

進入芳香分子的世界

1

- 香氣發展史：從魔法到植物療法
- 透過皮膚、黏膜組織及嗅覺產生的療癒力
- 嗅覺生理學
- 化學特質、萃取方式、純度及標準化
- 化學分子的結構及作用

從魔法到植物療法

為什麼需要芳香療法?

雖然現代醫學及科技發展已臻完善，但對於人類身心健康的幫助似乎還非常有限，其中最大的癥結點在於，醫療的研究方向遺忘了一個最古老的認知，即人類是由身、心、靈三個層次所組成的整體，人類致病的根源在於整體失去平衡。因此身、心、靈均處於和諧狀態才是健康的眞義。

➤ 整體治療觀

許多傳統治療形式均建立在將人視爲整體的知識，其中也包括了運用精油調整身心狀態的芳香療法。

大自然中蘊藏的藥用植物遠超過人類的想像，妥善運用植物中的精質，不但能有效治癒或緩和各種身心不適症狀，治療過程中的舒適性更爲各類療法之冠；精油散發的芬芳氣味不只創造了最佳的療癒氛圍，更能在心靈層次上激發人體的自癒能力，且病患及治療師均能受益於芳香分子美妙的療癒力量。

➤ 植物療法的分支

芳香療法爲植物療法的分支，長時期的跨國科學研究爲其臨床應用的根基。

精油取材於天然植物，未添加任何仿天然或人工合成物質的精油才符合植物療法的定義（參見右頁）。基於此因，芳香療法應正名爲「植物芳香療法」才更爲貼切。

芳香療法並非獨立的治療形式，除輕微的不適症狀可透過正確運用精油，快速達到治癒功效外，更是其他主流醫學、物理或心理治療的輔助治療方法。

放置一盞薰燈擴香或調配芳香的身體按摩油，均不屬於芳香治療的領域。治療的定義包括完整的病歷表、診斷、病因的辨識及正確精油劑量和應用形式的選擇，符合上述條件的前提下，才能完全發揮芳香療法的療癒能力。

➤ 病理護理上的特殊成就

近年來，合併使用精油的植物療法形式引起越來越多的迴響，特別是在病理護理上。因爲植物療法與病理護理的基礎概念，皆建構在兼顧每一位病患特殊狀況的個別照護及整體治療上。精油運用在病理護理方面的首要原則，也在於激發患者的自癒能力，這和其他輔助療法是一樣的。

依照歐洲疾病防制法規，護理人員的角色已有新的定義；護理人員需具備更高的專業性及承擔更大的責任，精油運用已成爲護理人員自主性工作的一部份。

本書的編寫方式採用科學研究角度，適用所有從事護理工作的朋友，當然也包括健康事業中扮演重要角色的醫師、自然療法師和藥劑師。即使是完全沒有任何醫學背景的消費者，善用此書也能使個人及家庭的健康加分。

我們希望將豐富、實用的臨床經驗及科學新知，傳遞給所有推崇自然療癒的朋友，並鼓勵能積極、專業地應用精油及植物油。

植物療法

首次將『植物療法』這個概念引進醫學領域的先驅者爲法國醫生 H. Leclerc （1870 年至 1955 年），隨著醫學博士 R.F.Weiβ 教授編撰的『植物療法』，現代植物療法的概念於 1943 年起在德國開始嶄露頭角。根據德國官方及歐盟的規定，植物療法的定義如下—「任何使用整株藥用植物及其特定部位（例如花朵、根部）或其部份組成成分（例如精油）或其調製品（例如酊劑、萃取物、壓搾汁液）進行的治療行爲」。（Schilcher u. Kammerer 2000）

立法部門將植物療法歸類爲『特殊療癒形式』，並頒布執行法規（§ 25, Abs. 7 AMG 1976）。

植物療法在法規的分類上隸屬於自然療法，根據『執業許可法』，醫師必須具備足夠專業知識方可開立處方。現在，植物療法在德國並非另類療法，而是根基於科學研究的現代醫學。（Wagner u. Wiesenauer 2003）

香氣發展史

自人類文明有文字記載以來，香氣始終是充滿魅惑力並令人渴求，不論是在香水界、護膚應用上或做爲療癒聖品，數千年來人類想盡一切方法，捕捉這看似虛無、卻又無比眞實存在的分子。

歷史學家推測早在人類史學編纂以前，『香氣文化』就已存在。許多古老、口傳的文獻，如神話、傳說和圖騰當中，處處可見許多相關記載，最早甚至可回溯至 5000 年前。（Ohloff 1992）

➤ 薰香品和聖油

遠古時代人類藉由焚燒香脂、樹木及芳香植物以表達對神祇的敬意。神聖的焚香儀式強化族人的健康，給病者帶來療癒的力量並保護亡靈。

具有 4000 年歷史的阿卡德語（亞述人及巴比倫人使用）文獻中記載，當時已開始有香膏、香油及芳香水的工藝文化，普遍應用於宗教的淨化儀式和治療。（Deininger 1998）

舊約中也載明許多聖油和薰香用品的重要性。

古埃及人對於防腐油及防腐香料的運用，及使用香料增添食物風味或延長保存期限的研究，在史上無人能出其右。

中國、印度和波斯的文獻中記錄著，早在 2000 年前，三大文明古國對於將精油運用於護膚或治療，即已擁有廣博的知識，蒸餾藝術的起源也較早。

香料曾經是最熱門的貿易商品。全盛時期時，埃及人和印度人的主要經銷物品全與薰香品和製作香水的原料有關。

反之在希臘文化中，研究香氣及其療癒作用的則是醫師和哲學家。

古羅馬人發展出令人嘖嘖稱奇的享樂人生模式，其中芳香成分當然扮演了重要角色。最珍貴的香氣陪伴古羅馬人渡過每一個生命時期，在每日的泡浴、淋油及香水中更是不可或缺。德語中的香水（Parfüm/Parfum）一詞，則是由拉丁文的 *per fumum* 演變而來（per fumum 詞意爲穿越雲煙）。

羅馬帝國的瓦解及民族大遷徙的動亂，造成許多關於精油療癒作用古老知識的流失，更令人惋惜的是，阿拉伯民族中的狂熱份子焚毀了珍貴的文獻。所幸當時頗負盛名的阿拉伯作家 Abulcasis，及醫師 Avicenna（阿拉伯原文爲 Ali Ibn-Sinah, 西元 980 年至 1037 年）詳實地記錄了水蒸汽蒸餾法的相關知識。

Avicenna 偉大的著作『Canon medicinae』則成爲啓蒙日後西方醫學的基礎；其中所傳授的眾多知識也包括了精油療癒藝術。經由西班牙人和十字軍東征，這些寶貴的知識才流傳到歐洲。

➤ 女巫獵殺期與早期科學文明的興起

人類「正式」開始與藥用植物、香料、芳香植物、精油和芳香水連結的時間，據記載是爲中古時期，並且由教會掌控。學識豐富的僧侶和修女，在教會專屬的圖書館中致力研究科學文獻，在修道院的庭園中種植藥用植物，再製作成藥物。

民間通曉植物療癒力的知識者，一律被教會視爲女巫或魔術師，整個中古時期都難以逃脫被逐出社會及火刑的命運。

同時期，醫師及科學家對於這個領域的興趣卻日漸高漲。煉金術士致力追尋長生不老藥『Quinta essentia』，並進行各類精油蒸餾的實驗。當時人們已經發現高濃度「灼水」的製作方式，並盛讚其多樣化的療癒力；這種白蘭地和藥用植物共同蒸餾的產品「aqua vitae」，在當時已成爲全效療癒聖品。歐洲一些古老品牌，例如：「匈牙利水」，是源自於迷迭香之蒸餾物；「蜂花酒」及「科隆水」（古龍水）均源於此時期，並長期被視爲療癒聖水，外服、內用均可。

十六世紀時的名醫 Paracelsus（西元 1493 年至 1541 年）爲史上第一位運用精油與植物中特定高效分子的學者（Meyer1906）。同時期居住於史特拉斯堡市的醫生 Hieronymus Brunschwig，也撰寫了一本關於蒸餾的經典作品。（Brunschwig 1507）

➤ 香水時代的來臨

在歐洲，運用精油和芳香水治療及美容護膚的研究持續擴大，其中義大利和法國對香水的研究情有獨鍾。十八世紀起，歐洲的香水時代正式來臨，德國當時已可買到由法國和義大利進口的芳香油和精煉香水。沐浴和泡浴在當時被視爲極度不健康的行爲，因而讓遮蓋不雅體味的香水使用蔚爲風潮。

萃取製程的不斷改良，終於使香水的生產進入工業化，極負社會地位的香水師於焉而生。當時歐洲爲世界香料中心，最大的水陸運轉地爲威尼斯。法國普羅旺斯省的格拉斯市，是最重要的香水生產及集販中心。

十八世紀末期，法國和德國化學家開始深入研究精油的化學分子，第一批人工合成的芳香分子—肉桂及香草，因而誕生。

➤ 無處不在的掌控

現代的社會，處處充斥著我們已經「習以爲常」的人工香氣。這是因爲工業化商品的大量生產，是依靠著高超的人工香氣調配技術，使得調配出來的氣味幾可亂眞，達到影響人類嗅覺的目的。超級市場中絕大部份的產品都添加了人工香料，調香師神乎其技地使塑膠聞起來像皮革，牙膏如同天然薄荷般清香，甚至讓劣質香腸搖身一變成爲特級品，而二手車廠商慣用的「新車噴霧」，能有效刺激購買慾。購物商場運用特定氣味提昇業績，企業主甚至爲了提高工作效率，而在中央空調中添加微量特定的香氣，航空公司也運用氣味緩和乘客的的飛行恐懼感。

雖然這些都是合法的行爲，但科學家不得不思考這些充斥在環境中的人工香氣，究竟是否應該爲日漸增加的過敏患者負責呢？（頁 22）

➤ 芳香療法發展初期

二十世紀初，法國化學家 René-Maurice Gattefossé（西元 1881 年至西元 1950 年）將精油的療癒作用應用在現代醫學中，並創造了『芳香療法』這個概念。Gattefossé 在第一次世界大戰的野戰醫院中大量應用精油治療傷者，發現精油不但能快速幫助傷口癒合，降低燒灼傷的疼痛感、退燒及止痛，其心靈撫慰作用更增強了病者的求生意志，而產生療癒奇蹟。

雖然同時期化學製劑的產生嚴重威脅到芳香療法的發展，但 Gattefossé 於 1937 年編著的『芳香療法』一書，使法國醫生 Dr. Jean Valnet 得以成功地應用精油在二次世界大戰當中。（Valnet 1991）

Valnet 的二位學生 – Marguerite Maury 和 Micheline Arcier，他們將在法國所學的芳療知識帶回英國，並迅速開枝散葉。

義大利芳療界的代表人物爲 Renato Cayola 博士和 Giovanni Gatti 博士，二位科學家於 1920 至 1930 年間，專注於精油運作機轉的研究，主攻心理和神經系統以及各種精油的殺菌力比較（Gatti u.Cayola 1922）。米蘭大學的 Paolo Rovesti 教授，爲史上第一位於大學教授芳香療法的學者。

➤ 現代芳香療法

芳香療法持續在世界各地萌芽、深耕，越來越多人注意到這種風格獨具的自然療法之優點。今日在法國和義大利，只有醫生才能運用芳香療法；反之在英國則是任何受過專業訓練的治療師都能運用。法國的芳香療法研究偏向於正統醫學，以口服應用爲主，英國則以按摩、泡浴等外用方式爲主，30 年前芳香療法按摩就已開始被運用於醫院及各種治療中心。在美國及亞洲，近幾年來迅速發展成爲新興文化，主要也是外用。在德國、奧地利及瑞士，明確區分芳香護理及芳香治療：芳香治療（包含口服應用形式）只能由醫師和自然療法師執行，護理人員需在醫師的指導下進行。（依照瑞士某些州的法律，芳療師爲國家認可的職業。）

植物芳香療法的整體觀

芳香療法將人視爲身心靈的整體組合。幾乎每一種急性或慢性疾病都伴隨負面的情緒或心理狀況，甚至「主導」特定器官的失調。要達到完全的治癒必須考慮身心靈三個面向，其與以病症外在表徵爲治療切入點的正統醫學，在本質上完全不同。

➤ 身、心、靈的整體治療

下述配方提供讀者一個較鮮明的概念說明：

一位感冒又同時患有緊張型胃痛的個案，可使用歐白芷根及甜羅勒精油合併治療（頁 243）。

原理很簡單，身體通常透過鼻子和胃二個器官來呈現情緒方面的困擾，因而在德國俗語中，常說「牽掛的事放在胃中」、「受夠時鼻子就塞滿了」。

歐白芷根及甜羅勒精油在生理上，均有消炎、促進血液循環及抗痙攣的特質，而具有強大能量的歐白芷根精油，特別能強化神經系統、消除恐懼、賜予力量，使人可以冷靜處理日常生活中層出不窮的問題。甜羅勒俗稱『心靈香脂』，能增強自信心、幫助人們以輕鬆的心態看待事物、克服困難。

精油的療癒力量主要在於恢復內在的平衡，進而消除透過身體表達的疾病徵兆，因此精油不僅可應用來「對抗」病症，更深層的意義在於產生平衡與和諧，增進全人類的福祉。

芳香治療&芳香護理的四大支柱

精油、植物油、介質	基本知識	病歷表	治療 / 護理
品質	解剖學	性格類型	正確選擇精油及基底油
化學成份的專業知識	生理學	年紀	正確選擇應用形式，包括
植物誌學	病理學	當下身心狀態	按摩、塗抹、敷包、吸入
作用機轉的認知	藥理學	社會環境	法及浴療
		芳香抗菌檢驗	栓劑
		諮詢表	口服

正確運用精油於治療與護理領域的先決條件（請參考頁 49 以下章節）。

二種不同的吸收途徑與運作機轉

精油一方面經由皮膚及黏膜組織吸收之方式運作在生理層次上，另一方面則是透過嗅覺，影響自主神經及中樞神經系統。

➤ 經由皮膚及黏膜組織和嗅覺的作用方式

精油爲脂溶性，能經由皮膚及黏膜組織快速吸收，在身體組織中發揮作用。其外用時，例如泡浴、按摩和塗抹，第一個接收精油之處便是具備各種功能的皮膚組織（人體最大器官），從皮膚到淋巴系統，再進入血液循環影響全身。（頁 8 及以下）

黏膜組織比皮膚吸收的速度更快，相對地作用也更強。吸聞時第一接收站爲呼吸道的黏膜組織，口服法則是支氣管或腸胃道的黏膜組織，而後的作用途徑與皮膚相同。蒸汽吸入法、坐式蒸浴法、灌洗法、漱口或陰道棉條的運用，對於身體局部有直接快速的效果，擴香則是所有使用方法中最間接者。

氣味主要影響腦部的生理與心理狀態，芳香分子透過神經細胞及血液循環，在號稱中央控制器的腦部邊緣系統運作（頁 12）。透過嗅覺，芳香分子能快速地發生作用，因爲鼻子在生理結構上和邊緣系統有直接的連結。

經由皮膚的途徑

➤ 作用於細胞膜

每一個動物的細胞均有細胞膜，細胞膜是細胞的天然屏障，因其隔離的作用，使得細胞內各種反應得以獨立於外在的環境而運作。然而細胞並非爲可自給自足的獨立單位，它需要從外界吸收本身無法製造的必需品，並排放出對自己有害的代謝物，而細胞膜則決定可進入或排出的物質。某些物質能影響細胞膜的穿透作用，包括離子電流、攜帶性物質運送、酵素活性及代謝物排出過程，並進而改變細胞內外的物質組合及細胞的運作。精油即屬於這類物質（Teuscher 1999），細胞膜的攜帶功能如同「天然背包」，許多不受歡迎的分子也因此容易進入細胞當中，引起過敏性的免疫反應，因此應避免同時使用精油及以礦物油爲基底的護膚產品和藥用軟膏（頁 227）。

➤ 經由皮膚及黏膜組織的作用

精油進入皮膚後，就會迅速在此人體最大、具有多種生理功能的重要器官開始運作，皮膚不僅僅是人體表面的覆蓋物，更是一個活力充沛的器官。

皮膚是生物體的屏障，保護組織免受機械、化學或物理性傷害及微生物的侵入。皮膚能維持水鹽平衡，使身體保持良好的生理濕度，並透過汗腺及皮膚血管的收縮與擴張進行體溫調節，汗腺的分泌則分擔部份腎臟的工作。皮膚上無數的受體能感應壓力、溫度、疼痛及感官刺激，是爲重要的感覺器官。

皮膚若長期曝露在強大刺激下，例如強烈的陽光、接觸化學或致敏物質時，會使皮膚的覺察及反應能力越來越敏感，也就是『細胞記憶』的概念。

精油的分子量微小且爲脂溶性，因此能滲透皮膚細胞的磷脂層。

使用濃度與功效

- **低劑量使用**（系統性應用）：
  附著於細胞膜的特定部位，對於細胞膜上的酵素、攜帶型蛋白、離子通道或受體有一定的影響。
- **中劑量使用**：細胞膜穩定作用，類似局部麻醉劑。
- **高劑量使用**（局部應用）：透過刺激作用，效用不明。（Teuscher 1990）

皮膚的刺激作用和吸收度

依照劑量及精油種類可選擇性運用刺激療法。以不同的精油、劑量及應用形式，在皮膚（抗發炎效果，頁 31）或反射區（賀德氏區—與內臟疾病有關的皮膚感覺區，頁 64）上，加速局部血液循環，產生皮膚發紅、充血等生理反應，以達到預期的療癒效果。反射治療的定義爲，透過特定部位的皮膚表面刺激強化對應器官的血液循環。

大多數精油經皮膚吸收之速度極快：

- 塗抹精油數分鐘後，在血液中已證實有芳香分子的蹤跡。
- 50 分鐘到 2 小時後，呼出的氣體中已有芳香分子的存在。

決定精油滲透速度最重要的因素爲分子量，其次是毛髮密度。精油主要藉由毛髮的毛細作用吸收，因此若要調整皮脂腺分泌失衡的狀況，應從頭皮開始。實驗顯示將精油擦在手肘和手腕內側，進入血液的速度也較快。

黏膜組織的刺激作用和吸收度

- 精油口服主要在口腔及腸胃道的黏膜組織造成局部刺激，三叉神經及自主神經會因此產生辛辣、灼熱感（頁 12），再透過反射作用，使胃部產生溫熱感。香氣進入嗅覺系統，也會促進唾液、胃液、膽汁和胰液的分泌。

口服精油的吸收部位主要爲口腔黏膜組織、胃及腸。

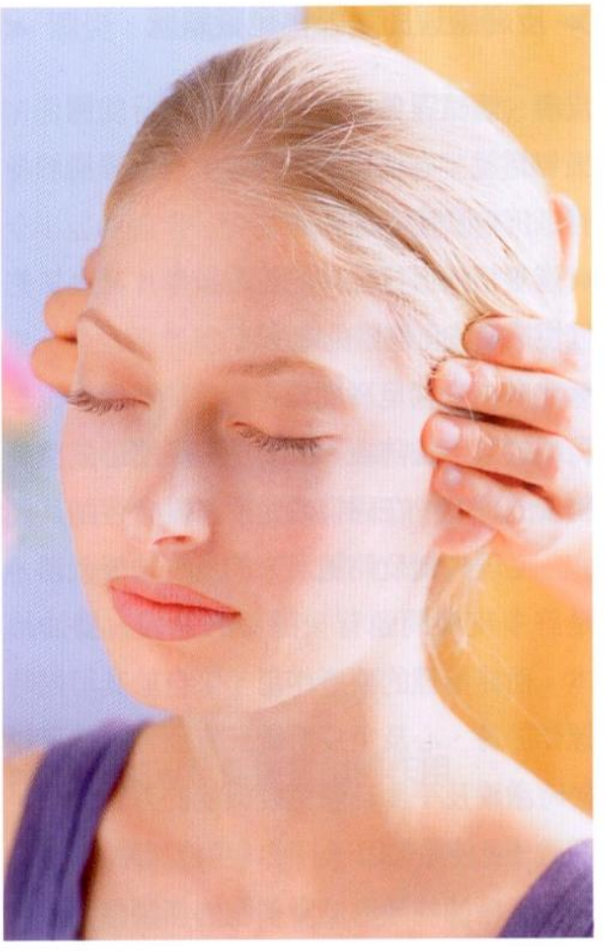
精油在腸內被吸收後，由肝門靜脈進入肝臟，肝臟消化分解一小部份後，進入全身的循環系統，再到目的器官，絕大部份的芳香分子透過腎臟經由尿液，或由腸、肺臟和皮膚排出。（Hänsel 1999）

- 蒸汽吸入法其作用部位爲呼吸道的黏膜組織，視劑量高低，在支氣管造成不同強度的腺液分泌，黏液因而稀釋、剝離而後排出。
- 使用陰道栓劑及陰道護理油，可直接處理陰道的黏膜組織問題。
- 運用肛門栓劑，精油能在不經肝臟代謝的情況下進入血液中。
- 高劑量口服時，建議使用抗胃酸的膠囊保護黏膜組織。

➤ 皮膚為心靈之窗

皮膚是外在世界及人類『內在世界』的疆界，其中無以數計的末梢神經和感覺受體，將從外在所接收到的訊息和刺激快速傳遞到腦部，因此皮膚是非常敏銳的感覺器官。

皮膚、腦部和心靈，其無時無刻地透過神經系統和神經傳導物質進行交流（頁 13）。其緊密的連結源自於胚胎發展期（Moore 1980），神經系統和皮膚均由外胚胎層形成，也可誇張的稱皮膚是外顯的腦部。因此不難理解爲何皮膚狀況能反射心理狀態：害怕時流冷汗，生氣或害羞時臉部脹紅，驚嚇時臉色灰白，憂慮產生皺紋，壓力易長痘痘，緊張時皮膚發癢，都是能從皮膚反應而讀到的心理感受。



皮膚和腦部間透過神經系統和神經傳導物質無時無刻地進行交流。因此，精油能溫和地藉由此溝通系統調整情緒。

反之，透過良好的皮膚護理方式自然能替心靈增添活力，特定精油能激勵快樂荷爾蒙「血清素」（頁 13）的生成，帶來力量、生活樂趣及輕鬆感。

➤ 皮膚護理即是強化免疫系統

皮膚、情緒與免疫系統有密不可分的關係，換句話說，心理和皮膚的健康程度等同於身體抵抗病原體功能的強度。

● 運用精油進行溫柔的芳香按摩，其產生的愉悅感能強化整體免疫系統。

● 皮膚本身就是高度分化的免疫系統，也是免疫的第一道防線。皮膚中有專門形成免疫物質的細胞，在感染或受損時就會啓動其運作。心理失衡及伴隨而來的免疫功能低落，是許多皮膚問題背後隱藏的原因。精油治本、而非治標的療癒作用，來自於其可同時運作於身、心及免疫系統三方面。這些可以同時激勵及平衡自體免疫機能的芳香分子，稱爲「免疫激勵因子」或「免疫調節因子」。

● 許多精油能激勵皮膚細胞的修護機制，具有抗氧化特質（自由基捕手），能長期保持皮膚的健康及活力。

若要長期保持肌膚的健康及彈性，需從精油的整體療癒作用著手規劃。

免疫調節作用

精油啓動身體自癒力之謎底，關鍵在於經腦部邊緣系統（頁 12）影響自主神經系統，及其掌控的所有生理現象，如情緒、呼吸、循環及消化。精油能刺激腦下腺（內分泌腺體總指揮）產生調節免疫的作用，這是精油與治療單一病症的化學藥劑之間最大的差異。

➤ 淋巴系統的排毒作用

淋巴系統是爲「人體排水溝」（頁 70）。芳香按摩能加速攜帶廢物的淋巴液流動，疏通組織、促進排毒，及激勵淋巴結中抗體的形成，進而提升整體免疫力。精油與按摩手法二者能產生加乘的療癒力。

➤ 抗病原體的全效作用

科學研究證實，精油具有抗細菌、抗病毒、抗眞菌及抗病原體的功能（Teuscher1990）。精油透過皮膚或黏膜組織進入血液循環後，輸送到身體器官，和器官細胞上特定的受體蛋白結合，進而產生抑制病原體的作用（細胞膜穩定作用）。（Teuscher1999）

● **抗感染作用**：精油基本上無法殺死病菌，而是抑制病菌的生長及擴散。

● **抗細菌作用**：精油抗細菌的方式和抗生素不同。抗生素干擾病原體的物質代謝及其他的有機功能；精油則是雙向進行，一方面摧毀微生物的生態環境，並同時強化病患的免疫系統。

若與只能對抗細菌的抗生素相較，具有抗細菌特質的精油通常也有抗眞菌和抗病毒的能力。此外，精油的多分子組合使細菌較無機會產生抵抗力。現今，「抗藥性」已成爲常見的醫療問題，因此在醫院及護理中心推廣芳香護理，更具有獨特的時代意義與價值（感染性住院障礙）（頁 57）。

● **抗病毒作用**：關於精油抗病毒作用的機轉，科學家尚未得到全面的證實，部份研究顯示，芳香分子能和特定病毒競爭細胞膜上的受體蛋白及（或）直接附著於病毒細胞表面，因而避免病毒進入細胞內。整體來說，抗病毒作用來自於防止細胞物質代謝的轉變，遏阻病毒繁衍。

● **抗真菌作用**：特定精油能透過抑制黴菌及酵母菌生長，殺死眞菌及其孢子。

● **抗組織胺（抗過敏）作用**：血管及其他組織中的肥大細胞，在特定刺激下會過度分泌組織胺，精油中某些成份（例如倍半萜烯，頁 31）能穩定肥大細胞的細胞膜，緩和組織胺過度分泌，這對於深受花粉熱過敏困擾的朋友無異是一大福音（頁 245）。

眼花撩亂的專有名詞

抗病毒、抗細菌、針對濾過性病原體、抗黴菌、殺眞菌、抗感染 ... 等等，因研究的方向不同，在許多醫學文獻中會看到各式各樣、令人眼花撩亂的名詞，爲使讀者有清楚、明確的概念，本書中固定使用 4 種名詞，並定義如下：

- 抗感染（殺死或抑制病原體活動）
- 抗細菌（針對各種細菌）
- 抗病毒（針對各種病毒）
- 抗眞菌（針對各種眞菌）

➤ 消炎、止痛及退燒作用

精油消炎、止痛及退燒的功效，來自於抑制前列腺素的合成過程，當組織細胞受損時會分泌前列腺素，引發疼痛、發炎及發熱等生理現象，其他荷爾蒙和免疫反應也參與其中。前列腺素屬於傳遞疼痛感最重要的物質之一，透過皮膚與臟腑間的反射作用，也能引起類似效果，亦即在皮膚神經上引起刺激，並透過自主和內臟神經的連結，將訊息傳送到其他的身體區域和器官。（Wagner u.Wiesenauer 2003）

➤ 消解黏液及促進排出的作用

病毒引起的支氣管炎，會引發分泌物堵塞，造成其黏性改變，使細菌易於附著。精油中某些成份（例如桉油醇、頁 37），有防止細菌附著，或重建支氣管系統正常功能的作用。

● **具消解黏液效用的精油**，激勵分泌稀薄的支氣管黏液，促進排出。

● **具排痰作用的精油**，提高支氣管黏膜組織上纖毛的振動頻率，促進排出。

➤ 化血腫作用

永久花（Helichrysum italicum）和松紅梅（Leptospermum scoparium）二種精油能快速吸收血腫，及輸送紅血球死亡的代謝物。患處在塗抹純油後即迅速消腫，顏色由深紫色轉變成淡黃色，其效果總是使人驚訝不已。富含雙酮及三酮（頁 36）的精油化血腫作用都非常好。

➤ 促進消化的作用

某些精油因具有特殊的氣味及口感，能透過三叉神經反射激勵胃液分泌，這些消化液能在胃中停留足夠的時間，提高食慾及促進消化。

➤ 去脹氣、抗痙攣作用

塗抹及口服含酯類、酮類或醚類的精油，能產生驅脹氣及抗痙攣的功效。這些分子大類能放鬆腸內平滑肌，並進而緩解疼痛、消除脹氣。

經由嗅覺的途徑

芳香療法優於其他治療方式之處，在於可直接由嗅覺影響身心狀態。

每一個重大傷害不只會在身體層面上留下記憶，潛意識心理創傷（恐懼及驚嚇）造成的影響更加深遠。精油外用處理身體創傷時，這些芳香分子也能同時調整情緒感受。

➤ 跟著感覺走

嗅覺是人類最古老的感官知覺，和所有感覺的發源地—大腦邊緣系統，有直接的連結。

聽覺或視覺上的生命經歷或感受，在大腦記憶的深度遠遠不及嗅覺。

鼻子能直覺式接收訊息，其他的感官無法辦到，例如環境氛圍中潛伏的危險。個人獨特的「魅力」及氣味都無法用香水遮蓋。鼻子是無法被收買的，我們或許會發現，具有姣好的外貌的人，並不總是能令人與之「氣味相投」。

➤ 大腦邊緣系統

大腦邊緣系統掌控人類的情緒行爲、性慾和記憶，以及下視丘（丘腦下部）、松果體、腦下垂體和自主神經系統的工作。下視丘是『中央總指揮』，腦部許多自主調節中心均位於此處。松果體控制神經傳導物質和荷爾蒙間的合作關係，腦下垂體調節腺體的分泌。自主神經系統負責如呼吸、睡眠、循環和代謝等生理功能。

精油對於上述生理機轉均有正面影響力。不同的氣味能刺激分泌特定神經傳導物質，進而對疼痛感受、身體不適症及心理狀態產生正面影響（更多關於嗅覺參照頁 14）。

➤ 神經傳導物質產生的影響力

身、心、靈交織的網路系統

神經、免疫和荷爾蒙系統並非獨立運作的系統，三大系統間的緊密交流，形成人類身、心、靈交織的網路系統。精油能有效影響這種網路系統的溝通模式（Miketta 1992）。

70 年代中期興起的心理神經免疫學（簡稱 PNI），致力研究心理狀態和身體健康之間的關係，爲鮮爲人知的身心牽繫作用領域中注入一道曙光。

心理神經免疫學以各種切入角度，研究情緒、免疫系統和荷爾蒙系統（內分泌學）的交互作用，因此稱其爲心理—神經—內分泌免疫學（PNEI）應更爲貼切。

『內分泌學』是與荷爾蒙有關的學說，荷爾蒙爲訊息和神經傳導物質，在有機體中扮演重要角色，能促進訊息交換。

『腹部腦』

一個新的科學分支致力於研究神經腸胃學，也就是所謂的腸內神經系統（ENS，希臘文 enteron = 腸），或是俗稱的『腹部腦』。

整個消化道壁佈滿約一億個神經細胞，並獨立運作，此處不但與大腦連結，也會影響感覺、思考及記憶。『腹部腦』和中樞神經相同，也會分泌神經傳導物質，例如腦內啡、多帕胺、血清素或苯重氮基鹽，目前已被科學家辨識出的種類約爲 40 種。這些神經傳導物質決定了人類的自我滿意度、創意及負面情緒，如憤怒、恐懼和沮喪。腹部消化系統和決定情緒的邊緣系統有緊密的交互作用，腹部腦釋放至大腦的訊息和決策，遠遠多於大腦給予腹部腦的，因此心理變化和消化系統間的連結，遠超過人類所能想像。

血清素是其中特別值得關注的神經傳導物質，血清素又稱『快樂荷爾蒙』，能給人帶來和諧、平衡、寧靜和喜樂感。目前科學家已證實，90% 的快樂荷爾蒙都在腸內形成，因此不論是正面或負面的情緒都會在腸內「發酵」。

荷爾蒙調節作用

芳香分子能直接透過嗅覺、間接透過皮膚及黏膜組織來激勵或抑制無以數計的特定神經傳導物質，對訊息網路的運作產生溫和的調節作用，也影響神經傳導物質間彼此的交互作用。精油對於情緒、荷爾蒙和免疫系統的間接影響，也源自於上述機轉。除此之外，芳香分子能促進腸內神經系統和中樞神經對話和交流，使其運作更加協調。

跟著鼻子走：嗅覺細胞辨識氣味的途徑

Prof. Dr. Dr. Dr. med. habil. Hanns Hatt

所有生物的嗅覺發展都早於視覺和聽覺，在充滿人工化學品刺激的世界，人類和動物唯有藉由嗅覺的力量才不會迷失方向。在五億年的演進史中，嗅覺是人類腦部通往外界世界的窗口，嗅覺讓我們尋找可食用的無毒植物、合適的性伴侶，辨認方向、危險性，及促進社會行爲的發展。

芳香分子和嗅覺細胞上的受體結合後，引起一連串刺激反應傳遞到腦部，腦部加以分析後，辨識出重要的分子並轉換成訊號，這些訊號會依循強度等級而找到其專屬的源頭。嗅腦在原始脊椎動物的腦部中所佔面積最大，因此嗅覺神經訊息轉換機制成爲其他感官知覺（如視覺和聽覺）的發展模型。人腦結構的複雜度及能力雖然比其他動物高出許多，但也以嗅覺系統爲發展中心。

每一次的呼吸運動中都有嗅覺的參與，因此氣味能多方面地影響生活品質，包括產生喜好或厭惡的感受，改變情緒、並掌控人們的社會行爲及性行爲。氣味也是一種溝通物質，一旦鼻子被迷惑，身心狀態就會被「牽著鼻子走了」。

