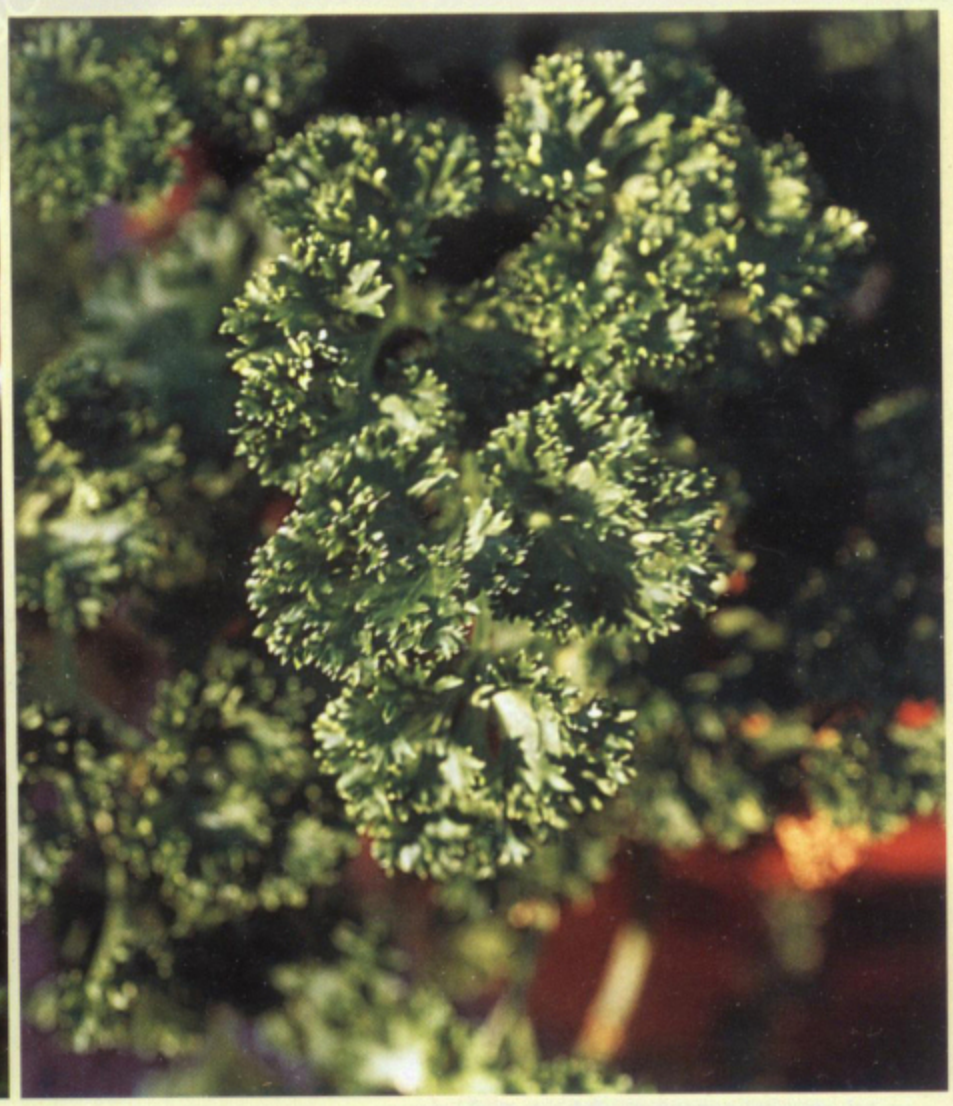
**療癒特色**

歐芹很重要的功效是利尿，能處理泌尿道系統的結石。通常能利尿的精油都太涼性，但歐芹是溫熱性，最適合女性水腫問題。

歐芹是重要的女性用油，可調節女性機能、促進排卵、通經。也是懷孕生產用油，包括產後促瘀血排出、產前的靜脈曲張、痔瘡等問題。一般性瘀血以永久花效果最好，但產後排瘀血則以歐芹占上風。尤其是高齡孕婦產後必用，更年期婦女使用則帶來回春感受。CT27可放鬆身體，讓人體會生之樂趣，適合跟果實類精油調和，組成生命的美味關係。



↑平葉歐芹



↑皺葉歐芹



No. 28

# 自我追尋者人格

CT28 倍半萜烯類—

## CT28 的植物成員

**西洋蓍草** / 重建神話中的秩序，不再因瞬息萬變的表象而搖擺

**德國洋甘菊** / 無處不在的奧援

**摩洛哥藍艾菊** / 為自己發聲，表現自我

**南木蒿** / 開放自我以接觸未知

**沒藥** / 力挽狂瀾，扭轉不可收拾的局面

迎向內在的呼喚、
追尋自我的想望

# 自我追尋者人格



代表職業：廣告行銷、手作達人
類型人物：詹宏志

倍半萜烯類的生理療效是抗組織胺、消炎、止癢、安撫皮膚，心理療效則提升自我安全感、給予內在力量，也是屬於「連結自我」系列用油。CT28成員多含有母菊天藍烴，具有獨特的湛藍色澤，植物人格則是另一種藍——「藍海」。

## 正向人格

《藍海策略》一書談的是企業的全新策略思維「不靠競爭而獲利」。作者認為惡性競爭（割喉式廝殺、搶市占率、折扣戰等），終將血流成河為「紅海」，全得承受獲利縮減的後果。唯有開創出自己的「藍海」（嶄新未開發的市場空間），遠遠甩開對手，才能永續獲利。也就是企業導向要由以往的「技術創新」，轉換成「價值創新」，找出商品的獨特價值，建立自己無可取代的生存空間。

創造新價值並不容易！問顧客需要什麼不見得有用，因為他們經驗的是「已有」的價值，若故意逆向操作在顧客的「不」需要上，別人做熱石按摩，我偏改冰石按摩？這種奇技淫巧雖暫時有話題性，卻無法持久，而且仍在技術面比較，並沒跳脫紅海。如何從顧客現在的「非」需要，看出潛在的新價值觀呢？答案就在CT28倍半萜烯裡。

要跟別人不一樣，得先作自己！譬如熊衛的太極導引，最初並非企圖開創新派別，純粹是自己體弱，不容易練習正規太極拳，便慢慢摸索適合自己身體條件的練習方式，結果打造出全新的太極功法。

人生道路上，我們似乎一直向外走，終究會發現向外就是向內，每條路途其實都指向內心世界，因而逐漸放棄從外界來尋找自己的定位，改由我作為

出發點，瞭解個人身心條件，找出自己的獨特和限制，熱情投入內在的呼喚，追尋自己的想望，而且「熱愛從事它，並有能力駕馭」，不是隨口說「我喜歡」、「我想要」，或只滿足表面慾望而已，這才是藍海的真諦。倍半萜烯是能協助我們往內走的精油，CT28讓人體察自己的存在，貼近自己的需求，走向生命中最重要課題。舉例來說，開發新按摩手法時，若只體察客人「我想要瘦」所以按摩要大力搓，那是舊價值（只滿足表面慾望），但從「皮膚對觸覺的渴望」出發，則是新價值（挖掘內心的潛在想望），能另闢蹊徑創作出嶄新的按摩手法。

呼應CT28的職業是廣告行銷（找到商品獨特新定位）、市場趨勢家（嗅聞並預測市場新價值觀），如孫大偉、范可欽、詹宏志，皆為代表性人物。另外是近年熱門新興行業「手作達人」，在網購或創意市集，幫客人創作專屬商品（如造型公仔），或推出自己的拿手絕活（獨門配方料理）等，皆是先從做自己為出發，而創造出一片藍海來。

## 負向人格

對峙的負向人格是「落跑型」，例如落跑新娘（婚前症候群），曾有個案對芳療師告知：「因為兩天後想要去參加婚禮，所以來做臉部療程。」芳療師特地為她調配幸福美好氣味，且極安全的精油（CT10、CT11），結果引起臉部強烈紅腫反應。個案對此事的態度是「不要緊」，反倒她先生很氣憤地來客訴，經過深入瞭解才發現，原來她要參加的是「自己」的婚禮，而且是嫁入豪門。「紅腫的臉，或許象徵內心不想結婚吧！」面對夫家強勢主導一切，還有未來不確定感，突然對婚姻恐慌，臉部順勢發起大反應。

一般人或許沒如此戲劇性，但滿多人婚前猛長痘痘，也緣於不確定自己的真正需求，或對自我沒信心！此時可藉CT28能量來協助，不過藍色精油並非一用就消，而是開啟與自我對話的時空。如果個案一心想逃避自己，當下還不願面對心中糾葛矛盾的想望時，不宜直接使用倍半萜烯，否則內心抗拒過大，外顯症狀（如皮膚紅腫）會越演越烈。正如聞到CT10、CT11幸福氣味，卻意識到自己的不幸福，而產生劇烈反應。也千萬別用CT28「逼」自己，身體會以腫爛示人（好轉反應），用CT28是需要對自己誠信，還要有足夠時間緩衝，若要緊急求速效，改用純露較好。

自我追尋，是很私密的個人選擇，時機對了使用CT28，能助人拋棄假面生活，找尋自己的藍海藍天。

## CT28的生理療效

CT28主要作用是消炎、抗敏，這是不同兩件事！發炎，不見得是過敏

（此時可用其他的消炎精油），過敏則必然體內有發炎（此時適用CT28）。

CT28的消炎效果並不特別出色，不同的部位（或器官組織）各有擅長的消炎精油，比方肌腱問題以醛類最佳，泌尿系統則CT30。就連一般性皮膚消炎，CT30或鬱金、金盞菊等黃色精油，都勝過CT28這些藍色精油。那麼CT28真正厲害處在哪裡？生理功效是「抗敏」，心理療效是「往下挖掘自我」。

過敏的機轉很複雜，當無害異物（花粉）進入體內，漿細胞辨識後，派免疫細胞去殲滅，並製造出對應的抗體儲存在肥大細胞內，之後每次花粉再進入體內就引發抗體出動，發出警報訊號，身體為抵抗異物入侵，製造大量「組織胺」引發各種發炎狀態，包括耳鼻喉及開竅部位過濕或過乾，黏液增多、流鼻涕、流淚、喉乾、咳嗽、皮膚紅腫（血管變薄變通透）、發癢、頭痛等。

一般處理方式是先消炎、解除症狀，這類藥物多半是「抗組織胺」，不過它只關掉體內警報系統，若真有其他可怕異物入侵反而降低了免疫反應。而想找出過敏原，並在生活中完全避開，也不是件容易的事。根本解決之道，是學習如何與它和平共處。因為先假設外來異物都是壞東西，得全面封殺，就像封鎖網頁的彈跳視窗，可擋掉一堆廣告，卻也可能擋住外來重要訊息。所以抗敏關鍵是訓練調教「受體」，接收訊息後不要動不動就反應，把外來物全視為危險敵軍。

而其人格屬性方面、免疫反應是自保，但過敏是過度自保，身體判斷系統很嚴苛，通常有潔癖、極敏感、自信不夠，別人無心卻常自覺受傷害，便將所有可能不利自己的人事物都排拒在外，過度保護自我，跟世界很難相處。

倍半萜烯主要影響細胞膜上的受體，增加其耐受力，CT28關鍵成分能帶來自我連結的能量，讓人瞭解自己價值所在，不用靠外在成就來證明，因此「容受度」提高，較不怕受傷，信任外在世界，抱持開闊的心，好相處，不過度防衛，無需跟別人紅海廝殺，就能好好作自己。