最新的研究結果顯示，古老嗅覺系統的重要性在人類演進過程中並未喪失太多，這讓許多科學家感到不可思議。長久以來，科學家的研究方向一直偏重對於意識及認知過程較有助益的視覺和聽覺，但其實生命品質、愉悅度、情緒、愛意及繁衍皆由嗅覺主導，即便這些現象只在潛意識中進行。嗅覺系統直接連結了大腦最古老的區域—邊緣系統和下視丘，此處不但是重要的感覺、情緒及動能中心，也控制荷爾蒙的分泌，這些訊息還可傳遞到大腦皮質層，進入自主意識層面。許多睡眠研究中心的實驗顯示，氣味不只運作在潛意識層面、也會影響生理功能（例如血壓、呼吸頻率及皮膚抵抗力）。

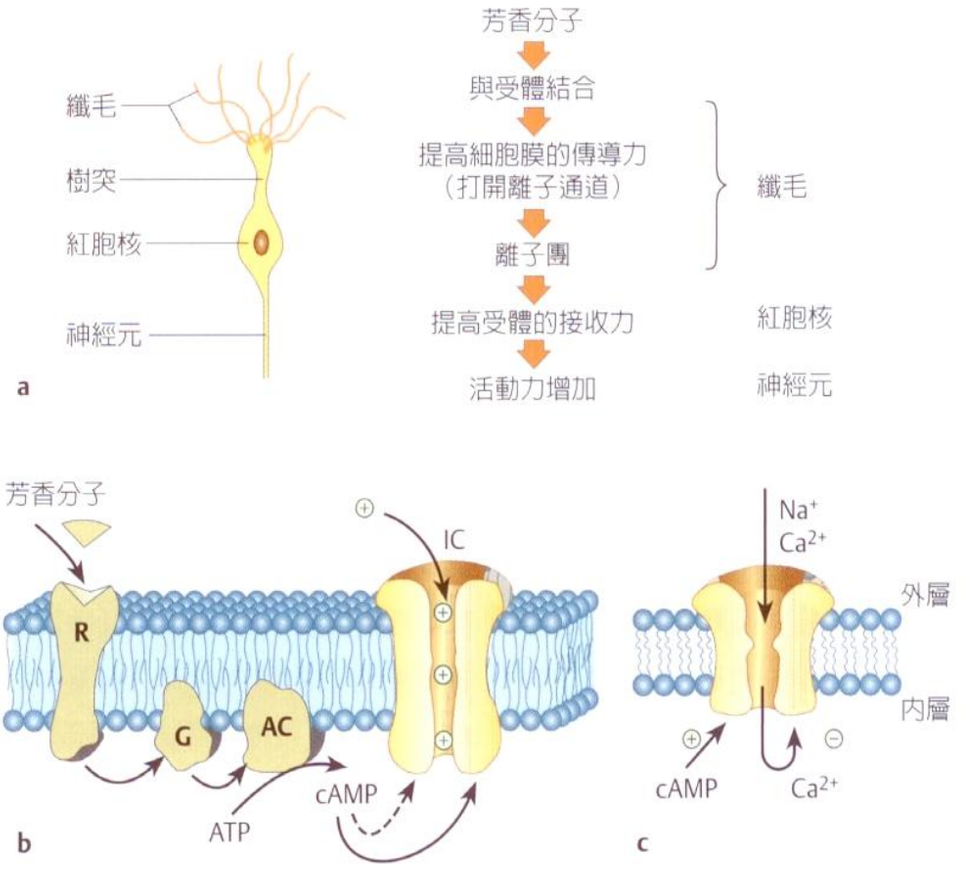
人類對嗅覺的研究尚停留在幼稚園階段，近幾年來科學界才意識到嗅覺的重要性，進而開始努力研究氣味分子的運作過程。

鼻子的結構

在人類鼻子中可以找到三層密佈黏膜組織、互相交疊的結構，最上層的嗅上皮組織，由獨特的嗅覺細胞、支撐細胞及基底細胞組成。基底細胞爲成熟的基礎細胞，終其一生以四週的循環週期更新嗅覺和支撐細胞。

嗅覺細胞一端有直通鼻黏膜組織的微細纖毛，這些感知纖毛是通往外在世界的門戶，並能吸收香氣分子；另一端則是細長的神經軸突，穿越如篩狀細孔的篩板骨通往顱骨及嗅腦（Bulbus olfactorius），嗅覺細胞的神經衝動將訊息傳遞到腦部。

嗅覺細胞的末端爲嗅球（Glomeruli），和特殊的僧帽細胞（Mitral cell）接觸，再將氣味訊息傳遞到腦部更深的區域。



圖表一：嗅覺細胞對於香氣刺激產生之反應

a. 細胞變化過程

b. 芳香分子啓動生化訊息級串，形成第二信使環磷酸腺苷

ATP：三磷酸腺苷

c. 神經傳導物質環磷酸腺苷改變感官細胞的細胞膜靜止狀態

嗅覺細胞的工作模式？

在大氣壓力下，空氣中無時無刻地充滿著微量的氣味分子，隨著呼吸進入鼻腔上皮組織，藉著黏膜上的聯結蛋白，傳遞至微小的感知纖毛。目前科學家已知在感知纖毛的細胞膜上有特殊的受體蛋白，若與特定氣味分子交互作用，會產生微弱電流脈衝以及力學吻合。這些已被啓動的嗅覺受體，會開始一連串的生化訊息運作，最後生成有『第二信使』之稱的環磷酸腺苷（cAMP）。環磷酸腺苷打開細胞膜上的通道，改變細胞膜的靜止狀態，鈉、鈣等陽離子進入細胞中（圖表一）。在此過程中所產生的電位差可轉變爲傳導訊息之動能，使訊息沿著嗅覺細胞的神經突觸傳遞至腦部。這種網路式的嗅覺強化機制，便是人類能反應最微量氣味分子的基礎。

嗅覺受體是一個龐大的家族

科學家估計在人類的染色體組合中，大約有350種不同的嗅覺受體，屬於最龐大的基因家族，可見嗅覺的重要性：即使嗅覺在研究領域中總被認爲是不太重要或爲「已退化」的感官。

受體蛋白擁有特殊能力，能精準辨識化學分子的部份結構，因此具有可辨識結構的氣味分子才能被接收。不同的受體基因透過染色體分配機制，這些高度專業分工的嗅覺細胞，每一種只啓動一種基因產生特定的受體蛋白類型。換言之，人體有約三千萬個嗅覺細胞、約350種不同的受體，每一種類型約有十萬個細胞平均且對稱地分佈在二個鼻腔中的嗅覺黏膜組織。

精子能聞到卵子嗎?

科學家應用分子生物學和電生理學的理論，證實即使在人類的精子中也存在由環磷酸腺苷啓動的通道和嗅覺受體，精子擁有所有辨認氣味需要的分子結構，功能如同嗅覺細胞。這個發現從生物學的觀點來看是相當具有功能性的意義。在陰暗的輸卵管中，精子只能循著卵子散發的「吸引氣味」才能找到正確的路徑。

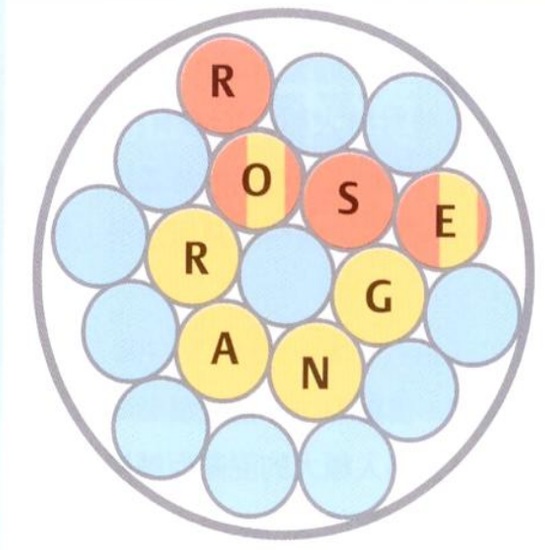
氣味的辨識與區分

我們每日接觸到的氣味，絕大部份都由非單一結構的各式各樣化學成分組成，例如花香有數百種以上的成分，現代香水或食品工業上也有這麼多成分數量。究竟鼻子是如何分辨甜橙和玫瑰之間氣味的差異？如同上文所述，人類擁有約350種不同類型的嗅覺感官細胞，每種類型都約含兩萬個細胞，負責辨認一種結構相似的化學分子族群，而每個細胞都可將訊息經由神經軸突傳遞到嗅球（Glomeruli）。

假設我們吸入濃度極低的純香草分子，那就只有啓動具辨認此分子受體蛋白的特殊嗅覺細胞類型，估且稱爲之「香草細胞」，而香草細胞上的軸突會進入專屬的『香草嗅球』；若吸入多種分子組合的氣味，就會啓動多種受體細胞類型，連結到嗅腦中對應的嗅球。其氣味組合中的分子決定接受到爲何種訊息。

玫瑰氣味形成的嗅球組合特性與甜橙絕對不同，但二者或有重疊之處（圖表二）。心理學上常用的概念「形貌辨識」是這種現象的最佳寫照。依照特徵化的嗅球啓動模式，每一種氣味均有其獨特的形貌。嗅覺細胞一但接觸過某種氣味，並加以辨識記憶後，便會自動刪除部份訊息，但仍具備辨認的能力。

日後即使只吸聞到氣味組合中少量的分子，鼻子仍能明確指出氣味的形貌，例如當我們聞到玫瑰氣味中的重要成分 Phenyläthylmethyläthylcarbonat 時會說：「這個聞起來好像玫瑰喔」，但此成分僅是玫瑰氣味數百名團員中之其中一名。



圖表二：以玫瑰和甜橙字形代表的氣味形貌組合模型

➤ 費洛蒙—氣味溝通橋樑

費洛蒙是有氣味的化學物質，人類、動物及植物都會向外散發這種氣息，其功能在於溝通。費洛蒙氣味的強度剛好低於意識覺察的邊界，因此其訊息傳遞通常運作於潛意識層面。

費洛蒙本身就是一種氣味語言，能強烈影響物質轉換和周遭個體的行爲。例如某些費洛蒙的功能在於傳遞攻擊、集合、領域標記或是聯繫的訊息，最著名的就是作爲性吸引的物質，生化學家 Adolf Butenandt（1903 年至 1995 年）首次創造費洛蒙這個名詞，並發現其控制個體彼此間好惡感受的作用。

犁鼻器的感知作用

費洛蒙這種氣味究竟是由一般的嗅覺器官，或是由犁鼻器（VNO）這個特定器官感知，目前仍在討論階段。若摘除動物的犁鼻器，動物將會失去性慾，因爲他們再也無法感受到潛在性伴侶的特殊氣味。

由美國和歐洲科學家組成的研究團體，在研究中發現，90% 的人類還有這個器官（Maiworm 1993），犁鼻器爲管狀、約 1 公分長，沿著鼻中隔，開口約一毫米。科學家尚未證實，犁鼻器在人體中是否還有作用。

氣味是生命存在本質

費洛蒙的作用可回溯到生物演化初期，失去氣味，地球上就沒有生命存在。不論是植物、動物或人類的繁衍，都是透過氣味進行。單細胞生物透過化學傳動力聚集。人類的精子在陰暗輸卵管中，排除萬難找到卵子，靠的也是卵子散發出如同鈴蘭般芬芳的魅惑氣味（Hatt, muendl. Mittlg. 2003）。

精油—植物性費洛蒙

精油爲來自植物世界的氣味分子，其中許多成份都具備費洛蒙特質，因而能在人體內調整人際關係訊息。臨床經驗顯示精油能促進或協調許多社會人際關係，例如親子、伴侶、戀人、或是談判氛圍。

肉體或動物性的氣味

許多植物性氣味分子與人體私密處的氣味幾乎有百分之百的相似度。茉莉原精中的重要成分吲哚，有類似糞便的氣味，胡蘿蔔籽精油聞起來有濃厚汗味，而小茴香的氣味則令人不由自主地聯想到女性汗液，具有催情的作用。檀香精油隱約帶有淡淡的汗水及尿液氣味基調，使人直接聯想到男性的汗液及人體的陰部。歐洲伏牛花和歐洲七葉樹花中含有一種重要的芳香分子—亞精胺（Spermidin），使它們聞起來如同精子一般。

精油的氣味亦可能相當「動物性」。香草原精中的香草醛即是一種臭蟲（Eurygaster integriceps）的費洛蒙氣味，白松香及薰衣草精油中可找到的白松香烯（Galbanolen）是一種單細胞海藻的費洛蒙氣味。茉莉原精中的素馨酮和甲基茉莉酸這二種芳香分子，均是一種東方果蠅的費洛蒙氣味。歐白芷根中含有近似麝香的淡淡氣味。麝香是麝屬公香獐在發情期間分泌的腺液氣味，爲現今香水界中最重要的氣味基調之一（頁 21）。

心靈滋潤劑

這些來自於植物的費洛蒙分子是愛的傳遞者，且似乎對於人類的心靈有極正面的影響。臨床上已證實植物性費洛蒙運作於潛意識層面，能快速改善情緒及增加個人魅力及風采。

如同指紋一般，每個人均擁有專屬的氣味特徵，當壓力、恐懼或憤怒來襲時，人體的氣味會陷入極大的混亂而轉變其頻率，在潛意識層面被他人接收而直覺地產生排斥感。具有近似費洛蒙特質的精油具有良好的情緒調節效果，使人重新散發出和諧的氣味。

辨別氣味方向的三叉神經

三叉神經爲第五對腦神經，共有三個分支。最上一個分支的終點爲額部，第二及第三分支則爲鼻腔及咽喉，負責感知冷、辛辣及腐敗的氣味刺激，這些刺激可能造成大量的淚液及唾液分泌，或引起乾咳。敏感的三叉神經與嗅覺間的關聯尚未引起科學家的關注，相關研究甚少。

三叉神經另一個重要的功能爲辨別氣味方向，使大腦能快速判定危險所在，例如濃煙的氣味，避免人體受到損害。



精油的本質

德文『Ätherisch』一詞源自於希臘文中的aither，意爲「天堂的香氣」；Aether一詞原爲眾神的住所，十五世紀起才轉意爲「具穿透力的細緻分子」。煉金術士稱其爲『Quinta essentia』（拉丁文，意爲第五個元素），指的是靈魂本質及精質；法國人和英國人稱精油爲essences及essential oils，也就是代表「生命本質」的油，貼切地說明它擁有生命力量，及植物靈魂的特性。

植物的氣味分子

精油爲植物的有機代謝產物，透過光合及生化作用，在植物組織內部或上方的油腺形成，存在部位包括，花朵、種籽、果皮、葉片、根部、樹脂、樹皮或樹幹中，散發出強烈的氣味。

➤ 遇熱揮發的吸引及保護物質

植物藉著氣味吸引或驅趕昆蟲，精油則保護植物免受病蟲害，抵抗寒冷、炎熱及乾燥。這些微燃性、易揮發的物質，需要大量的陽光及溫暖才能形成，太陽能是精油形成的基本要素，因此能製造精油的植物，大部份生長在溫暖的區域。

許多芳香植物在強烈陽光照射一段時間後就會散發出氣味，某些則需透過搓揉，含有精油的部位才能釋放出氣味。在根部或樹幹中的精油，需透過機器將細胞打碎後方能取得。柑橘類果實的精油儲存在果皮，輕輕一壓就會噴出大量的芳香物質。

➤ 化學特性

精油屬於完全揮發的液體物質，色澤從無色、淡黃色、橘色到褐色、綠色不等。精油並非油，滴在測試紙上初期會看到明顯的色點，而後逐漸揮發消失；濃稠或顏色較深的精油會留下色點，與植物油的特性非常不同。

精油的氣味及口感爲濃縮、強勁，薄荷精油稀釋到4百萬倍尚可辨識出。

精油的比重比水輕，非水溶性、可溶於植物油（例如橄欖油）、酸乳、雪亞脂、蜂蜜、酒精、蜂膠酊劑、山梨醣醇和其他的有機溶劑中，如石油醚、醚或氯仿。

精油個性化的氣味和運作機轉，由其組成的化學成分決定，分子種類由數十種至數百種不等（更多資訊參見頁24起的精油化學）。

植物油

一般來說，精油應加入植物油中分散，較少單獨使用，正確挑選及搭配精油和植物油，會產生理想的協同作用。更多關於植物油的知識及『精油素描』參照頁 224 起。

生產製造

➤ 天然純精油的萃取

今日，世界各地均運用當地生產的芳香植物萃取精油，加工者與供應商均以中小型企業爲主。令人欣慰的是，有機控管的栽種方式越來越受到重視，農莊嚴選植栽品種，避免使用除草劑，以取得最佳的精油品質。

植物進行加工的部份包括，花朵、莖幹及葉片、果實及種籽、果皮、根部、整株藥草、樹皮、枝椏及針葉、樹脂及苔蘚。

某些植物可取得多種不同精油：例如苦橙樹，花朵可萃取橙花精油，葉片及未發育完全的果實萃取苦橙葉精油，果皮則賜予我們苦橙精油。

水蒸汽蒸餾法

精油最普遍的萃取方式爲水蒸汽蒸餾法，植材在熱水或水蒸汽中浸泡，釋放出的精油隨著水蒸汽向上揮發，攜帶精油的水蒸汽在冷卻器中凝結，再從汽態轉變成液態。精油比重比水輕，且不溶於水，會漂浮在水上方再被取出，下方含微量精油、和所有水溶性揮發物質的液體，稱爲純露（頁 237）。

蒸餾技術屬於上乘的手工藝術，需經過多年的經驗才能習得，不同植材的蒸餾成本相當懸殊，例如 400 公斤的薰衣草蒸餾需 30 分鐘，等量的檀香則需 80 至 100 小時！要得到 1 公斤的玫瑰精油需使用將近 5000 公斤（!）的玫瑰花瓣，等量的檸檬精油則只需用 200 公斤的果皮。

浸吸法

脂吸法是非常古老的精油提取方式，使用動物性脂肪萃取嬌嫩花朵中的精質。因生產成本過高，現今已甚少使用。



即使爲簡單的野地蒸餾器也能生產出高品質的精油。

現今，80% 的花朵類精油都使用揮發性溶劑萃取，如己烷。己烷溶解出的物質除精油外，還包括天然色素和蠟質，溶出物質在眞空情況下再次加工，得出一種蠟質軟泥，稱爲凝香體，接著用酒精抽出蠟質，蠟質中殘留的酒精會再次加工蒸發，得出*原精（Absolue）*，若植材爲樹脂，則稱爲*樹脂原精（Resinoid）*。

目前最新的技術爲二氧化碳萃取法（CO_2），但尚未廣泛應用，主因爲這種蒸餾方式要求相當高的技術，生產成本自然相對大幅提升。

冷壓法（壓榨法）

緩慢地壓榨果皮是取得柑橘類精油的最好方式，因其精質主要集中於果皮上，以機械性方式破壞表皮油腺，精質就會滲出。

以下爲冷壓法過程：果實洗淨後送入不斷灑水的滾筒式削皮機中，第一階段爲精油、水及固體物組成的混濁乳狀液體，再透過後續的離心作用，和過濾過程提取純精油。

從壓榨泥中可再藉由水蒸汽蒸餾法，萃取出殘餘精油，冷壓法的精油品質優於蒸餾法。

純天然、品種定義明確的精油

! *芳香治療領域務必使用純天然、品種定義明確，最高品質的精油【註】。*

【註】：「純天然」原文爲 genuin，「品種定義明確」原文爲 authentisch。

來自於動物界的香氣分子

數千年以來，動物的分泌物、腺體和器官，散發出強勁特殊氣味來吸引人們靠近，據稱這些氣味具有魔力，並被使用於宗教和祭祀上。在古代已是著名的藥物及芳香分子，直到今日仍舊是香水工業中最珍貴的氣味。基於特殊品種保護法，1930年起，人工合成的龍涎香、麝香、麝貓香和海貍香開始問世。

在芳香治療和芳香護理領域中不使用動物性產品及人工合成精油。

➤ 大自然的智慧– 多樣性

大自然中沒有標準化的產品。純天然、品種定義明確的精油，就如同好的葡萄酒般，每一瓶都不同。

植物的新陳代謝會隨著每一年生長環境的變異而有所調整（乾濕度、冷熱度、病蟲害），因此精油中的化學成分比例會隨著年份改變，但基礎結構和作用範疇不變。

溫和、仔細的萃取方式是收集到最完整芳香分子圖譜的先決條件。完整圖譜應包括植物原料中極微量存在的分子，這種「多分子狀態」使得每種精油均成爲獨一無二的個體。

若檢視精油中個別單一分子，彼此的作用常會互相衝突（例如激勵 / 鎮靜或刺激皮膚 / 護膚），或可能引起過敏反應；但這些分子整合運作之後，則提供高度的平衡功效。天然的芳香分子具有互相支援、交流及強化的特質，但若刻意加入某些成分，原精油的功效特性隨即改變，例如在薄荷精油中添加薄荷腦。

精油定律：成分越天然，身體接受度及藥用性質越高。

唯一惱人的問題是，消費者很難自行驗證精油的品質，購買時必須慎選值得信任的廠商。

良好品質的先決條件

- **植物品質**：栽種全程不使用除蟲、除草劑、正確的植物品種（頁 55）、最理想的採收時間，及確認的化學類型（頁 25）。
- **蒸餾**：蒸餾時間足夠才能萃取出完整的內含成分，過程需低壓、不可添加任何萃取輔助劑。
- **精油品質**：不可添加人工芳香分子改變天然特質，或透過再次蒸餾、分餾去除特定分子，未經去萜烯和過氧化處理。

關於天然純淨精油的標示規定，請參照頁 59。

醫藥等級品質

醫藥等級品質這個概念詞，至今尚未有明確的定義。使精油符合此等級的主要作法是將成分標準化或精餾，以符合藥典中的規範；例如藥典中規定的尤加利精油成分組合，和品種定義明確的尤加利精油，絕對不會相同。

依照藥品製造商的觀點，尤加利精油需含有高達 85% 的桉油醇，才能保障其療效，但在天然尤加利精油中，桉油醇的比例絕對無法這麼高。

天然精油若要符合藥典中規定的比例，原則上生產商均需添加天然或人工合成的單一成分。

標準化的危機

標準化帶來最大的危機是，增加人體對於精油的不適反應。

秘魯香脂爲其中知名的個案。我們從未聽聞珍貴的秘魯香脂在原產地引起任何過敏反應，但在德國，因需符合標準化產品成分比例規定，而在其中添加天然牻牛兒醇，或人工合成酯類、醇類、芳香醛、松節油、松香和苯等，使得過敏反應日益增多而聲名狼藉。

其實，「標準化」的同義詞就是添加，並且無可避免地會引起人體的不適反應。

另一個要討論的問題是，混合不同植物品種的蒸餾物，或仿天然的合成精油，是否會造成健康問題呢？涉及這個主題的研究面臨重大挑戰，但對於天然精油的擁護者，無疑是一大福音。

許多治療師的臨床經驗顯示，天然精油在合宜劑量的運用下，從未產生過敏問題。針對過敏患者進行的研究發現，天然精油能緩和過敏性反應，反之化學合成的芳香分子及香水則會使之加劇。

➤ 仿天然及化學合成精油

人們在數百年前，已能合成約 150 種的氣味，今日已進步到 1800 種。在尖端設備的幫助下，化學與天然合成物的相似度雖幾乎可達 99.5%，但精油中許多成分尚無任何研究，亦無法仿製。

某些氣味無法以天然的方式生產，一則成本過高、無利可圖，其次是技術上無法在不傷害香氣分子的條件下萃取，這些植物包括忍冬、綠蘋果、蘋果花、桃子、紫羅蘭花、鈴蘭、小蒼蘭、杏花和百合，市面上這類精油均爲化學合成物質。

外行人要區分天然與合成分子的眞僞，幾乎是不可能的任務，即使是專家的鼻子，碰到完美仿製品時也不免被騙。法國一年賣出的眞正薰衣草精油是其產量的 7 倍，除法國本身是最大的天然薰衣草精油進口國外，供應國家包括生產過剩的保加利亞、蘇俄、中國和澳洲；另一主因在於法國盛行眞正薰衣草精油的仿製。在法國不流行化學合成法，因這類合成品透過基本簡易分析即可辨識，仿製者無所遁形。

仿天然的合成精油則需透過精密的氣相色譜分析儀及質譜儀，才能確認精油中每一種分子的比例。

純天然、仿天然、還是人工合成?

- **純天然、植物品種定義明確的精油**：指透過良好製程，從植材中萃取化學結構未經任何改變的成分，只有這類精油才能應用在芳香治療上。
- **精餾過後標準化精油**：這類精油爲達到標準化成分比例，添加或去除單一芳香分子，已不屬於純天然精油的分類，例如在德國，某種精油的主成分含量若不符合德國藥典（DAB）規定的標準，即會進行這種標準化製程。
- **仿天然精油**：將自然形式存在的天然芳香分子在實驗室重新組合的產品，是完美的天然仿製品，這類精油的作用決定於每種單一成份，對比純天然精油，則缺乏分子間交互產生的協同作用及尚未研究出的微量分子。
- **人工合成精油**：實驗室中重新建構的分子，這些分子通常不存在於自然界中，普遍應用於香料工業。

精油化學成分的魅力

如交響樂團般和諧運作的眾多化學成分，爲精油廣泛療癒作用的基礎。天然植物藥劑的典型特質爲「1 + 1 大於 2」，精油則是最佳代表。

化學成分的多樣性

➤「1+1大於2」

每一種精油都由許多有機化合物組成，不同的組合決定氣味及藥學屬性，每種芳香分子的療癒作用，都可由化學結構中得到印證。目前科學家已證實，精油的個性及整體療癒力，並非由某種特定單一成分決定，而是所有分子交互運作產生的協同作用。每種精油的特質來自於其個性化的組合，據此，我們可邏輯性地剖析精油跨領域治療的運作機轉，例如眞正薰衣草。

重要化學專有名詞解析參照頁 48 ！

成分比例決定氣味調性及療癒屬性

精油中成分的比例差異甚大，氣味調性常由某單一成分決定，例如玫瑰精油中若無高比例的牻牛兒醇，就無法散發出典型的玫瑰氣味。

每種成分可按其主要特質進行分類。精油中佔最大比例的分子族群，決定了精油的主要療癒力，例如含有高比例天然單萜烯酚的百里酚百里香，主要作用就是抗感染，富含單萜烯而非單萜烯酚的檸檬精油也有類似功效。肉桂皮精油最重要的成分爲芳香醛，因此特別抗發炎。尤加利精油中高比例的氧化物，使其具有絕佳消解黏液的作用。眞正薰衣草、羅馬洋甘菊、或快樂鼠尾草等精油富含酯類，共同特質爲鎭定、抗痙攣及抗發炎。

➤ 參差不齊的成分數值

在許多書籍及文獻中，常發現同一種精油有各式各樣不同的組合及比例，讓人無所適從，造成這種現象的原因如下：

- 同屬、不同種植物的綜合分析，例如桉屬的尤加利，有許多不同品種均可萃取精油，但市面上販售的產品常統稱爲尤加利精油。因此購買產品時，請務必注意，瓶身是否標誌指明品種的正確植物拉丁學名（頁 55）。

● 同品種植物因產地、氣候變化和栽種條件不同，精油成分也隨之改變，採收時間亦是重要變因。

本書中所列出的成分比例爲採集各種分析結果和文獻資料，混合計算的約略值，且儘可能涵括所有已知成分，但精油中許多分子尚未被研究證實，因而總合常不達100%（頁75起）。

➤ 單一植物品種有不同化學類型

百里香不同的面貌，均來自於相同的原生品種 Thymus vulgaris，因生長地點（包括地理環境、高度、土壤和其他局部條件）及太陽光強度，而發展出不同的亞種，其精油的香氣和功效與原生品種截然不同，皆因化學成分的組合及比例不同。

精油成分中，比例最高的分子族群決定其化學類型（CT 或 C.T.）。以百里香爲例，市面上常見三種百里香精油，分別爲百里酚百里香（Thymus vulgaris CT Thymol）、側柏醇百里香（Thymus vulgaris CT Thujanol）及沉香醇百里香（Thymus vulgaris CT Linalool）。精油中最主要的化學分子族群決定其療癒作用的調性，因此這類亞種精油的標籤上必須註明化學類型。

確實的生產報告為第一要件

上述例子說明生產廠商提供確實資訊的重要性。對於消費者而言，瞭解手中握的究竟是百里酚百里香（頁 195）、側柏醇百里香（頁 194）或沉香醇百里香（頁 193），所帶來的巨大影響可能非些許價差所能比擬。生產廠商若能提供精油中重要成分的詳細數據，對於臨床應用將有莫大助益。

混亂不清的使用禁忌

文獻中和標籤上眾多、紛亂的使用禁忌，常令許多化學成分蒙受不白之冤。爲提高精油使用的安全性，標示使用禁忌，本質上是正確的，可惜有時不免誇大。好似若將導彈的危險性硬加在汽車上，此比喻頗能貼切形容此情況。

➤ 危險物品法規

2000 年 7 月 1 日起，按照危險物品法，含有特定碳氫化合物的液體或配方，必須標示聖安德魯十字元號（呈「X」狀的十字元號），表示「刺激 / 有害健康」。

危險物品法的基礎爲，歐盟標示準則 98/98/EG （EU-Kennzeichnungsrichtlinie 98/98/EG）。按其中 Xn,Gefahrensatz R65 條款內容，含有這類碳氫化合物的商品標籤上，必須註明如下內容：「有害健康 – 不愼吞嚥時可能造成肺部損害」（頁 62）及「不愼吞嚥時會造成嘔吐，應即就醫並出示包裝盒或標籤」，這類資訊通常標示在標籤背面。

若大量吞食時，碳氫化合物可能以氣態的形式進入肺部，如同溶劑般，使氣管和支氣管表面的黏膜剝離，剝落的黏膜慢慢滑入細小的支氣管形成阻塞，造成化學性肺炎。

兒童誤食燈油死亡的案例是這條法規產生的原因，但燈油的基質爲礦物油，並非精油 !! 不少精油因含有這類碳氫化合物，需遵照危險物品法進行這種怪異的標示。

警告標示的目的爲保護每日與之爲伍的工作人員，例如容量 100 公升桶子上的警告標示「刺激 / 有害健康」，提醒運送及儲放過程可能產生的危險，及意外不幸發生時的應變措施。

可惜的是，危險物品法中並未針對小包裝增定附加條款，即使是 5 毫升精油含脂肪族、環狀及芳香族碳氫化合物的比例超過 10% 時，也必須標示上述危險警告。合法標籤除了標示聖安德魯十字外，還必須包括必要的安全提示，因此新標籤的形式常是長條捲狀，爲保護兒童安全，瓶蓋需是安全瓶蓋，另外目前也在討論是否應增加盲人辨識系統。

上述的警告標示真的專業?

● 市售精油的瓶身上標示聖安德魯十字元號，基本上不但誇大其實，且造成不必要的驚恐：聖安德魯十字元號的功能，在於突顯有意義的安全提示，因此許多瓶身應加註如下指示（頁 25）：

「需稀釋後使用，避免接觸眼睛及黏膜組織，應放置在兒童無法取得之處」，如頭狀薰衣草、薄荷、檸檬香茅或是中國肉桂等精油均爲必要。

● 含高比例單萜烯酮類的精油，在高劑量使用下可能引起神經毒性。含高比例醛類的精油可能有皮膚刺激性。含高比例酚類的精油在高劑量口服下，會造成肝毒性 / 損害肝臟，均爲確實的科學研究結果。

對於這類精油的正確使用方式及劑量應有較完整的說明，例如：

1ml 的頭狀薰衣草精油（Lavandula stoechas）對兒童可能造成致命危險；反之，使用 1 滴在疤痕調理配方中，能產生令人驚異的細胞再生作用。

在學齡前兒童靠近臉部部位使用純薄荷（Mentha piperita）精油，可能引起聲門痙攣，也已是證實的臨床反應：感冒配方中加入 1 滴薄荷精油擴香，則是理想的作法。

對消費者而言，某些特殊精油應加註使用禁忌是專業的作法，可惜的是，許多使用禁忌已完全悖離事實，不但毫無科學理論根基，更讓受害的精油毫無申訴的機會。

➤ 錯誤的使用禁忌損害精油的正當性

● 將原植物某一種特質套用在精油上，是屢見不鮮的狀況。例如許多文獻中均記載快樂鼠尾草精油可能引發癲癇，事實上，不論是精油或其主要成分酯類、單萜烯和倍半萜烯，均無任何引發癲癇的記錄。

● 大西洋雪松（Cedrus atlantica）精油的使用禁忌爲「孕婦或癲癇患者禁用」，這是因爲精油中的酮類含量。但酮類中其實有許多不同的酮，特質也不同。大西洋雪松精油不但只含有微量的大西洋酮，且大西洋酮屬於極溫和的倍半萜烯酮。 究其因在於，英語系國家將所有常綠的針葉樹及類似針葉樹的植物，統稱爲「cedar」（雪松），包括側柏。

側柏（Thuja）精油中含高比例的側柏酮（單萜烯酮），可能引發流產，兒童及孕婦應禁止使用。但在指鹿爲馬的情況下，幾乎所有文獻都標示大西洋雪松精油的危險性。錯誤訊息造成的影響力常令人扼腕，目前在法國已禁止販售大西洋雪松精油，但珍貴的大西洋雪松精油不但毫無副作用，亦是芳香治療及芳香護理上的全效精油。

● 防止錯誤禁忌產生的唯一原則是：確實查詢植物的拉丁學名及化學類型，避免張冠李戴。「西班牙馬鬱蘭」是另一個經典的例子，市售的「西班牙馬鬱蘭」精油，其實並非馬鬱蘭，而是一種名爲馬斯提其那百里香 Thymus mastichina 的百里香品種，作用和馬鬱蘭（Origanum majorana）大相逕庭。

● 許多使用禁忌來自於單一分子高劑量的動物實驗，但這些分子在多分子精油中的比例極低。例如長時間、高劑量，餵食白老鼠單一成份甲基醚丁香酚的實驗結果顯示，此成分可能致癌。玫瑰精油雖只含有 2~3% 微量的甲基醚丁香酚，但千年以來的應用傳統立即蒙上陰影。反推計算，若要吞下可引發病理反應的甲基醚丁香酚，需要相當大量的玫瑰精油，其價格大概亦無人能負擔！

● 關於「刺激皮膚」這項警告應再分類觀察，皮膚發紅的現象或許是抗發炎反應（頁 31）？個案的皮膚狀況（敏感型，受損型 等等）、使用劑量（純精油、稀釋或是複方）、使用時間長短及應用方式（外用、口服或泡浴…）？均有指標性意義。值得一提的是，並非每種皮膚反應均爲過敏反應，而常是所謂的「假性過敏」，許多藥膏（頁 7）使用初期，也會產生這種現象，一段時間後即自然消失。

● 只有在長時間、高劑量，口服含酚類超過 50% 的精油時，才需加註『肝毒性』警語，生理劑量下的外用形式毫無此疑慮（頁 28）。

➤ 有意義的使用禁忌

● 某些精油，如胡薄荷（Mentha pulegium）中最重要的成分爲胡薄荷酮，一種單萜烯酮，高劑量使用有神經毒性，可能造成麻痺、過度興奮或流產，胡薄荷酮和側柏酮均屬於單萜烯酮類（頁 35）。

單萜烯酮含量超過 30% 以上的精油，應由熟悉化學結構的專業治療師使用，在生理劑量下、少量及短時間應用爲其基本通則，即使外用也需小心。含單萜烯酮的精油，在高倍稀釋下仍有顯著功效，因此使用上以低劑量爲宜。在不含酮類精油的配方中，加入 1~2 滴毫無問題。

● 許多含高比例酮類及酚類的精油標籤上，均標示『易造成流產』警語，酮類及酚類除具有強大脂溶性的特質外，更會引起激烈的局部刺激作用。

口服可能造成腸胃道過度刺激，使子宮血液循環加速。若使用不當（口服劑量過高及時間過長），臨床上可能造成子宮過度收縮、導致流產，患者本身子宮的代謝不良或是血管受損也可能是造成流產的原因。滋補子宮的精油在懷孕期間應低劑量使用，在身體按摩油中加入 1~2 滴則毫無疑慮。

- 佛手柑精油中呋喃香豆素的含量，居柑橘類屬精油之冠。呋喃香豆素會提高皮膚的光敏感性，過量使用後曝曬在陽光下（包括日光室），可能引起色斑或是皮膚炎。聖約翰草中最重要的成分金絲桃素（Hypericin），同樣具有提高光敏感性特質。珍貴的呋喃香豆素及金絲桃素，均有鎮靜神經和提振情緒的效用。

基本通則：是毒藥或是靈藥取決於使用的劑量（Paracelus,頁58），專業、完整的知識才能避免錯誤產生。

『生理劑量』

生理劑量的定義爲 0.5~1% 的劑量，亦即精油總含量在配方中不超過 0.5~1 的百分比。簡易試算法則如下：

- **劑量 1% 的配方：**
  將 20 滴精油（約 1 毫升）加入 100 毫升植物油中。

化學成份族群

所有的精油皆爲多分子有機體（最多包含 500 種分子）。想要進入奧妙有趣的療癒機轉世界，必須先認識化學成份的主要族群。許多單一分子擁有類似的生化結構或療癒特質，據此可歸類爲不同的族群，再以族群大類的化學結構式命名。

本書中所描述的療癒作用之基礎，是這些單一分子的研究及臨床實證。

請讀者謹記在心，天然精油的療癒特質不能只從個別單一分子推論，應回溯到每一種精油獨有的芳香分子整體組合所形成的強大協同作用。

➤ 二個主要大類

所有成分可粗略分爲二個大類：

- **萜烯類及其衍生物**：此類分子的比例高達 90%（頁 29）。
- **芳香族化合物**（頁 38）：其主要特質爲均帶有芳香環（又稱苯環）。這類芳香族化合物在植物中的合成形式非常多元，重要的代表爲苯基丙烷衍生化合物。

所有化學分子基本上以其官能基（又稱官能基團）區分：萜烯或芳香環上一個或多個氫原子會被其他的原子或原子團取代，例如酯、醛、酮、酸或氧化物，這些官能基的基礎結構共同決定單一分子的性格（例如特質、顏色、氣味及效用）。

其他的族群在精油中含量非常微小，也甚少對精油的性格有所影響，因而並未被納入系統性研究。 在『精油總覽』（頁 75 起）有特殊成分的進一步介紹。

萜烯類

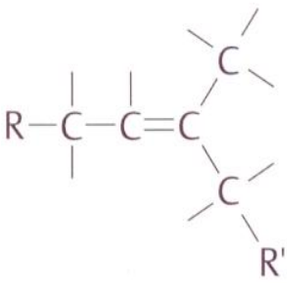
萜烯類在植物界及動物界的分佈非常廣泛。在植物界中爲花朵、葉片、果實、樹皮及根部萃取精油的主要組成分子。此外，在香膠、樹脂、類脂醇、費洛蒙、植物荷爾蒙及植物色素中也常見此成分。

全世界針葉林散發出的萜烯總量相當可觀，估計一年超過十億噸！（Römpp 1995）人類可說是生活在充斥萜烯及其氧化產物的環境中；由此或許科學家可用另一種觀點來審視關於精油中氧化產物的評判，否則每一個針葉林前都應該有”禁止進入”的標示吧…

化學結構

萜烯類由數量不同的異戊二烯單位構成，它們按照固定的生化結構模式組成，爲自然界中出現的不飽和雙鍵碳氫化合物。

異戊二烯的基礎結構由 5 個碳原子（C_5）及 8 個氫原子（H_8）組成，不具有任何功能。



異戊二烯的分子式。標示 R 或 R’ 之處可連結其他的異戊二烯。

萜烯由二個或以上的異戊二烯單位組成（異戊二烯鏈）。

二個異戊二烯可鏈結形成單萜烯（10 個碳原子），三個異戊二烯鏈結形成倍半萜烯（15 個碳原子）；雙烯則是由四個異戊二烯（20 個碳原子）組成的大分子，揮發性低，在精油中只以微量形式存在。超過 20 個碳原子的萜烯分子已不具有揮發性，因此不存在於任何蒸餾物中（參考下列圖表）。

自然界中尚有其他的萜烯類，但其結構與異戊二烯鏈結的原則不同，稱爲不規則萜烯類，但亦由二個異戊二烯單位形成。

最重要的萜烯類及其存在形式

單萜烯	2 個 C_5	精油中佔大比例、費洛蒙
倍半萜烯	3 個 C_5	精油、苦性物質、香膏
雙烯	4 個 C_5	精油、香膏、樹脂、植物醇、維生素 A
三烯	6 個 C_5	樹脂、硬脂醇、類脂醇、植物荷爾蒙
四烯	8 個 C_5	植物色素，例如類胡蘿蔔素。
多烯	8 個 C_5 以上	植物乳汁，橡膠。

精油中的重要成分

精油主要由單萜烯、倍半萜烯及其衍生物組成，在其生化反應中，萜烯碳原子架構上，不同的部位會與多種不同的官能基結合在一起，例如氧、黏性物質或硫，形成各種各樣的衍生物，其中最重要的就是含氧的化合物（氧化物）。據其不同的化學屬性形成所謂的萜烯—醇，萜烯—醛，萜烯—酮，萜烯—氧化物，萜烯—酚及萜烯—酯，每一類型都有典型的特質及作用方式，和單純的碳氫化合物完全無法類比。

萜烯類化學結構的形狀有鏈狀，單環狀，雙環狀及三環狀；這些差異足以解釋嗅覺分子極大的多樣性。下圖中列舉出最重要的萜烯族群及萜烯的衍生物，一般只用官能基名稱爲簡化的作法。『單萜烯』及『倍半萜烯』這些概念爲集合名詞，代表整個族群及其衍生物。

➤ 純粹的碳氫化合物：單萜烯及倍半萜烯

這個族群包括有 10 個碳原子的單萜烯，及 15 個碳原子的倍半萜烯；不帶有任何的官能基。

- **單萜烯**：檸檬烯（Limon**en**）、蒎烯（Pin**en**）
- **倍半萜烯**：天藍烴（Chamazul**en**）、薑烯（Zingiber**en**）

結尾爲 - **en**【註】

【註】在德文中結尾以 -en 代表；在英文中結尾以 -ene 代表

單萜烯

單萜烯脂溶性強、稀薄液狀、揮發性高，微小的分子量可快速滲透進入肌膚。若儲存不當（光線、溫度及氧氣）會快速氧化；氧化後的分子可能會刺激皮膚，引起過敏反應。

- *生理療效*：含高比例單萜烯的精油在生理上具有激勵、溫暖、止痛及消炎的作用，因此最適合用於處理風濕性疾病及急性疼痛；藉由輕微地刺激皮膚表面，能間接促進體內消炎、止痛因子的生成—這種被樂見的效用，

萜烯類及其衍生物（氧化產物）

官能基		萜烯族群 10 個碳原子	15 個碳原子
純粹的碳氫化合物		單萜烯	倍半萜烯
衍生物（氧化產物）	醇	單萜烯醇	倍半萜烯醇
	酯	單萜烯酯	倍半萜烯酯
	醛	單萜烯醛	倍半萜烯醛
	酮	單萜烯酮	倍半萜烯酮
	氧化物	單萜烯氧化物	倍半萜烯氧化物
	酚	單萜烯酚	

醫學上稱爲「抗發炎效果」(counter-irritant Effect)。「這種現象看來似乎相互矛盾，但這些在皮膚上會造成某種程度刺激效果的化合物，會產生所謂的『發炎反應』，這反而會在肌肉、神經系統及關節方面引發『抗發炎反應』的效果（編按：意即這些皮膚表面輕微的刺激反而會激勵體內抗發炎因子的生成）。這種連鎖反應在醫學界已是公認的事實，在臨床上也多方面得到證明」。(Wagner & Wiesenauer 2003)

此外，單萜烯，特別是 α- 及 β- 蒎烯，因能調節副腎皮質的活動，均具有類似可體松的特質，進而對自主神經系統有正面影響，目的地則是各種器官系統的平滑肌，例如腎臟和腸胃道。

含高比例單萜烯的精油有抗病毒及抗細菌的作用，亦是知名的免疫系統刺激劑，能有效啓動免疫系統。

● *心理療效*：整體而言，具有滋補、提升專注力及強化心理結構作用，溫和消除恐懼、提高心靈抵抗力及邏輯思考能力。

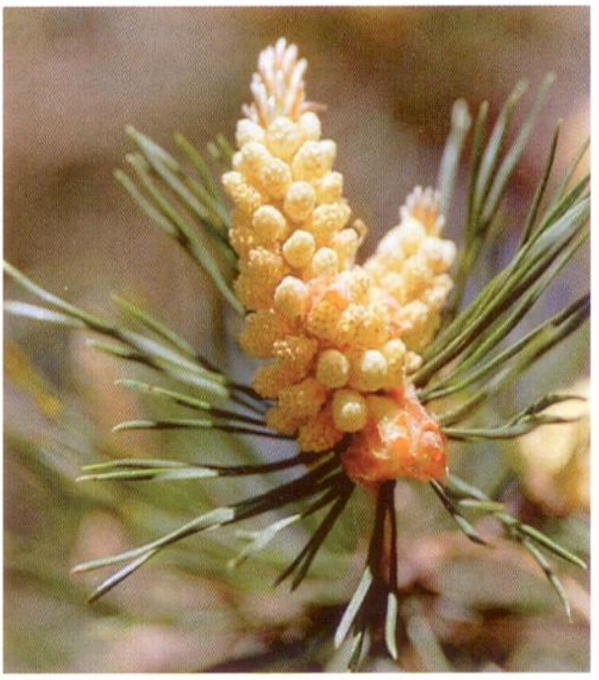
典型代表精油及分子

● 右旋檸檬烯 - 強力抗感染、抗病毒、抗細菌、快速激勵免疫系統：

葡萄柚、萊姆、紅桔、甜橙、檸檬：
90-95%（主要為右旋檸檬烯 65-95%）

● α- 及 β- 蒎烯（針葉類精油）—近似可體松，消炎、止痛：

歐洲赤松： 75 - 85%（主要為 α 蒎烯）
高山松： 75 - 85%（可達 35% 的蒎烯、可達 25% 的左旋檸檬烯）
巨杉： 60 - 70%（主要為蒎烯）
杜松： 75 - 80%（主要為 α 蒎烯）
歐洲冷杉： 80 - 90%（可達 54% 的左旋檸檬烯，α 蒎烯可達 20%）
絲柏： 65 - 85%（主要為 α 蒎烯）



針葉樹的花球：蒸餾部位爲針葉及嫩枝。

倍半萜烯

倍半萜烯由 15 個碳原子組成，與單萜烯相較爲反應慢的大分子。

● *生理療效*：與單萜烯相較，倍半萜烯極爲溫和、親膚！特質爲溫和消炎及輕微止痛。對於過敏現象亦有幫助，特別是針對不知名因素的組織胺過度分泌，例如壓力狀態下引起的皮膚搔癢、黏膜組織刺激及流鼻水（鼻炎）；某些倍半萜烯能穩定肥大組織的細胞膜，進而調節組織胺的分泌，穩定不安、緊張的皮膚或黏膜組織。再生的特質則能支援細胞的修護機制。

● *心理療效*：含高比例倍半萜烯的精油爲「回歸自我本質的引領者」，帶來力量及自信，使人神采奕奕，這些效用均與其近似費洛蒙的特質有關（頁 17）。整體來說，能消除恐懼，在不壓抑情緒的情況下緩和過於激動的反應及不安。科學家推測這種臨床功效應與倍半萜烯能激勵腦中重要神經傳導物質—γ 胺基

丁 酸（GABA = gamma-amino-butyric-acid）的生成有關。壓力、忙碌及過多的刺激均會導致 γ 胺基丁酸的分泌下降，造成恐懼、憤怒及緊張。此外，倍半萜烯能促進及調節各種訊息傳導物質的交互影響，因而能在不同的心理狀態下適度地發揮鎮定、激勵、及強化的作用；含倍半萜烯的精油爲調理心因性疾病的專家。

典型代表精油及分子

薑：	60 - 65%（主要為薑烯）
德國洋甘菊：	45 - 70%（主要為天藍烴、金合歡烯）
松紅梅：	65 - 68%（主要為杜松烯）
香蜂草：	40 - 60%（主要為 β 丁香油烴）
穗甘松：	60 - 66%（主要為廣藿香烯）
岩蘭草：	45 - 50%（主要為岩蘭草烯）
維吉尼亞杜松：	50 - 65%（主要為香柏木烯）
完全依蘭：	55 - 70%（主要為大根老鸛草烯）
大西洋雪松：	75 - 80%（主要為雪松烯）

➤ 醇類

單萜烯醇的族群包括：

- **單萜烯醇**：例如沉香醇（Linal**ool**）、牻牛兒醇（Geran**iol**）、香茅醇（Citronell**ol**）
- **倍半萜烯醇**：檀香醇（Santal**ol**）、沒藥醇（Bisabol**ol**）
- **雙醇**：植醇（Phyt**ol**）、鼠尾草醇（Sclare**ol**）

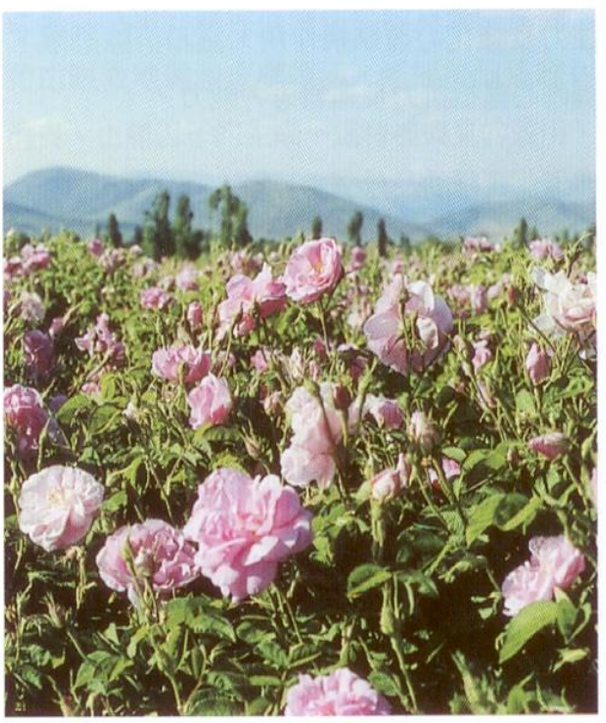
結尾爲 **—ol**

單萜烯醇屬於最親膚的分子族群之一；即使是使用的劑量較高也甚少引起過敏反應。

單萜烯醇

● *生理療效*：單萜烯醇是強大的免疫調節劑，以一種科學家未知的方式快速抵抗各種壓力因子，進而保護免疫系統，使荷爾蒙、心循環及神經系統恢復和諧的運作；亦能促進皮膚細胞的修護機制，產生良好護膚及細胞再生的功效，在不攻擊皮膚或皮膚本身常駐菌叢的情況下發揮抗細菌、抗病毒及抗眞菌的作用。

● *心理療效*：單萜烯醇，特別是開放鏈狀的化合物，估計均具備適應原（或稱調理素）的效用，如玫瑰和天竺葵精油的主要成分—沉香醇、香茅醇、牻牛兒醇；適應原爲一種藥用高效成分，無毒性，能幫助生物具有良好的環境變化適應能力。（Wagner & Wiesenauer 2003） 大量的適應原能調節壓力荷爾蒙的分泌，使過度激烈的情緒反應迅速冷靜下來，



土耳其托魯斯山脈（Taurus）邊陲大面積人工培植的大馬士革玫瑰，其玫瑰精油之主要成分爲單萜烯醇。

在缺乏信心或無精打采時則帶來活力。單萜烯醇能強力調整情緒，促進對環境的感知，使人謹慎而富同理心。

典型代表精油及分子

芫荽：60 - 80%（主要為沉香醇）
真正薰衣草：30 - 40%（主要為沉香醇）
墨西哥沉香木：80 - 90%（主要為沉香醇）
玫瑰草：80 - 85%（主要為牻牛兒醇）
玫瑰：65 - 75%（主要為香茅醇、牻牛兒醇）
玫瑰天竺葵：50 - 65%（主要為香茅醇、牻牛兒醇）
花梨木：85 - 95%（主要為沉香醇，可達 90%）
茶樹：35 - 50%（主要為萜品烯 4 醇）
沉香醇百里香：75%（主要為沉香醇）

倍半萜烯醇

● *生理療效*：倍半萜烯醇爲緩慢、長效的免疫調節劑，其影響自體免疫力及平衡荷爾蒙系統的機轉尚無法確定；其他的藥學屬性包括滋補靜脈、細胞再生及護膚，臨床證實對於慢性皮膚疾病相當有效。

● *心理療效*：倍半萜烯醇這個族群的特質相當多元，唯一共通之處在於對下視丘均有強力調節的作用，並進而影響荷爾蒙系統；其他藥學屬性包括平衡自主神經系統（使交感神經和副交感神經和諧分工），強化心靈抗壓能力，平撫情緒，降低暴燥、緊張和攻擊性，以極不著痕跡的方式恢復心靈的平衡及調節性荷爾蒙，因此有近似費洛蒙的特質。

典型代表精油及分子

阿米香樹：60 - 70%（主要為桉葉醇）
德國洋甘菊：5 - 30%（主要為沒藥醇）
胡蘿蔔籽：50 - 60%（主要為胡蘿蔔次醇、胡蘿蔔醇）
廣藿香：30 - 60%（主要為廣藿香醇）
檀香：85 - 95%（主要為檀香醇）
維吉尼亞杜松：25 - 40 %（主要為香柏木醇）

雙醇

20 個碳原子的雙醇爲大分子，在蒸餾物中只以極微量的比例出現；但在原精中含量較高，其特質與倍半萜烯醇近似（請參考左方說明），藉由消除壓力的作用對性荷爾蒙產生正面的影響。

典型代表精油及分子

茉莉原精：15 - 45%（主要為植醇）
快樂鼠尾草：可達 1%（鼠尾草醇）
厄利特里亞乳香：可達 2.5%（主要為 Incensol）
絲柏：可達 0.5%（主要為冷杉醇）

➤ 醛類

當植物一次代謝物的單萜烯醇氧化後會形成單萜烯醛；此族群包括有 10 個碳原子的單萜烯醛及 15 個碳原子的倍半萜烯醛；其特質有極大的差異，需分開探究。

● **單萜烯醛**：例如檸檬醛（Citral）〔牻牛兒醛（Geranial）及橙花醛（Neral）〕、香茅醛（Citronellal）

● **倍半萜烯醛**：例如中國橘醛（Sinensal）、檀香醛（Santalal）、纈草醛（Valerenal）

結尾爲 **—al**

單萜烯醛

單萜烯醛分子的特色爲均帶有檸檬味，是較不穩定的化合物，對於酸、光線及空氣都相當敏感，這表示它們在皮膚及黏膜組織上的反應相當活躍；高劑量使用時會對皮膚及黏膜組織造成刺激，特別是針對敏感性肌膚。

單萜烯醛族群中數量最龐大的檸檬醛，由牻牛兒醛及橙花醛二種同質異構物組成。同質異構物指的是化學分子式相同，但結構形式不同的化合物。牻牛兒醛及橙花醛二種化合物共同組成典型的檸檬氣味，因此常被概稱爲檸檬醛。

● *生理療效*：含高比例單萜烯醛的精油主要透過對前列腺素（組織荷爾蒙）的直接影響而發揮療癒力，能有效攔阻疼痛及發炎因子。其分子屬性活潑，能有效提昇自體免疫力，在許多生理範疇上均有抗細菌、抗病毒及抗眞菌的效用。其他的特質包括，激勵循環、產生動能、幫助消化、促進食慾；高劑量下會造成輕微的血壓升高。

● *心理療效*：含高比例單萜烯醛的精油，在極低的劑量下有鎭定的作用，使人保持在寧靜的清醒狀態；中劑量能激勵及活化；高劑量則可能造成不安及焦躁（請參見頁 58 的劑量說明）。

在生理劑量下，各種單萜烯醛均具有和檸檬精油類似的特質—激勵、活化、清醒，進而降低內在的緊繃，疏通糾結的神經節，激勵創意及新想法的誕生；有效消除精神疲勞，提振精神力量。科學家推測單萜烯醛的療癒力主要來自對於多帕胺的調節作用。（神經傳導物質多帕胺俗稱『創意荷爾蒙』，對於壓力的反應高度敏感，體內多帕胺的數值若持續下降，會導致缺乏想像力、自我設限、心靈鈍化，最後產生不明原因的沮喪及恐懼感）。

在許多文獻中均大力讚揚單萜烯醛鎭定的功效；但運用含高量單萜烯醛的精油卻常常容易「出槌」，因爲容易緊張的「臉皮薄」性格的人，特別是敏感嬌嫩的小孩，對於不論是薰燈、按摩或泡浴的應用形式都可能會產生劇烈的反應，臨床上常見狀況包括不安、易怒以至過敏反應，可見劑量決定了人們對精油的接受度。

! *含高比例單萜烯醛的精油不應純油使用在皮膚上，因恐有刺激皮膚以至引發敏感反應之疑慮。*

典型代表精油及分子

檸檬馬鞭草：　35 - 40%（主要為檸檬醛）
檸檬尤加利：　65 - 90%（香茅醛）
檸檬香茅：　70 - 85%（檸檬醛）
山雞椒：　70 - 80%（主要為檸檬醛）
香蜂草：　25 - 55%（主要為檸檬醛）

倍半萜烯醛

大分子的倍半萜烯醛功效溫和，甚少出現在精油中，含有微量倍半萜烯醛的精油氣味均非常強烈。

● *生理療效*：因出現的比例相當低，至今尚無法將其生理療效歸類。

● *心理療效*：溫和消除恐懼及平衡，在低劑量的情況下即有強大的作用力。

典型代表精油及分子

檸檬香茅：　3%（金合歡醛）
穗甘松：　微量（纈草醛）
甜橙：　0.1%（主要為中國橘醛）

➤ 酮類

當植物二次代謝物單萜烯醇再次氧化，就會形成單萜烯酮。此族群包括有 10 個碳原子的單萜烯酮及 15 個碳原子的倍半萜烯酮；這類的化合物帶有酮，即所謂的羰基作爲官能基。

- **單萜烯酮**：樟腦 = 龍腦酮（Borne**on**）、側柏酮（Thuj**on**）
- **倍半萜烯酮**：大西洋酮（Atlant**on**）、鳶尾草酮（Iron）、纈草酮（Valeran**on**）

結尾爲 **—on**

單萜烯酮及倍半萜烯酮一般慣常被統稱爲『酮類』；二者雖均屬於相當穩定的化合物，幾乎沒有刺激性，但必須確實加以分類研究。

小分子的單萜烯酮能快速參與腦部新陳代謝的運作，在腦部局部產生強大的反應，因此在較高的劑量下會產生神經毒性（頁 27）！

反之，大分子的倍半萜烯酮在較高的劑量下仍舊相當溫和。

請謹記：當您聽到『酮類』的時候，請務必確實詢問清楚是那一類！

單萜烯酮

- *生理療效*：單萜烯酮對於神經系統、皮膚及黏膜組織均有極大的親和性；具有促進上皮組織及肉芽組織形成的功效，因而能對結痂速度及傷口癒合有良好影響，此外對於呼吸道有獨特的稀釋黏液作用。

在腸胃道能產生舒緩痙攣的效用，使其成爲溫和的抗痙攣劑，有效消除飽脹感及脹氣。單萜烯酮亦能促進膽汁分泌，進而解除肝臟的負荷。其他的特質還有抗細菌及抗病毒。

- *心理療效*：含高比例單萜烯酮的芳香植物，例如頭狀薰衣草、鼠尾草或牛膝草都是古代薩滿族的典型焚香用品，在祭祀中隨著飄渺的香氣達到恍惚的狀態，在冥想境界中更貼近自然及人體的律動，從而產生療癒力量。基於此因，在許多芳療文獻中會提出這類精油的使用禁忌，但植物與蒸餾物的成分其實大不相同。

單萜烯酮屬於會影響精神的分子，對腦部新陳代謝有強大激勵作用；低劑量則使心靈清澈寧靜，開放、有活力。

良好腦部功能運作所必需的乙醯膽鹼，以及能夠帶來好心情和讓『腹部腦』安寧的血清素，都是富含此類分子精油會主要影響的神經傳導物質；低劑量使用對於中樞神經系統和周邊神經系統的協調性具有正面的影響（頁 13）。

副作用：單萜烯酮在芳香療法臨床的應用上屬於極少數有使用禁忌的分子；在高劑量且口服的情況下會產生神經毒性（頁27），但此結論不適用於外用方式。一般來說，單萜烯酮外用並不會產生任何問題，除非是長期、高劑量用於皮膚及黏膜組織上。

富含單萜烯酮的精油不適用於兒童及孕婦，因高劑量的酮可能會造成流產（頁 27）。

典型代表精油及分子

藏茴香： 60%（主要為右旋藏茴香酮）
娜娜薄荷： 50 - 60%（主要為左旋藏茴香酮）
胡椒薄荷： 25%（主要為薄荷酮）
樟腦迷迭香： 30%（主要為樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
鼠尾草： 30% - 60%（主要為側柏酮）
頭狀薰衣草： 70 - 80%（主要為茴香酮）
真正牛膝草： 40 - 60%（主要為異松樟酮）

倍半萜烯酮

● *生理療效*：倍半萜烯酮對神經系統、皮膚及黏膜組織有極強的影響，有強力促進皮膚、組織細胞及細胞再生，促進傷口癒合及消解黏液的功效。其藥學屬性與單萜烯酮類似，但沒有單萜烯酮的副作用。

● *心理療效*：整體來說，即使在極微量的情況下，含倍半萜烯酮的精油均有溫和消除恐懼的作用。此類分子對於胺基丁酸（GABA）的受體有強大的親和性（頁 32）。此外，其對腦部代謝的正面影響是能增加神經傳導物質的濃度，進而降低對神經細胞的刺激性。倍半萜烯酮有如同鎮定劑的效用，但沒有任何副作用。含此類分子的精油能帶來內在的寧靜自在，並強化心靈的平衡（與倍半萜烯相同）。倍半萜烯酮亦有近似費洛蒙的特質（頁 17）。

典型代表精油及分子

鳶尾草： 55 - 75%（主要為鳶尾草酮）
穗甘松： 8 - 15%（主要為纈草酮）
桂花： 25%（主要為紫羅蘭酮）
岩蘭草： 15%（主要為岩蘭草酮）
大西洋雪松： 3 - 12%（主要為大西洋酮）

雙酮及三酮

倍半萜烯酮通常只帶有一個羰基，但也有帶有二個或三個羰基的例外情形，這些分子據



頭狀薰衣草（Lavandula stoechas），其精油成分與其他的薰衣草品種大不相同，內含極高比例的單萜烯酮。

其結構則被稱爲雙酮及三酮。其生理療效與心理療效與倍半萜烯酮類似，但傷口癒合及細胞再生功效更好，也是化血腫及止痛的專家。雙酮及三酮有效激勵淋巴液流動，因而能快速地消腫。

典型代表精油及分子

永久花： 10 - 15%（雙酮，主要為意大利酮）
松紅梅： 25%（三酮，主要為細籽酮）

➤ 氧化物

當我們聽到氧化物這個名詞時，指的其實是一群結構上非常不統一的單萜烯氧化物族群，化學式爲帶一個氧原子的環狀碳氫化合物，分子活性相當穩定，通常不會引起刺激性。此族群包括帶有 10 個碳的單萜烯氧化物和帶有 15 個碳的倍半萜烯氧化物：

- 單萜烯氧化物或氧化物：例如 1,8 桉油醇
- 倍半萜烯氧化物：例如沒藥醇氧化物

單萜烯氧化物

單萜烯氧化物最重要的代表爲 1,8 桉油醇，聞起來有清新藥味或近似尤加利氣味的精油均含有此成分，因此 1,8 桉油醇早期亦被稱爲桉醇（Eukalyptol）。其他的氧化物不扮演重要角色。

- *生理療效*：含有 30% 以上 1,8 桉油醇的精油屬於重要的藥用精油，受到醫藥界的高度重視，其藥學屬性包括強大的促進排出、消解黏液及幫助腺液分泌與流動。1,8 桉油醇具有類似 surfactant 的效應（surfactant 爲 surface active agent 的縮寫，意爲活化局部表面的物質）—意即能有效防止黏液在沒有纖毛上皮的肺泡附著。（Wagner & Wiesenauer 2003）。富含 1,8 桉油醇的精油均具有良好淨化及運輸的功能；在黏膜組織及支氣管方面，有超強抗發炎的作用，幾乎可取代類固醇藥物，對於副交感神經也具有有正面影響，能放鬆支氣管及腸內的平滑肌。此外，富含此分子的精油均有活血、暖身、護膚及促進皮膚細胞新陳代謝的特質。
- *心理療效*：富含 1,8 桉油醇的精油可喚醒活力，強化毅力及心靈的抵抗力。此分子能活化腦部新陳代謝及促進激勵性神經傳導物質的生成，進而提振精神、促進邏輯思考能力、注意力及記憶力。從各種臨床反應可推測 1,8 桉油醇對於神經傳導物質乙醯膽鹼應有調節作用，因而能夠增加邏輯性、理性、判斷力及遠見。

典型代表精油及分子

白千層：	50 - 65%（主要為 1,8 桉油醇）
藍膠尤加利：	65 - 75%（主要為 1,8 桉油醇）
澳洲尤加利：	65 - 80%（主要為 1,8 桉油醇）
土耳其香桃木：	40 - 50%（主要為 1,8 桉油醇）
綠花白千層：	40 - 60%（主要為 1,8 桉油醇）
桉油樟：	55 - 65%（主要為 1,8 桉油醇）
月桂：	35 - 50%（主要為 1,8 桉油醇）
桉油醇迷迭香：	45 - 50%（主要為 1,8 桉油醇）
穗花薰衣草：	25 - 35%（主要為 1,8 桉油醇）

倍半萜烯氧化物

倍半萜烯氧化物爲精油中罕見之化學分子，因此關於它的作用所知甚少；可確定的是，其特質與所有的倍半萜烯衍生物相同：溫和、親膚。

- *生理療效*：抗發炎、護膚、皮膚再生
- *心理療效*：溫和消除恐懼、恢復平衡

典型代表精油及分子

德國洋甘菊：	16 - 45%（沒藥醇氧化物）
沒藥：	60%（呋喃倍半萜烯）

➤ 酯類

在氫原子分裂下，醇與酸會形成酯類：醇＋酸→酯＋水，例如薰衣草精油中的主要成分乙酸沉香酯：沉香醇＋乙酸→乙酸沉香酯＋水。

酯類爲集合名詞，包括各種不同的單萜烯酯；單萜烯酯和倍半萜烯酯的特質非常近似，因此合併共同闡述。這類族群通常帶有怡人的花香或果香。

結尾爲—**at**【註】：例如乙酸沉香酯（Linalylacet**at**）、乙酸牻牛兒酯（Geranylacet**at**）

【註】在德文中結尾以 -at 代表；在英文中結尾以 -ate 代表

單萜烯酯和倍半萜烯酯

● *生理療效*：單萜烯酯爲相當穩定的化合物，極溫和、親膚。富含酯類的精油對於初期的皮膚問題有特別良好的抗發炎及抗眞菌作用。其放鬆、調節血清素分泌的效用能助眠、止痛，特別是針對慢性疼痛。此外，能稍微降低壓力荷爾蒙兒茶酚胺的分泌，放鬆心肌，使心循環系統恢復和諧，對於因緊張而引起、非器質性的心臟不適症，如心律不整、心臟刺痛感或血壓不穩定有良好調整作用。調合其他的化學成分能產生調節荷爾蒙系統的協同作用。