CT28極能自我療癒，讓身心質地變強，但病徵不會馬上解除，因為需用一段時間，待細胞受體再生，抗敏效果才見效，不像一般消炎精油效果快，它適合低劑量長期使用。

最關鍵成分是「母菊天藍烴」，其實它是多種成分的通稱，早期因顏色太深難以辨識物理特性，被視為神祕成分，但在樟樹、纈草、穗甘松等精油裡都有。母菊天藍烴本身非倍半萜烯，倍半萜烯是它的前趨物，所以去搓揉CT28的植物並不會看見藍色，是經過蒸餾（高溫、酸作用、去氫化）的生化反應才轉藍，變成母菊天藍烴（高溫並非必要關鍵，$CO_2$萃取的德國洋甘菊精油也是藍色，因為經過脫氫化過程）。

母菊天藍烴的色澤變化很大，氧化後會變墨綠色，再氧化就變成棕色，我們從色澤可約略判斷這精油幾歲了，不過臨床發現氧化對其療效影響不大，消炎力或許稍降，但與自我連結的能量與療效仍在。

CT28另一重要協同成分是「α沒藥醇」，這是種倍半萜醇，「消炎」效果勝過母菊天藍烴，能解除由組織胺的訊息所引發的過敏症狀。市面上大部分面霜都含有人工合成的沒藥醇，但主要目的不是消炎抗敏（因為劑量很低），而是安定皮膚，避免一般性皮膚對此面霜產生特別反應。

CT28成員

## 西洋蓍草 *Achillea millefolium*

＞重建神話中的秩序，不再因瞬息萬變的表象而搖擺

### 生長背景

四大藍天王中，西洋蓍草是母菊天藍烴含量最少、精油色澤最不藍，不過仍端視產地與品種差異，中歐（奧地利、匈牙利）生產的就很藍。精油成分還含有酮類（CT28成員皆有），及能消炎的倍半萜內酯。



西洋蓍草喜歡陽光，能耐乾旱、貧瘠土壤，是吃苦型植物，但在遮陰下會蔓延亂長，甚至被視為雜草。原生於中歐及東歐（藍色精油多為歐洲特產），現蔓延至全歐洲，連美洲、中國都有生產。

藍色精油主要萃取自花（但花揉不出藍色），花形一朵朵如傘，易被誤認為繖形科，其實是菊科蓍草屬，有菊科典型的羽狀葉。菊科精油有「消炎」共通點，德國洋甘菊、羅馬洋甘菊皆是。

### 歷史人文

屬名「Achillea」，即古希臘戰士阿基里斯（Achilles），傳說他拿西洋蓍草為士兵療傷，有止痛、促進傷口癒合等功效。但療傷藥草很多，唯獨西洋蓍草是以阿基里斯來命名，兩者自有獨特連結！

特洛伊大戰前，阿基里斯的女神母親預見他會死、要求別去，但他執意上戰場，表面上看似不服輸、要對抗命運，實乃既接受命運安排，又選擇忠於自己。重點不是要對世界證明個人價值，而是體認到自我實現是在戰場上，就算戰死也安然

接受命運。一般人總是在命運與自我之間擺盪，但阿基里斯在兩者中並沒衝突與掙扎，這呼應西洋蓍草的能量特質及心靈療效，與自我連結，接受做自己，準備打一場好戰。

居爾特（Celtic）古代祭司階級德魯伊（Druid，直譯為瞭解樹力量的人），會以西洋蓍草來占卜。中國古代則拿中國蓍草的葉子來卜卦，官窯南宋青瓷琮式瓶，乃放占卜後的蓍草瓶（紋飾有如羽狀葉）。東西方文明不約而同選蓍草來占卜，或許古人更能捕捉到這植物的能量。

卜卦所占出的結果，與其說是外在事件的吉凶表徵，其實更透露自己當下的能量狀態，而這狀態往往決定所謂的命運。西洋蓍草可以增加我們的耐受性，願意接受現實的困難，並做好準備面對，但依然選擇去追求自我實現。既不任由擺布，也不一意孤行，比較能平衡。



西洋蓍草嘗來帶苦味，但受瑞典人喜愛，會添入啤酒釀造，似乎共鳴瑞典民族性，喜歡探討生死、命運與自我實踐，例如柏格曼的電影《第七封印》（Det Sjunde inseglet）。

**療效特色**

西洋蓍草自古是歐洲重要藥草，主治發炎，尤其神經痛、肌腱發炎（長期慢性發炎，非急症問題）很有效，並能穩定情緒。

許多精油能止血（如絲柏、檸檬、茶樹等），岩玫瑰的止血效果最好，但針對「黏膜部位」的出血（如流鼻血、口腔出血等），以含酮的西洋蓍草特有效。

也適用女性經血過多，並可調經（藍色精油都有此功效，特別是西洋蓍草、德國洋甘菊），它能呼應女性與潮汐能量，調整內在自我，與宇宙融合。

另可處理皮膚起疹、病毒感染（兒童麻疹），以及調節體溫（發燒），菊科降火，德國洋甘菊、羅馬洋甘菊都有退燒功效。也是跌打損傷用油，CT8、18、22、23適合當下立即處理，西洋蓍草則適合之後的長期調理。且有抗腫瘤效用。

西洋蓍草是植物醫生，其倍半萜類和酮類會進入土壤，使周圍植物減少病蟲害，呼應其特質，因為瞭解自己存在價值，不去加害或拖累他人、反能穩定他人。單萜酮是理性的冷靜分析，倍半萜類則是感性地「我相信」。使用西洋蓍草後，性情平和，不大驚小怪、不易亂發脾氣。

CT28 成員

# 德國洋甘菊 *Matricaria recutita*

＞無處不在的奧援

## 生長背景

母菊屬的德國洋甘菊，名氣比西洋蓍草高。因為消炎效果佳，及含高量母菊天藍烴而聞名，讓大眾易將兩者直接連結，以為高消炎力是母菊天藍烴的緣故，但其實是α沒藥醇、α沒藥醇氧化物為主力，再加上倍半萜內酯、母菊天藍烴的協同，才構成消炎力強。成分另有少許側柏酮。

其氣味自古總被歐洲人以「蘋果」形容，但親身去聞會懷疑哪有蘋果味？其實是調香師強調其氣味具有果實般的「飽滿感」，因為其他藥草的氣味，通常不是太銳利，就是太澀。

花形比羅馬洋甘菊小，黃色花心突出。原生於中歐，能耐寒，喜歡潮濕、富含腐質、質地較重的土壤，長得高大，且高低分錯。德國洋甘菊的耐受力強，遇到貧脊土地也能活，不過植株會變得矮小且較整齊，彷彿彼此合作以求生存。

## 採收加工

傳統是靠手工採收，只取花朵、不取莖葉（因兩者成分不同），之後還得過篩兩次，因為花朵小且生產過程繁複，多是家庭手工業，無法大規模栽種與採收，所以價格較貴。

花分六級，蒸餾精油不會用到最高等級，多半用有梗、供藥用的第五級（Bath Chamomile）。蒸餾過程費時且辛苦，需7～13小時才能蒸餾出倍半萜烯這類大分子，而且關鍵成分母菊天藍烴容易結晶，遇冷就凝結，極易附著在冷卻管中，頻頻中斷蒸餾過程，且需使用高壓才能萃出那些高沸點成分。

含母菊天藍烴的精油，適合用荷荷芭油稀釋保存，免得凝固。由於當中很多成分易溶於溫水，所以純露的效果也不錯。因為精油常在純露中成乳狀殘留，主要以循環水蒸餾法。



## 療效特色

一般市面上常買到的洋甘菊茶，十之八九是德國洋甘菊，不是羅馬洋甘菊。童話「彼得兔」有一篇寫到他去鄰居家玩，很興奮地吃得太多了，回家後開始肚子痛，於是媽媽泡了洋甘茶讓他喝。德國洋甘菊可安神、助消化，尤其對於神經系統（興奮或沮喪）引起的消化道問題很有效果。現代臨床研究顯示，有疼痛困擾的病患，在喝完洋甘菊茶後10分鐘，多能安然入睡，安撫作用極強。

能處理臉部水腫，尤其因循環不良或對環境過敏而產生的浮腫，可用它來敷臉，或以純露冷敷。

德國洋甘菊極溫和、保證不致敏，但過去十年間，歐洲卻陸續傳出起疹個案，還被視為「德甘危機」，這是怎麼回事呢？難道個案們也都想逃婚？2006年秋，東歐及中歐科學家特別為此同聚一堂討論，終於揭曉真相，引起過敏的不是德國洋甘菊本身，而是生產過程出問題，部分精油採用第六級洋甘菊（Chamomile dust），它是以機械採收，容易把梗及某種野草也一併收割去蒸餾，是這野草中的某成分引發個案的起疹反應。而在沒生長這野草的產區（如匈牙利），德國洋甘菊精油不曾出現起疹案例。

一般人對德國洋甘菊的印象，主要對治花粉熱之類的過敏症狀，不過它處理消炎症狀最成功的倒非呼吸道，而是女性經痛，以及消化系統。「母菊」命名由來，乃因能處理女性機能問題。母菊天藍烴可被單獨萃取出來製成甘菊藍油（azulene oil），處理肌肉痠痛。

若希望當下解除經痛，CT27的效果大於CT28，但CT28可貴處是接受自己身為女性角色，更著重在未來預防經痛上。而神經不安引起的消化道問題，如胃炎，口服或塗抹CT28的效果佳。

CT28 成員

## 摩洛哥藍艾菊 *Tanacetum annuum*

>為自己發聲，表現自我

### 成分分析

摩洛哥藍艾菊的色澤最湛藍、氣味最甜美，因為母菊天藍烴含量最多，加上檸檬烯含量高，氣味香甜、有果香感。也含酮類，讓親膚性高，但含量低又安全，若只挑一種藍色精油單用，摩洛哥藍艾菊會是最佳選擇。



單萜烯與倍半萜烯的比率相當，既能激勵神經傳導物質，又能激勵受體，讓人對環境的適應力強。摩洛哥藍艾菊是CT28中抗敏效果最好、應用也最廣的精油，對於皮膚、呼吸道的效果佳。不過，我們至今仍對原植物的資訊所知有限。

### 療癒特色

臨床顯示，它可激勵胸腺，對白血病患者有助益。白血病是種免疫疾病，對應的疾病人格（心理屬性），是防禦過度，對自我缺乏信心，找不到角色定位，又太重視外界反應，過度在乎別人的評價。

知名繪本作家幾米，能戰勝白血病，重要心理機轉是對創作風格有保握，不跟著別人的看法走。摩洛哥藍艾菊，單萜烯、倍半萜烯的協同作用，讓人適應環境、肯定自己。

CT28 成員

# 南木蒿 *Artemisia arborescense*

＞開放自我以接觸未知

## 生理療效

南木蒿是摩洛哥特產，有略帶灰藍色的柔軟葉片，「蒿」乃指艾屬植物，該屬有月亮般柔軟能量，對女性機能助益。

精油由葉片萃取。單萜酮含量高達60%，孕婦使用最好稀釋到1%。其酮類成分，樟腦或側柏酮看似危險，除了嬰幼兒的劑量需再降低以外，也無需太過害怕，反而知道它對呼吸與皮膚系統的消炎效果鐵定很棒。

南木蒿有助於黏膜修復，可抗腫瘤及鼻咽癌，尤其適合化療後，黏膜被強烈破壞時。它也適用其他類型的黏膜損傷，如黏膜受到酸鹼化學品的傷害等。

## 心理療癒

傳統會把南木蒿加入植物油使用，可促進生髮生毛，是極佳的護髮用油。對男性來說，濃密毛髮似乎可展現陽剛味！果然南木蒿是古代的求愛藥草。

17世紀天主教聖徒法蘭西斯（Francois），有一段美麗引言，深刻展現愛的真諦：**「假如你在糖蜜裡感受到愛，那是小孩子都能做到的；但如果能在南木蒿裡感受到愛，那才會是真正忠誠永恆的愛。」**南木蒿味道苦（含酮高的植物，口感常有苦味），南木蒿之愛指摻雜著苦難的愛，也代表信守承諾、堅定不移的愛。