富含酯類的精油具有平衡、抗痙攣、抗發炎及抗眞菌的功效，親膚性極佳，屬於全方位精油，因此在芳香治療及芳香護理的應用上是不可缺席的重要角色。

● *心理療效*：和其他芳香分子搭配使用的話，酯類能對中樞神經及其掌控的器官產生整體鎭定及放鬆的作用。酯類對於腦內血清素的分泌有正面調節效果，神經傳導物質血清素的功能爲抗沮喪及帶來海闊天空的舒適感，因此富含酯類的精油能帶來心靈的自在感，促進人際間的互動與交流。

典型代表精油及分子

佛手柑：	30 - 45%（主要為乙酸沉香酯）
西伯利亞冷杉：	32 - 44%（主要為乙酸龍腦酯）
羅馬洋甘菊：	70 - 80%（主要為異丁酯和異戊酯）
豆蔻：	32 - 40%（主要為乙酸萜品烯酯）
真正薰衣草：	40 - 50%（主要為乙酸沉香酯）
快樂鼠尾草：	65 - 80%（主要為乙酸沉香酯）
苦橙葉：	60%（主要為乙酸沉香酯）

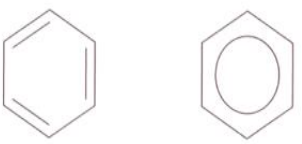
芳香化合物—苯環化合物

無以數計、帶強勁氣味的芳香族化合物的基礎結構均爲苯環；這類族群的分子結構特徵就是苯環。 芳香族一詞隨著有機化學史上苯環系統的發現，慢慢演變而成，由此不難理解這個概念爲什麼有如此眾多、令人混淆的同義詞，包括 Benzol-， Benzyl-，Phenyl-，以及 aromatic。

苯環

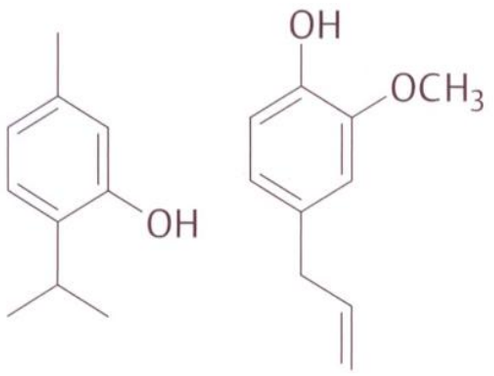
苯環（分子式爲 C_6-H_6），指的是由六個碳原子構成的六角環，每個碳原子都接一個氫原子，亦稱爲『芳香環』。

典型的分子結構無法描述芳香環的特殊性。部份電子團游離後，平均分配在環內，以維持環系的穩定性，這個部份在結構式中通常透過一個內環呈現。



二種苯環（或稱芳香環）最常見的呈現方式。

苯環分子中一個或多個氫原子，被其他原子或分子取代後的結構，即稱爲苯基化合物或芳香族化合物。



芳香族化合物的分子結構：左爲屬於單萜烯酚的百里酚，右爲屬於苯基丙烷衍生物的丁香酚。

芳香族的分類

這類分子在植物中的合成途徑非常多元。

下述的分類法不只根據其合成途徑，也參考其生理和心理療效；因此不同的族群可歸納爲同一類共同闡述。

➤ 單萜烯酚

單萜烯酚是植物（性）酚，常被誤指爲『芳香醇』，化學式中的羥基直接連結在芳香環上使其帶有微酸的特質，因此早期百里酚也被稱爲百里香酸。

單萜烯酚因帶有芳香環，其作用與其他的單萜烯化合物明顯不同：這類族群的化學分子結尾爲 **-ol**，例如香荊芥酚（Carvacr**ol**）、百里酚（Thym**ol**）。

! *百里酚的殺菌力強過有皮膚刺激性及毒性的礦物酚（石碳酸）20倍，此外，植物性的單萜烯酚因環系中帶有碳分子鏈，基本上無毒性、也不傷害皮膚。*

● *生理療效*：富含單萜烯酚的精油，在肺臟、腸道及生殖泌尿道，有特別強大的抗感染作用，並能強力促進排出及強化免疫系統（調節 γ 免疫球蛋白）。(Franchomme & Pénoël 2001)。香荊芥酚的效用略低於百里酚。含單萜烯酚的精油因有良好止痛、暖身及活血的效用，是許多按摩油中不可或缺的成分，但劑量若過高，可能造成血壓升高。

● *心理療效*：富含單萜烯酚的精油，能幫助走出悲傷及冷漠，增加心靈的抵抗力、消除恐懼，提振精神。其能調節具有激勵性質的神經傳導物質，如正腎上腺素（頁 13），帶來正向情緒及活力。

! *副作用：在芳香療法中，除了丁香酚和肉桂醛（頁40），單萜烯酚是具有強烈刺激性化學分子的第三名，在較高的劑量下會產生皮膚及黏膜組織的刺激性，應儘量避免口服!!長期口服的情況下（大約四週）會造成肝毒性。含單萜烯酚的精油應用於幼童時，請務必使用低劑量及與其他精油調和使用。*

典型代表精油及分子

冬季香薄荷：　30 - 50%（主要為香荊芥酚）
野地百里香：　30 - 50%（主要為香荊芥酚）
百里酚百里香：　30 - 50%（主要為百里酚）

➤ 苯基丙烷—衍生物

芳香族化合物的另一個生成途徑爲胺基酸的轉換過程，必需胺基酸苯丙氨酸分解後會形成肉桂酸，成爲各種苯基丙烷衍生物的起點。此類化合物的化學基礎架構爲 C_6-C_3，再連結各式各樣的官能基。典型的苯基丙烷衍生化合物爲丁香酚、肉桂醛及醚類。

丁香酚及肉桂醛

二者的生理及心理療效十分類似，因此合併共同闡述。

● **丁香酚**：爲帶有苯環特徵的苯基丙烷，特質與單萜烯酚（頁 39）極近似，但更爲強勁。

● **肉桂醛**：同樣爲苯基丙烷類，屬於芳香族中的醛類，但與頁 43 介紹的醛類生成途徑不同。

! *異於其他芳香族中的醛類，肉桂醛是有機化學中能量最強勁的分子之一。含高比例肉桂醛的精油，只可在配方中低劑量使用，絕不可純油使用。肉桂醛是相當活躍的化合物，相對來說穩定性較低，對於空氣、光線及溫度都相當敏感，易分解，意謂這類分子在皮膚及黏膜組織上的反應極強！*

● *生理療效*：富含丁香酚或肉桂醛的精油，對於細菌、眞菌及病毒所引起的疾病具有廣效性的治療作用。主要特質爲暖身、促進循環，在較高劑量下能提升血壓，有效疏解腸道痙攣，進而達到幫助消化的效用。能直接影響前列腺素（組織荷爾蒙）分泌，降低發炎因子的數量，因此對於風濕性疾病有強力止痛及抗發炎的作用。



馬達加斯加島上的一位婦女正在進行出貨前乾燥肉桂皮的篩選；肉桂皮精油的蒸餾植材所使用的是無法作爲肉桂棒販售的碎皮。

● *心理療效*：這類化學分子的氣味強勁、有溫暖擁抱感、能改善昏睡、冷漠低落的情緒，缺乏勇氣以及精疲力盡。主要調節的神經傳導物質爲：有激勵作用的正腎上腺素及多帕胺，所以能使人精力充沛、充滿生命樂趣，全面提升專注力，促進精神結構性、內在穩定度及心靈的抵抗力。

! *副作用：這二種化學分子在較高的劑量下會刺激皮膚，恐有引起過敏反應之虞。丁香酚潛在致敏性的級數爲低至中級；肉桂醛爲中級。（Teuscher 2003）蒸餾程序精良、分子性完整的精油比起單一芳香分子溫和許多。關於這類分子可能傷肝的使用禁忌來自於法國芳香療法界長期口服的使用方式，在德國口服情形並不普及。*

典型代表精油及分子

西印度月桂： 40 - 55%（主要為丁香酚）
中國肉桂： 75 - 90%（主要為肉桂醛）
丁香花苞： 70 - 80%（主要為丁香酚）
肉桂葉： 80 - 90%（主要為丁香酚）
肉桂皮： 55 - 75%（主要為肉桂醛）

醚類

在精油中的典型代表爲苯基醚。醚類中其共同化學式爲 R1-O-R2 者稱之爲苯基醚類，其中 R1 代表含苯環或芳香環的分子，R2 是一個具有醇基的分子。

● *生理療效*：富含醚類的精油有非常強大的抗痙攣功效，特別是針對消化道，快速舒緩因痙攣造成的腸胃道不適、飽脹感及脹氣，促進胃液分泌，進而提升腸胃蠕動，激勵膽汁分泌，達到利肝功效。

● *心理療效*：醚類對於中樞神經系統及腸內神經系統都有強大的親和性（頁 13）。在精神耗弱的狀態下，富含醚類的精油能強化及滋補神經系統，有效舒緩暴燥的情緒或「腹部腦的憤怒」，進而幫助腹部腦作出正確的決定。能溫和抗沮喪及消除恐懼，特別是當這些負面情緒是由肝膽及腸的失調所引起。另外，醚類對於血清素的分泌有良好的調節作用。科學家已證實『快樂荷爾蒙』血清素不僅在大腦中生成，在腸內神經系統中也大量存在。

典型代表精油及分子

洋茴香： 93 - 96%（主要為洋茴香腦）
沉香醇羅勒： 30%（主要為甲基醚萋葉酚）
龍艾： 70 - 80%（主要為甲基醚萋葉酚）
甜茴香： 55 - 85%（主要為洋茴香腦）

香豆素

香豆素（Cumarin）一詞源自於南美洲的原生樹種『Coumarouna』（Dipteryx odorata）東加豆樹。科學家從東加豆樹的種籽，俗稱零陵香豆，首度萃取出芳香分子 α 苯基吡喃，其氣味會讓人不由自主地聯想到車葉草、磨碎的夏日草香、杏仁糖及焦糖。

香豆素亦源生於苯基丙烷衍生物，但基礎結構稍有變化。

基本上，香豆素分爲以下二類：

● **香豆素**：零陵香豆中含有極高比例的香豆素，薰衣草精油中含有微量。有別於呋喃香豆素，一般香豆素不具光敏感性，使用上毫無疑慮，甚至在低劑量下有防護紫外線的效用。

● **呋喃香豆素**：歐白芷及佛手柑精油中含有高比例，其他的柑橘類精油中均爲微量；具有光敏感性（參見頁 42 的副作用說明）。

以下的說明通用上述二類香豆素：

● *生理療效*：即使稀釋到極低的濃度下，仍有強大舒緩肌肉痙攣、放鬆、止痛（特別是慢性疼痛）、助眠及調節血壓（頁 13 的血清素）的作用。許多文獻中誤載香豆素有清血功效，其實是將其與一種名爲 Marcumar® 藥物中的香豆素搞混了；這種藥物中的成份爲由二個香豆素分子組成的縮合物，內服有清血的效用，反之精油中的香豆素是爲單環狀化合物，並不具有此種藥學屬性。

● *心理療效*：在極低的濃度下，香豆素已能帶來「全然的放鬆」。和酯類相同，均具有正面影響血清素分泌的作用，因而能緩和情緒低潮及恐懼感。

香豆素是充滿回憶的氣味，讓人不由自主地回想起夏日充滿陽光的快樂時光。微量的香豆素能賦予精油具有車葉草和許多花朵、葉片、草及香料特有的芳香。其獨特的氣息能帶來安全、信任及穩定感，有輕微消除恐懼、抗沮喪及提振情緒的效用。

含有呋喃香豆素的精油亦有強大提振情緒的效用，特別是在陰暗的冬季（例如佛手柑精油），這是因爲呋喃香豆素對於松果體能產生正面的影響，松果體負責將個人的生理節奏與四季更迭律動調整至和諧的狀態，對於睡眠荷爾蒙褪黑激素的分泌，亦有正面影響，腦中褪黑激素濃度過高時，特別容易在缺乏陽光的冬季產生憂鬱的情緒。

副作用：因具有光敏性，含高比例呋喃香豆素的精油，不可純油塗抹後進行日光浴或曝曬在強光下。

典型代表精油及分子

● 香豆素：

中國肉桂：	5 - 9%（α 苯基吡喃）
零陵香豆：	60%（α 苯基吡喃）

● 呋喃香豆素：

歐白芷根：	微量的歐白芷素
佛手柑：	5%（主要為佛手柑素）
柑橘類精油：	0.5 - 1.5%（主要為佛手柑素）

➤ 芳香酯及芳香醇

二者的生理及心理療效十分類似，因此合併闡述。這類族群的典型特徵爲擁有苯環。

● 芳香酯：爲介於芳香醇及芳香酸之間的化合物

結尾爲—**at**【註】：例如苯甲酸苯甲酯（Benzylbenzo**at**）

【註】在德文中結尾以 -at 代表；在英文中結尾以 -ate 代表

● 芳香醇：芳香醇異於酚類之處在於，其羥基團並沒有直接連結在苯環上，因此屬性相當溫和。

結尾爲—**ol**：例如苯乙醇（Phenylethylalko**hol**）

● *生理療效*：含芳香酯及芳香醇的精油能激勵腦內啡及血清素的分泌（頁 13），對慢性疼痛有良好舒緩作用，此外尚有強大抗痙攣、抗發炎和抗細菌的功效。

● *心理療效*：含高比例芳香酯的精油，如茉莉和依蘭，有催情作用，幫助以輕鬆態度面對人生；玫瑰原精其相同的功效來自於內含的芳香醇—苯乙醇，幫助啓動體內腦內啡及血清素的生成，平撫心靈的傷痛，重新開啓心靈的交流。臨床經驗顯示，芳香酯及芳香醇對於冬季憂鬱症有良好的治療效果。

典型代表精油及分子

● 芳香酯：

安息香：	60 - 80%（主要為苯甲酸苯甲酯）
黃玉蘭：	35 - 45%（主要為苯甲酸苯甲酯）
茉莉：	35 - 40%（主要為苯甲酸苯甲酯，乙酸苯酯。）
桔葉：	50%（鄰氨基苯甲酸甲酯）
特級依蘭：	40 - 45%（主要為苯甲酸苯甲酯）
芳香白珠：	99%（水楊酸甲酯）

● 芳香醇：

黃玉蘭：	8%（主要為苯乙醇）
玫瑰原精：	60 - 75%（主要為苯乙醇）

➤ 芳香醛、芳香酮及芳香酸

此類的族群亦具有類似的生理及心理療效，因此合併闡述。芳香醛、芳香酮及芳香酸的分子結構均帶有苯環，與不同的官能基連結（醛、酸或酮），通常爲甜美的花香氣味。

已知的單一分子包括香草醛，洋茴香酮及安息香酸。

● *生理療效*：這類族群基本上親膚性高。富含這類芳香分子的精油具有消炎、抗細菌、抗眞菌、抗痙攣及止痛的效用，特別是針對慢性疼痛。微量即有強大的療效。

● *心理療效*：這類芳香分子以心理療效見長。許多熟悉的花香氣味或皮膚表面的氣味都含有這類族群，例如銀合歡、香草及小茴香。其氣味特質近似費洛蒙（頁 17），能傳遞溫暖的撫觸感。 此外，亦有輕微催情的效用，並能帶來熱情、安全感及生命樂趣。其調節血清素分泌的作用，能消除恐懼感，使人輕鬆快樂。尚有抗沮喪的功效，包括冬季憂鬱症。

典型代表精油及分子

● 芳香醛：

小茴香：　20 - 30%（主要為小茴香醛）
香草：　80%（主要為香草醛）

● 芳香酸：

安息香、蘇合香、吐魯香脂：
10 - 20%（主要為安息香酸）

● 芳香酮：

洋茴香籽：4%（主要為洋茴香酮）

精油化學成分作用『蛋圖』

爲了讓芳療學習者能進入精油化學的領域，並對精油化學分子多元的功效有更清楚的概念，Ruth von Braunschweig 女士經過多年的研究，發明了精油化學成分作用『蛋圖』，這個蛋圖模式已在多年的『精油化學』課程及無以數計的臨床中獲得良好的驗證。

➤ 快速記憶模式—學習與記憶的好幫手

此精油化學分子及作用蛋圖的研發過程，匯整許多科學研究新知、古老的經驗療法知識和個人及友人們的臨床經驗。

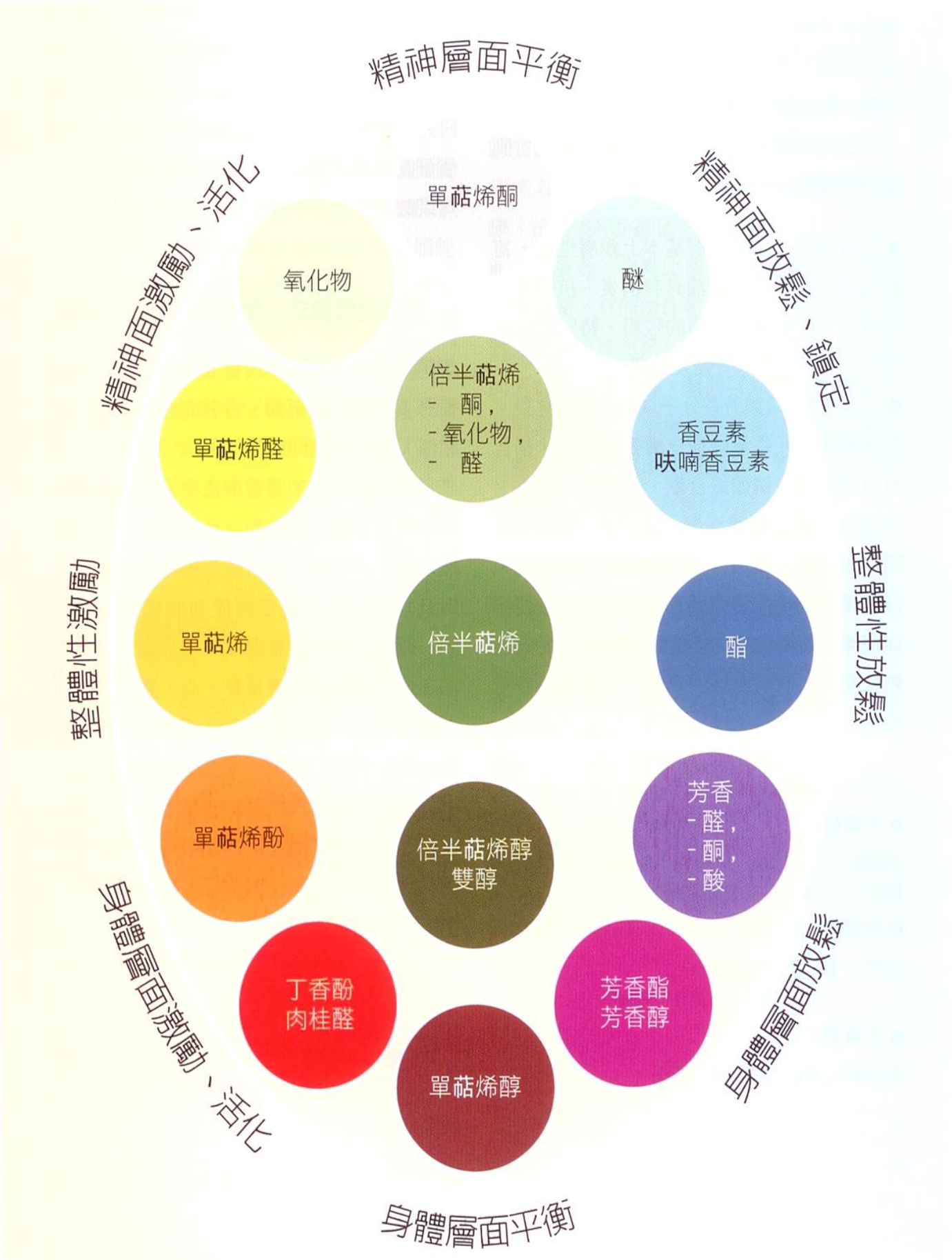
此蛋圖模式和芳香療法中其它已廣爲應用的模式一樣，只是教學輔助教材，精油中無以數計的化學分子所產生複雜交互影響作用及功效，絕不是任何便利的模型可取代的。礙於封閉的圖象空間，在分類上只能專注在最常出現的族群及身、心、靈三個層面上最重要的共同特質，例如激勵 / 促進，放鬆 / 鎮定，疏通 / 調節，貼近大地 / 平衡。

精油蛋圖是爲視覺化的教學工具，使芳療愛好者在學習精油及其化學成分的運用上更有自覺及責任感，也使調油時更加順手。

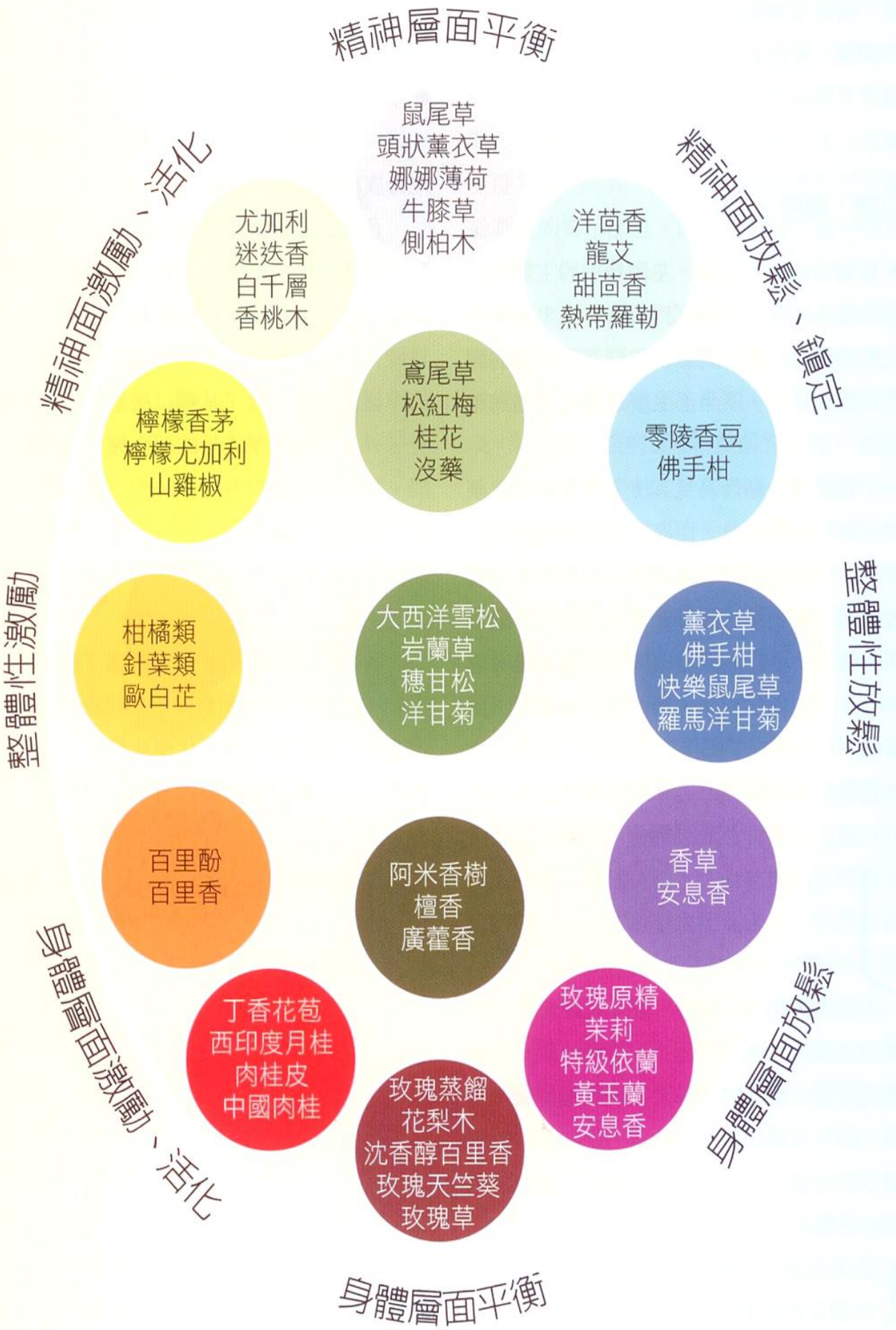
➤ 蛋圖解析

蛋圖上呈現精油化學分子的主要族群—從單萜烯至芳香族化合物，按照族群主要作用系統性分類。

精油中主要化學作用圖表



典型代表精油一覽表


精神層面平衡
鼠尾草
頭狀薰衣草
娜娜薄荷
牛膝草
側柏木
精神面放鬆、鎮定
洋茴香
龍艾
甜茴香
熱帶羅勒
零陵香豆
佛手柑
整體性放鬆
薰衣草
佛手柑
快樂鼠尾草
羅馬洋甘菊
身體層面放鬆
玫瑰原精
茉莉
特級依蘭
黃玉蘭
安息香
香草
安息香
身體層面平衡
玫瑰蒸餾
花梨木
沈香醇百里香
玫瑰天竺葵
玫瑰草
身體層面激勵、活化
丁香花苞
西印度月桂
肉桂皮
中國肉桂
阿米香樹
檀香
廣藿香
百里酚
百里香
整體性激勵
柑橘類
針葉類
歐白芷
大西洋雪松
岩蘭草
穗甘松
洋甘菊
精神面激勵、活化
檸檬香茅
檸檬尤加利
山雞椒
鳶尾草
松紅梅
桂花
沒藥
尤加利
迷迭香
白千層
香桃木

每一種單方精油蛋圖中，化學分子族群的排列方式均依照成分比例的多寡，而非決定精油特質的分子。賦予精油獨一無二性格的分子，通常以微量的形式存在，因此透過圖表的瀏覽，學習者可快速記憶單一精油的主要應用方向。

位置、顏色、大小

● 蛋圖分成**四大區塊**，左側分子的主要屬性爲激勵、活化，右側則爲放鬆；上半部能活化腦部各種功能，對於精神層次有較強的開啓及淨化作用，下半部主要是強化身體的機能面。

在組合上顯而易見其上下左右四個象限並沒有明確的界分，而有許多交迭的區塊。蛋圖中間的化學分子族群同時具有放鬆及激勵的特質，表示這類分子具有絕佳的平衡作用；蛋圖中心點的倍半萜烯，四通八達、連接上下左右四個象限，因此對於身心靈三個層次，均有良好平衡作用。

● **色彩分類系統**和上述原則相同。左側分子的代表色從淡青色到火紅色，象徵左側分子在精神及身體層面上，均有激勵、暖身及活血的效用；芥末黃至火紅色的區塊，說明這類分子有較強的皮膚刺激性及抗細菌作用。

右側藍色系（淡藍、寶藍以至藍紫色）傳遞出精神及身體層面上，放鬆、鎮定及親膚的特質。中間的綠色系則是轉換地帶，在身心面均有調節及平衡功效，這類族群的親膚性特別強。淡色系偏向精神面、深色系則偏向身體面。

! *針對細緻、皮層薄、敏感易泛紅的皮膚，在使用芥末黃至火紅色區段的芳香分子要特別留意，以低劑量爲宜，劑量過高可能引起皮膚不適，嚴重時會造成過敏反應。切記勿以純油使用!!*

嬰兒、幼童及老人家的皮膚屬於敏感肌膚，選油方向應以右側至中間爲宜（頁 53 及以下）。

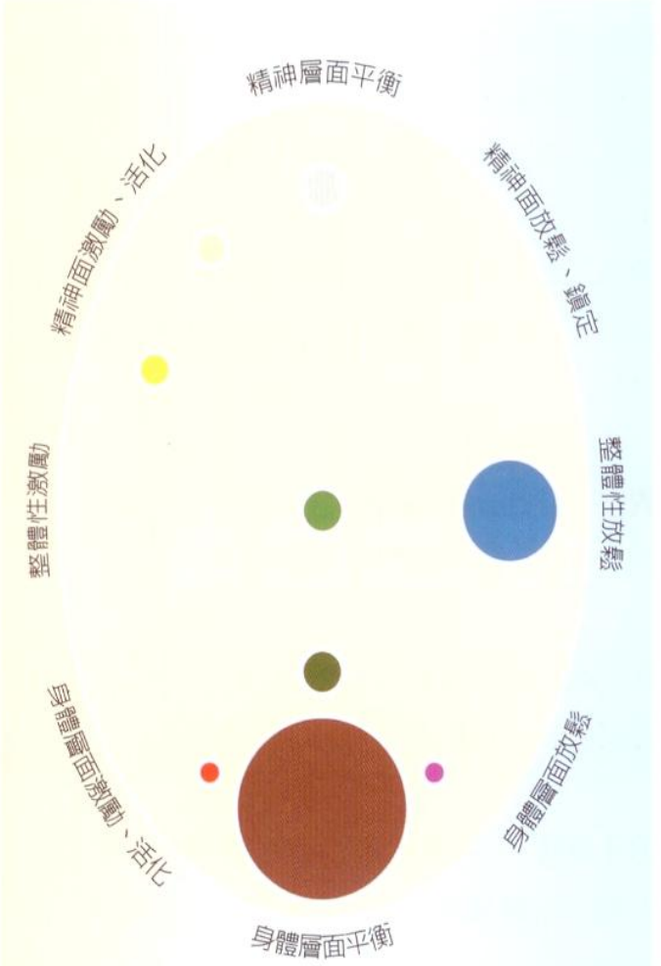
● 基礎模型中象徵化學分子族群的色圈大小一致。單方精油蛋圖中的色圈大小依照化學成分族群含量的比例繪製。

色圈的直徑大小除說明比例外，還包括分子的重要性；某些分子在精油中雖以微量形式存在，但卻決定精油的獨特性格時，會以較大的直徑呈現，例如同屬於柑橘類精油的檸檬和甜橙，除了某些以微量形式存在的分子外，主要化學成分的組合幾乎在伯仲之間，其中賜予甜橙典型氣味的中國橘烯，即使在稀釋到十億分之一的情況下，鼻子仍舊能捕捉到它的氣味，因此在圖中亦佔有一席之地。

各類分子的比例數據可視爲『綜合評量表』，因爲單一的分析數據絕無代表性意義。本書中介紹的單方精油化學成份表，取材於各種不同文獻及綜合性的實驗分析報告（頁 25）。

主要化學分子族群與療癒作用對照圖

舉例：波旁天竺葵



波旁天竺葵精油化學成分

單萜烯醇	50 - 65%（主要爲香茅醇、牻牛兒醇）
酯	15 - 30%（主要爲乙酸牻牛兒酯）
單萜烯酮	5 - 10%（主要爲異薄荷酮）
倍半萜烯	5 - 8%
倍半萜烯醇	5 - 7%
單萜烯醛	5%（主要爲檸檬醛）
氧化物	3 - 5%（主要爲玫瑰吡喃）
芳香酯	微量
丁香酚	微量

以左側的波旁天竺葵精油爲例：審視化學成分圖的第一印象說明，這是一種對於身體及心靈均有多方面強大療效的精油。

- 第一個映入眼簾最大的色圈是具有抗發炎、抗細菌、抗病毒及抗感染特質的單萜烯醇。任何單方精油化學結構蛋圖的下方中間，出現大比例色圈時，表示有平衡及激勵免疫系統的作用。單萜烯醇的代表色並不屬於刺激的警示顏色，說明這類分子雖有強大的療效，但親膚性高。
- 第二大色圈爲右側藍色的酯類，從其位置及顏色可明確得知，此種精油具有身心層面放鬆及抗痙攣的效用。酯類亦有優異的抗發炎、抗細菌、抗病毒及抗眞菌的療效。
- 沿著圖形的中軸，分佈許多不同的分子，說明這種精油不但具有平衡、提振精神的功效，亦有強化肉體能量的作用，這種化學分子組合的精油，主要透過影響下視丘及內分泌腺體，發揮調節荷爾蒙系統及自主神經系統的作用。
- 左側上方及下方的小圈圈說明，此種精油具有身心層面的激勵特質。但比例極微量，因此在使用上無任何危險性。

化學分子迷思…

化學成分蛋圖只提供了技術性的分析觀點，氣味則屬於情感面的分析觀點。病患對於氣味的感受通常是用油選擇上決定性的準則！

化學專有名詞解析

芳香分子：所有（帶有）氣味分子的集合名詞，包括植物界與動物界中天然的代謝產物及人工合成的化合物。

芳香族（芳香族化合物）：典型特徵爲至少帶有一個苯環的芳香分子。

苯：最簡單的芳香環狀碳氫化合物，爲所有芳香族的原型（頁 38）。

苯環：由苯的分子結構衍生而來，亦稱爲苯基環或芳香環（頁 38）。

C：碳原子的符號，爲拉丁文 carboneum 的縮寫。

衍生物：拉丁文 derivare 意爲衍生、源自，表示從一種化合物衍生而成的新分子，新分子擁有和原始化合物相同的基礎架構。

官能基（團）：決定有機化合物特質及結構的原子團。

基礎結構：化合物的基礎架構。

H：氫原子的符號，爲希臘文 hydrogenium 的縮寫，意爲造水者。

同質異構物：總分子式相同，但分子結構不同的化合物，同質異構物的化學及物理特質均不相同。例外：光學同質異構物。

光學同質異構物：這類分子的差異只在於偏振光的旋轉方向不同（旋光性不同），據其不同的旋轉方向（左或右），芳香分子的氣味及生理特質而有所不同。

異戊二烯：生物化學的基礎結構單位，由 5 個碳（C）及 8 個氫（H）原子所組成（頁 29）。

異戊二烯類的生物組合：生物體由異戊二烯組成五花八門的萜烯類（頁 29）。

O：氧原子的符號，爲拉丁文 oxygenium 的縮寫，意爲造酸者。

分子結構：以視覺化方式呈現化合物中原子的類型、數量及空間上的編排順序（結構）。

總分子式：說明化合物中各種原子的數量及類型。

萜烯：由二個或二個以上的異戊二烯組成，可連結一個或多個官能基（頁 29）。

化合物：由二個或二個以上的元素（原子）所組成的物質。

實務應用的基礎知識

2

- 芳香治療的多元性和侷限性以及芳香護理的重要提示
- 尋找合適的精油
- 劑量與品質
- 調油的藝術

治療的多元性和侷限性

多樣化的精油氣味足以證明其運用廣泛的特質，適用範疇包括治療、護理、自我保健、保養美容或身心調理。

芳香護理—芳香治療

➤ 芳香護理：身心調理、日常不適症、美容保養

芳香護理包括以下二個面向：

- **促進身心舒適及美容保養**：將精油加入身體護膚品及美容保養品中、用以調製按摩油、泡浴或擴香，可滋潤肌膚、強化免疫力及自癒力，並增加活力、提高注意力、放鬆、鎮靜、及增加感性。
- **日常不適症的治療及病理護理**：例如失眠、焦慮不安、恐懼、混亂、食慾不振、沮喪及憤怒等感受度失衡造成的不適症，及身體層面的問題，例如：感冒、肌肉疼痛、消化不良、皮膚問題及小型傷口。運用形式包括：皮膚保養、泡浴、沖洗、敷包、蒸氣吸入法、塗抹及局部按摩等。

➤ 芳香療法：芳療師執行

芳香療法爲植物療法的一部份，其定義爲運用精油進行的治療行爲。依德國律法規定，「具有醫學相關領域執業許可人士」方可進行芳香療法，即指醫師和自然療法師。居家照護中自行運用的「傳統治療」，則不受此律法的限制。

在德國，芳香療法設定爲醫學專業人士的進修課程，需具有足夠的解剖學、生理學、病理學、植物學、及植物藥理學的基本知識與診斷能力。具備上述專業知識及能力方能稱爲優秀的芳香治療師。（頁 6）

芳香療法和順勢療法

某些順勢療法師將精油視爲降低免疫力的『環境壓力原』，並宣稱精油會影響順勢療法藥物的功效。但這樣的看法至今尚未有任何科學實證。反之，科學研究已證實，精油在身體及心靈層面均有能激勵免疫系統的作用。

筆者長期的臨床驗證，合併使用上述二種自然療癒形式，不但沒有任何相互消抵的副作用，反而有良好相輔相成的效果。

芳香治療的侷限性

運用精油進行治療前，需確實認識芳香治療的侷限性。許多「各類身心不適症」章節中提及的疾病，需由醫師或自然療法師進行診斷並決定合適的治療方法。芳香治療則定義爲「各種治療方式的輔助療法」。

- 第五章「各類身心不適症」（頁 239 起），對於需由醫師或自然療法師進行診斷的病症，有完整的說明。
- 「各類身心不適症」中的配方並非單一的治療形式，而是輔助治療措施，無法取代醫師或自然療法師的治療行爲。
- 若遇到無法確定芳香療法是否合適的特殊情況時，請務必諮詢您的治療師。在德國有愈來愈多的治療師對於芳香治療採取開放接納的態度。
- 運用精油處理輕微病症，且無任何醫療人士援助時：請注意，若三天之內病症無任何改善現象，或停止治療後病情立刻復發，需立刻尋求醫師或自然療法師的援助。
- 嚴重或不明原因的疼痛、高燒、開放性創傷或重度燒灼傷，必須立刻諮詢醫師或自然療法師。

醫院和急診室中的植物芳香護理

近年來，植物芳香護理已成爲優質護理工作的核心，並吸引愈來愈多的護理人員加入，因這種新潮護理方式在臨床應用上展現了前所未有的可能性，包括：

- 有創意及獨立負責的療癒行爲
- 提升覺知力、帶來更多職涯樂趣
- 提高「社會心理照護」的信心
- 心靈綠洲
- 患者和患者家屬的正面回饋

芳香護理的概念是奠基於「視病患個別狀況，規劃完整及專屬的治療方式，並強調醫病關係中雙方身心健康的重要性」。以提升病患自我療癒力爲當務之急，是芳香護理和其它輔助治療基本理論共通之處，但芳香療法所提供的幫助不只如此 !!

精油的香氣不僅能對病患產生正面影響，更創造了芳香的病房氛圍。芬芳怡人的氣味使醫師、護理人員及病患家屬，不自覺地在病房中流連忘返，對病情的恢復自然有極大的助益。

➤ 病房的氣味

任何人進入醫院時，首當其衝就會被一股陌生、不愉快的氣味給淹沒，在潛意識中強化了人們對於這個「痛苦之屋」的恐懼感。

重症病患若必須長時間住院觀察，通常對病情沒有正面的幫助。當病患持續處於過度焦慮及過度照護的狀態時，體能會更加衰退。此外，長期缺乏感官刺激，病患也較容易感到寂寞和沮喪。此時，愉悅的感官刺激是最佳的心靈雞湯。

氣味能喚起病患過往美好的記憶和感受（頁 12），帶來截然不同的生命感受，讓病患感到自己並非已被遺忘。

只要一盞簡單的薰香燈就能帶給病患許多歡樂和煥然一新的生命勇氣，徹底改造病房的氛圍（頁 284）。若是在非單人病房，請尊重同房病友對氣味的感受。無法使用薰香燈時，可在面紙上滴數滴精油，放置在患者枕頭旁，這樣不但能讓患者近距離接觸芳香分子，也不會干擾到同房病友。

昏迷的患者

香氣能傳遞愉悅與舒適的訊息，溫柔的芳香按摩能爲患者整體狀態帶來正面的影響，因此芳香照護對於昏迷狀態的患者非常重要。

臨床證實，長期使用低劑量、適當配方進行護理，能達到較顯著的功效。芳香照護必須在主治醫師和家屬的同意並經審愼評估後進行，因昏迷狀態有不同的層次及等級之分。鑑於此因，無法建議萬用標準配方。

➤ 治療行為的權責界定

在植物芳香護理領域，醫療行爲的責任歸屬於護理人員，因此執行芳香護理的護理人員必須具備足夠的專業知識，包括精油的作用機轉及挑選正確的基質。

植物芳香治療需由醫師或自然療法師執行，或在醫師簽署同意書負責後由護理人員進行。芳香治療的運用必須事先取得患者及患者家屬的同意。

詳實紀錄的重要性

標準的記錄資料需含括下列項目：

- 病歷表
- 診斷
- 病症
- 挑選的精油
- 劑量
- 應用形式
- 治療時間
- 過程和結果

芳香護理的療癒力作用於身、心、靈三個層面，是一種奇妙的藝術。其藝術性來自於經過高度訓練的能力，使用者對於作用機轉、正確的應用形式與劑量和精油品質判定均需非常了解。



選擇正確的精油

當一位治療師有能力探究症狀下隱藏的身心病因，並確實掌握精油化學成分和臨床作用知識的時候，才具備獨立挑選適當治療用油的能力。

「各類身心不適症」（頁 239 起）中有許多療癒效果非常好的單方精油與配方說明，可幫助初學者輕鬆入門。

病歷表

應用芳香治療的專業人士所須承擔的責任，與其他任何治療形式相比下，並無任何本質上的差異。

完整的病歷表、身體檢查及深度諮詢皆爲芳香治療前的基本步驟。

➤ 其他重要因素

現階段身心狀態–健康或生病狀態

健康的人使用精油作爲日常保養，增加身心舒適度，以達到預防醫學目的。

對象若為病患時，選擇合適精油、劑量及使用方式時，必須考慮以下因素：

- 用藥習慣：是否長期服用人工合成藥物及使用藥膏（礦物油爲基質製成的產品容易導致接觸性過敏，且受損皮膚與健康皮膚的反應亦大不相同，務必特別留意 - 頁 227）。
- 新陳代謝與排泄
- 皮膚現況：例如長期臥病在床。
- 循環狀況、血壓
- 心理狀態

綜合評估上述因素才不會產生預期外的反應，使精油承受莫須有的罪名。

個人及家庭成員的芳香治療

- 即使是個人的治療行爲，也必須確實記錄下列問題，包括：生理症狀？引發該疾病的病原？身體疼痛是否來自於特殊心理狀態？例如緊張與壓力造成的背痛。
- 在第五章「各類身心不適症」中，您將面臨從眾多單方精油或配方中，選出最佳用油的難題，此時除參考病歷表及第四章「精油與基底油總覽」中各種單方精油的相關知識，最值得信賴的幫手應屬「嗅覺測試法」。

另請參閱「芳香治療的侷限性」（頁 51）！

使用對象為嬰兒、孩童或老人家？

精油爲脂溶性、能快速進入組織細胞中並穿越血腦障壁，因嬰兒的骨縫尚未完全密合，絕對禁止在其頭顱部位使用精油。

嬰兒皮膚細胞中的接合物質（細胞漿）尚未發展健全，其構造與成熟皮膚不同，不論是精油的選擇或劑量，均有別於成年人。

除此之外，植物油的挑選也扮演重要的角色。臨床顯示，雪亞脂油、椰子油和甜杏仁油的成分組合最適合嬰兒和孩童。

老人家的皮膚通常已處於退化狀態，乾燥、薄、佈滿色斑是典型徵狀。此外因經常塗抹以礦物油爲基質製成的藥膏，甚至用到過期而不自知，導致皮膚常態性受損（接觸過敏）。因此選油及判定劑量務必愼重，以免發生預期外的反應迫使精油承擔罪責。使用方向應以親膚性佳的精油及低劑量爲宜（頁58）。

社會環境—生活習慣、工作狀態、居住環境及伴侶關係

社會整體環境對身心的影響不容小覷，例如伴侶關係是否和諧？工作是否順心如意？不良的生活習慣可能是各種不適症的根源，例如：循環不良、失眠、進食時間不正常或飲食不均衡會導致消化問題；噪音引發慢性壓力；潮濕、不通風的居住環境則是致病因子黴菌的溫床。

由此可知，追根究底找到身心不適症的源頭，是正確選擇精油的不二法則。

飲食習慣

不良或單一的飲食習慣可能引起過敏。許多糕餅及飲料中含有不算少量的肉桂，例如可口可樂。根據臨床觀察，上述食品的偏好者容易對肉桂精油產生過敏反應。此外，新鮮橙汁富含芳香分子檸檬醛，若每日飲用時，較容易對柑橘類精油產生不適反應。由此可知，食物與精油的臨床反應之間，有著密不可分的關係。患者若定期且大量飲用藥草茶，例如鼠尾草或甜茴香茶，則應避免使用鼠尾草或甜茴香精油。

包括個體化需求及體質因素的四大類型

若要達到令人滿意的治療效果，在調製精油配方時除了分析生理癥狀，還要考慮到各種性格類型的心理狀態。

生理層面病症的選油方向，通常從藥學觀點角度切入，例如傷口處理。若病症背後隱藏情緒因素，在調製配方時需深入評估患者的性格類型。

四大性格類型包括：憂鬱型、暴躁型、開朗型及冷漠型。

- **憂鬱型或稱緊張型**：性格內斂、敏感、易沮喪，行爲舉止傾向於忙碌緊張。典型徵兆爲雙手皮膚乾燥、溫度較低。

從生理層面來看，憂鬱型應選用具有活化特質的精油，緊張型則是放鬆及鎮定；從心理層面來看，二者均需要具有提振作用的精油。此類型的人通常非常敏感，對於極低的劑量即反應強烈。

- **暴躁型**：性格外向、容易激動。雙手皮膚乾燥、溫度較高，應選擇具有安撫、平衡及放鬆效用的精油。精油使用劑量可較高。
- **開朗型**：亦爲樂天型，熱愛享受人生、情緒起伏巨大，傾向於縱欲。雙手溫暖、潮溼，對於花香、藥草及飽滿的氣味最能引起共鳴。自行調製配方時傾向高劑量。
- **冷漠型或淋巴型**：性格謹愼、反應較緩慢。雙手溫度較低、潮溼，心理層面上需要激勵、給予結構性和重建的精油。



完整填寫病歷表是芳香治療的基礎。

如何挑選精油

化學成分及其作用機轉的基本知識（頁 24），是正確挑選精油及基底油的必備條件。

植物學方面的認知，能幫助從各種精油中過濾出最佳候選者，避免錯誤的產生。

➤ 『植物姓名學』

- 植物科屬知識相當具有啓發性，例如繖形科家族萃取出的精油，均具有類似的氣味及功效。芸香科中最具有經濟價值的則爲柑橘屬。
- 正確辨識原生物種的植物拉丁學名，才能避免類似品種的混淆。例如一聽到「西班牙馬鬱蘭」的植物拉丁學名是 *Thymus mastichina*，便知道這款精油並非馬鬱蘭，而是百里香（頁 192）。若要將豐富的植物形貌歸類，並建立起國際化標準，唯有借助植物的拉丁學名系統。如此一來，亞洲或南美洲的芳療師看到 *Lavandula latifolia* 時，便立刻知道這是穗花薰衣草精油，主要應用在呼吸道疾病方面（頁 130）。
- 某些植物學名之後，例如 *Rosmarinus officinalis*，必須加註**化學類型**，才能確實知道指的是那一種精油，例如 *Rosmarinus off. L. CT Cineol*（頁 181）。
- 從萃取**植材部位**通常可推斷精油的特點，例如根部類精油以穩定情緒特質而出眾。

➤ 關於化學成分與作用機轉的資訊

在「精油與基底油總覽」（頁 75）中，可找到所有關於精油的重要資訊，包括植物拉丁學名、化學成分、作用機轉以及適用症狀。善用 288 頁起的精油一覽表，可快速尋找適用精油。對初學者而言，直接使用「各類身心不適症」章節中的建議配方，是簡易又安全的作法（頁 239）。

舉例說明化學成分認知的重要性，如使用含酮類精油之前，對於品質、產地及酮分子的種類與其比例，必須確實查詢。若所得資訊不足，請務必避免口服（頁 35）。

➤ 香氣測試法

香氣測試是調製配方的必要步驟，特別是針對心理層面病症或是擴香。香氣的感受相當主觀，且隨著情緒不斷變化，患者對這個氣味當下是否覺得舒適呢？今天愛不釋手的香氣，或許明天就不再覺得好聞。

直接吸聞瓶口，因接觸到的氣味過於濃烈，容易對精油的特性產生錯誤印象。某些精油，例如岩玫瑰，未稀釋前的氣味眞的談不上芳香，但一經稀釋，芳香分子特質完全釋放，眞實呈現岩玫瑰芬芳的原味。

請使用聞香紙，滴上一滴精油後，前後輕輕搧動後放在鼻下吸聞，如同購買香水時的香氣測試。

某些精油不適合使用香氣測試法，例如專治蚊蟲叮咬的茶樹，其氣味可能使人敬謝不敏。若治療方式需由藥理角度挑選用油，則不必考慮氣味，例如傷口處理或燒燙傷處理。

➤ 接受度測試

使用者若爲過敏體質，應先進行接受度測試，再使用精油（參考頁 65 的方塊內文）。

➤ 變化配方

若手邊恰巧缺少某一款單方精油時，可毫無顧慮地依照下列方式變化配方：

- 藉由頁 288 起的精油一覽表進行成分比對，快速找到具有類似功效的替代品。
- 藉助鼻子確認選出的精油與整體氣味是否相融。
- 關於協同作用請參考頁 61。
- 請遵循建議劑量（0.5 - 1% 配方）。若選出的精油氣味強烈，調製時請從一滴開始。
- 原則上，配方中的植物油是可替換的，除非其目的在於達到特定醫療效用，例如具有滋補靜脈作用的瓊崖海棠油。

詳實的書面記錄！

- 芳香護理或芳香治療領域中，每一個治療過程都必須詳細記錄（頁 52）。
- 即使是自我治療或家庭保健應用，也請隨時寫下哪一種配方幫助了哪位家庭成員的何種不適症！
- 請務必在瓶身上標示調製配方的成分、適用症狀及調製日期。

➤ 芳香抗菌檢驗–標的性及個體化治療的基礎

標的性及個體化治療於感染性疾病時，可輔助使用芳香抗菌檢驗。

檢驗在實驗室內進行，測試各種抗菌精油對於特定細菌或眞菌的抵抗力，菌種從患處進行切片取出或是使用人工培養的常見病原體。測試過程相當簡單，且迅速有效，能在最短時間內找到最適合的精油。

測試結果爲玻璃盤上清晰可見，並可精準測量大小的抑菌圈。因此，芳香抗菌檢驗被公認是值得信賴，可反覆進行、並能隨時掌握變動因素的標準參考系統。

和所有的體外測試法相同（例如抗生素抗菌檢驗），其檢驗結果無法完全套用在病患身上。因爲活體治療上有許多重要的因素，例如病患的免疫系統狀態，皆是芳香抗菌檢驗無法測量的數值。

與抗生素療法合併使用

做爲藥理診斷基礎的芳香抗菌檢驗，可單獨應用在芳香治療上，或與抗生素療法合併使用。

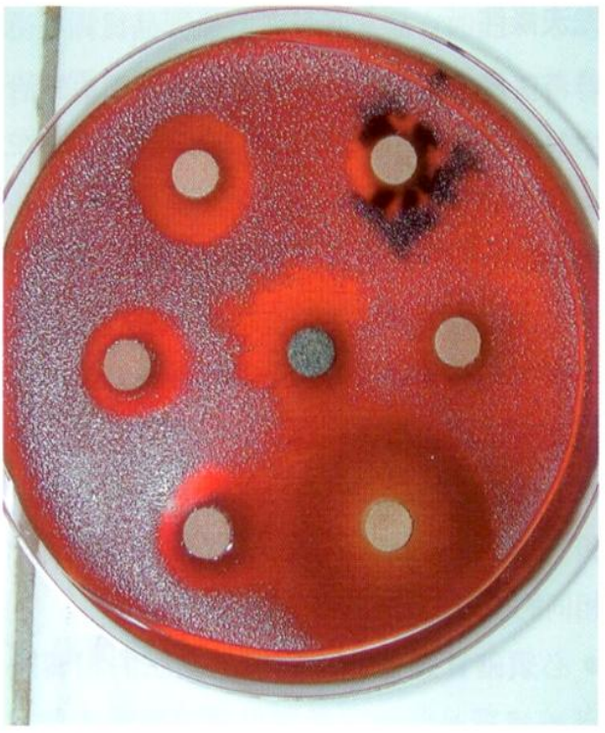
將具有最強大抗菌力的精油應用在感染患處，並合併服用抗生素，臨床顯示抗感染效果比單獨使用抗生素療法更好，且療效並不遜色於抗生素單一療法。

以芳香抗菌檢驗輔助的芳香治療，已成爲對於抗生素產生抗藥性感染疾病的替代療法。

方法論

芳香抗菌檢驗的方法幾乎無異於一般抗菌檢驗，例如針對特定病原體進行的抗生素抗菌力測試，只是測試對象爲精油而非藥物。方式爲體外測試法，均在實驗室的玻璃盤中進行。先在培養皿中放入從患處切片取出或標準濃度的人工培養病菌，而後在玻璃盤上滴入定量單方精油後再放入培養皿中。

揮發的芳香分子抑制病菌生長的強度以抑菌圈的大小呈現。至少 18 小時的培養期後，依照標準參考系統來判讀抑菌圈數據，稱爲芳香抗菌檢驗表。



芳香抗菌檢驗：滴入各種精油的培養皿中會形成不同大小的抑菌圈，顯示病原體無法生長的範圍。抑菌圈愈大、抗菌效果愈強。

先決條件

若希望藉由芳香抗菌檢驗結果達到成功的治療效用，必須遵照以下的準則：

- 芳香抗菌檢驗中使用的精油必須爲 100% 純淨的天然精油。
- 確實記錄測試精油的植物拉丁學名及其化學類型。確定和芳香治療中使用的精油爲同一種精油。
- 完整記錄精油的生產批號。芳香抗菌檢驗與芳香療法中使用的同一款精油，必須來自相同的生產批號。
- 必須確實遵守實驗室樣品測試的相關規定。
- 關於精油作用機轉及其劑量對於皮膚組織、黏膜組織、應用部位、以及生理結構的基本知識是絕對必要的。治療前需先進行接受度測試（頁 65）。

適用的臨床病症

根據法國芳療界多年的臨床經驗，下述病症適合輔以芳香抗菌檢驗進行芳香療法，必要時合併使用抗生素治療：

- 婦科：陰道感染
- 生殖泌尿科：尿道感染
- 耳鼻喉科：鼻竇炎、咽喉炎等
- 支氣管不適症
- 皮膚問題，例如痤瘡。

劑量

Paracelsus 的至理名句 -『是毒藥還是靈藥取決於其劑量』，雖不是針對芳香療法所言，但高度濃縮的精油，在應用上也適用這個千古不變的法則。

除了某些例外情形，芳香治療和芳香護理領域的配方調製主要以低劑量爲主。何謂低劑量呢？又應以何種計量單位爲準則呢？

➤ 生理劑量

- 一般來說，使用多種單方精油，以比例爲 1% 調製而成的配方，稱之爲「生理劑量」配方，其溫和且安全。

1% 的配方：使用多種單方精油、共 20 滴（約 1 毫升），加入 100 毫升的植物油中。

- 只使用一種單方精油時，稱之爲「單一製劑配方」。若使用的精油具有強大的皮膚刺激作用（如肉桂皮精油），或是含高比例酮類（如鼠尾草精油），安全的生理劑量應降低至 0.5%。

0.5% 的單一製劑配方：10 滴（約 0.5 毫升）的單方精油，加入 100 毫升的植物油中。

➤ 計量單位

使用的計量單位共有三種：滴數（Tr. 或 gtt.）、毫升（ml）、公克（g）或毫克（mg）。

精油的濃稠度會影響到滴數，因此最客觀的計量單位爲公克，例如某些濃稠的精油 18 滴的重量已達 1 公克，稀薄的精油則需 22 滴。此外，市面上常見的精油瓶也有各式各樣、大小不同的滴口。

避開精準度不談，日常應用的小容量配方以滴數爲計量單位較爲合適。爲方便讀者調製，書中配方採用滴數爲計量單位，並以市面上最常購買到的滴口爲依據。

- 20 滴約等於 1 毫升或 1 公克（視不同的濃稠度而有所調整）
- 1 毫克約等於 0.02 滴

品質判定

精油爲植物的高效濃縮物質。6 公噸這麼多的香蜂草居然只能萃取出 1 公斤的香蜂草精油，眞令人難以想像！

若要將精油直接應用在皮膚及黏膜組織上，以提高身心舒適度及治療不適症時，請務必購買品質最佳的精油。唯有如此，才能有效評估精油的療癒力及皮膚接受度，並避免產生預期以外的副作用。



良好品質的精油有一定的價位：要蒸餾出約 1 公斤的香蜂草精油（Melissa officinalis）需要 6 至 8 公噸的植材！

除少數特例，一般而言極少直接使用未經稀釋的精油，若要塗抹在皮膚上，通常會先與植物油調和（頁 224）。**購買植物油或浸泡油時，應使用以有機控管栽種、冷壓萃取，並清楚標示有效期限的產品爲上選。絕對不可使用以礦物油爲基質的產品來調和精油（攜帶功能，頁 7）！**

➤ 購買指南

目前在商店及藥局販售的精油品質參差不齊，價格上差異頗大。基本上，價格對於品質有一定的參考價值。

下述項目可作爲品質判定的準則：

品質良好的精油，其瓶身標籤需包括以下資訊：

- 「100% 純精油」
- 原生品種確實的植物拉丁學名
- 化學類型的標示
- 植物俗名
- 原產地
- 栽種方式

kbA 有機控管栽種方式

demeter 生物律動農耕法

Ws 野生選種

konv. 傳統栽種（栽種過程使用化學肥料、除蟲劑或除草劑）

rück. 農藥殘留控管

植物的栽種條件愈自然，其萃取出的精油品質愈佳，殘餘物質也愈低。

● 萃取部位：例如歐白芷的根部或種籽

● 萃取方式：若使用溶劑萃取法，必須確實標示溶劑名稱及精油是否通過殘餘物控管測試。

● 稀釋精油所使用的基質及其比例：某些精油未稀釋前的價格稱得上爲天價，例如鳶尾草原精，因此供應商多將其以酒精稀釋到 1% 的比例出售。

● 容量標示（毫升）

● 安全提示（頁 25）

● 生產批號（鑑定使用）

購買時務必慎重！

● 請向能提供詳細及專業諮詢的廠商購買。

● 不要貪便宜！！植物生長條件愈天然，花費的費用愈高，所萃取出的精油若再經過殘餘物檢測，其成本與仿天然及化學合成的精油絕對無法相提並論。

● 經常性的嗅覺訓練及氣味評比有助於精油品質判斷。

● 請勿購買需犧牲動物生命所取得的精油（頁 21）。

● 市面上某些精油（人工合成）無法以天然的方式生產（頁 23）。

! *萃取自下列植物的精油，因含有容易造成副作用的化學成分，不建議購買使用。例如：芸香、青蒿、苦杏仁、波耳多葉、苦茴香（頁102）、印度菖蒲、沙地柏、黃樟木、側柏木及胡薄荷（頁27）。*

➤ 正確的存放方式

若要長期維持精油的最佳療效及氣味品質，請注意下列事項：

避免光線及溫度的損害

● 精油爲高度濃縮物質，對於光線的反應相當敏感，因此只能存放於深色玻璃瓶中。保養品 DIY 材料行、有機食品店及藥房，可買到各種不同大小的深褐色玻璃瓶。

● 經常性的溫度變化容易使精油變質，恆溫狀態下的室溫是延長保存期限及品質的重要因素。

● 過度接觸空氣也會影響精油的品質，因此除非必要，勿隨意打開瓶蓋，每次使用完畢需確實旋緊瓶蓋。

➤ 成熟期與保存期限

● 某些精油如同好的葡萄酒一樣，品質會隨著儲存的年份而提升，例如玫瑰精油。

● 除了柑橘類精油，一般而言精油在正確存放方式下，其保存期限都相當長。依照不同的萃取方式，柑橘類精油的保存期限只有 1~2 年，因此建議置放在冰箱中，特別是在較溫暖的季節。某些生產商會標示製造年份或有效期限。

● 大部份的植物油保存期限都較短，約爲一年。唯一例外是荷荷芭油，可達數年以上。精油的抗菌特質可延長植物油的保存期，但調製後配方仍應避免光線及較大的溫度變化！

● 氣味改變則表示精油已經變質。



芳香精油猶如樂音，單一個別的樂音尚無法形成樂曲，也並非每一個和弦都悅耳動人。調配精油需要專業知識、創意和不斷的練習，才能達到爐火純青的地步。

經調和後的複方精油，能相互增強彼此間的功效，往往能產生加乘的療癒效果（協同作用）。自行調配精油者可善用各類精油，依個別情況「對症下藥」，調製個人專屬的香氣配方，因爲使人健康的複方精油，並不是非得要聞起來很「健康」。在芳香護理與芳香治療領域中，將精油功效與氣味組合發揮最佳功效的調製功夫，堪稱爲一門上乘的藝術。

精油調配小學問

即便沒有嗅覺極爲靈敏的鼻子，每一個人都有能力用精油創造出獨特的配方。只要願意多接觸精油，必定能日漸增加對它的熟悉度，進而懂得如何區分。除了讓芳香分子「牽著你的鼻子走」之外，也需時時探究精油運作機轉的知識。

➤ 善用協同作用

協同作用指的是，選出的精油與植物油能彼此互補，產生更強、更和諧的療癒作用。

因此，我們需先提出以下疑問：調配精油的目的是什麼，可以使用哪些精油達到這個目的？

案例

治療支氣管疾病的配方必須具有消解黏液、促進排出、抗發炎、抗細菌、或抗病毒的功效。也就是說，我們需要富含氧化物類（如月桂或白千層）、單萜烯類（如歐洲冷杉、葡萄柚或歐白芷根）以及單萜烯醇類（如玫瑰草或檸檬薄荷）的精油。

當然，患者的心理狀態也需併入考量。如果患者屬於緊張、壓力過大類型，則建議加入含有酯類和倍半萜烯類，能發揮放鬆效用的精油（如安息香、眞正薰衣草、大西洋雪松或完全依蘭）。

以下爲 2%的胸部按摩油建議配方：

5 滴葡萄柚、6 滴月桂、4 滴檸檬薄荷、2 滴歐洲冷杉、1 滴依蘭、3 滴安息香加入 50ml 的甜杏仁油中。

精油的親膚性與其香氣特質（頁 8）在劑量判定上扮演重要角色。

➤ 前味、中味與後味

若要調製芳香、氣味飽滿和諧的複方精油，建議遵循香水製造商的調香原則：前味、中味及後味，兼具三種氣味層次的調和配方，即具備一定的調香水準。

● 一開始所聞到的「前段味道」稱之爲**前味**。屬於前味的精油主要有柑橘類精油、檸檬馬鞭草、檸檬香茅和山雞椒。



調油的藝術在於善用協同作用，並同時創造出和諧的芳香氣息。

● 串連並融合前味與後味的元素是**中味**，亦是配方散發出的「中段味道」。中味決定配方的氣味特徵，各種花香類精油都適用。

● **後味**是由樹脂、木質、香料及根部類精油形成。

● 種籽、葉片和藥草類精油適合做爲**中間游離分子**。

按上述原則，即能在顧及氣味、療效和協同作用的考量下，輕鬆調製能發揮最佳療效且氣息宜人的配方。

➤ 香氣圓舞曲

練習調配的初期階段，建議從個人偏愛的氣味著手，選用三到五種成分組合相當「透明化」的精油作爲基本用油（需至少包含前味、中味、後味各一種）。

● 取 10ml 的荷荷芭油做爲基礎油，荷荷芭油本身的氣味最淡，是練習調配的最佳用油。

● 先聞一聞挑出的精油氣味，試著想像這些氣味是否能相互搭配。

● 請從後味開始調製。因這類氣味相當濃郁，請務必謹慎控制用量，請先滴入一滴即可。

● 調配中味時的用量也以一滴爲宜。

● 最後調製前味，用量可較多。

● 若想要讓氣味聞起來更「飽滿」，先增加中味的濃度，然後依原則比例提高前味的用量，最後階段調整後味。

● 最後均勻搖晃精油瓶，塗抹在皮膚上測試氣味。不過，氣味在未來數週內仍會繼續蘊釀、變化，現階段的氣味只是概略的樣貌。要能精確掌握「互動」完成後的氣味，則需憑藉經驗的累積。

大量調配

針對特定症狀調製配方以備不時之需，是相當實用的作法，例如感冒配方。或調配不添加植物油的複方精油（頁 240），再依照不同的應用方式少量取出使用。基於衛生的考量，醫院大量調配常用配方，每日再以拋棄式針筒抽出患者需要的用量。

! *芳療師與看護雖允許在芳香治療上運用自行調配處方，但不可交予病患自行應用！*

應用方式

3

- 正確選擇使用方式
- 實用的使用說明 - 包括薰香燈、泡澡、裹敷
- 芳香按摩：運作機轉、適用範疇與按摩技巧
- 寵愛自己 - 精油紓壓與保健

臨床應用需知

正確選擇應用形式

除填寫完整的病歷表及挑選合適精油及植物油以外，還必須學習如何判斷正確的應用形式。此外，也不要忘了濃度與功效間的關係（參見頁 8 的方塊文）

➤ 治療的目的是什麼?