CT28 成員

# 沒藥 *Commiphora molmol*

> 力挽狂瀾，扭轉不可收拾的局面

## 生長背景

CT28中唯一的非藍色精油。含有沒藥醇，可消炎，適用口腔問題，如牙痛、嘴破。另一品種「紅沒藥」，含的沒藥醇比沒藥還多，消炎效果更佳。

沒藥屬中約60個品種產有樹脂，其中6種有做商業生產，但常混在一起蒸餾精油。





沒藥樹矮小多刺，長相如非洲乾旱荊棘般苦情。主產地是東非、阿拉伯半島南部、索馬利亞一帶，此區堪稱全世界最兇險的海域、非常貧瘠的窮山惡水之地。

## 療癒特色

沒藥樹脂常用於焚香，傳說是東方三博士送給耶穌的三樣禮物之一，為死亡到超脫的象徵。沒藥的心靈療效，是幫助人從破敗到整合。

精油是由樹脂萃取，常有雜質，呈現磚紅色澤。倍半萜烯這類大分子，氧化後常會變黏稠，沒藥尤其明顯。樹脂與磚紅色澤也對應生殖區與黏膜的能量，能處理陰道乾澀、黏膜受傷等。

沒藥精油的結晶長相，有一種嚴肅感，彷彿對所追求的目標很清楚明確，這性格呼應它有調節生命節奏的功效。比方甲狀腺機能亢進，使用馬鬱蘭或依蘭的效果不錯，但用沒藥的反應最佳，CT28＋CT29是經典處方。

甲狀腺是身體的配速器官。每當去不同地區教課，常明顯感覺自己步伐有了變化。生命節奏易受環境或周遭氛圍所影響，一旦抓不到自我步調，容易出現甲狀腺機能問題。過慢或過快都可用沒藥調節，適合因應現代主流價值的號召，而義無反顧投身快速節奏的人們，慢慢找回自己的節奏與價值。



No.29

# 昇華者人格

CT29 倍半萜烯類二

## CT29 的植物成員

**穗甘松** / 原諒所有的背叛與謊言

**繽草** / 戳破妄念，凝神收心

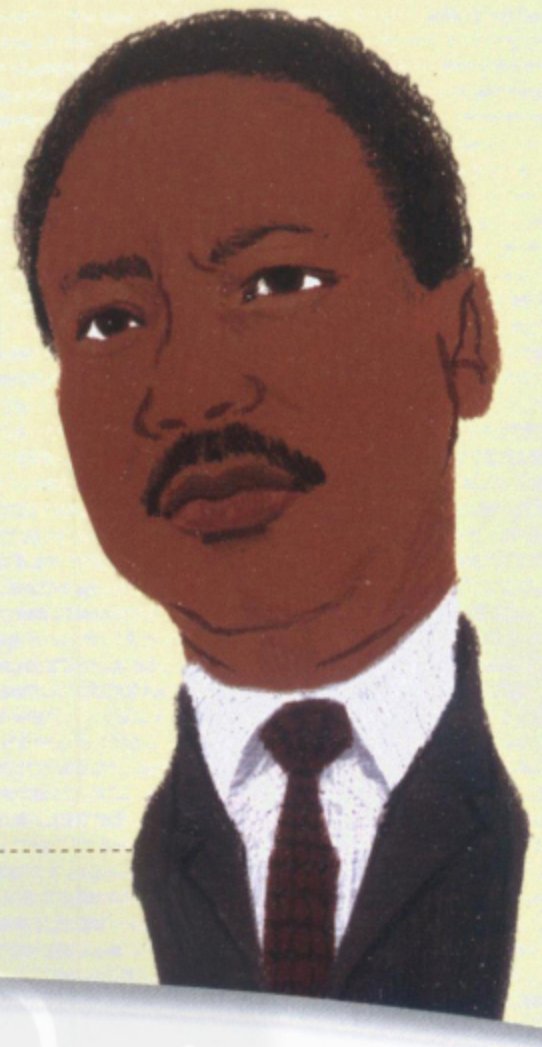
**蛇麻草** / 從麻木不仁、槁木死灰中甦醒過來

**維吉尼亞雪松** / 提升自覺，肯定自我存在的價值

**依蘭** / 生機盎然、朝氣蓬勃

用愛、慈悲、原諒，
來超越苦痛、撫平疙瘩

# 昇華者人格



代表職業：運動先驅、推廣人員
類型人物：馬丁路德・金恩

CT29成員除依蘭外比較冷門，卻最適合現代人日常多用！因為CT29對「血清素」影響最大，這是攸關快樂的訊息傳導物質，能讓人平靜祥和。因此CT29分量夠重卻又舉重若輕，協助人面對世間各種苦痛。

## 正向人格

傷口永遠不會憑空消失、只是癒合。倍半萜烯的止痛作用，並非「遺忘式」當做沒發生過，也不是「噫想式」把吃苦當吃甜，而是「超越式」去穿透苦難。有位受迫害者自述「這些年來我最大的恐懼，就是怕會失去對施暴者的愛與慈悲。」基督教強調「愛」，佛教強調「慈悲」，講的都是超越苦痛後，仍願意執著於自我追求。

倍半萜烯與自我連結，並非讓自我膨脹，而是了解自己價值，不因外界傷害而失去信念。這種榮辱不驚的強大自我，能帶來慈悲與原諒的能量，欣然放下過去種種，這跟抹去、否認、壓抑是不同的。芳療臨床發現，處世態度常跟身體狀況有相關，血清素濃度較高的人，比較容易放得下。

## 負向人格

「臥薪嘗膽」型人格。用眼前的小痛苦好提醒另一種深層痛苦，或用更深的痛苦好遺忘淺的舊痛苦，終至深陷「苦難池」裡，不敢有任何想望與追求，也不允許自己再擁有快樂與被愛的能力。

其實，臥薪嘗膽的重點，不在復仇或討回公道（revange），而在能復活（revival），活出自己的生命價值。例如《小腳與西服》書中主角張幼儀女士，受到徐志摩迫她簽字離婚的羞辱

後，並不是封閉自己假裝沒事發生，也不是讓情緒啃噬掉自我，她選擇繼續進修，成為中國第一位女性銀行家，後來還活得相當長壽，可推想其身心狀態良好，並非為別人看法賭一口氣，而是認清自己的價值，相信自己活在世界上是有意義的，不會輕易再受別人傷害。有人奉她為現代新女性的先驅。

CT29「昇華者」的呼應職業比較特殊，或許不一定是專門性工作，但的確投注大量時間與精力於其中，它是各式運動的先驅者（如黑人平權運動馬丁路德．金恩、台灣農民運動先驅李偉光），或是理念的推行者（如關懷流浪動物協會人員、原住民文化復甦工作者），以及各界的推廣人員（如親善大使、代言人等）。因為是先驅者，遭遇的困難比別人多，或許自己就曾經是受害者，卻能拋下傷痛陰影，將內在力量昇華後，致力於運動與理念的推廣，讓世人注意到弱勢族群的聲音。

一般人即使沒有深刻苦痛，但生命裡總會遇到一些疙瘩，比方在工作職場中格格不入、備感威脅，該如何自處？打算跟花花公子型男友結婚，要怎樣釋懷他先前的風流帳，不被嫉妒情緒啃蝕掉眼前幸福呢？如果伴侶出軌後想回頭，自己也願意復合，接下來要如何放下陰影，真心接受對方？各種生命「疙瘩」都可藉助CT29超越與原諒的力量。

## CT29的生理療效

### ❶ 助眠兼護膚：

人需要睡眠讓肝臟進行毒性代謝，神經傳導物質也在睡眠中完成重要工作，所以睡眠失衡不但嚴重影響皮膚，對健康及情緒的影響更大，讓免疫、神經、內分泌等系統大紊亂。CT29同時能處理睡眠困擾，及養顏美容功效。

能助眠的精油很多，要依失眠狀況來選擇合適油，並非越重量級越好，殺雞用牛刀反而不好使！小孩因恐懼不安而睡不著，可用CT7（酯類），提供溫暖的照護與支持。因用腦過度或太焦慮而無法入睡者，可用CT27（醚類），作用於中樞神經，解放過度運作的大腦。需要愉悅圓滿感才能安眠者，不妨使用CT1。

至於重量級的CT29，專治嚴重型失眠，患者或許表面風光、功成名就、自我感覺良好，卻需長期服用安眠藥或鎮定劑，因為內心深處有一角落，隱藏著沉重的卑微或失落，遠超過一般的焦慮不安，嚴重時甚至覺得自己不值得活，基本生存受威脅。CT29可安撫這類個案。

### ❷ 處理肌肉痠痛：

適用對象如美國動作影星「阿諾」，身材嚴重變形，被諷刺其經典台詞「I'll be back」要換成「Oh my back」了。處理肌肉痠痛是CT29最常被人忽略的功效。根據實驗研究，鬆弛肌肉最有效成分在CT29裡幾乎都可

找到，但臨床效果卻不見得勝過CT8、18、27等，因為痠痛的機轉複雜，得考慮成因來選擇精油才有效。例如CT18（醛類）擅長處理急性發炎，CT23（酚類）對治長期姿勢不良或壓力導致痠痛，CT29則適合處理「心因性」痠痛，自覺卑微、受打壓、抬不起頭，常感到渾身痠痛的人。由於CT29能處理較隱微的身心問題，若個案抱怨失眠或痠痛，卻講不出特別原因時不妨一試。

**❸ 處理內分泌失調、女性機能問題：**

特別是因糾結多年的複雜情緒而引發女性機能病變，例如某知名模特兒經紀人，罹患子宮頸癌零期，拿掉子宮後產生潮紅盜汗、情緒起伏等類似更年期困擾，她先前就有嚴重的情感失落，曾跟號稱台灣最紅的牛郎交往多年，身心均受到巨大波瀾。

CT29少有使用禁忌，唯一需留意是孕婦要1%以下，因為它有調節荷爾蒙的緣故。

**❹ 鎮定用油：**

歇斯底里、情緒失控等適用CT29。也能處理因情緒引起的消化問題，例如緊張造成平滑肌痙攣、消化液分泌異常，可稍高劑量與頻率來使用。另外，CT29是過動兒適用油，其成因複雜但仍有機會被逆轉，纈草是德國用來治療過動兒的著名處方藥草。

**❺ 能影響血清素：**

人的身體有多種神經傳導物質，血清素是目前最被瞭解與重視者，它能讓人感到沉靜安定，有關的開發藥品很多，如「百憂解」，作用機轉是把被擋掉的血清素回收再利用，以提高其濃度。不過人體的血清素問題，通常不是血清素不足，而是受體接收不良，就像和平使者已來到，但大門不開，仍得不到拯救。CT油中對血清素影響最大是CT29，「依蘭」可影響血清素的比率，其他成員則影響受體。由成分分析，單萜烯影響神經傳導物質，倍半萜烯影響受體接收度。

血清素的作用多元、影響很廣，因為生殖、肌肉、消化、神經、皮膚、呼吸等系統，都找得到血清素受體。曾有位長期咳嗽的個案，尋求各類療法都沒起色，最後接受血清素提升療法才止咳。另一位是心悸胸悶，因長時間睡眠不足導致血清素調節失常所引起，也適用CT29。

現代醫學屢有突破性的新觀念，從血清素下手，比早年對治中樞神經更容易且有效，另一當代最熱門研究是由消化道引發的雜症，例如補充乳酸菌或木寡糖來治療失眠。到頭來，誰是病症根源？誰才是救星？難以蓋棺論定，因為身體的運作太複雜了，牽一髮而動全身，我們僅能在每個環節盡量達到身心平衡狀態。百憂解或CT29雖非萬靈丹，但血清素的多元作用不容忽視，下次若遇到使用其他精油都效果不佳時，不妨試試CT29改由血清素來下手，或許有令人驚豔的結果。

CT29 成員

# 穗甘松 *Nardostachys jatamansi*

>原諒所有的背叛與謊言

## 生長背景

穗甘松原生於海拔3500～4500公尺高的喜馬拉雅山區，包括印度北部、尼泊爾、中國、不丹等。多半是野生，很少人工栽培（中國、部分印度才有）。

個頭矮小，植株約10～60公分，根長約20～30公分，也就是地表上下約略等「矮」的山邊不起眼雜草，但當地人視為神聖無比的藥草。同區鄰居有印度杜松、西藏黃連、藏邊大黃等，都是知名藏藥材。西藏傳統藥方常加入穗甘松，彷彿缺少此味，藥方就不靈。傳統常用來作生髮水。

穗甘松多生長在25～45度的斜坡上、加上高海拔，採收很艱難。而且僅秋天（10～12月）可採，此時喜馬拉雅山區已天寒地凍，山區居民又沒啥現代設備，非常辛苦。另外，穗甘松有個特殊生長習性，如果某年下雪過早影響採收進度，改延到隔年夏天5～6月採收，會造成冬天無法足夠休養生息，再隔年會長不好，嚴重時甚至絕種。

以2～3歲的品質最佳，根部氣味較濃，倍半萜烯含量多，療癒力強。主要供應藥材市場，用於藏藥、印度傳統醫藥阿輸吠陀、中藥，市場需求量很大，易遭到濫採。精油是由根部萃取，採完曬乾後再蒸餾9～18小時，因為大分子在蒸餾後期才出現，有時含量不足還得延長蒸餾時間，而且過程中容易凝結在冷卻管裡，加工製程麻煩，精油價格不斐。

## 歷史人文

穗甘松自古就高貴出名、受人推崇，聖經《約翰福音第十二章第三節》記載，馬利亞以真哪達香膏（即穗甘松）禮敬地塗抹耶穌，猶大看了很有意見：「不該如此浪費！應該把香膏賣錢去救濟窮人。」耶穌回答：「且由她去吧！因為常有窮人與你們同在，只是你們不常有我。」

這段對話很具象徵意義，但得跳脫教義宣傳才能理解它。耶穌口中的窮人指的是「物質」，我指的是「精神」，不切實際的香膏則具穿透兩者的力量。耶穌的回答並非不體恤窮人，而是間接說明：「人的一生總是一直要去面對物質的課題，卻容易忽略掉精神性靈的重要性。」

當代醫學研究發現，精神能量也需要有物質基礎，即神經傳導物質，耶穌這席話間接肯定了血清素的重要性。最後耶穌帶著穗甘松的氣味，度過受難過程，以「寬恕」超越了苦難折磨。

寬恕與原諒，在芳香療法國度裡有另一個名字，就是「倍半萜烯」。

## 療癒特色

穗甘松精油成分複雜且珍貴，單是倍半萜烯就很多種，加上倍半萜酮、倍半萜醇的協同作用，對於腦部（下視丘、腦下腺、邊緣系統）以及神經傳導物質、受體的影響作用強。適合因心理糾結引起失眠、頭痛、皮膚問題（蕁麻疹、乾癬）等，究其根源，這些人多半深陷物質界，過度為金錢或兩性關係煩惱。穗甘松可助人超越物質，也適合不知活著意義何在的個案，穗甘松能讓人在這世上活出重量。

CT29 成員

# 纈草 *Valeriana officinalis*

>戳破妄念，凝神收心

**生長背景**

纈草是穗甘松的歐洲表親，歐洲人稱穗甘松為「喜馬拉雅纈草」，這兩種植物的療癒屬性滿接近。但纈草生長在平地，植株較高，約150～200公分，而穗甘松長在高海拔，身材較矮小。

纈草花形嬌美醒目，整株植物卻透露出不善氣味，尤其根部最濃，很少人能忍受這象徵「真相」的氣味，纈草的心靈療癒是揭露真相並能釋懷。不過貓鼠類小動物倒很喜歡聞它，還會舔舐滴了纈草精油的擴香石。

纈草容易生長，在歐洲普遍可見，但精油是由根部萃取，蒸餾費時，價格不低。精油的成分複雜，CT29成員多半有獨特成分，纈草醛是它特有的倍半萜醛。



藥草所含成分比精油豐富些，歐洲自然療法常用。

**療癒特色**

自古為著名的失眠良藥。不同文化、環境對治失眠有不同需求，地中海型氣候區的失眠者，常用薰衣草獲得母親般撫慰；嚴肅的中歐人則較常用「如實面對真相」的纈草。德國在70年代開始很多研究，包括治療過動兒、神經失調等，纈草精油對於多種神經傳導物質的作用強大，安撫神經、治療失眠的功效遠勝薰衣草！

對治歇斯底里、精神恐慌、極度焦躁、夢魘的糾纏、往事耿耿於懷（如伴侶劈腿）等，它讓人有真相大白的感覺，願意接受生命中有美好光亮，也有破洞陰影，不需要去粉飾太平，所以可任情緒來去而不陷溺，逐漸釋懷後，讓生命在平和中繼續往前，這是血清素的功用。CT29適合每日泡澡使用。它也能引夢，且少見驚嚇夢（單萜烯比較會出現），因為它不會一下就劇烈翻攪潛意識。

纈草近年也成為「德國式撒隆巴斯」的主成分，因為它能平和面對生命的光亮與陰影，不去硬撐，肌肉自然不緊繃。**CT22+CT29+聖約翰草油**，處理肌肉痠痛問題很有效。

CT29 成員

# 蛇麻草 *Humulus lupulus*

>從麻木不仁、槁木死灰中甦醒過來

## 生長背景

蛇麻草為大麻科，關鍵成分律草烯帶有些許麻醉效果。

又名「啤酒花」，但加入麥中一起釀造的並不是它的花，而是很美麗的果實。回顧啤酒的歷史，最早並沒加入蛇麻草，直到約9、10世紀，德國人在釀造蒸餾啤酒時，意外掉入蛇麻草果實，結果發現這批啤酒略帶苦味更回甘，而且保存期限更長久，從此蛇麻草與啤酒焦孟不離。由這段歷史也帶出了蛇麻草的重要功效「抗菌」，並能讓別的物質更安定不易腐敗。如果遇到消化不良或吃壞肚子時，適用蛇麻草精油。

喜歡潮濕腐土，不太怕冷。如花般的毬狀果實，有黏性，芳香物質蘊含於此。蛇麻草的俗名「Hop / Happan」，原意是攀爬（to climb），拉丁學名的種名則有「狼」的意思。「The wolf of the Willow」，指它繞著其他植物攀爬的過程，有如狼咬羊般絞殺。

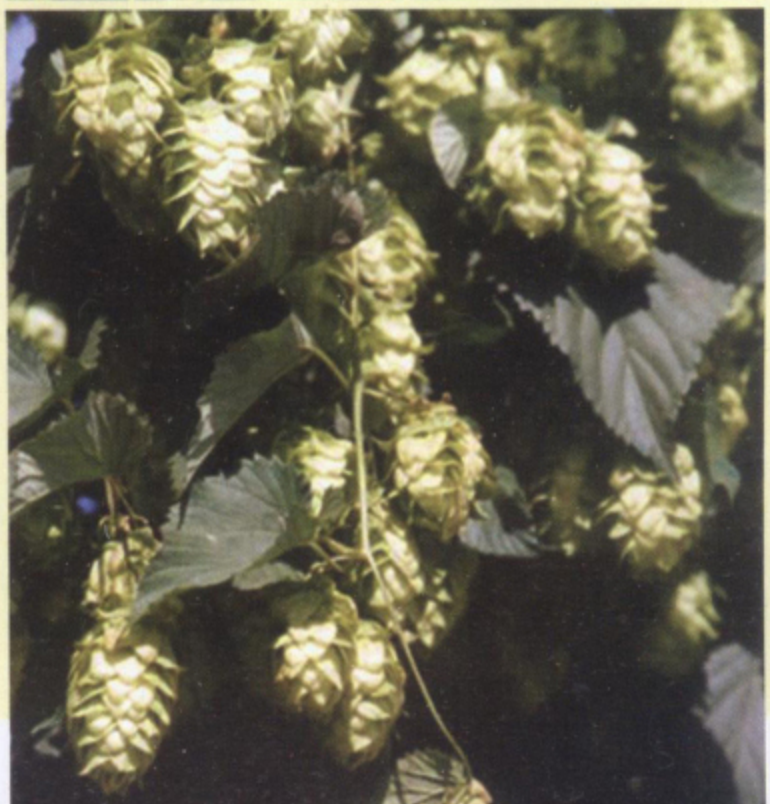
柔荑花序，雌雄異株，但很少以種子播種，多半是以根分株。其根系可下探3公尺，莖可上爬6公尺，生命力堅強，枯死後隔年會再長，每年都可從頭來、持續超過20年。呼應蛇麻草的療癒能量，讓人穿透苦難，無論遭受怎樣傷害，都可以從頭再來。

## 療癒特色

被人類加入啤酒釀造前，蛇麻草已經是藥草，功效是鎮定安撫、促進傷口癒合、激勵細胞再生。用於啤酒釀造後，發現摘採女工的月經週期會受到改變，蛇麻草能影響雌激素，調節女性機能。

精油具有獨特的迷醉效果，適用於情緒沮喪或失落時，它不會硬把人往上拉提，但讓人不再繼續往下掉墜。因為迷醉感，人對於感受跟回應不會那麼直接，等於幫人爭取到時間與空間，有機會慢慢復甦。





>提升自覺，肯定自我存在的價值

# CT29 成員 維吉尼亞雪松 *Juniperus verginia*

**生長背景**

維吉尼亞雪松其實是柏科，不是松科，帶著柏樹的平和特質，氣味很清淡，卻對身心的實質影響深遠，讓人有如吃下定心丸，安穩不隨風搖擺。

長得比大西洋雪松、喜馬拉雅雪松還矮小。美麗的漿果，常被北美人拿來串成手鍊。

**療癒特色**

傳統芳療書籍較少記載，近年芳療界才比較有相關研究。以倍半萜烯與倍半萜醇為主，雪松烯、雪松醇含量高，對於神經傳導物質（尤其血清素）有特殊影響，適合衝動躁進、快速亂下決定、安靜不下來，或者表面平靜但內心冒火的人。

其鎮定效果，也適用於油性（面皰）肌膚，及落髮上。若要分析兩種可治痘的柏科植物，男生使用絲柏（單萜烯為主）的效果較鮮明，維吉尼亞雪松（倍半萜烯為主）具「內省」特質，女生使用較能共鳴。

維吉尼亞雪松的心靈療癒，讓人安於做自己。或許看來沒什麼特色，甚至令人印象模糊，但那是真實存在著的我，沒有聲音並不代表沒有自我。氣味清淡的維吉尼亞雪松適合那些感情強烈，卻感到懷才不遇，或備受打壓的人，用了會有寧靜致遠、超越眼前的效果。



CT29 成員

# 依蘭 *Cananga odorata*

>生機盎然、朝氣蓬勃

## 成分分析

曾有調香師形容伊蘭，單是一種精油就足以稱得上香水了，因為它分子複雜、完整，又比率均勻，前中後調的氣味俱足，有「香水樹」稱號。香水工業視它為花香調，故用芳香濃郁程度來分類，成品可分為特級依蘭、一級依蘭、二級依蘭，以及「Cananga」。最後一項幾乎是倍半萜類成分，沒啥香氣，甚至被鄙視，不配叫依蘭，只直接以學名來稱呼，不過現在人們瞭解倍半萜的可貴價值，所以開始強調完整結構，而有完全依蘭（Complete）。

精油成分有高達40%的倍半萜烯，包括希罕的大根老鸛草烯。所含的酯類、苯基酯讓它的安撫力超強。

## 生長背景

依蘭的花朵豔麗，裡面3小瓣、外面6大瓣，內外有別，花形張牙舞爪狀，可看出「延展與穿透」的力量。CT29中以依蘭和蛇麻草為「纏繞感」代表。

花成熟得很快，剛開時為綠色，轉變為黃色才20天。因為是漸進變色，不容易以花色來判準成熟度，改看花心有沒出現2紅點（出現吲哚的訊號），得摘下馬上蒸餾，否則得不到完整的酯類。