皮膚、黏膜與嗅覺系統是吸收精油的管道。精油內服的情況屬特例，僅針對一些個別症狀建議採用。

在選擇使用方式之前，必須先提出並回答以下問題：

- 我要達到什麼樣的治療效果？
- 哪一種應用方式最有效且最溫和？
- 患者接受治療的動機？最理想的治療週期？

以下的例子更進一步闡述說明。

皮膚-器官直接管道

- 針對便秘症狀，可使用具有促進消化與紓解痙攣的精油，進行腹部按摩刺激腸道。除使用有調節荷爾蒙及放鬆作用的精油按摩腹部外，再同時按摩下背部的「荷爾蒙部位」，能更有效舒緩經前症候群與更年期症狀。
- 將配方塗抹在患者胸部與背部，可治療呼吸道疾病。頭痛與偏頭痛症狀可以輕柔按摩太陽穴、額頭和頸部。
- 關節發炎疼痛難耐時，局部塗抹是最快速舒緩症狀的方式。

皮膚-器官間接管道

刺激與反射交織成身體的溝通系統。身體表面可劃分爲無數個區域。依照賀德氏區的理論，在特定皮膚感覺區產生的刺激會傳遞到對應的脊髓部位，例如頸部、胸部、腰部對應區。將刺激轉遞至內臟器官自主神經系統的轉換細胞位於脊髓中，每個脊髓部位和特定皮膚區域、組織部位及其對應的內臟器官，形成一個功能性單位。換言之，若按摩特定皮膚部位，其表面接收到的刺激即會迅速傳遞到相關患部。（Bierbach 2000）

- 臨床證實，選用使心情愉悅的精油，輕輕按摩太陽神經叢或脊柱，可有效舒緩焦慮症狀和壓力。
- 按摩第七頸椎和第一胸椎能有效舒緩心臟不適症狀。
- 臨床證實，在感冒初期使用能提高免疫力的精油塗抹腳底，能舒緩感冒症狀，或甚至阻止病狀發作。

黏膜組織

- 針對額竇炎、鼻竇炎及支氣管部位的不適症，使用蒸氣吸入法能有效消解黏液。
- 口腔與咽喉保養屬於口服法的一部份。加入精油的漱口水，不僅是保養良方，更能在不侵害黏膜組織常駐菌叢的情況下，抵禦流感時期的感染危險。
- 如要口服，必須先將精油加入植物乳化劑

中高度稀釋，或使用抗胃酸膠囊。每次進行口服前需先與專業芳療師諮商。

● 肛門栓劑能使精油在不傷肝的情況下，透過直腸黏膜組織快速吸收，而後進入血液。建議於急性症狀時使用。臨床證實，針對兒童（以及成人）的發熱性感冒症狀極具療效。精油製成的陰道栓劑最適合用於治療黴菌與細菌引起的陰道感染。栓劑可憑處方籤於各藥局配製。

● 調配陰道護理配方並局部應用時，能有效處理陰道黏膜乾燥情形，並達到保健作用。

重要提示

● 依循配方，安全有保障：

使用者若確實遵守『各類身心不適症』中的配方、劑量和使用建議，便能確保治療的安全性。

● 接受度測試：

容易產生過敏反應的使用者，請勿將未經稀釋的精油直接塗抹於皮膚。使用前，請先進行精油接受度測試：

請將調好的配方（最高劑量爲 1%，頁 58）少許塗抹於手肘或上手臂內側。

● 急救：

如精油不慎誤入眼睛，絕對不可用植物油沖洗！因爲精油爲脂溶性（親油），與植物油融合後更容易進入黏膜組織，並加速滲入眼睛的速度。

最好的方式是使用大量清水沖洗。

擴香、濕敷與綜合應用

➤ 簡單而快速

缺乏使用精油的經驗，或是在旅行中需要快速簡單的幫助，可採取以下方式：

● 在手帕上滴 1 ～ 2 滴精油是最簡單的方式，還能「帶著氣味走」。

● 隨意在小碟子、茶盤或菸灰缸內放入熱水和精油，是小空間的簡易擴香法。非常適合初次嘗試的使用者，旅遊或辦公空間。冬令季節，將碟子放在暖氣上，能使芳香分子快速擴散於較大的空間中。

● 在飯店或醫院，只要在手心滴上 2 ～ 3 滴喜愛的精油，輕輕搓揉雙手後拍打枕頭，或將精油滴在手帕上，置於枕頭旁或是胸部，就能快速獲得舒適的感受。

➤ 口服

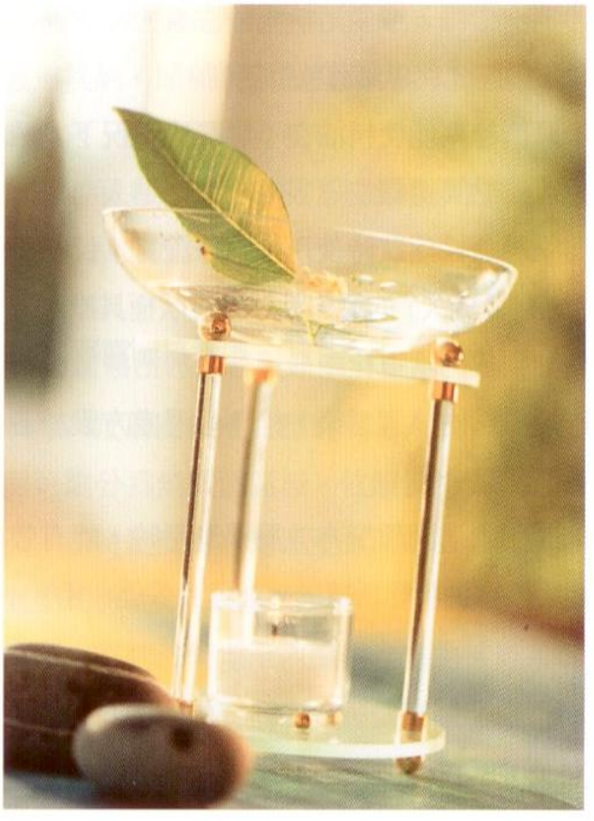
基本上，進行精油口服前，必須經由芳療師的詳細諮詢，本書中提到的少數配方屬於特例，外行人使用亦不會造成任何傷害。

➤ 擴香

薰香燈分爲燭台式及插電式。

盛水的玻盤不能太小，否則水快速蒸發後，精油會變得凝結焦黑。玻盤與燭火或燈泡的距離應至少有 10 公分，水的溫度約在攝氏 50 到 55 度之間，不得煮沸，否則會影響香氣的品質與效用。請務必使用純水，以免薰燈檯容易產生一層石灰垢。

- 先將水注入玻盤，而後滴入精油。
- 視空間大小與精油的氣味特質決定滴數。本書提供的擴香配方以 16 平方公尺的空間爲基準。若您自行調製配方，請從少量開始滴入。空間內瀰漫的香氣應適中，過濃時可能會產生頭痛與身體不適的現象。如果不愼加入過多精油，可停止加熱。
- 一次使用多種單方精油時，請先加入濃稠的精油，例如岩蘭草，而後加入約半茶匙 70% 的藥用酒精（藥局皆可購得）加以稀釋，否則精油會附著於玻盤上無法蒸發，接著再加入純水和其他的精油。
- 1 ～ 2 小時芳香分子便會完全揮發；若爲燭台式請注意安全。
- 使用對象爲小孩、老人家與體弱患者時應特別留意，薰香燈（和精油）請置於不易搆得之處！基於安全考量，插電式薰香燈或是擴香石較爲合適。
- 薰香燈內殘餘的精油可倒入水氧機或澆水器。
- 沉澱的樹脂可用 70% 的藥用酒精去除，石灰垢請用醋及清潔劑去除。



擴香對於提升身心舒適度以及改善許多症狀都有相當大的幫助。

➤ 蒸氣吸入法可同時護膚

- 在一只碗中倒入熱水和建議配方。
- 頭對著碗口，並用浴巾覆蓋在頭上，以深呼吸的方式，緩慢吸入蒸氣，盡可能由鼻子吸入，持續 5 ～ 7 分鐘。
- 將臉完全擦乾，一小時內避免外出（以免症狀惡化！）。
- 每天使用 2 ～ 3 次。
- 小孩、老人家及體弱患者使用時，全程必須有人在旁協助，避免燙傷。

➤ 蒸氣坐浴法

- 將坐浴缸（醫療用品店或是藥局皆可購得）套緊在馬桶蓋上，再穿上溫暖的短襪。
- 先將熱水加入浴缸中，再滴入配方。

● 蒸 10 ～ 15 分鐘，同時以浴巾包裹下半身，以免著涼。

● 將身體完全擦乾，躺臥休息或使用熱水袋加強效用。請穿暖和些及一小時內避免外出。

● 每天中午和晚上各進行一次。

➤ 泡浴

● 水溫爲攝氏 35 ～ 38 度，或根據處方的指示。孕婦、小孩、心血管疾病患者和老人泡澡溫度不可超過攝氏 37 度，並需全程有人協助！

● 遵照處方，將精油加入 50 至 100ml 的生乳、全脂牛乳或是一湯匙的蜂蜜中均勻攪拌，而後倒入浴缸中，或加入 1 ～ 2 湯匙的芳香浴鹽。

● 泡浴 10 ～ 15 分鐘後擦乾全身。每天進行一次。

● 泡浴後建議躺臥休息一小時。

自製浴鹽

● 使用可密封的玻璃罐（果醬罐），依照配方滴入精油，再放入海鹽，徹底搖晃。

加一湯匙植物油到浴鹽中，能有良好護膚功效。請注意泡澡過後，殘留的植物油會使浴缸變滑。

➤ 身體保養油

● 將調製配方放入一只棕色玻璃瓶中，而後均勻搖晃。

更多關於芳香按摩的資訊請參閱頁 69。

➤ 鼻腔保養油

● 依照配方調製鼻腔保養油。將棉花棒浸濕，輕柔地由鼻子內部向外塗抹到鼻孔，或以手指沾取少量，順著鼻翼外圍塗抹。每天三次，直到症狀消退。

➤ 護膚乳霜

關於以雪亞脂及植物油爲基底，自行製作乳霜的資訊及其應用方式均詳列於配方中（請參考頁 258）。

若置放於冰箱中，至少可保存 12 週。

爲了避免乳霜因經常性的挖取而受到污染，請使用酒精消毒過的小瓶子（30 到 50 公克的容量）分裝，並務必以乾淨的玻璃棒挖取（可於保養品 DIY 專賣店購得）。

基底油和乳化劑

將純精油直接塗抹皮膚爲少數例外情形，基本上需使用基底油調合。此外，由於精油非水溶性，必須加入乳化劑才能用於泡浴或沖洗。

● 基底油的選擇相當豐富，包括植物油脂和浸泡油（頁 224）。

● 不建議使用人工合成原料做爲乳化劑。天然乳化劑包括山梨醣醇、蜂膠或酒精，生乳、全脂牛奶、蜂蜜和海鹽。其中，不含酒精、純植物的山梨醣醇（頁 236）對於精油和純露或水有最好的乳化效果。乳化劑的選擇主要視使用方式而定。

➤ 沖洗

依照配方將精油加入海鹽或生乳等乳化劑中均勻攪拌，而後再倒入熱水中。

從四肢往心臟部位沖洗，請特別注意以下相關說明：

- 如要促進血液循環，應使用具激勵作用的精油。水溫以不超過攝氏 37 度爲佳。
- 若需要達到安定功效，則可選用具安撫、放鬆效果的精油，水溫應達攝氏 40 度，沖洗節奏需搭配呼吸，之後請務必休息。

➤ 貼敷

- 可使用化妝棉、棉質毛巾或小方巾進行貼敷。
- 將化妝棉或毛巾放入配方中浸濕，取出完全擠乾後敷在身體患處。
- 化妝棉或毛巾微熱後便取下(約 10 分鐘後)。
- 每天 2 ～ 3 次，或視需要進行。配方需每次重新調製。



臨床證實，用化妝棉沾取少許精油塞入耳道，而後用棉布覆蓋耳朵保暖，有效緩和中耳炎造成的疼痛 (頁 245 及頁 277)。

➤ 濕敷

毛巾

限使用天然材質製成的毛巾！

- **內層毛巾（濕）**：純棉毛巾對折 2 ～ 3 次至適當大小，多層折疊吸收水分能使溫度不易冷卻，因此敷在身體時不會很快變熱。
- **中層毛巾（乾）**：材質以法藍絨爲佳，比內層毛巾稍大即可。
- **外層毛巾（乾）**：材質以羊毛爲佳，例如圍巾或是老舊的羊毛毯，比中層毛巾稍大一些。羊毛的保暖效果最佳，但不會阻礙空氣的流通。切勿使用橡膠或塑料的材質！
- 依配方指示將適量精油加入水中。將內層毛巾放入水中浸濕，取出後擰乾毛巾，直到不再滴水爲止。

水溫

關於水溫，在第五章「各類身心不適症」（頁 239 起）中的配方均有相關指示。此外，也需視患者的狀況而定（例如年紀、血液循環功能及體溫）。發燒如達攝氏 39 度，37 度的濕敷就會有涼意，甚至有冷卻的作用。每個人對溫度的感知相當不同，因此必須特別注意與詢問患者的感受。

- **熱敷（頸部、胸部及肝臟）**：水溫幾乎至沸騰的程度，熱度約爲僅能觸摸並輕微擰乾。

請先將熱毛巾靠近患者皮膚，使其能漸漸適應毛巾溫度。內層毛巾擰得越乾，熱敷的作用會更好、也更持久。療程當中，應有人員隨時注意病患的發汗狀況，以免身體過度流失水份而更加虛弱。

- **溫敷（耳朵、腹部及膀胱）**：體溫（約攝氏37度）。
- **冷敷（小腿肚）**：比發燒患者的體溫低2~3度。
- **油敷**：將植物油隔水加熱至體溫（約攝氏37度）的熱度後，加入適當精油，而後將一匙配方淋在內層毛巾上。

鋪放

- 先鋪上內層毛巾，再將中層毛巾和外層毛巾依序鋪放在患處，而後爲病患從肩膀到腳覆蓋一件薄被，要蓋得鬆而密實（重要！）。
- 次數與時間：基本爲每天一次30分鐘，特殊情形在臨床應用章節有明確提出。

胸敷及油敷法最好於睡前進行，鋪放於患部後靜置整夜。

進行小腿肚濕敷時，當內層毛巾轉熱、開始變乾時，就需立刻更換；重複上述步驟，直到體溫下降、發燒情況趨緩。

- 取下敷巾之後，病患應臥躺休息至少三十分鐘至一小時，這段期間內不可外出！

！病患進行療程時，必須隨時有人在旁照顧。

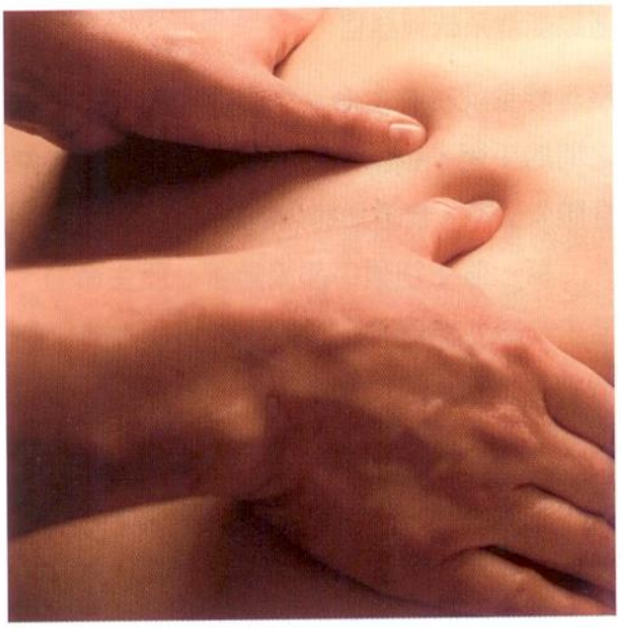
對象爲孕婦、心血管疾病患者和兒童時需特別留意！在不確定此類療程是否合宜的情況下，需事先諮詢醫師或醫護人員。

芳香按摩

芳香按摩是芳香療法和芳香護理領域中以徒手治療的形式，這種自然的療癒方法，因能自助、助人，因而擁有愈來愈多的擁護者。充滿芬芳氣息的芳香按摩使人身心舒暢、能舒緩病症、並有助於抵抗每天面對的壓力。（簡易按摩說明請參閱頁72。）

➤ 按摩妙用

按摩能影響整體器官的運作。不同的按摩技巧，對身體部位產生不同的作用，包括皮膚組織、肌肉及肌腱組織、結締組織和神經傳導物質，及其對應器官與能量狀態。各種系統間相互交替產生影響，無法分割。



芳香按摩時的力道輕柔，手法包括傳統按摩揉、捏、壓等技巧。

雖然芳香按摩中使用傳統按摩的某些技巧與認知，但遠比「傳統按摩」柔和。其理論包含反射區、賀德氏皮膚感覺區及針灸穴位與經絡。部分按摩手法針對特定穴位進行刺激。

精油與植物油能強化按摩的療效。

放鬆、激勵、舒適

按摩能放鬆與激勵身心靈，早已不是秘密。其中，撫觸的動作是重要關鍵，其作用影響到表皮以下的部分…

此外，撫觸是和小孩或伴侶間保持緊密聯繫最美妙的方式，也是與患者取得溝通的捷徑。

美妙的香氣帶領按摩師與被治療者，共同經歷一次舒適的身心深度之旅。

激勵能量系統與器官

沒有能量就沒有生命。生命的規律在於收放之間的平衡，也就是能量的補充及釋放。當身體失衡時，會透過病痛的警訊表達。

每一個生物體中都流動著一股生命力，緊密交織並穿透每一個細胞。這股力量又被稱爲生命能量或能量。這套流傳千年的古老學說，終於在 1970 年代，藉助現代的測量方式獲得證實（Wagner 1994）。這股能量循著特定方向在固定管道間流動，與血管系統和淋巴管系統的途徑類似。其內部循環連結內臟器官與神經系統，並充分供給能量，而第二道的外部循環幾乎就在表皮層下方流動，即是著名的經絡系統。這兩股循環間有緊密的聯繫，這正足以說明爲何刺激經絡、針灸穴位和反射點的特定範圍，能夠對體內器官產生正面影響。

情緒問題、環境因素或疾病都會干擾能量的流動，使人感覺無力、虛弱和「心情低落」，呈現出「沒電」的狀態。

按摩動作使能量重新流動，精油則加快流動的速度，因此芳香按摩是「充電」的最佳方式。

推動淋巴液流動

淋巴系統是身體的排毒系統，從鬆散的結締組織開始，通往靜脈血管系統。淋巴管系統的組成成分包括：

- 網狀排列的淋巴微血管（細如髮絲）
- 稍大的淋巴管，其結構類似靜脈，擁有無數瓣膜。
- 位於中間的淋巴結

細如髮絲的血管從血液中不斷輸送淋巴液到細胞間隙中，而後再透過淋巴管輸送淋巴液以及其中所含的物質。

淋巴管中密佈的淋巴結是天然的過濾站，其任務爲淨化淋巴管、藉由吞噬細胞消滅異物與細菌，及形成白血球。如果淋巴結發生腫大、疼痛或是硬化現象，則可推論身體已經出現毛病。淋巴結淨化過的淋巴液則會回流到血液循環系統。

輕柔的按摩能激勵淋巴系統，達到以下作用：

- 排除結締組織的堵塞情況
- 透過加速運走廢料以強化排毒
- 激勵淋巴結中抗體的生成，以提高免疫力。
- 安撫自主神經系統
- 促進腦內啡（體內具有止痛作用的荷爾蒙）分泌以緩和疼痛
- 改善血液循環、注入新的活力
- 對內臟器官的療效

➤ 特殊應用部位

- **女性**：對於身體或心理方面的婦科疾病助益甚大。例如經痛，芳香按摩能達到放鬆、抗痙攣、止痛的功效。對於懷孕期間、待產與生產也有很大的幫助。針對更年期婦女，可按摩腹部與下背部的「荷爾蒙區」，改善心情低落的狀況。
- **兒童**：需要大量的關注，無論是哪個年紀。小孩喜歡撫觸和按摩。當他們感到悲傷的時候，充滿關愛的芳香按摩是安撫情緒的最佳方式。睡前幫煩躁不安的小孩輕柔按摩雙腳、背部或腹部，能使其情緒穩定下來。
- **青少年**：在青春期階段常有表達個人感受的問題，而避免與他人的身體接觸。使用精油（可自行選擇）進行足部或背部按摩，能夠幫助化解尷尬的心境，輕鬆自在的溝通。
- **男性**：有時候會藉由自我武裝，保護內心敏感脆弱的部位。男性非常不願意表現出脆弱的一面，包括疾病與疼痛。芳香按摩可以幫助放鬆、開啓心房，促使他們面對及討論自己眞正的問題。



徒手按摩與植物油和精油的特性相得益彰，使芳香按摩產生強大的協同作用。

- **銀髮族**：許多老年人會有孤單和被遺棄的感受。充滿關愛的芳香按摩有助於建立溝通橋樑，傳遞溫暖、關愛與親近的感受，使老年人心情愉快開朗。局部的芳香按摩即能發揮神奇功效，例如止痛作用。



良好的氣氛營造能加強按摩的放鬆效果。

● **身障者**：任何類型及任何年紀的身障者，都需要周遭的人投注大量的耐心、能量和關愛。不論是對於身障者或是看護者而言，芳香按摩均能幫助消除壓力，將絕望轉化爲信念。

● **醫院和居家照顧**：對睡眠障礙或疼痛患者進行局部按摩，可立即看到神奇的療效。根據許多看護人員的回饋，確知芳香按摩可降低患者對止痛藥與安眠藥的依賴。此外，精油怡人的香氣和功效能舒緩病患及看護人員的壓力。

➤ 按摩技巧概述

芳香按摩所需的技巧相當少，簡單易學，包括撫觸、揉捏及按壓。開始按摩前，請先熟記基本動作與其功效。

基本注意事項

● 請找一間溫暖的房間，讓病患舒適地躺臥。以浴巾或被單覆蓋不需按摩的身體部位。

● 按摩者的雙手需保持溫暖，按摩過程中應保持輕鬆。

● 務必將按摩油先倒在按摩者手上，不可直接倒在患者身上。

● 整個按摩過程中，雙手應與病患保持接觸。

● 切勿重力按壓骨頭與脊柱的部位。

撫觸

將手掌平貼在皮膚上，和緩平順地將按摩油均勻地推開，建議做爲每次按摩開始、中間，以及結束步驟。

● 手掌稍微帶點力道，從外往心臟部位滑過皮膚，也就是從心臟外圍往心臟的方向，以促進組織液的流動。從心臟往外滑時不施壓力，如此可避免淋巴液又隨著回流。

揉捏

● 揉捏又可分爲單手揉捏、雙手揉捏以及交互揉捏。以拇指和其他指頭捏住肌肉組織與皮膚，如滾筒般交互按捏。

按壓劃圈

● 按壓可單手或雙手進行、以拇指或食指、中指與無名指的指尖按摩，視部位不同調整力道，也可用劃圈方式移動按摩，方向爲由裡向外。

可採用按壓劃圈方式於無法或禁止使用揉捏方式的身體部位，包括頭部、臉部、頸部、胸前、雙手、雙足以及沿著脊椎的部位。

➤ 基本注意事項

● **保健按摩**：倒一湯匙按摩油在手中，輕輕按摩整個身體，只要感覺舒適，按摩時間長度與次數不限。

● **腹部按摩**：在雙手中倒入一湯匙的按摩油，塗抹於腹部，以手輕柔地依順時針方向推開，約五分鐘。如有胃腸脹氣，可用食指、中指及無名指的指尖輕輕按壓患部，依順時針方向緩慢地繞著肚臍按摩，避開下腹部。視需要進行。

● **背部按摩**：在雙手中倒入一湯匙的按摩油，塗抹於背部，以拇指畫小圓圈的方式按摩脊椎兩側，從腰部慢慢往頸部按摩；在上背，以手掌平壓背部畫大圓圈往下推。重複數次，持續 10 到 15 分鐘後結束。視需要進行。

● **腿部按摩**：在雙手中倒入一湯匙的按摩油，塗抹於腿部，雙腿依序由下往上輕輕按摩與撫觸。請注意，靜脈曲張之處不可重壓！重複數次。視需要進行。

● **足部按摩**：在雙手中倒入一湯匙的按摩油，塗抹於足部，用力按摩推壓 5 至 7 分鐘，包含腳指與腳指間等部位。每天一到兩次，或視需要進行。

● **胸部按摩**：在胸部與背部倒一湯匙的按摩油，均勻塗抹並按壓劃圈，結束後需注意保暖。每天三次，直到症狀消退。

寵愛自己

舒適、好心情、在忙碌與放鬆之間取得平衡，似乎是許多人在生活中永遠無法達成的願望。特別是終日爲他人忙碌的「付出者型」，更不容易有機會徹底放鬆，讓心靈好好充電。芳香按摩不僅是寵愛自己的最好方法，更是最佳的保健之道。畢竟，臨床證實心靈的舒適度能有效提高免疫系統（頁 10）。

精油帶來身心合一的健康

自古以來，擅用芳香精油可以帶來身心健康，早就爲人所知。除此之外，精油更是最佳的居家保健良方。

精油在身心層面的多元應用，從以下用途的廣泛性可見一般：

● 放鬆與冥想：精油放鬆、醒腦和愉悅的特性（參見頁 282 的配方）；

● 按摩：精油可強化特定按摩療效；

● 泡浴：無論是全身或局部，均有放鬆、激勵、護膚、治療及增進感性的效用，隨心所欲：

- 飲食：可做爲提味、激發食慾並具有療效的調味料（參考書目，頁 309）；
- 淨化與排毒：口服、外用皆可；
- 皮膚保養：增強皮膚再生能力，是同時具有護理、清潔、緊實作用的純天然保養品；治療青春痘或橘皮組織，亦相當有幫助（頁 257 和 269）；
- 三溫暖：健康天然的沐浴配方；
- 運動後：可治療肌肉酸痛和運動傷害（頁 267）；
- 做爲天然藥劑：可預防、舒緩及治療許多病痛與疾病（自頁 239 起）。

➤ 寵愛您的身心

不妨常常來泡個芳香浴或是輕柔的芳香按摩。選用含有純精油的保養用品，或自行調製身體乳霜、或是點燃薰香燈爲您的空間增添魔力。寵愛您的身心，就是這麼簡單！（身心愉悅配方請參閱頁 271 起和頁 281）

精油與基底油總覽

逾百種精油詳列：

- 拉丁學名、俗名、植物名
- 產地、萃取部位、萃取法、色澤、氣味
- 成分說明與圖示
- 作用機轉
- 經臨床證實的適用範疇
- 副作用及補充說明

頁 224 起為所有重要植物油、浸泡油和純露的資訊

精油總覽

柑橘類精油

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

柑橘樹的葉、花和果實皆可萃取精油，但惟有經冷壓法榨取自果皮的精油才是眞正的柑橘類（Agrumi）精油，該集合名詞近來在德語中也相當常見。「Agrumi」一詞源於義大利文的 agrume，意指「微酸水果」，在中古世紀用於指稱各種含精質的水果。

柑橘類精油包含：

- 佛手柑精油（頁 85）
- 葡萄柚精油（頁 106）
- 萊姆精油（頁 133）
- 紅桔精油（頁 139）
- 甜橙精油（頁 159）
- 檸檬精油（頁220）

現今，所有柑橘類植物的栽種地區皆在北緯 35° 與南緯 35° 之間的「檸檬地帶」。

➤ 強化免疫系統與心理

長久以來，柑橘類精油經常被用在香水界、食品加工業及療癒領域中，在芳香療法中則屬最受歡迎的芳香精油，是典型的「入門精油」。

除了佛手柑以外，柑橘類精油的化學結構極爲相似，皆具激勵、活化與提神的作用。柑橘類精油的共同點在於右旋檸檬烯（單萜烯），該成分塑造了此類香味典型的基本特徵。經證實，其主要成分檸檬烯具有強大抗病毒、抗菌及刺激免疫等作用（Stahl-Biskup 2004）。該成分能刺激大腦的血液循環，提高能量轉換，進而使感覺敏銳、思路清晰、提振精神。

所有柑橘類精油內含少量的香豆素可使精神放鬆，心情愉悅，更有助於促進腦內啡的分泌，進而驅走悲傷、倦怠和心情低落等負向情緒。此外，這類精油中的呋喃香豆素，能使心情開朗，如同「黑暗中的一盞明燈」（頁 41）。

該精油富含的脂溶性類黃酮素是最佳的自由基捕手，可強化免疫力。

儘管柑橘類精油的化學物質極爲相似，我們仍可從其香味與特質予以區別。柑橘精油的色譜從米黃色、橙色至綠色，其香味從清新、果香、濃烈到具有異國風情的香氣（萊姆）一應俱全，僅需少量即可發揮此類精油特有的香味與作用，相關內容將於各類精油的介紹中進一步解說。

➤ 補充說明

由於柑橘樹對病蟲害相當敏感，因而種植過程大多施以大量的除草劑和殺蟲劑，而柑橘類精油經由冷壓法萃取自果皮，因此，購買時應留意該精油所採用的是有機栽種的水果（頁 7，攜帶功能）。

阿米香樹

拉丁學名：Amyris balsamifera L.

植物科屬：芸香科（Rutaceae）
俗名：西印度檀香，香膠樹

阿米香樹又稱爲「西印度檀香」，主要產區有西印度群島、委內瑞拉、大溪地以及牙買加等地。其白色帶灰色樹皮的木頭材質，明顯有別於眞正的東印度檀香（頁 186）。這兩種樹分屬不同科，阿米香樹同樣可用於製作薰香物品，但不似檀香具有宗教意涵。

➤ 沉靜莊嚴

市面上經常以「西印度檀香」爲名販售的阿米香樹精油，儘管其成分與檀香有某種相似之處，卻比檀香擁有更豐富的特質。此類精油淡柔的木頭香氣能帶給心理強烈感受，營造尊嚴堅強之感，進而使心理寧靜沈著，達到內在平衡。然而它對身體作用的功效則鮮爲人知（如下）。

➤ 精油小檔案

植物型態：樹形壯碩，樹皮呈灰色，白色樹身，帶有苦味。
產　　地：西印度
萃取部位：碎木
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：純淨，淡金黃色，黏稠（膠狀）。
氣　　味：帶有香膠樹味，類似雪松香。

➤ 藥用價值

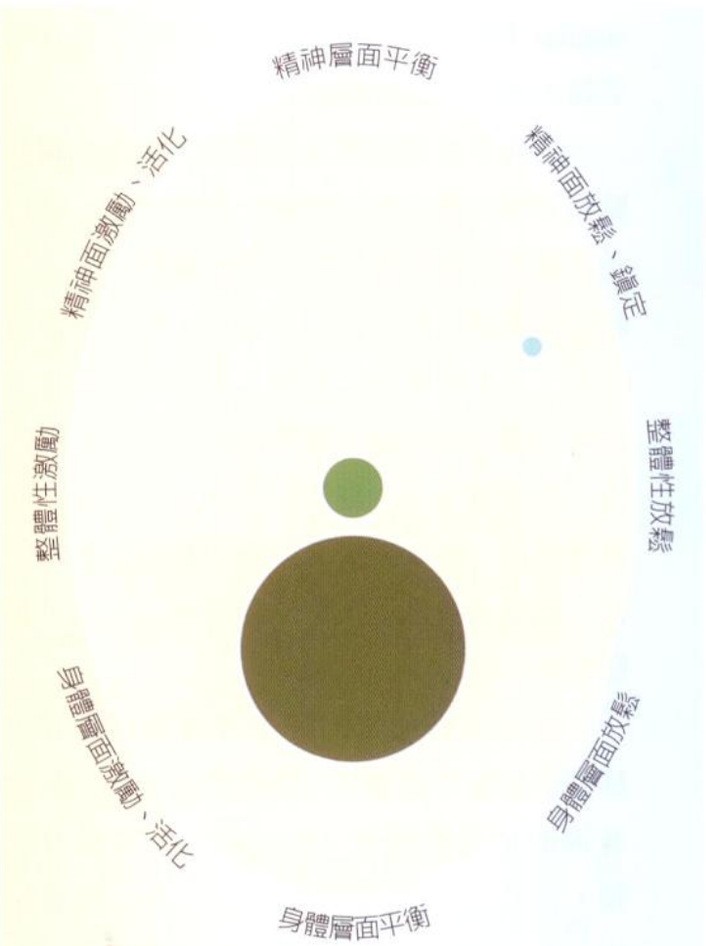
生理療效：化解靜脈和淋巴系統淤塞、護膚、激勵免疫系統
心理療效：平衡、和諧、安神、紓壓

➤ 臨床證實應用範疇

- 靜脈曲張、痔瘡
- 護膚
- 預防爛瘡
- 預防褥瘡
- 免疫系統低下
- 睡眠問題
- 神經緊張、激動
- 心神不寧

➤ 副作用

尚無發現副作用。



阿米香樹精油化學成分

倍半萜烯醇	60 – 70%（主要爲桉葉醇、纈草醇）
倍半萜烯	5 – 8%
香豆素	少量

歐白芷根

拉丁學名：Angelica archangelica L.