果實雖是漿果，但乾乾的有如胡桃。依蘭野生可長到30公尺高，但人工栽種多在2公尺內以利收成。原生於東南亞，如印尼爪哇、摩鹿加等群島，在19世紀以前是由菲律賓壟斷全球市場，後來因政治動盪且20世紀初被法國人帶到非洲島國栽種，傳播路徑分別是留尼旺島、馬達加斯加、克摩羅島等，目前以克摩羅島（Comoros）四小島的產量占全世界80%。

比較兩地的氣味差異，原生種（印尼野生）的氣味，竟比栽培種還清淡且粗糙，「家花居然比野花還香？」這似乎是大自然反例，因為通常是原生種植物的遺傳資料庫比較豐富。或許是濕熱的非洲島嶼，讓花朵香氣較濃。

## 製造過程

依蘭精油蒸餾過程費工費時，平均需18小時，價格不便宜。為何花朵可以蒸餾這麼久？除了以水蒸餾方式，控制溫度與壓力、維持文火再循環蒸餾外，並用到獨特的分餾技術，分階段來蒸餾。



花朵的第一階段蒸餾主要是酯類，先取出階段性成品，之後的大分子倍半萜類就不怕久蒸。因此，即使是「完全依蘭」精油，也得先分餾完再加回去。

再來說明蒸餾倍半萜烯的困難處，因為是大分子，容易黏附在管壁，形成海綿狀。偏偏依蘭得現摘現蒸，不然發酵後酯類會變味，因此蒸餾過程需要人力隨侍在旁，一有管壁沾黏就要馬上清洗，否則持續蒸餾下一批時，這些黏稠物會抓住輕飄分子（如酯類氣味），品質就一點也不特級（Extra）了。這也是蒸餾依蘭很耗費人工的地方。

因為採取循環水蒸餾法，依蘭沒有純露。平均100公斤的花可得到3公升精油，價格不算真的太貴。





**療癒特色**

依蘭是多分子型精油，成分豐富且珍貴，單是苯基酯類的苯甲酸卞酯、乙酸卞酯，就是止痛、抗痙攣最強大的7個碳分子結構。需用到嗎啡來止痛時，可試試依蘭的強大安撫效果。癌末患者不僅身體極度痛苦，無法自己掌控帶來的強大失落感，依蘭也能暫時解除，覺得人性尊嚴重新被呵護著。

若以影響神經傳導物質的作用來看，依蘭的等級最高，是CT29中影響血清素最重要的油，可以產生平和自信的感受，卻不自我膨脹。也適合處理甲狀腺機能亢進，依蘭的效果比馬鬱蘭還快。另外，用於護膚、處理心悸，也是知名的功效。

依蘭的心靈療癒，讓人瞭解自己，不受周遭環境影響，不因別人批評而受傷，也不會先嚇自己而亂了步調，依蘭讓一切回歸平衡狀態。偶爾也能改變自己去配合外界，卻不必為了工作、愛情或其他追求，而放棄自己的步調，故適合找不到自己定位和價值的人。另一項著名功效「催情」，也因為先自我感覺良好（自詡為情聖）的緣故！



No. 30

# 草根型人格

CT30 倍半萜烯類三

## CT30 的植物成員

**鬱金** / 折衝尊俎，調和鼎鼐

**薑** / 走出溫室，接受成長的苦樂

**古巴香脂** / 不再洞見觀瞻，無須俯仰由人

**一枝黃花** / 找到明亮的宇宙中心，臣服於天上閃爍星辰與心中之道德律

堅韌踏實、屢敗屢戰，
並有兼容並蓄的能力，可把負荷變輕盈

# 草根型人格



代表職業：餐飲業者
類型人物：盧廣仲

倍半萜烯的分子重，通常調性沉穩，不過CT30成員較特殊，它們有雙重個性，在沉重負荷下仍保有「輕盈」感，這跟它們的生長特性有關。但不要因有輕鬆面而看輕了，它們可是個個都具強大療癒力呢！

## 正向人格

先來看一則台灣流行過的某潤喉糖廣告。以台灣版楊貴妃（林美秀飾演）為主角，對話台詞如下：

貴妃：「保養要做全套的，喉嚨也該做做Spa了。」

（快樂地用台語哼唱著）「為了生活，每日都來洗身軀。」

大臣：「小姐，妳麥擱唱啦！」

皇上：「妳到底是要洗多久啊？」

貴妃：「你管我要洗多久，啊～我貴妃捏！」

廣告中的關鍵台詞是「為了生活，每日都來洗身軀」，台式楊貴妃很清楚自己的生存價值是用美色帶給唐明皇舒適感，這種「以色示人」者照理說很沉重，但廣告中的貴妃卻能認清自我，雖說保養自己是為了討人歡欣，但也能從中發現樂趣，並不覺得自己卑微，在不利的條件下仍保持輕鬆溫和，當遇到與人摩擦時又能自重。

2008年奧運讓全世界的焦點都集中在中國北京，論其建築規模、設計時尚，或歷史背景，台灣的確遠遠瞠乎其後，不禁令人思考「台灣的特質跟優點到底在哪裡？」答案或許就在這支草根味十足的廣告中。大概只有這塊土地，才誕生得出如此生命韌度的廣告，CT30四種植物的生命力特強，能適應各種環境，找到自己的立基點，很代表「台灣人」特質。

台灣雖屢次被不同文化所殖民，但

不陷在悲情裡。堅強旺盛的生命力，讓台灣人即使面對不利條件，仍能保持輕鬆溫和的態度，反而具有兼容並蓄的多元文化，包括中國、原住民、東洋、西方、本土草根等，這是我們的優勢！整個華人世界裡，台灣人最多元又輕鬆。舉例來說，台灣始終是華人流行音樂的重鎮，因為創意十足、質感優秀、風格多元。所以從日常生活出發、純樸又踏實的音樂創作新人「盧廣仲」，也都能被大眾聽見且受到肯定，這就是台灣的草根性力量。

呼應CT30「草根型」人格的職業是餐飲業者，包括高級台菜、風味小吃、觀光夜市、路邊攤等，走一趟既可品嘗到傳統美味，也有文化融合後的新穎口味。台灣小吃擁有變身能力，不管景氣如何都能生存下來，並且開枝散葉，變化多元屢見新鮮事，讓人從餐飲中見識到熱情生命力。

## 負向人格

CT30能處理的對峙人格是「卑微者」，過分看輕自己，只羨慕外人，或長他人志氣來滅自己威風。而草根性人格的典型台步是「走路有風」，絕不會畏畏縮縮、矮人一截。

有些在地人認為台北城很醜，或自嘲身處文化沙漠，但換個角度看，代表這裡還有很多可能性在發生中。在異鄉碰見來過台灣的外國友人時，他們總會說：「我好懷念台灣的廣告，還有人民的熱情唷！」反而比我們自己更能看到台灣的優點及平民的特性。對在地人來說，「很清楚自己是誰？」非常重要，才不會被政客或媒體搞得人心沮喪，誤以為台灣很糟糕！

CT30能協助尋找自己，並讓人適應各種狀態，開發自我可能性，不會拘泥在自我框架或刻板印象中。「誰說我的星座是獅子，就一定好面子？」一個人的可能性有很多，不是幾顆星星就能代表。就像台灣在不同文化元素襲染下，不但不會失根，反而有更多選擇自由，依自己想法而呈現多樣面貌！而不是乖乖接受別人給的安排。

能夠選擇的自我，才是真正珍貴的自我。

## CT30的生理療效

❶ 抗腫瘤：

台灣癌症基金會曾舉辦抗癌鬥士選拔活動，從這些抗癌成功者身上，會發現有共同特質，能開發自己的可能性。

從前的生活形態既然是致癌環境，想扭轉局勢就必須重新改變，除了接受得癌事實，還要願意換個全新觀點來生活。舉例來說，因為癌症，很多食物都不能吃，與其限制自我，還不如換種新角度，在有限條件裡開發無限可能，「那就讓我趁這機會來嘗試各種有機食物，或許還可變成生菜達人唷！」這令

人耳目一新的態度，常會帶來出人意表的結果，也正是抗癌成功的關鍵。

之前提過一些抗癌精油，特質多半比較沉重。CT30除了帶給身心輕盈感，其抗癌能力是精油中最被臨床與實驗所確認，絕對是首選！並能連結從未被發現與實現的自我。當淋漓盡致地開發自己可能性時，也就開啟了自我療癒之路。

❷ 懷孕症狀：

例如皮膚不適、生殖泌尿道感染、消化道（惡心反胃）、循環（水腫、痔瘡）、心血管（妊娠毒血、高血壓）、情緒不平衡等，皆有療效，特別是懷孕後期的重要用油。CT30的危險性低，對寶寶極度無害。

❸ 養肝解毒：

中醫說：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。」肝是沉默的器官，其解毒方式是四兩撥千斤型，默默地工作，把毒化為無形，不像免疫系統需要短兵相接（戰士型）。這也呼應CT30的能量特質，安靜內斂、輕鬆輕盈、不招搖。比起也養肝的CT17、CT26，CT30特性是讓人更清楚自己的定位，謀慮出焉，輕鬆訂出解毒（包括身心之毒）的先後順序與路徑。

❹ 皮膚發炎：

CT30的消炎療效可是排名第一喔！但不是對每個人都百分百有效啦！因為各類精油各有擅長處理的「深度」，這裡所謂「第一名」強調的是CT30的治療「廣度」，不管何種症狀或膚質時，使用CT30皆有八、九成的影響力，但最後能否真正痊癒，還端視每位個案的癥結與條件。所以遇到皮膚發炎時，不妨第一個先用CT30，之後再使用其他擅長該症狀深度的精油，不但能先搶療癒時機，也比較不會引起皮膚反彈，導致好轉反應發生。

「臉部」的皮膚問題是最棘手，因為其他部位不易被看到，還可以慢慢調整。門面任何紅腫，皆可用CT30來敷臉。它親膚性高，但仍不建議直接滴在紙類面膜上，必須先以植物油稀釋成5～8%，再依不同症狀添加其他精油，然後加入非紙類的面膜，或面霜來使用。但如果問題皮膚的面積很小，可純油點抹，CT30適合隨身攜帶、拿來救急。

❺ 跌打損傷：

可用精油有醚類、酚類、醛類等，而CT30主要是處理疼痛感，密集塗抹後治療效果佳，不過倍半萜類的氣味溫和平淡，容易讓人忽略它的存在，不妨併用其他有強烈氣味的精油，可增加心理療癒強度，作用也更加乘。

CT30 成員

# 鬱金 *Curcuma aromatica*

>折衝尊俎，調和鼎鼐

## 生長背景

鬱金是薑科薑黃屬，這家族成員都身懷絕技，包括薑黃、鬱金、廣西鬱金、蓬莪朮，成分雖有差異，但治療方向都類似。中醫常稱薑黃為「黃鬱金」，鬱金則為「黑鬱金」。

鬱金根部磨研成粉，是咖哩重要食材，也是東方傳統醫學的重要藥材。最著名成分是α、β薑黃烯，療效大，且為鮮豔黃色來源，可染色，故使用鬱金精油要避開衣物，但CT30本身已調和成複方，不必太擔心染色問題。