植物科屬：繖形花科（Apiaceae）
俗名：歐獨活、西洋當歸、大天使根、聖靈根、解毒根、庭園天使

歐白芷爲少數不僅產於南方國家，同時也生長於北歐和北印度的精油植物。華麗的歐白芷散發出令人難忘的濃郁香氣，猶如手臂般粗的莖幹令人聯想到希臘神殿的立柱柱身。

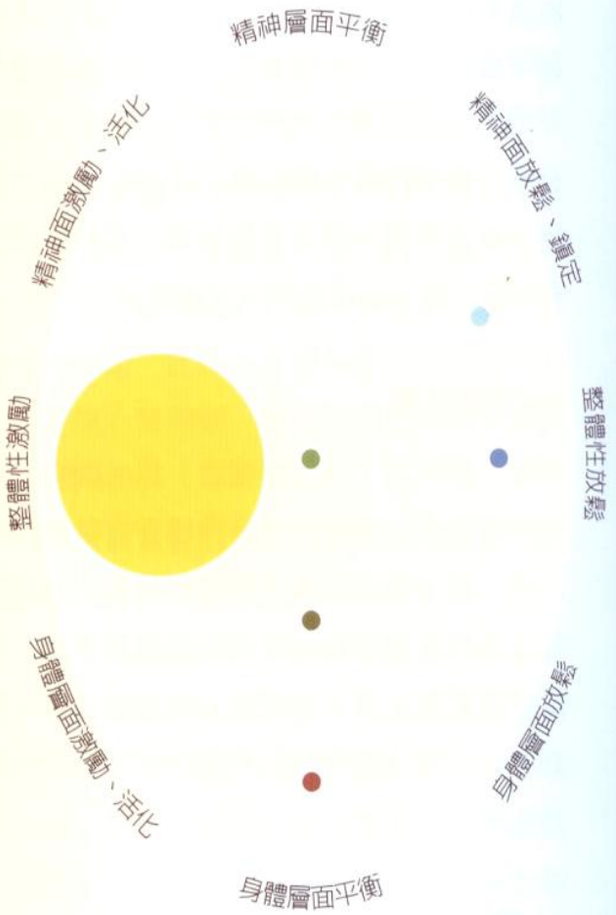
相傳，此種植物的神奇療效由一位天使告知，因而得名「Angelika」（拉丁文的angelus 和希臘文的 angelos ＝天使），及其俗名如大天使根或聖靈根。

在許多古老的草本典籍中，有不少關於歐白芷根治療功效的記載。在中世紀，歐白芷多被用於預防傳染性疾病的藥物中，也同時是治療諸多疾病的主要成份。黑死病盛行期間，人人面臨死亡威脅，甚至失去性命。當時的醫師便是隨身攜帶歐白芷根來治療病人，也保護自己；他們訪視病人時，通常緊裹僧侶服，脖子上掛著以繩子繫著的歐白芷根，藏在大衣底下，可以隨時啃上一口，預防感染。

僧侶在修道院的院子裡種植歐白芷，採其根部製作萬靈丹，期間產出至今仍相當普遍的加爾默羅會（Karmeliter）香蜂草花精，以及法國薩沃彥省（Savoyen）格爾諾柏（Grenoble）市附近沙特勒茲修道院（La Grande Chartreuse）僧侶所釀造名聞遐邇的沙特勒茲酒（Chartreuselikör）。

➤ 消除焦慮、注入活力

提煉自歐白芷根的精油療效強大，不僅在心靈上，生理療效也有多元廣泛的應用，其最大功效在於「消除焦慮，注入活力」，此種精油的芳香分子能讓愛鑽牛角尖、天馬行空、思緒紛擾的人感到踏實；幫助這類型的人重新腳踏實地，內心感受到巨大的安全感。



歐白芷根精油化學成分

單萜烯	90 – 95%（主要爲 α-蒎烯註、檸檬烯）
酯類	1 – 2 %
單萜烯醇	1 – 3 %
倍半萜烯	1 – 2 %
香豆素（主要爲呋喃香豆素）	微量
倍半萜烯醇和雙醇	微量

其他成份：十五內酯（環十五內酯）極微量

註：蒎烯也常譯爲松烯，本書中統一使用蒎烯。

歐白芷根精油絕妙之處在於內含一種具有麝香般野性芳香氣味的十五內酯（巨環內酯類），在植物界極爲罕見。在香水工業界，其芳香精質具有如費洛蒙般的特質，經常用於調和出略帶挑逗野性基調的香氣，屬於最濃郁的植物香氣（頁 17）。心理層面上幫助恢復平衡，有助於調整憂鬱情緒，激發勇氣與信念。

➤ 精油小檔案

植物型態：歐白芷四年約可長到一公尺半至兩公尺高，主莖如手臂般粗，分枝向上生長，葉呈淡綠色，葉面相當大，花梗上呈輻射狀長出二十到四十朵青白色傘形花朵；花期在六、七月。

產　　地：匈牙利、波蘭、比利時、法國、德國、荷蘭、北印度；野生歐白芷可見於全歐洲的草地和河畔邊。

萃取部位：根部

萃 取 法：水蒸餾法，三百公斤植材萃取出一公斤精油。

色　　澤：淡金色到琥珀色

氣　　味：濃厚的土味、刺激性香氣、胡椒藥草味、麝香味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（殺菌）效果強、抗發炎、增強抵抗力、溫和化痰、促進血液循環、健胃、消脹氣（促進消化）、排除脹氣、抗痙攣（紓解痙攣）。

心理療效：安撫、具建設性、穩定、消除焦慮、提振精神

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 頭痛
- 慢性末梢動脈阻塞（間歇性跛行）
- 缺乏食慾
- 腸胃不適
- 痛風
- 兒童睡眠障礙
- 職業倦怠
- 過於敏感、缺乏自信
- 沮喪
- 冬季憂鬱症
- 旅行前的焦躁不安
- 恐懼

➤ 副作用

生理劑量的情況下尚未出現副作用。

歐白芷根精油內含的呋喃香豆素增加了皮膚的光敏感性：曝曬在紫外線下可能導致皮膚發炎。從事日光浴活動的人若擦拭含有歐白芷精油的防曬乳液，必須格外小心！不過，劑量低於0.78%（約一百毫升的植物油中加入16滴精油）時，歐白芷精油不會導致任何光敏反應。（G. A. Novak 1990）另請參閱佛手柑精油（頁85）。

➤ 補充說明

雖然，歐白芷籽精油的成分組合與效用，與歐白芷根精油近似。但據過往的臨床經驗，歐白芷根精油的療效比歐白芷籽精油更強，在能量上更貼近大地。

洋茴香籽

拉丁學名：Pimpinella anisum L.

植物科屬：繖形花科（Apiaceae）
俗名：八角茴香

洋茴香在古代是價值甚高的香料，第八世紀隨著本篤會修士（Benediktiner）傳入中歐，旋即成爲修道院醫療的重要藥物與香料。卡爾大帝甚至明文規定種植洋茴香。

現在，洋茴香經常作爲麵包和餅乾製作的調味之用。洋茴香也賦予法國茴香酒（Pastis）和希臘烏柔酒（Ouzo）的獨特口感。此外，由於洋茴香籽紓解痙攣的效用奇佳，爲四風混合茶（Vier-Winde-Teemischung）中除藏茴香、芫荽和甜茴香之外的重要成分。

➤ 呼吸道與腸胃的救星

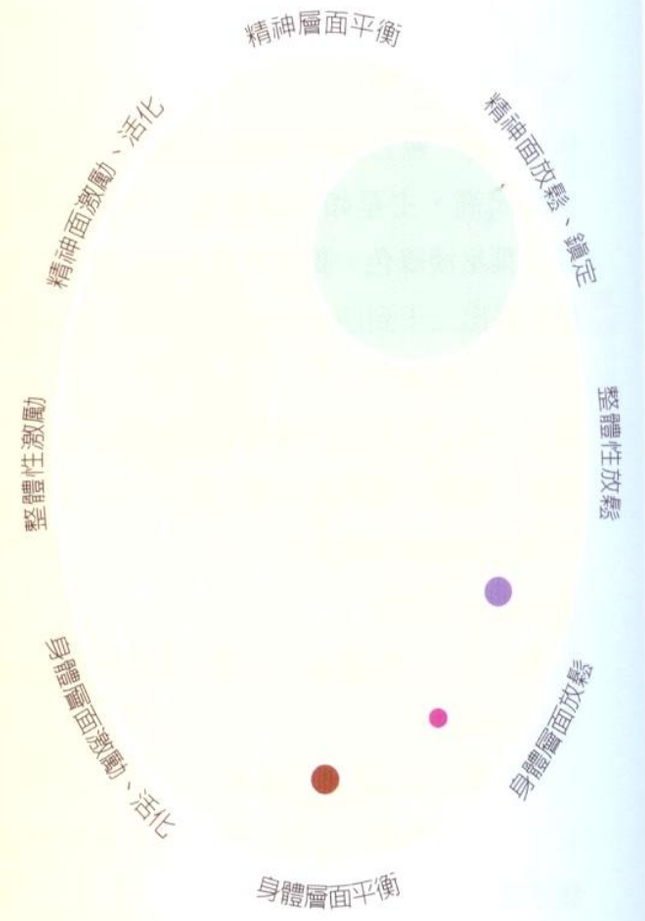
臨床證實，洋茴香籽精油不僅有利於消化系統，還能有效紓解腸胃道平滑肌的痙攣問題。此外，也能激勵腸的蠕動性，驅脹氣和治療鼓腸症（胃腸過度脹氣）。洋茴香精油能增進唾液分泌，對上呼吸道的黏膜炎和乾咳有良好療效。另外，洋茴香精油具有近似荷爾蒙的特質（頁 13）對婦女疾病助益甚大。

➤ 精油小檔案

植物型態：可長至五十公分的一年生草本植物，一梗可長七到十五朵花，屬於繖形花序。
產　　地：義大利、法國南部、土耳其、匈牙利、亞洲和南美
萃取部位：種籽
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：甜甜的香料味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、刺激腸部蠕動、消脹氣（促進消化）、抗痙攣（消除痙攣）、促進膽汁分泌、促進腺液分泌作用（幫助排出）、類似雌激素、促進乳汁分泌
心理療效：提振心情、放鬆、安撫



洋茴香籽精油化學成分

醚		93 – 96%（主要爲反式洋茴香腦）
芳香酮	●	可達 4%（主要爲洋茴香酮）
芳香醛		1 – 2%（洋茴香醛）
單萜烯醇	●	可達 3%
芳香醇	●	可達 1%（洋茴香醇）

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 乾咳
- 消化問題（消化不良）
- 胃腸脹氣（鼓腸症）
- 阻塞（便秘）
- 胃痙攣
- 月經不適
- 乳汁分泌減少

➤ 副作用

符合生理劑量（兒童最多 0.5%，成年人最多 1 到 2%，頁 58）下並未出現副作用。

沉香醇羅勒

拉丁學名：Ocimum basilicum L. CT Linalool

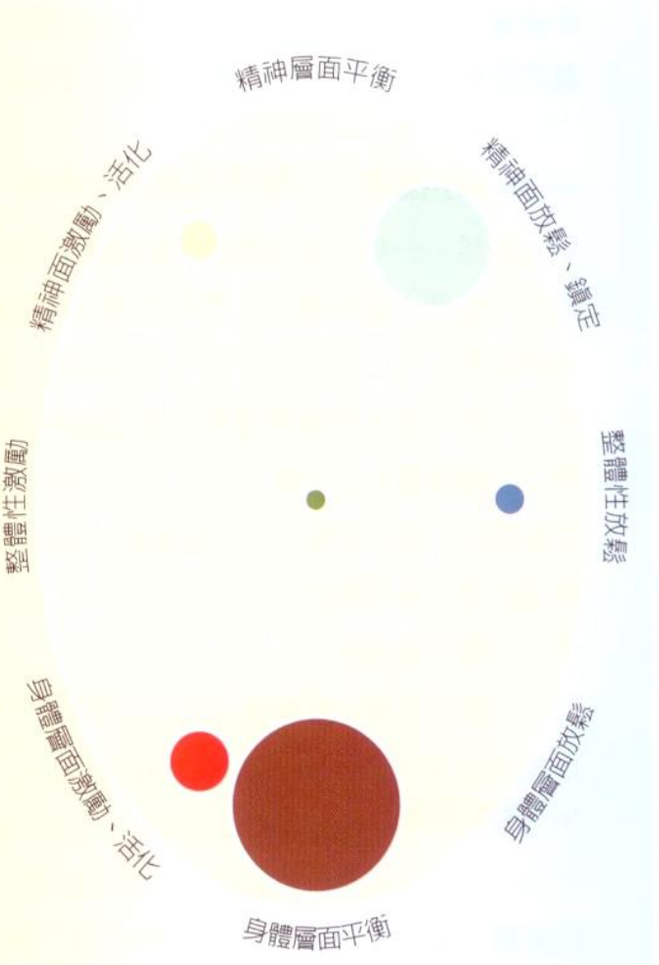
植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：甜羅勒、國王草、痙攣草、德國胡椒、庭園羅勒

印度很可能是羅勒的原生地，當地人以印度原生的神聖羅勒（Ocimun sanctum）供奉他們重要的神明－毘濕奴（Vishnu）。至今，神聖羅勒在印度醫療中仍佔有一席之地。

據推測，羅勒經由波斯傳往埃及、希臘和羅馬。在古代的波斯，羅勒被視爲對抗邪惡的利器。另外，人們也認爲羅勒有助於生育力。同時，羅勒也是眾人渴求的美容聖品。

羅勒的原意爲「國王的」（希臘文：basileios）。也許是古埃及人當時即體認到羅勒對各種頭部症狀的神奇療效，因而以羅勒編織頭冠。

中歐自 12 世紀起開始種植羅勒。今日，羅勒可說是深受喜愛的香料，在義大利料理中更是不可或缺。這股來自義大利的迷人香氣令人胃口大開，使來自世界各地的遊客忍不住將羅勒帶回，爲他們的家鄉料理增添風味，就連在德國，羅勒也是深受喜愛的香料之一。



沉香醇羅勒精油化學成分

單萜烯醇	40 – 60%（主要爲沉香醇）
醚	30%（主要爲甲基醚蔓葉酚）
丁香酚	10 – 15%
氧化物	2 – 8 %（主要爲 1,8 桉油醇）
酯	可達 5%（主要爲乙酸沉香酯）
倍半萜烯	2 – 3%

➤ 身心調理

人們在十六世紀開始將羅勒萃取爲精油，同時也深知它對腸胃症狀的療效。只可惜它的神奇療效卻逐漸受世人淡忘。甜美的沉香醇羅勒精油對人體有抗痙攣與安撫作用，心理上則令人感受到放鬆與歡愉，無怪乎被稱爲「心靈香脂」。此外，高比例的沉香醇，有良好護膚、強化免疫系統的作用。沉香醇也是薰衣草和花梨木精油中的重要成分。

➤ 精油小檔案

植物型態：一年生草本植物，可長至約五十公分，長柄，蛋形葉片，花有白色、玫瑰紅或暗紅色。

產　　地：野生甜羅勒遍佈於地中海沿岸地帶，在德國僅人工培植。

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：淡金色

氣　　味：花香、香料味

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、防腐（殺菌）、抗痙攣、鎮定、護膚、強化免疫系統、增進食慾、促進消化機能、幫助睡眠

心理療效：放鬆、增加勇氣、強化神經系統

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 頭痛
- 消化問題
- 緊張性胃部問題
- 月經不適
- 兒童的睡眠障礙和「心因性腹痛」
- 恐懼

➤ 副作用

符合生理劑量下（頁 58）並未出現副作用。

➤ 補充說明

目前已知約有百種不同的羅勒品種，但僅有少數因其特有香味而獲採用，如：甜羅勒（Ocimum basilicum L.）、檸檬羅勒（O. canum Sims.）、丁香羅勒（O. gratissimum L.）、神聖羅勒（O. sanctum L.）、野生綠羅勒（O. viride Wild）。由不同品種的羅勒萃取出的精油有不同的療效，因此，使用時必須了解其確實的植物學名。在芳香治療上，化學類型爲沉香醇的甜羅勒最爲廣泛應用。（另請參閱神聖羅勒，頁 200）

西印度月桂

拉丁學名：Pimenta racemosa（Miller）J. Moore

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：聖湯馬士丁子（Bay de St. Thomas）、野肉桂、蘭姆月桂樹

無需悉心照顧的西印度月桂樹在加勒比海群島長得特別旺盛。中美洲的原住民不僅將它當作藥草，並將其塗抹在往生者身上防腐。由於西印度月桂防腐效果奇佳，因此，一般人常用來保存魚肉。

➤ 強力活化、溫暖

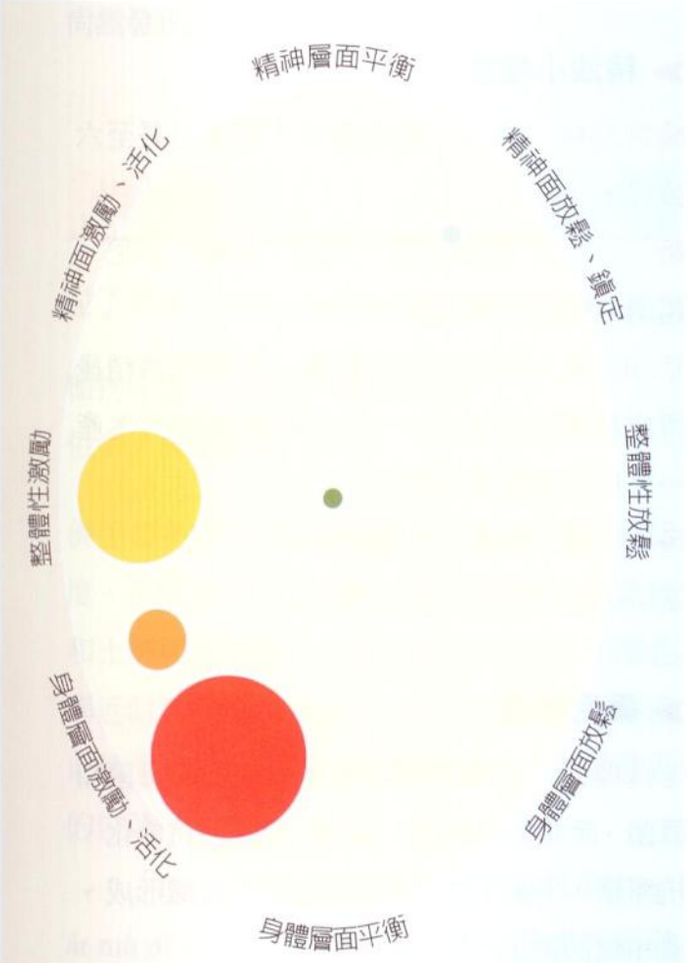
西印度月桂精油具有溫暖特質，令人感受到一股旺盛的生命力與激勵，鞏固心理狀態。同時，也因其對身體的廣大效用而受到矚目。

在香水及泡浴用品中添加西印度月桂精油能產生有趣的作用。這瓶生命力豐沛的精

油不但可強力激勵頭皮的血液循環，促進毛髮生長，也可用在料理上，爲米飯、蔬菜、湯品，及甜點添加風味。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，葉片肥大如皮革。
產　　地：西印度群島、中非、中美洲
萃取部位：葉片
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色，稀薄液狀。



西印度月桂精油化學成分

丁香酚	40 – 55%
單萜烯	30 – 45%（主要爲月桂烯）
單萜烯酚	10 – 15%（主要爲胡椒酚）
倍半萜烯	2%
醚	1%

氣　　味：溫暖芳香的藥草味，近似丁香，但較柔和。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌和抗病毒效果奇佳，抗眞菌、抗發炎、促進消化、抗痙攣、促進血液循環、刺激、溫暖、鎭痛，以及強力激勵免疫系統
心理療效：鼓舞、激勵

➤ 臨床證實應用範疇

- 消化問題（消化不良）
- 便秘
- 肌肉緊繃
- 關節疼痛
- 香港腳
- 洗髮精、護髮露
- 空氣淨化

➤ 副作用

在 1% 的複方按摩油中（頁 58）不會有問題，比例過高時會刺激皮膚和黏膜。

暹邏安息香

拉丁學名：Styrax tonkinensis

植物科屬：安息香科（Styraceae）
俗名：爪哇乳香、越南安息香

安息香又稱爲「爪哇乳香」，原生產地爲東南亞，但早在古代的南阿拉伯半島，人們便已熟知安息香。

古埃及人已善用安息香的樹脂，作爲消毒、治療之用，並製造薰香品和香膏及藥膏。

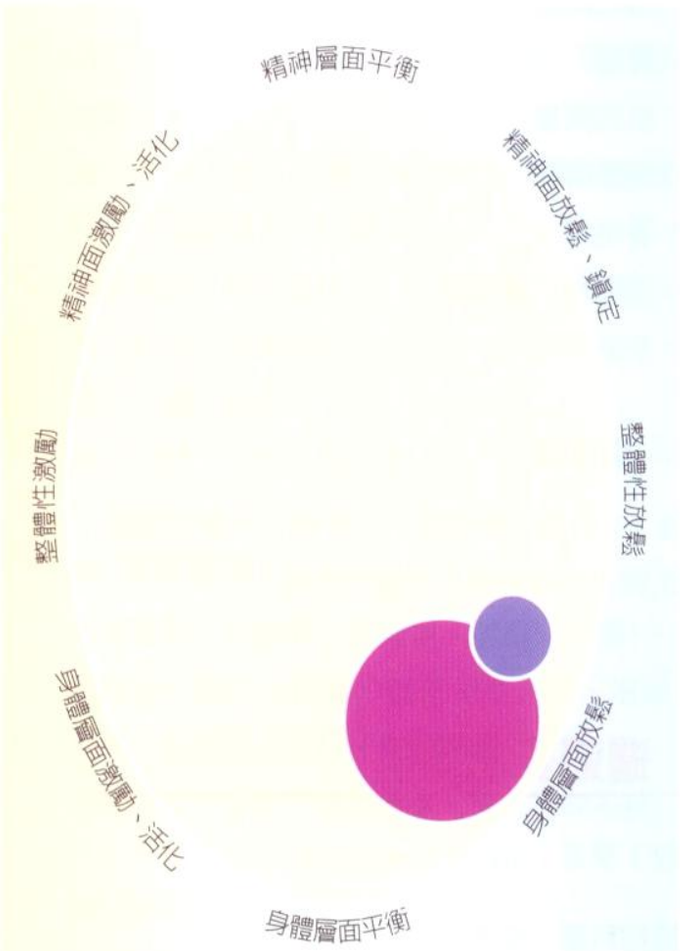
早在西元五十年，著名希臘醫師迪奧斯柯里斯 Pedanius Dioskorides 著作的藥典大全（De Materia Medica）中已提到安息香對呼吸道和皮膚的積極療效。

➤ 營造安全感

安息香樹脂原精（請參閱萃取法）的柔和氣味，以其特有方式予人安全、安定、溫暖的感覺，讓人憶起兒時的玩伴泰迪熊。

安息香不僅有益心靈，對皮膚也很有幫助，可促進皮膚新陳代謝，使難以治癒的傷疤癒合。另一種運用在皮膚上的妙方是噴霧劑，用於治療皮膚裂隙、龜裂，預防褥瘡，降低皮膚對膠帶（例如人工肛門，頁 259 及以下）的敏感性。

安息香樹脂具有抗微生物與防止發炎的功效，特別受到天然化妝品界的重視。市售的痤瘡治療產品會嚴重損害皮膚表層的細菌生態，此時使用暹邏安息香原精有良好調理作用。另一項可預防肌膚受黴菌感染的特質，同樣引發人們的注意。



暹邏安息香原精的化學成分

芳香酯	60 – 80%（主要爲苯甲酸苯甲酯）
芳香酸	10 – 20%（主要爲安息香酸）
芳香醛	1 – 2%（香草醛）

➤ 精油小檔案

植物型態：野生、常綠喬木，最高可長至六公尺。

產　　地：馬來西亞、印度、泰國、印尼、越南、寮國和柬埔寨

萃 取 法：從樹皮取出樹脂，溶解於酒精後得出原精（頁 21）。一公斤半的樹脂可生產一公斤的安息香原精。

色　　澤：褐色，呈膠脂狀。

氣　　味：柔和，近似香草。

➤ 藥用價值

生理療效：抗微生物（主要是針對酵母菌和眞菌，而非對抗細菌）、除臭、防腐、抗氧化、抗痙攣、平衡、抗發炎、促進上皮組織形成、溫和幫助排出

心理療效：予人安全感和溫暖，放鬆、消除恐懼

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽
- 修護受損肌膚和黏膜
- 痤瘡
- 汗味過重

- 放射線治療前後的預防與照護
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 預防擦瘡及褥瘡
- 人工肛門造口保養
- 頭痛
- 壓力
- 恐懼
- 身心舒適

➤ 副作用

尚無發現副作用。

佛手柑

拉丁學名：Citrus bergamia Risso u. Poiteau

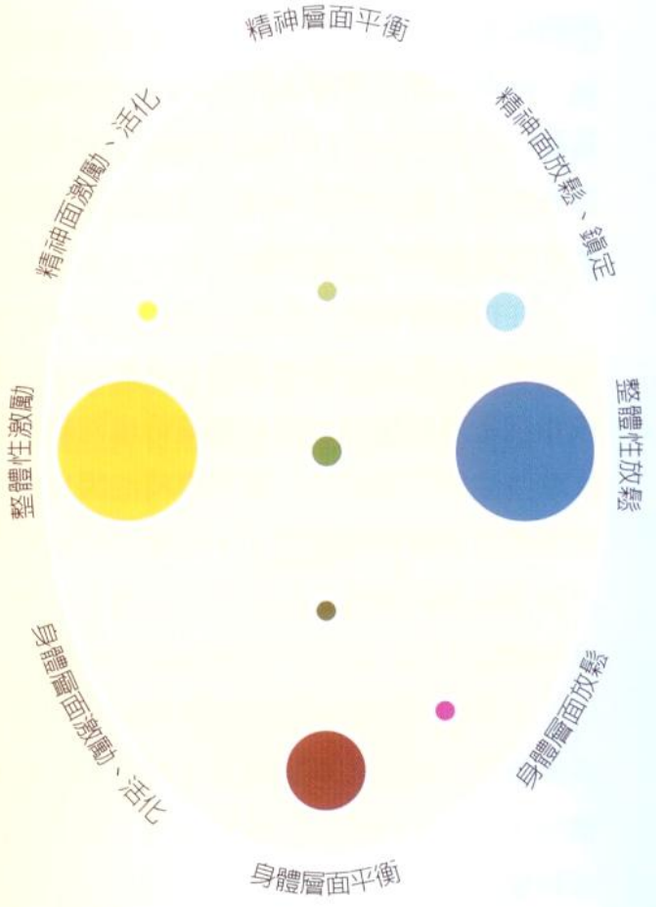
植物科屬：芸香科（Rutaceae）
俗名：貝加蜜柑

佛手柑的原生產地不詳，但很有可能是印度。這類植物相當敏感，對生長環境的氣候和土壤要求甚高，其成熟果實的形狀和顏色都近似溫桲（Quitten）。在西西里島，經蜜漬或醃漬後的佛手柑，成爲餐桌上一道受歡迎的佐菜。

「Bergamotte」一詞源於土耳其的 Beg-âr mû dî，有「王子梨」之意。這個詞與義大利的城市貝加莫（Bergamo）一點關係也沒有（參見 1693 年於里昂市出版的《Le Parfümeur François par le Sieur Barbe》一書）。

➤ 撥開雲霧見月明

佛手柑精油彷彿是迷霧中指引的明燈。在配方中帶來清爽、舒服而活躍的基調。 獨特的佛手柑具有如同觸媒轉化劑的作用，與其他



佛手柑精油化學成分

酯類	30 – 45%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯	30 – 45%（主要爲右旋檸檬烯）
單萜烯醇	10 – 25%（主要爲沉香醇）
單萜烯醛	可達 5%
香豆素（主要爲呋喃香豆素）	5%
倍半萜烯醇	可達 1%
倍半萜烯	可達 1%
倍半萜烯酮和倍半萜烯醛	微量
芳香酯	微量（鄰氨基苯甲酸甲酯）

其他成分（素馨酮、吲哚）微量

精油混合後能產生強大的協同作用，加速臨床的反應。

米蘭大學芳香療法教授 Paolo Rovesti 在其學術研究中指出，佛手柑精油能消除焦慮，放鬆神經，調節神經系統，因此對情緒的沮喪及焦慮狀態有正面影響。

在柑橘類精油（頁 76）當中，佛手柑精油是唯一主要成分非檸檬烯，而是乙酸沉香酯和沉香醇的精油，這二種成份也同時是薰衣草精油的主要成分。佛手柑精油因成分結構與薰衣草精油極爲相似，同樣具有溫和、不刺激肌膚的特質，但因其中呋喃香豆素（請參閱副作用）的成份而無法廣泛運用。

對佛手柑精油氣味有關鍵性影響的成分爲素馨酮、吲哚和鄰氨基苯甲酸甲酯，這三種分子也是茉莉精油的重要成分（頁 112），其特質爲帶來勇氣，增加溝通意願。

佛手柑的強烈香氣在香水工業中廣受喜愛，是許多知名香水配方中不可缺少的一員，可說是精油中的「寶石」。

伯爵茶（Earl-Grey-Tee）因添加了佛手柑精油而塑造出獨樹一幟的茶香。

➤ 精油小檔案

植物型態：這類約五公尺高的柑橘樹種與橙樹和檸檬樹同屬芸香科，但其結構較爲細緻。繁殖方式和檸檬樹相似，均插枝於苦橙樹上嫁接繁殖。佛手柑成熟的果實和溫桲相近。

產　　地：主要產於今日義大利的卡拉布里亞區（Reggio di Calabria）

萃取部位：未成熟的青綠果皮

萃 取 法：冷壓法。未成熟果實的採收期在十一月至二月。兩百公斤的果皮可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：淡綠色到祖母綠，呈稀液狀。

氣　　味：清新、新鮮，帶有果香、淡淡的甜味。

➤ 藥用價值

生理療效：強效抗細菌、防腐（殺菌）、抗病毒、刺激免疫反應、退燒、抗痙攣

心理療效：激勵、放鬆、消除焦慮、鼓舞情緒

➤ 臨床證實應用範疇

- 喉嚨痛
- 發燒
- 頭痛
- 心因性消化問題
- 膀胱炎
- 月經不適
- 更年期症狀
- 乳房切除引起的淋巴液阻塞
- 心因性肌肉抽筋
- 無法集中注意力
- 睡眠障礙（包括兒童）
- 沮喪、冬季憂鬱症
- 恐懼

➤ 副作用

佛手柑內含的呋喃香豆素（頁 41）會提高皮膚對光線的敏感度（光敏感性），以前常被添加於助曬乳中，快速曬成古銅肌膚。長期研究證實，某些使用者發生嚴重色素沉澱現象（皮膚變黑），或導致皮膚產生敏感性發炎的反應。

! *若將含有佛手柑精油的香水直接擦拭在皮膚上，或者塗抹含有佛手柑成分的肌膚精油，同樣會產生黑斑。因此，若外用佛手柑精*

油，必須避免強光照射；但在一百毫升基底油中加入四到六滴時則不會有任何不良影響。

一些芳香療法書籍中提到，佛手柑可取代香蜂草精油治療唇疱疹，在此，我們非常不建議這麼做。因唇疱疹很容易因身體過度活動、免疫力降低而發作，像是在夏天會大量消耗體力的登山健行活動，或是冬天嘴唇任由強烈的陽光直射，若在此時使用佛手柑精油，嘴唇會留下不好看的色素沉澱。 因此，要治療唇疱疹，我們建議以其他精油取代爲佳（頁 262）。

附註：市面上販售的 FCF 佛手柑精油，因已去除呋喃香豆素成分，不具光敏感性，但香氣和心靈層面的療效也隨之降低。

檸檬薄荷

拉丁學名：Mentha citrata L.

植物科屬：唇形科（Lamiaceae）
俗名：佛手柑薄荷

另請參閱第 151 頁的娜娜薄荷和第 168 頁的胡椒薄荷。

薄荷神通廣大的雜交本能，對於目前 15~30 種令人混淆的品種來說，分類更是雪上加霜，因此薄荷的各種特質與應用方式相當龐雜。

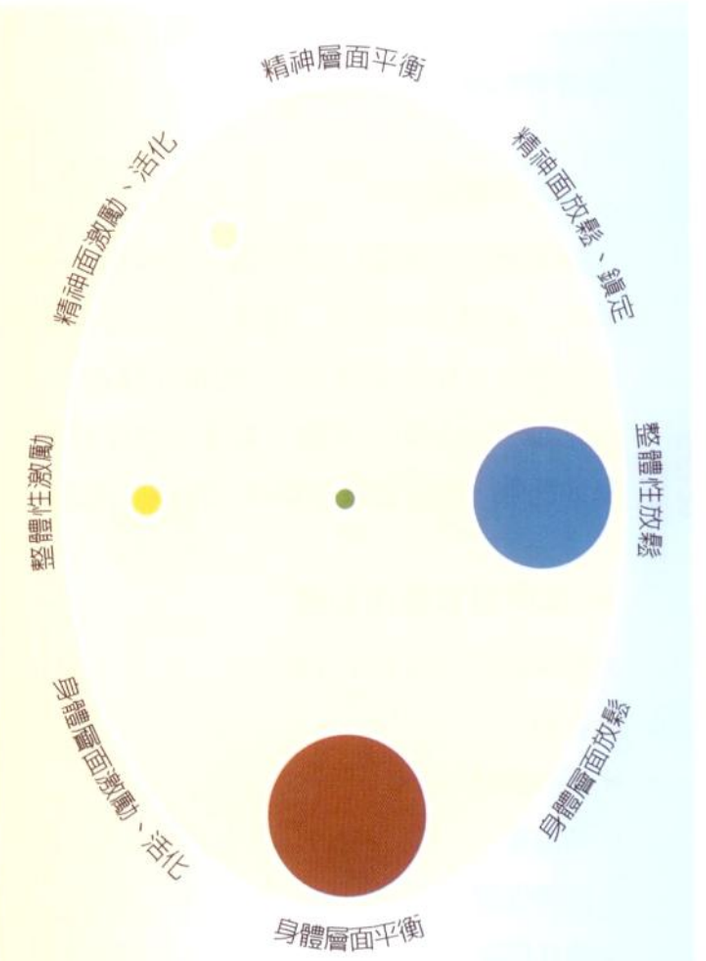
在德國，佛手柑薄荷據其植物學名又被稱爲檸檬薄荷，以前普遍認爲是水薄荷（Mentha aquatica L.）與綠薄荷（Mentha spicata L.）的混種，較新的研究認爲它是從水薄荷中選種繁殖的。

檸檬薄荷罕見的特產是沙特勒茲修道院（La Chartreuse）僧侶所釀造「沙特勒茲酒」配方中的重要成分（頁 78）。

➤ 格外溫和放鬆

雖然檸檬薄荷精油在芳香治療中的應用相當有限，但對德國人而言，它卻是薄荷界的「薰衣草」；由於兩種精油的主要成分相似，對許多排斥薰衣草的人而言，不失爲最佳替代品，其氣味輕柔、帶有薄荷花香，不僅小孩子喜愛，上年紀的人也能夠接受。

檸檬薄荷精油不像胡椒薄荷精油或娜娜薄荷精油含有薄荷腦（醇）或單萜烯酮，因



檸檬薄荷精油化學成分

單萜烯醇	40 – 60%（主要爲沉香醇）
酯	30 – 50%（主要爲乙酸沉香酯）
氧化物	3 – 5%（主要爲 1,8 桉油醇，薄荷呋喃）
單萜烯	1 – 5%
倍半萜烯	1%

此特別溫和，少量的薄荷呋喃是檸檬薄荷精油清新薄荷味的來源。

➤ 精油小檔案

植物型態：蛋形或心形葉，披有細小絨毛，花朵細緻。

產　　地：南法、北美

萃取部位：尚未開花之幼株

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：香味近似薰衣草，帶有淡淡的薄荷清香和檸檬味。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、傷口癒合、抗發炎、退燒、鎮痛、抗痙攣、促進血液循環、強化免疫系統、護膚、驅蟲

心理療效：平衡、安撫、重建、消除焦慮、幫助睡眠、提振和恢復精神、愉快、放鬆

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀（特別是兒童）
- 發燒
- 緊張頭痛
- 高血壓
- 口腔保健
- 消化問題
- 心因性胃痛
- 預防輻射
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 皮膚搔癢
- 驅蟲
- 帶狀疱疹
- 水痘
- 傷口
- 疤痕處理
- 月經不適
- 更年期症狀
- 膀胱炎
- 妊娠紋調理
- 待產，生產。
- 惡露
- 壓力
- 緊張性肌肉緊繃
- 睡眠障礙（包括兒童）
- 憂鬱症狀
- 恐懼

➤ 副作用

尚無發現副作用。

➤ 補充說明

溫和的檸檬薄荷精油和薰衣草一樣，可視需要直接塗抹於皮膚。

白千層

拉丁學名：Melaleuca cajeputi L.；同義詞 Melaleuca leucadendron L.