鬱金的氣味雖安靜，但外形顯眼，有薑科典型美豔花朵，故帶著倍半萜烯類少有的繽紛奔放特質。



## 生理療效

鬱金能養肝利膽，促進膽汁分泌，故能消解脂肪（可減肥）。不過它的作用主要是在恢復生理機能上，不一定減掉多少公斤，但絕對會讓身體緊實並機能強旺。

鬱金的消炎功效顯著，「黃」色精油甚至比藍色精油（天藍烴）厲害！

鬱金是東南亞國家廣用的跌打損傷藥。根據中藥療效，鬱金可行氣解鬱（胃痛、呃逆、積聚）、活血破瘀（胸痺、腹痛、脅痛、痛經、閉經）、涼血清心（濕熱釀痰、蒙蔽心包、癲癇癲狂）、涼血解毒、利膽退黃。

總之，鬱金的功效是以促進血液循環的方式帶走毒素，也就是促循環和解毒在同一動作完成。

體內的最大毒素是癌細胞。1970年代科學界確認鬱金對於子宮頸癌有療效，之後陸續有對其他癌症的療效研究，例如「肝癌」，薑科薑屬、薑黃屬多有利肝作用。「胃癌」，確認療效鮮明，但還要搭配生活作息，及第幾期癌。目前已有藥廠，抽取鬱金重要成分作治癌劑。不過我們鼓勵平常多用鬱金或吃咖哩，因為是薑黃烯、鬱金酮、欖香脂烯等多種成分的協同作用，讓它抗腫瘤作用顯著。

## 抗癌機轉

抗癌最重要是提升免疫力，許多治癌方法是殺死癌細胞後也去掉免疫力，故容易復發或轉移。根據醫學研究，鬱金抗癌的機轉作用有7、8種，最被看重的不是能

直接殺死癌細胞，而是誘導癌細胞自己凋零死掉，故不傷害身體原本機能，不威脅到免疫系統。倍半萜烯能影響癌細胞的受體（受體是中性的，只負責收訊息），讓發瘋變壞的腫瘤細胞接收正確訊息指令，彷彿聽到「放下屠刀吧！別再攻擊別人，回歸正常吧」等善誘，不再大量複製擴展，恢復到細胞原有生命週期。

癌細胞為了擴張自己，會誘使附近血管增生，好奪取養分。鬱金精油的倍半萜烯、欖香脂烯，會阻斷訊息，血管不增生分支，癌細胞吃不到營養就搶不到資源。

另外會促進纖維蛋白溶解，這是抗癌另一重要機轉，因為纖維蛋白是癌細胞賴以維生的保護傘，失去它就容易被擊破。

鬱金有上述多種抗腫瘤機轉，正是高明的「謀慮出焉」，聰明的多元戰策。有些人透過意念觀想，達到心想事成。有些人在冥想中，對細胞下指令，使其歸位，回到原有秩序。我們則可以鬱金精油為媒介，對自己的細胞受體傳達精確訊息。

**心靈療癒**

美豔又大方的鬱金，最有典型「台版楊貴妃」特質，芳療人或許可組個「黃」黨，爽朗幽默態度，專門來化解生活中各式糾紛！

---

CT30 成員

## 薑 *Zingiber officinalis*

＞走出溫室，接受成長的苦樂



**生長背景**

薑是中國人再熟悉不過的芳香植物，感冒、坐月子、日常飲食都常見到，能促進循環、解毒、養肝。精油主成分是倍半萜烯，薑烯、沒藥烯、倍半水茴香烯、芳薑黃烯、金合歡烯為主要氣味來源。

薑生藥的有效成分，比薑精油還多，但氣味比較沉重厚實。薑精油因牻牛兒醛、醇的花果香，氣味較輕盈甜美。

老薑和生薑，品種跟生長環境不同。以台灣為例，老薑（乾薑）產於花東、嘉義，喜歡氣候炎熱。生薑（嫩薑）產於宜蘭、南投，適合較潮濕、氣溫不高的地區。薑精油是由生薑萃取，非由乾燥的薑萃取。因地下莖堅硬，蒸餾時間較長，精

油價格較高。

薑喜歡輕鬆肥沃、土層深厚、排水良好的砂質土壤。溫和爽朗的天氣（18～32℃）最宜薑的生育。它原生於印度，氣候不冷，但也忌強光直射或過分炎熱，宜選溫涼處種植。最適合種植的時間，是輕快舒爽的節氣，清明前後。全都呼應薑精油帶有活潑性格。

多以新開墾土地或廢耕地來種植，忌連作，最宜與果樹輪種，因為種薑極耗地力，3年才能恢復，5年才可再種薑。聽來可怕，難道薑是像吸血鬼會吸光地力嗎？其實這詮釋不全然正確，因為若以現代有機模式，即種下薑後任由雜草叢生，甚至刻意撒下多樣種籽共生，結果發現這塊土地能長期運作，薑可被連種。

**心靈療癒**

上述結果意味薑不但不是一家獨大型，反而是鼓勵多元性發展的植物，具有「兼容並蓄」特質。舊有的耕作習慣是一塊土地只種一植物，它們通常只吃某幾味營養，只要施化肥即可補充還原，但薑會大量攝食各種營養（它果然是補品），難用人工速成模式還原，故覺得它極耗地力，但如果土地上同時有多種植物，便能達到多元發展的平衡。彷彿土地也有自己的政治生存哲學，種族要越多元越好。同樣道理可推及到教育或團體生活上，薑的心靈療效，是鼓勵人勇敢朝向多元發展。

**生理療效**

德國植物療法期刊列出，薑最重要療效是「促循環」。這不單指能保暖、處理手足冰冷而已，血液循環同時意味能加速毒素排出，即排毒作用強。

另外，薑的抗氧化力強，如日本王妃美智子就很適用，當年如花似玉地嫁入皇室，但壓力與苦悶讓她急速衰老，薑能抗衰老並協助人適應環境。

也是旅行必備油，能止暈、止吐、預防水土不服，加上薑有「兼容並蓄」特質，讓人在不同國度或文化差異下，仍能輕鬆地穩定深根，免除旅途適應障礙。

芳療的應用雖廣，卻有兩大「死穴」：骨骼、眼睛；意思是說這兩部位的病變難用精油處理，但薑精油例外，它對兩者皆有幫助。舉凡表現在骨骼上的疑難雜症，例如自體免疫疾病（僵直性脊椎炎、類風濕關節炎）引發佝僂、關節變形等。



對於白內障初形成階段，薑的療效很出名。白內障的起因，是眼球循環代謝出問題，而形成薄膜隔閡。薑能促進眼球周圍的血液循環，可將CT30稀釋2%，於眼周附近按摩。若不小心碰到眼睛，無需太擔心，或許稍微流淚1、2分鐘後，刺激感降低即停，這劑量並不會灼傷黏膜。

中國有許多關於薑生藥的研究報告，抗腫瘤、養肝利膽等，療癒力直逼鬱金。薑生藥的應用很廣，但薑精油最常用在骨骼問題，即使摔斷腿上石膏，仍可在周圍按摩，加速血流到患部，能加速痊癒，未來也不會有氣象台後遺症（對氣候變化有反應）。

CT30成員

## 古巴香脂 *Copaifera officinalis*

>不再洞見觀瞻，無須俯仰由人

### 生長背景

精油成分雖然幾乎只含倍半萜烯（高達七到九成），但其中種類多元，所以療效也特別。古巴香脂是豆目蘇木科，台灣容易看到的親戚有羊蹄角、豔紫荊、鳳凰木、阿勃勒等，葉片和樹形與之接近，可減低我們對古巴香脂的陌生感。

原生於亞馬遜河流域，不過它並沒絕種危機，因為豆科生長速度快。樹形高大，花朵姣好醒目，樹幹灰白，底部流出樹脂，亞馬遜印地安人拿來癒合傷口（割傷），療效顯著讓當年西方人驚豔。

### 生理療效

其止血功效甚至比沒藥突出，總之古巴香脂可對治身體的一切破洞問題。故對牛皮癬、角質異常增生、頭皮屑過多等症狀，古巴香脂也可舒緩。

古巴香脂亦擅長對治「接觸部位」的感染或傷害，例如皮膚、黏膜、呼吸道、生殖泌尿道等。呼吸道的表淺問題，常用葉片、藥草類精油，約1～2天見效，但如果感染程度已深入肺部（如久咳或氣喘），則適用樹脂、木質類精油，並持續使用一週以上，甚至2、3禮拜。

古巴香脂精油的氣味平淡，適合對氣味敏感或抗拒的人，不過其淡然特質容易讓人忽略它，誤以為療效不強而沒堅持久用。

因為性接觸引起的感染或不適症狀，多苞葉尤加利是首選，但如果是潛伏期長的生殖感染問題（如淋病），改用古巴香脂。

### 心靈療癒

可將「接觸」字義引伸擴大，凡因人際接觸而引起適應不良，或面對群體有障礙、自我定位模糊的人，皆適合使用古巴香脂，可強化自我的存在感。

CT30 成員

# 一枝黃花 *Solidago canadensis*

>找到明亮的宇宙中心，臣服於天上閃爍星辰與心中之道德律

植株高約60～100公分，是菊科一枝黃花屬，種名意為加拿大，乃原生於北美大草原。所以很習慣在空曠處自由生長，因觀賞價值被引進到世界各地，但生命力太過旺盛，容易亂長，反在部分地區（如中國華東）無端背負「生態殺手」惡名。

一枝黃花的強大生命力，除了本身極少受病原菌侵染外，根部還會分泌一些抑制物質，影響其他植物。

一枝黃花是北美的重要物種，可當蜜源、飼料，讓當地動物們有飯吃。也可當顏料等多重用途。

**生理療效**

精油成分主要是以大根老鸛草烯為首的倍半萜烯，協同作用讓療效突出，具有類似抗生素、性誘劑、外激素的作用。

性誘劑是指狹義費洛蒙，能誘發性反應，促進物種交流昌盛，對動物或人類也能「促進溝通連結」。

外激素是指廣義費洛蒙，即訊息素，也可活躍人身體的神經傳導物質。倍半萜烯不僅影響受體，也影響配位體，應用層面多元，例如能誘導走上歧路的腫瘤細胞，回歸到正途，即有抗腫瘤作用。





一枝黃花自古是止血良方，CT30很適合當創傷藥使用。

也利尿，能處理膀胱、尿道、腎的感染，CT30特別適合處理孕婦的生殖泌尿道感染，主要是一枝黃花、古巴香脂的作用。

另外能處理因白色念珠菌所引起的諸多問題，如皮膚（濕疹）、呼吸道（支氣管炎）、消化道（腸躁症）、神經系統（自閉症）、免疫系統錯亂等。

**心靈療癒**

一枝黃花適合精神易受到驚嚇，或者腸胃總不舒服的小孩子，他們現階段遇到的最大課題是「適應環境」，因為自我尚未發展完整，容易感覺到「受威脅」而被驚嚇。即便大人也會面臨這類狀況。

一枝黃花極強的生命力與適應力，能增進自我瞭解，掌握自我特質，開發自我可能性，讓人更融入當地與當下。





No. 31

# 平衡者人格

CT31 倍半萜醇類

## CT31 的植物成員

**檀香** / 雲淡風輕，山高水長

**胡蘿蔔籽** / 發現一沙一世界、一花一天堂的美麗

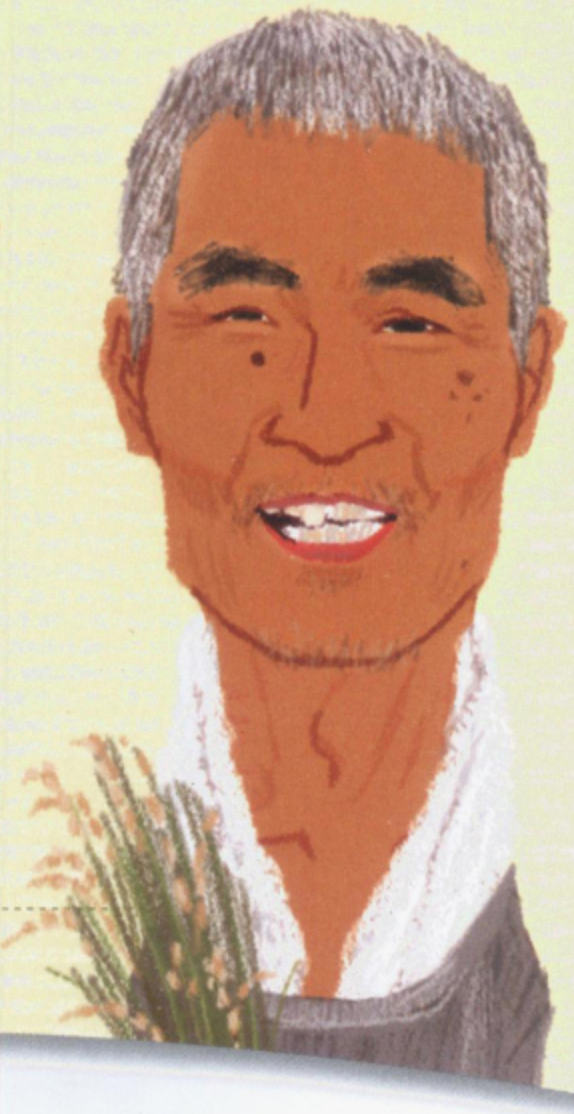
**岩蘭草** / 從縹緲的雲端返回堅實的地面，由虛擬拉回真實

**廣藿香** / 讓每一個細胞傳唱「我愛你」

**暹羅木** / 提振疲軟委靡之心志，樹立雄才大略之榜樣

貼近大地能量，體現平衡與共生哲學，
故能豁達大度

# 平衡者人格



代表職業：農林漁牧人
類型人物：崑濱伯

CT31是倍半萜醇類精油，分子較大、氣味沉穩且黏稠，療效是平衡免疫功能、平衡內分泌腺體、平和情緒等。延續倍半萜類「與自我連結」的特質，CT31是人我融合在一起了，所以看不見自我，自我卻無所不在，再也不需放力氣在形塑自我上。

## 正向人格

CT31是「平衡者」人格，呼應職業是「農林漁牧人」，或許早年為了要求高產能，曾經採取大量剝削地力（或自然界）的經濟模式，但近年來有機概念和環保意識抬頭，農林漁牧人這群最直接貼近大自然的工作者，反而能親身體現「平衡與共生」哲學。代表人物如環保農夫「劉力學」、紀錄片《無米樂》主角崑濱伯，或各種有機農產品的供應業者，以及有機生活的提倡者，如「半農半X」的永續型簡單生活等。

對應到人體，最需要平衡與共生的能量是「癌細胞」。

作家曹又方幾年前突然發現有卵巢癌，它在婦科癌症中死亡率最高，且很難在前期被發現，於是曹女士決定幫自己舉辦一場「快樂生前告別式」，並將抗癌過程記錄成書《淡定與積極》。故事重點不是她如何抗癌，而是從生前告別式這舉動瞭解到，癌症患者也能以樂觀積極的生命態度，遇到困境時勇敢調整自我步調。

CT31的療癒能量是「豁達與平衡」！因為豁達，所以能舉重若輕，提得起，也放得下。因為平衡，所以能融合看似極端的兩方，既嚴肅又熱情，容易感動又情感堅強，看似灰飛煙滅卻是無所不在。

## 負向人格

對峙的負向人格是總為兩端擺盪所苦的人。

原本多樣性、靈活多變是好的特質（大自然充滿生物多樣性），卻讓這類人士失去重心而惶恐不安，常為了有時這樣、有時那樣的自己而煩惱不已，這種不安源於把焦點放在期待不變上，忽略了自己也能發揮融合的力量，具體生理表現是不平衡、暈眩。CT31是處理「暈眩」的重要用油，它很貼近大地能量，具有穩定特質，常作調香的定香劑，氣味易與他人調和，能融合衝突與極端。這特質呼應CT31能抗腫瘤、面對臨終外，對普羅大眾有更重要作用，能把過度激烈活躍者（如動脈、甲狀腺）穩定下來，也能把遲滯不流動者（如淋巴、靜脈）提振起來。

CT31 成員

# 檀香 *Santalum album*

＞雲淡風輕，山高水長

**品質比較**

判斷檀香精油的品質好壞，是看所含檀香醇的比率。印象中的檀香國度是印度，但其實檀香屬植物品種多，別的地區也有生產，如印度、印尼和澳洲等，但所含檀香醇比率高低不同，氣味也不太一樣。印度產的檀香品質最好，檀香醇可高達80～90%。

不同品種、產區、樹齡，會影響檀香的「心材」大小，並關係到檀香醇的比率高低。心材，指的是木材中間較深色的部分，它的比率越大，色澤越深，含油量越高，因為芳香分子是蘊含在心材，而非邊材，故心材範圍大小，決定檀香木的價值與價格。

檀香通常分六級，最高級的珍貴檀香木，被製成佛像、頂級家具等，精油是用次等級的木屑來萃取，因此精油的氣味跟



上等原木會有些差異。至於一般市面供焚香的粉末，多不是真正的印度檀香，因為它價格太高了，單是過去五年價格就翻了2、3倍。

**生長背景**

印度檀香是半寄生植物，很多人不敢相信這事，因為對寄生的印象是趴在別的樹種上，但印度檀香只在小時候需要依附別人維生，它靠地下根部的寄生吸盤偷吃別人養分，而且不挑剔寄生的樹種。檀香沒想害對方活不了，也不是一輩子都需依附，只想讓自己長得較快，一旦強壯後就不再寄生。

檀香的身材中等，約8～15公尺高，樹形和葉片完全是青春洋溢的模樣，並沒感受到莊嚴沉穩或宗教氣氛。需要18～25年才可砍伐，30年以上更佳，因為年紀太小時，精油的大分子含量有限。

同樣是白檀品種，印度比印尼的心材色深，且檀香醇比率高，有較沉穩的樹脂味，微量分子也更豐富。印度麥索爾省生產的檀香木，砍下後會先久放讓木頭爛，其實是讓螞蟻吃掉邊材，牠們不吃含油的心材，能省卻處理邊材的成本。

目前中國也在雲南和廣東栽種，因氣候與印度接近，但中國是由印尼引進種子，印度的種子被珍貴保護著，沒機會引種。

另外，環太平洋島嶼還有其他檀香品種，比方澳洲有兩種，大花澳洲檀香（東部產）、大果澳洲檀香（西部產），早期因生產粗糙、量多、易有混摻，風評不佳，但近幾年澳洲檀香品質提升，檀香醇高達90%不輸印度，對抗泌尿道感染、靜脈遲滯等療效也佳。不管是大花或大果品種，在20世紀就被編入英國藥典，肯定其治療淋病的功效（附帶一提，治療性病的精油多半由樹木類萃取）。澳洲檀香的氣味更年輕清新些，印度的則較細緻。

**療癒特色**

印度現在採取強烈保護態度，更顯得







檀香精油的珍貴與神祕，但它應用在生理療效上，迅速明顯者並不多，吸聞後馬上進入仙境者也不多，甚至有些人聯想到死亡而排斥。不過這樣論述並非要減損它的價值，只是要平衡一下被視為神祕金礦的檀香，還原它仍是大自然的一分子。

檀香精油的作用雖非奇效，但平穩持續，能帶給人雋永的安慰。而現代是瞬息萬變，稍沒跟上就出現斷層，實則內裡易空洞，此時檀香能量顯得彌足珍貴，讓人平和安靜，使生命持續流動，意境比穗甘松更高，因為已感受不到任何衝突紛爭了！

檀香精油單獨存在時，氣味魅力還沒那麼突出，但跟花香類調和後，會令人體驗到無所不在的幸福感。它適合作定香劑，印度的attar乃用檀香去捕捉花魂，包覆縹緲的花香後，氣味能更持久。如果以花香來形容幸福感，檀香是讓人慢慢一點一滴地去品味花香，也就是「整存零付」地延長幸福感，而不是瞬間爆發、一次便消耗殆盡。

但一般人總喜歡「大口吃幸福」，除非歷經生死交關、大徹大悟後，才能體會「小口嘗幸福」的哲學，檀香能帶領人進入這樣領悟，故常與生死、儀式、宗教連結。印度在火葬時焚燒檀香，彷彿讓亡者跟隨它，散逸在天地之間，與萬物融合為一體，這是檀香最珍貴的特質。

另外，檀香的「整存零付」哲學，也呼應它在生理療效上，能處理過度使用身體，或遲滯問題。

## CT31 成員 胡蘿蔔籽 *Daucus carota*

＞發現一沙一世界、一花一天堂的美麗

### 氣味特性

它能讓皮膚產生美好效果，氣味卻不怎麼美好，有點小搗蛋！一添入調油，很容易把整瓶油的氣味毀了。胡蘿蔔籽的精油成分複雜，胡蘿蔔醇是獨特成分，也是怪氣味的主來源。

不過它倒適合逆向操作，用來打破太過平板的調香，比方甜橙＋薰衣草，舒服好聞卻沒啥驚喜。胡蘿蔔籽能使調油輪廓更鮮明，讓氣味從單調無聊的性格中復活，故常成為調香師揚名立萬的利器。胡蘿蔔籽調得不好會聞到壞了一鍋粥的怪臭味，但頂尖調香師調得好時，反有種難以言喻的質感，始終在心頭縈繞不去，令人無法捉摸，卻想一直追尋，印象極強烈。相較下，檀香是去烘托別人。

### 生長背景

用來萃取精油的胡蘿蔔，是野生品種，並非一般家中食用的胡蘿蔔。植株約100公分高，根部細長，花朵美麗成簇，成熟後收束起來成碗狀。種子常用於調味，略苦味，主產區是普羅旺斯聖雷米，這也是芹菜、歐芹等種子的主產地。

胡蘿蔔籽的長相，在繖形科中算較強悍，生理療效也強大，它在中藥材叫「南鶴虱」（用後如鶴般輕盈、長相細小如

虱），味苦辛、性平、有小毒，但精油沒毒性。與北鶴虱（菊科、有毒）是不同植物，但都用於驅蟲、消積。

若整株入藥叫「鶴虱風」，跟精油的作用更接近，傳統記載是治濕熱生瘡、入肝肺二經。

厥陰，乃二陰交盡、陽氣正要開始時，農曆12～2月是養肝最佳季節，也是野胡蘿蔔籽盛產時節。

**療癒特色**

胡蘿蔔籽是屬於「保護型」的養肝作用，對於被病毒侵擾的受損肝臟細胞，可強化再生。而「再生」屬性也呼應它能促進皮膚再生，心靈療效則適合受重大創傷後，想東山再起的人。

胡蘿蔔籽適合用於身心調理，凡遇到失敗打擊、創傷受挫、體弱力衰時，可讓人休養生息，好儲備下次高飛的力氣（呼應厥陰的能量）。故也適合癌症癒後調理，例如乳癌，其疾病人格常是滋養別人而過度消耗自己，使用胡蘿蔔籽的癒後效果強（不水腫）。

當身體功能太過低下時，需要「慢慢復甦」型的調理，適用胡蘿蔔籽；若太快用歐洲赤松、歐白芷等強壯精油，反而會虛不受補。

臉色難看、肢體佝僂、腰痠背痛、子宮脫垂（小腹突出）、疝氣等，皆屬「脫垂」狀態，可用胡蘿蔔籽按摩肝經循行路徑。胡蘿蔔籽精油很安全，沒啥使用禁忌。

它能驅蟲，又呼應厥陰的能量，冬季蟲類蟄伏醞釀，準備之後蠢蠢欲動。驅蟲在廣義上也指排除身心毒素，若遇抑鬱委屈、低氣壓情緒時，倍半萜醇有助消解。

胡蘿蔔籽是重要護膚用油，能美白臉部的暗沉肌膚，也能消除臉上違章建築（疣、粒粒腫、面皰），CT31可局部塗抹臉上，或用於面膜，但由於氣味特殊，建議跟花香類精油調和，而且胡蘿蔔籽也是定香劑，能延長美好花香帶來的幸福感。





CT31 成員

# 岩蘭草 *Vetiveria zizanoides*

>從縹緲的雲端返回堅實的地面，由虛擬拉回真實

## 生長背景

原生於印度、斯里蘭卡，現已被引進到世界多處栽種，是重要的水土保持植物之一。人類任何大規模改變地貌的耕作方式（如甘蔗園），同時會破壞了土地，而印度傳統耕作習慣，會在農作物旁種上岩蘭草，可讓作物產量增加，並做好水土保持。1930年代歐洲人到非洲坦尚尼亞開墾，便在茶株旁種岩蘭草，是現代最早的科學性相關研究。

岩蘭草是陸地生（旱生）植物，卻也有水生植物的結構，莖、幹、葉發達相通，適應力極廣，即使淹水5個月都不會窒息腐爛，遇到乾旱也能保有水分，照樣存活生長。

它是屬於抗鹽植物，也對強酸（pH3.8）、強鹼（pH10.5）或重金屬污染的土壤，耐受力強，並能改變土質，逆轉土地條件。岩蘭草能生長在氣溫10～45℃、雨量800～6000mm，從冷到熱、從濕到乾，都可適應。



岩蘭草種在果園（柑橘）旁，形成約150公分高的圍籬，可調節空氣，改善園內的小型氣候圈，能冬暖夏涼，並保護果樹根系。

岩蘭草的根系發達緻密，有2～3公尺深，密麻成串，如天然屏障，而且生長節點可隨水的高度往上或往下長，如浮動築堤，讓土地會呼吸。故循著等高線種植，能形成生物水壩，水土保持性佳，中國大陸以岩蘭草來替代人工水泥堤。

岩蘭草根曬乾後，可拿來編織，做成鞋墊、澡刷等，有清涼、抗臭效果。其精油比重大，故在蒸餾後尚未過濾的精油純露中，可手工刮濾出精油。

精油為藍綠色，知有天藍烴，有消炎抗敏作用。主成分是三種倍半萜類（丸子三兄弟型），且多半是獨特成分，如岩蘭草酮、岩蘭草烯、岩蘭草醇等，協同作用下，應用很多元。

## 療癒特色

最突出的生理療效，是影響內分泌腺體。先前花些篇幅講岩蘭草的水土保持能力，因為跟腺體都有共同特點，「調節與平衡」，就像蹺蹺板，太高者把它調低，太低者把它調高。

每個重要腺體都呼應一個氣卦（脈輪），等於反映該部位能量的損益報告。岩蘭草最能影響第三氣卦（本我輪），讓人的自我始終處在微調狀態，不卑也不亢，太膨脹者使謙遜，太卑微者能自信。

療癒工作者可在療程前先用岩蘭草，帶來強大自我保護，並讓客人跟自己之間均衡交流，不付出過度，也減少耗損。其實，總為別人付出太多，也是另一種自我膨脹唷！誤以為自己可付出更多，但究竟是予人善意？還是添加雙方負擔呢？岩蘭草適合老將別人攬在自己身上的人。

早期曾有商家宣傳岩蘭草香氣可招財，據了解效果還真的不錯！因為它讓人不卑不亢，供需雙方都處在平衡狀態下，理性看待自己的需求，自然順利地成交，而非汲汲營營的買賣攻防戰。

身心不平衡狀態，都適用岩蘭草來調節，例如中耳不平衡、激烈情緒等。

岩蘭草能促進血液順暢，增加紅血球數量，卻不會讓身體感到發熱。也能處理暈眩、胸悶、僵硬、沒力、冰冷等全身整體性問題。並能處理因精神壓力、過度緊張，所造成的皮膚問題。

用岩蘭草精油後身體感知很快，不像檀香需些時間，岩蘭草純露的效果也佳。根部類精油，適合漂浮在半空、腳不點地的人，也適合真的站在高山上時，岩蘭草純露和精油可對治高山症，能增生紅血球的帶氧性，改善呼吸困難和頭重腳輕的狀況。它對細胞活氧的效果，甚至比其他知名藥草（如紅景天）還要好。若身陷極大威脅，壓得快不能呼吸，即將崩潰前，就用岩蘭草吧！

> 讓每一個細胞傳唱「我愛你」

## CT31 成員 廣藿香 *Pogostemon cablin*

### 生長背景

葉大片有毛、背面反白，與「到手香」是不同屬種。

種名「cablin」，原生於菲律賓，有特殊香氣。唇形科植物通常CT多，廣藿香也是，但多半以倍半萜類（烯、醇）占高比率，氣味頗接近，所以市場沒特別區分CT，《精油圖鑑》將它歸類在倍半萜醇類CT，因為其性格比倍半萜烯鮮明。

所含多種成分（癒瘡木烯、廣藿香醇、廣藿香酮等）皆有消炎作用。

廣藿香也是有名的中藥材，是「藿香正氣丸」的主成分。中國大陸研究廣藿香藥材發現，栽種地點的不同，比起品種差異，更會造成不同CT。等級最高者是「牌香」（廣東產），最差者為「南香」（海南島產）。

不過，廣藿香精油的醇類分子較多，廣藿香藥材則偏重酮類分子較多（有助於抗菌）。南香的氣味最接近印度生產的廣藿香，精油萃取率最高，倍半萜醇多，倍半萜酮少。牌香則精油萃取率最低，但中藥材較看重的倍半萜酮含量卻最多。

廣藿香的氣味被歸為根部類，但其實由葉莖為主的全株藥草曬乾萃取。加工方式會影響萃油率，若採白天曬、晚上陰乾，含油量最高，反而大家在意的耕種方式（施肥等）影響較少。

### 心靈療癒

文化差異讓廣藿香產生不同解讀，對歐洲人來說它象徵「催情」，但東方人聞起來只連結中藥氣味。

早年歐洲人從印度進口的絲綢織品中，聞到這股氣味，而絲綢的柔軟特質，讓他們把「東方情調」、「催情」與之聯想。直到1844年廣藿香葉首次抵達倫敦，才認識這股氣味的源頭。之後，西方人聞到廣藿香，總幻想起印度的東方風情，這是被文化建構出來的催情作用。

若真要說廣藿香有催情效果，應該也是因為倍半萜醇讓人平和放鬆，所以能細緻地去體會關係中各種狀態。所以廣藿香也是「慢活」的代表，讓人好整以暇，去品味生命細節。檀香也有此功效，不是活色生香的刺激，是安靜平和的品嘗。

**生理療效**

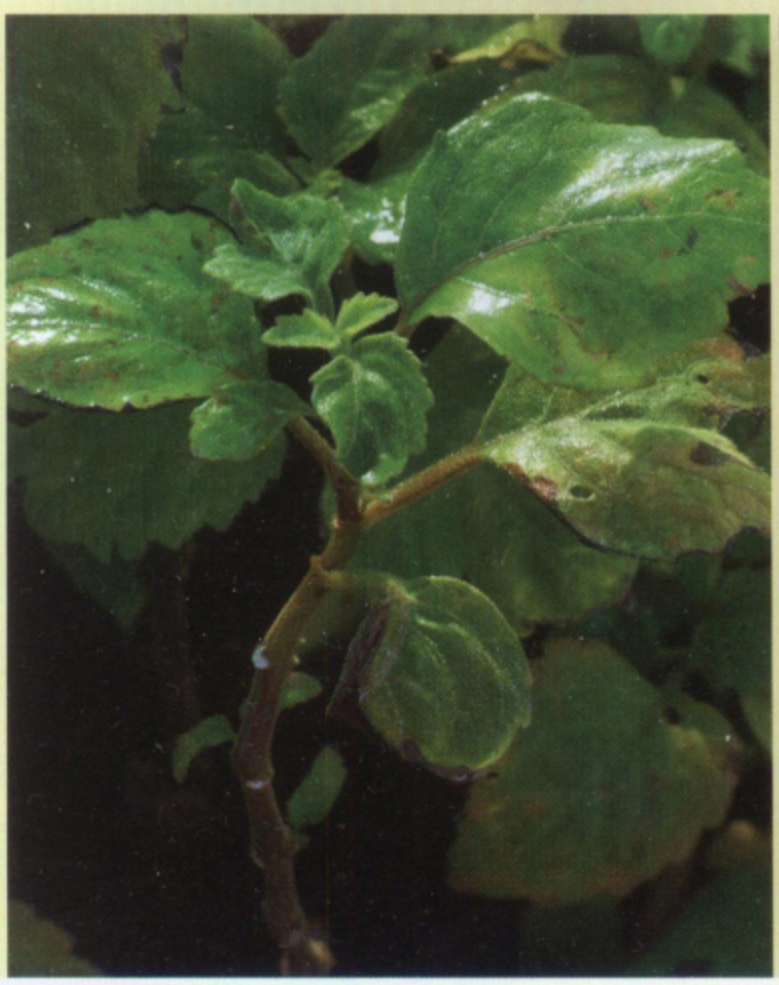
中藥歸經於「厥陰肝經」，廣藿香以12月生產的品質最好，正是肝經所屬季節，廣藿香對肝的解毒有大貢獻。

廣藿香酮的抗菌、抗霉菌力一流，廣藿香醇也是，故擅長處理感染問題，中藥「藿香正氣丸」便是典型「南藥」（南方人常用的藥），可清熱解毒、避暑降熱，專門對治因濕熱（南方氣候特色）引起的腸胃、神經、呼吸、皮膚系統問題。中藥認為「芳香化濕」，精油也具同樣功效，例如皮膚搔癢，可用配方CT29＋單萜酮（綠薄荷、艾草）。

實驗研究廣藿香的抗菌、抗蟲效果突出，所以印度人要讓高貴織品薰過廣藿香。若種在經濟作物旁則可驅蟲。

皮膚抗霉菌效果佳，但最好與別種氣味調和，免得泥土感太重，CT31是重要護膚用油，主要是胡蘿蔔籽和廣藿香的緣故。

廣藿香是情緒問題適用油，對治容易上火、心底悶燒、愛恨糾葛、脾氣暴躁等。也能消除「昏沉感」，無論是氣候或食物（甜食、油炸）造成昏沉，或針對學童上課提振，是除了酮類（迷迭香）外的最佳精油。剛提到油炸，廣藿香也是減肥用油喔！另外，寵物的情緒問題，例如養在城市的狗兒，常會暴食過肥，或胡亂抓咬自己的毛，廣藿香可安撫情緒，並讓毛髮長得好。





> 提振疲軟委靡之心志，樹立雄才大略之榜樣

# CT31 成員 暹羅木 *Fokienia hodginsii*

**生長背景**

又名「福建柏」，是被保護的樹種，不過東南亞國家漸有規模性復育。

暹羅木遠看如一般柏樹，但葉片並非圓鈍狀，是充滿陽性能量的鋼刺狀。然而柏科的能量屬性，原本就比松科陰柔些，因此暹羅木的陽性，並非尖銳暴烈型，而是堅毅剛強型。



**療癒特色**

平衡內分泌腺體（尤其性腺），它是知名的男性壯陽藥，對治不舉、男性機能不彰的功效強（臨床表現略低於龍腦百里香、阿拉伯茉莉）。女性也可安心使用，因為它對荷爾蒙的作用是平衡與調整，並不威脅女性機能。

根據中藥功效，暹羅木能理氣、止痛、止嘔。若氣不平順，易引起想「嘔」症狀。總體來說，CT31理氣效果好，適用於脆弱微血管型的皮膚。對於頭重腳輕、太多東西聚在頭上，或一遇事就腦門上衝的人，可拿暹羅木塗抹腳底，能調氣並引導能量向下流動，讓重心穩定下來。

對於有夢想（如一直想換工作），卻又遲遲不敢行動，以致胸悶頭痛的人，使用CT29＋CT31恢復效果快。