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：白瓶刷子樹、剝皮樹

白千層樹生長於摩鹿加群島、印尼東部和馬來西亞群島、澳洲北部和菲律賓群島。初夏時，整個白千層區綻放迷人的白色花朵，樹葉和花朵散發出一股怡人清新、近似尤加利樹般溫暖的淡淡香味。白千層樹可剝離出長長的樹皮，呈白色到淡棕色。因此，其印尼名爲 kayuputhi，即指「白色木頭」。

凡有白千層樹生長之處，周遭所有的植物都會枯萎，這類的樹特別茁壯耐寒，只能以焚燒的方式才能加以根除。

➤ 感冒與疼痛的特效藥

馬來人與爪哇人遇有發燒感染和呼吸道疾病時，一向採用白千層作爲發汗用藥。十七世紀初，荷蘭人佔領了摩鹿加群島，白千層精油才被引進歐洲。約在西元 1717 年時，白千層精油在德國也成爲用藥之一，藥局引入販售，在藥典中也曾提及。白千層在當時有很長一段時間供不應求、價格飆漲，一直到約 1730 年，大量白千層經阿姆斯特丹交易進入歐洲，才有了改變。在德國，白千層在交易初期被稱爲「維特涅本油」（Oleum Wittnebianum），以來自沃汾庇特（Wolfenbüttel）的商人維特涅本（Wittneben）而命名。這位商人長年居住在巴達維亞（Batavia），以德文介紹該精油，對其推崇備至。法國和英國則是到十九世紀初期才發現白千層精油的醫療用途。

白千層精油是強效的抗菌劑（殺菌劑），目前在自然療法中特別用於治療感冒。添加白千層精油的配方和止咳軟膏，經證實對兒童感冒症狀特別有效，因白千層精油非常溫和，在兒童芳療中可取代尤加利精油和胡椒薄荷精油。若將此精油與含有桉油醇和單萜烯醇的精油加以混合，抗病毒效果奇佳。難以治療的神經痛、劇烈疼痛的神經炎，以及肌肉疼痛，也強力建議使用白千層精油。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木，可長至二十五公尺高，樹葉強韌細長，呈灰綠色。

產　　地：北澳洲、印度、菲律賓群島、馬來西亞、摩鹿加群島

萃取部位：樹葉和嫩枝

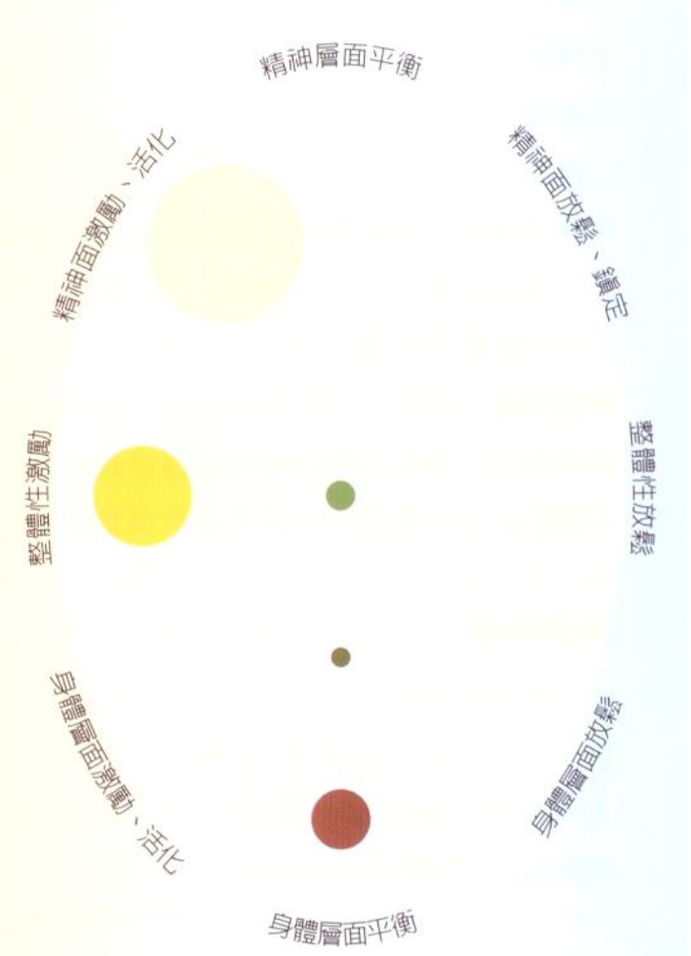
萃 取 法：水蒸餾法。一百公斤原料可提煉出一公斤的精油。

色　　澤：黃色至淡綠色

氣　　味：香味近似尤加利，但比較柔和，帶有細柔果香的基調，令人聯想到丁香。

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、抗細菌、強效抗



白千層精油化學成分

氧化物	50 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	25 – 40%（主要爲蒎烯）
單萜烯醇	6 – 15%（主要爲 α 萜品醇）
倍半萜烯	3 – 5%
倍半萜烯醇	可達 3%

病毒、止咳、化痰、排痰、促進呼吸道的血液循環、增強抵抗力、退燒、鎮定神經與肌肉疼痛

心理療效：激勵、強化神經、幫助集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒（主要爲兒童）
- 額竇炎和鼻竇炎
- 支氣管炎
- 發燒
- 神經炎
- 疼痛
- 唇疱疹
- 帶狀疱疹
- 生殖道疱疹
- 肌肉酸痛
- 風濕痛
- 痛風
- 關節炎

➤ 副作用

尚無發現副作用。

中國肉桂

拉丁學名：Cinnamomum cassia （Nees）；同義詞 Cinnamomum aromaticum C. G. Nees

植物科屬：樟科（Lauraceae）

俗名：慈母肉桂

中國肉桂爲常綠灌木，原產於中國南端，包括野生與栽植。日本、印尼、錫蘭、墨西哥和南美也有栽種。栽植時會定期將肉桂樹修整爲灌木狀，以便採摘，一般生長四到六年時，即可開始採收。盛夏和秋天所採摘的新鮮嫩枝和樹葉，經蒸餾後，可提煉出最精純的肉桂精油。

➤ 強效抗菌

中國肉桂和錫蘭肉桂在品種上相當近似，中國肉桂精油和錫蘭肉桂皮精油皆含有相同的主要成分肉桂醛。然而，中國肉桂精油成分中並無丁香酚，卻有異常高比例的香豆素，其氣味因而與其他肉桂精油有很大的區別（頁 217 和 218）。

在中國的藥草學中，中國肉桂與錫蘭肉桂的應用相近。中國肉桂同時也是虎標萬金油的重要成分。

中國肉桂精油對抗細菌、微生物、黴菌的成效特別顯著。但中國肉桂精油富含肉桂醛，對皮膚和黏膜具刺激性。因此，使用時必須格外謹慎（詳見以下說明）。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木、葉片柔軟、佈滿紋路、呈柳葉刀狀蛋形

產　　地：中國南部

萃取部位：新鮮葉片與嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：紅色、棕色

氣　　味：香甜溫暖、類似肉桂

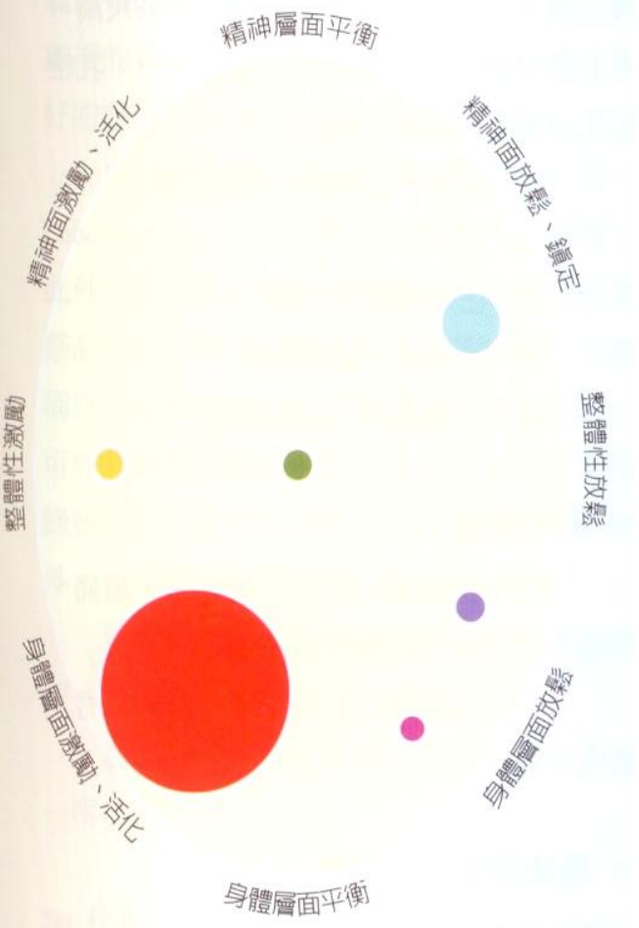
➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（B 群和 D 群鏈球菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色表皮葡萄球菌）、抗眞菌（白色念珠菌）、促進血液循環、溫暖活化、滋補、抗痙攣、鎮痛、抗風濕

心理療效：使心靈堅強、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 關節炎
- 風濕疼痛
- 更年期症狀
- 經前症候群
- 壓力
- 緊張性肌肉緊繃



中國肉桂精油化學成分

肉桂醛	75 – 90%
香豆素	5 – 9%
芳香醛和芳香酸	可達 5%
單萜烯	微量
倍半萜烯	微量
醚	微量
芳香酯和芳香醇	微量

➤ 副作用

1% 的複方按摩油劑量不會產生問題：根據我們的經驗顯示，添加 1 ～ 2 滴到 1% 的身體按摩油中（頁 58）不會產生問題；僅微少的劑量即可發揮相當大的效用。

中國肉桂精油用量過高時，會刺激皮膚與黏膜，因此，使用時必須遵從芳療師指示。

黃玉蘭

拉丁學名：Michelia champaca L.

植物科屬：木蘭科（Magnoliaceae）

黃玉蘭樹生長於亞洲熱帶國家，尤其是許多印度的庭院內，遮蔭只是受人喜愛的其中一項功能。每逢花季，黃玉蘭會散發出美妙迷人的香味。以黃玉蘭花製作花環，在印度文化當中具有重要的宗教儀式意涵，在無以數計的印度教及佛教廟宇中處處可見。約七世紀時，佛教僧侶將此植物傳入中國，其花朵立即與茉莉花同樣受到青睞，也用於增添茶香的風味。

十二世紀出版的印度百科全書（Manasollasa）中記載，黃玉蘭原精是印度王公貴族按摩油中相當重要的配方。這種彌足珍貴的香氛據說與蓮花香味頗爲相似。

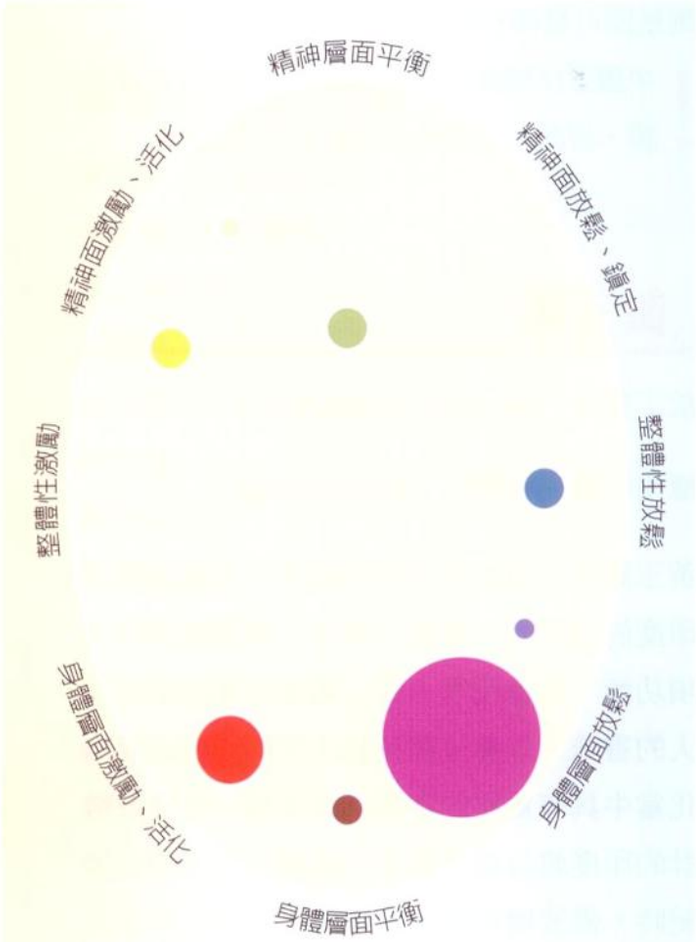
➤ 溫暖心房與催情

純正的黃玉蘭花朵原精相當稀少，與茉莉或玫瑰精油同屬高價位精品。其香味較接近茉莉和橙花精油。春夏時有風信子、紫羅蘭和茉莉，秋冬則有丁香和茴香，構成一年四季的美麗風情畫。

黃玉蘭原精中富含的多種成分，部分也

蘊含於茉莉、紫羅蘭葉或丁香精油中，主要特質爲產生催情、溫暖內心的感受。特別是吲哚（人類排泄物組成成分）以及高比例的鄰氨基苯甲酸甲酯（芳香酯），使黃玉蘭原精具有催情功效。這些成分近似私密處的氣味，予人安全感，並能釋放多慮的心靈，堅強面對自己和他人，傳遞出一股對愛、生命樂趣和情慾的絲絲渴望。

另外，一般很少提到黃玉蘭原精對身體的效用，特別對慢性疼痛能發揮通體舒適的功效。



黃玉蘭原精化學成分

芳香酯	35 – 40%（主要爲苯甲酸苯甲酯、4% 鄰氨基苯甲酸甲酯、苯甲酸苯乙酯）
芳香醇	8%（主要爲苯甲醇、苯乙醇）
丁香酚	10 – 16%
酯	可達 10%（主要爲亞油酸甲酯）
單萜烯醛	可達 8%
倍半萜烯酮	可達 6%（主要爲 α 和 β 紫羅蘭酮）
氧化物	4.5%（主要爲沉香醇氧化物）
單萜烯醇	3 – 5%
芳香醛	微量

其他成分：吲哚 2 – 5%

➤ 精油小檔案

植物型態：黃玉蘭樹身呈圓椎狀，在喜馬拉雅山腳下的原產地，可生長至三十公尺高，人工栽培極少超過十公尺。夏末時分，乳橙色花朵筆直地綻放在樹枝上。

產　　地：熱帶及亞熱帶的亞洲國家

萃取部位：花朵

萃 取 法：己烷溶劑萃取法

色　　澤：棕黃色，液體濃稠。

氣　　味：厚重濃烈的異國風味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、放鬆、抗痙攣、鎮痛、促進乳汁分泌、刺激免疫系統

心理療效：抗沮喪、溫暖心靈、刺激感官、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 慢性疼痛
- 乳汁分泌減少
- 職業倦怠
- 憂鬱狀況
- 冷漠
- 缺乏性慾

➤ 副作用

尚無發現副作用。

岩玫瑰

拉丁學名：Cistus ladaniferus L.

植物科屬：半日花科（Cistaceae）
俗名：岩薔薇、岩壁玫瑰

地中海灌木和岩壁是岩玫瑰典型的生長地形，以野生、濃密的灌木形貌分佈於廣大的地中海沿岸範圍。年初是岩玫瑰灌木叢和頭狀薰衣草盛開的季節，空氣中瀰漫著樹脂、近似龍涎香的美妙氣息。岩玫瑰柔軟芳香，充滿皺摺的花朵對於「糾結脆弱的心靈」具有良好的療效。

自古以來，岩玫瑰的勞丹脂（Labdanumharz）便是深受喜愛的芳香精質。此外，它也是古埃及人和猶太人重要的薰香祭品成分。敘利亞腓尼基香水商將岩玫瑰脂稱爲「黏稠的植物」。岩玫瑰具有美容功效，可作爲藥物和香膏，與其他精油、葡萄酒和蜂蜜酒混合後可治療傷口及作爲鎮痛劑。此外，岩玫瑰精油經證實也是止咳良藥。

岩玫瑰樹脂在中世紀隨著十字軍傳入歐洲。

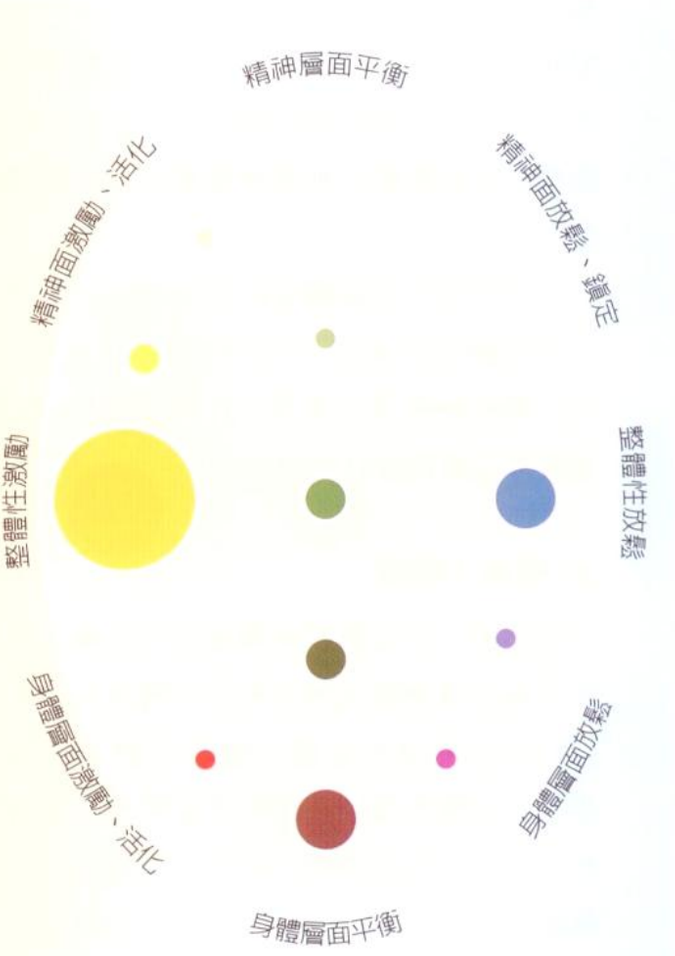
岩玫瑰的芳香在今日的香水工業也佔有一席之地。

➤ 化解「糾結脆弱的心靈」

岩玫瑰精油那股微澀的松香味，並不那麼容易討喜，其溫暖近似龍涎香的芳香，要經稀釋後才得以展現。

岩玫瑰精油的神奇魔力能解開封閉的心靈，「溫暖」脆弱的靈魂。經臨床證實，對於因早年心理創傷而變得冷漠，或因而引發疾病的人，深具療效。

岩玫瑰精油既是撫平心靈創傷的良藥，



岩玫瑰精油化學成分

單萜烯	40 – 50%（主要爲α蒎烯）
單萜烯醇	5 – 15%（主要爲龍腦）
酯	5 – 15%（主要爲乙酸龍腦脂）
倍半萜烯	5 – 10%
倍半萜烯醇	5 %
雙醇	微量（勞丹醇）
單萜烯酮	4 – 7%
單萜烯醛	3 – 5%
丁香酚	可達 1.5%
芳香酯和芳香醇	微量
倍半萜烯酮和倍半萜烯醛	微量
芳香醛	微量

更能有效抑止傷口血流不止的情形，特別是岩玫瑰、永久花和薰衣草混合而成的急救配方（頁 266），醫治效果奇佳。此外，岩玫瑰精油也是酷熱或嚴寒極端氣候下的護膚聖品。

成分組合相當豐富的岩玫瑰精油富含許多香氣強烈的成分，其中的雙醇勞丹醇，產生了類似龍涎香的基調，同時這些成分可能是發揮心靈療效的主因。

➤ 精油小檔案

植物型態：岩玫瑰和玫瑰並非同科屬！岩玫瑰是地中海地區的典型植物，擁有各種不同開粉紅色花朵的亞種。春天和初夏爲其花季，岩玫瑰大大的花朵和犬牙薔薇一樣有五片花瓣，花瓣爲白色，中間有閃亮的金色小星點和黑點，質地纖細柔軟，略有些許皺折。深綠色發亮的葉片和嫩枝分泌出大量極爲芳香的物質，即香膠勞丹脂。

產　　地：南法、西班牙、葡萄牙、義大利、前南斯拉夫、土耳其、希臘，原產地可能爲小亞細亞。

萃取部位：葉片和嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：金黃色、放置越久越暗

氣　　味：未稀釋的液體聞起來辛辣嗆鼻，稀釋後卻變得溫暖、甜美、有龍涎香味，隱約帶有木頭香的基調。

➤ 藥用價值

生理療效：殺菌、抗眞菌、抗發炎、刺激免疫系統、抗痙攣、暢通血管、促進血液循環、迅速止血、皮膚再生、去疤、抗寄生蟲

心理療效：平衡、鼓舞情緒、提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 傷口
- 淤血（血腫）
- 預防擦瘡與褥瘡
- 緊張性搔癢
- 牛皮癬（psoriasis）
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 異位性皮膚炎
- 頭蝨
- 潮紅性痤瘡（cuperose）
- 靜脈曲張
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 乳房切除後的淋巴瘀塞
- 月經不適
- 心理創傷
- 極度敏感、缺乏自信

➤ 副作用

尚無發現副作用。

檸檬馬鞭草

拉丁學名：Lippia citriodora Kuntze

植物科屬：馬鞭草科（Verbenaceae）

自古以來，馬鞭草即被視爲藥草，中古世紀的藥典中提到馬鞭草用途廣泛，主要是治療傷口。遠古時期，此植物即深受希臘人、羅馬人和埃及人的喜愛。芳香植物一向被視爲神賜 — 羅馬人認爲馬鞭草爲狩獵女神黛安娜所管，埃及人將馬鞭草獻給伊西絲女神。古羅馬文化將馬鞭草束懸在門口，驅趕令人生畏的「惡靈」。

可製成精油的馬鞭草，又稱爲檸檬馬鞭

草，其葉片可製成藥草茶。

➤ 心靈補給站

檸檬馬鞭草精油對於發炎情形特別有效。

檸檬馬鞭草精油可安神，有益於治療心因性的身體不適。

此種精油的強項在於處理重度憂鬱症患者的療效。檸檬馬鞭草精油調和佛手柑精油和羅馬洋甘菊精油會產生協同作用，特別能使心情開朗。

價格不斐的檸檬馬鞭草精油僅需少量即可發揮療效，即使加入其他（平價）精油後亦可產生強大協同作用，這也正是其特殊的價值所在。

➤ 精油小檔案

植物型態：一公尺半到兩公尺高的灌木，葉片呈柳葉刀形。

產　　地：原產於智利和秘魯，南法和摩洛哥亦有栽種。

萃取部位：葉片

萃 取 法：水蒸餾法

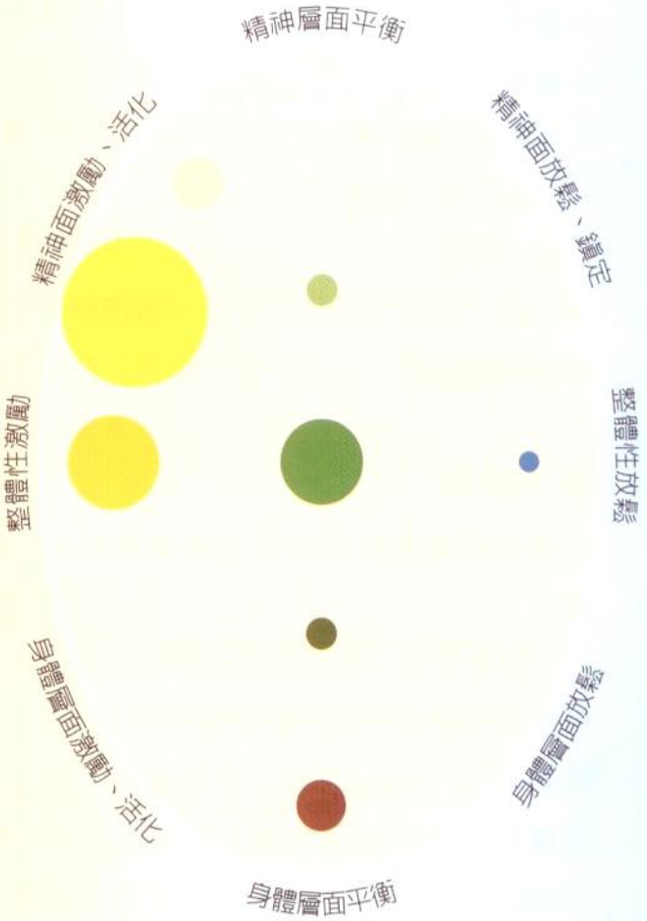
色　　澤：淡黃色

氣　　味：聞起來像檸檬，淡淡清新怡人的草本基調。

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、刺激免疫系統、平衡強化心靈、強化精神、促進消化

心理療效：恢復精神、提高專注力、具啓發性、鼓舞情緒（特別是「因恐懼引起的心臟不適症」）



檸檬馬鞭草精油化學成分

單萜烯醛	35 – 40%（主要爲檸檬醛）
單萜烯	20%（主要爲檸檬烯）
倍半萜烯	15 – 20%（主要爲 β 丁香油烴）
單萜烯醇	8%
氧化物	6 – 10%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯酮	4%（主要爲甲基庚烯酮）
倍半萜烯氧化物	2 – 4%
倍半萜烯醇	2 – 3%
酯	1 – 3%

➤ 臨床證實應用範疇

- 護膚
- 痤瘡
- 心因性心律不整
- 心因性消化問題
- 缺乏性慾
- 失眠
- 冬季憂鬱症

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下並無發現任何副作用。

許多書中一再提到婦女懷孕期間不可使用檸檬馬鞭草精油的警告提示，以免內含的馬鞭草甙（Verbenalin）引發陣痛。然而，這種說法實在言過其實。因屬於鳶尾甙類（Iridoid-Glykosid）的馬鞭草甙雖會影響到子宮收縮，但該成分並非揮發性，因此不含於精油內。

使用芳療的助產士觀察到，懷孕末期消耗的體力可藉由檸檬馬鞭草精油注入活力。

➤ 補充說明

檸檬馬鞭草精油與玫瑰精油及香蜂草精油同屬高單價商品。市面上雖然亦可見平價精油，但其效用與 100% 純檸檬馬鞭草精油仍有差別。消費者可買到不同的複方精油，例如 10% 的馬鞭草加上 90% 的檸檬香茅，以「香茅馬鞭草精油」（Eisenkraut Grasse）之名販售。檸檬香茅（頁 132）和檸檬馬鞭草的共同成分只有檸檬醛，因此氣味特徵上有相當明顯的區別，對皮膚較爲刺激。

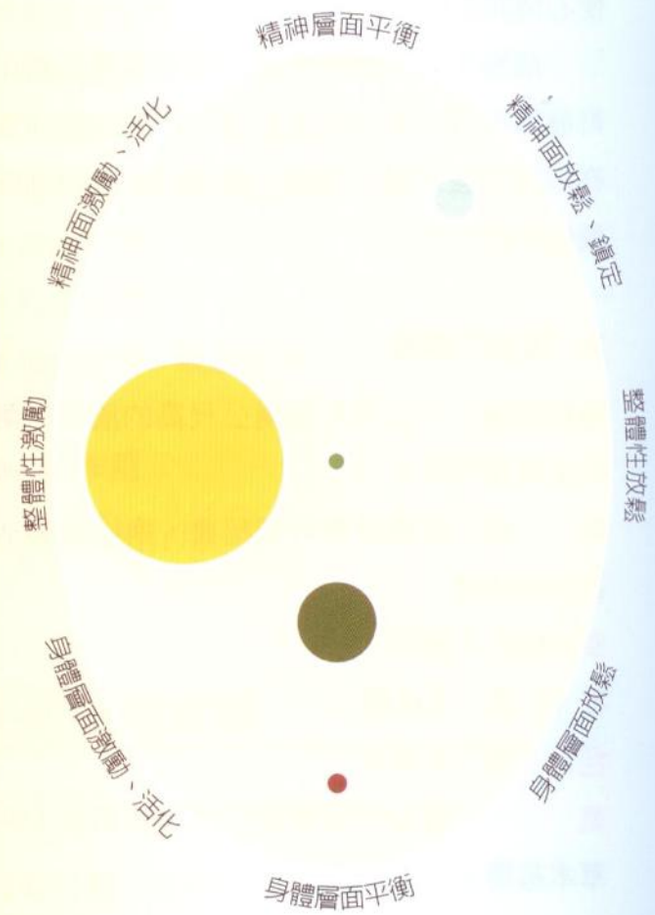
我們建議購買這類高單價產品時要嚴格篩選製造商（頁 59）。

欖香脂

拉丁學名：Canarium luzonicum（Miq.）A.

植物科屬：橄欖科（Burseraceae）
俗名：馬尼拉欖香脂、苦欖香脂

欖香脂（Elemi，爲阿拉伯語）是熱帶植物橄欖科樹脂的集合名詞。精油或香膏中提到的



欖香脂精油化學成分

單萜烯	70 – 80%（主要爲檸檬烯，可達 55%）
倍半萜烯醇	15 – 17%（主要爲欖香脂醇，可達 16%）
醚	3 – 6%（主要爲欖香脂醚）
單萜烯醇	可達 3%
倍半萜烯	微量

品種主要是馬尼拉欖香脂。十五世紀以來，欖香脂即成爲創傷藥的主要配方，在中國也有悠久歷史，特別是用於薰香用品。

馬尼拉欖香脂樹主要生長於菲律賓，其分泌的樹脂中含有 20-30% 的精油成分。市面上可以買到精油和香膏。本書僅說明精油。

➤ 有助於難以治癒的傷口

欖香脂最主要的藥用範圍在肌膚：欖香脂精油有益傷口癒合，強化肌膚功能。此外，對心理創傷也有助益。

➤ 精油小檔案

植物型態：十五到三十五公尺高喬木，直徑最大可達一公尺，葉片大、呈羽毛狀非對稱排列。

產　　地：菲律賓、摩鹿加群島、亞洲熱帶區域

萃取部位：樹脂

萃 取 法：水蒸餾法，或以酒精或苯進行萃取。

色　　澤：淡黃色，呈膠狀（黏稠）。

氣　　味：有檸檬松香味

➤ 藥用價值

生理療效：強效抗細菌、抗病毒、抗發炎、刺激免疫系統、治癒傷口、促進上皮組織形成、肌膚再生

心理療效：使心靈堅強、提高專注力、鼓舞情緒

➤ 臨床證實應用範疇

- 難以治癒的傷口
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 預防擦瘡及褥瘡
- 痤瘡
- 護膚
- 注意力不集中
- 焦慮症狀

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用，劑量過高時（超過 1%，頁 58）可能會對皮膚產生刺激。

龍艾

拉丁學名：Artemisia dracunculus L.

植物科屬：菊科（Asteraceae）

俗名：龍草、茵陳蒿

龍艾原產於俄羅斯、西伯利亞、蒙古，後來可能隨著蒙古大軍傳入歐洲。龍艾和許多芳香的聖草一樣可用於驅邪，據說可保護人類免於巫術和惡靈的騷擾。

龍艾自古至今一直是大家很喜愛的香料，可增添蕃茄料理、魚或沙拉醬的特有風味。

➤ 緩和腹痛

龍艾精油的香味稍稍令人聯想到沉香醇羅勒精油。因爲這兩種精油有一種相同的成分甲基醚蔓葉酚，這也是龍艾精油能對腸胃不適如此有效的原因。無論任何生理或心理因素造成的腹痛，龍艾精油都能安撫肚子裡那隻或大或小不安分的「龍」，這便是俗名「龍草」的由來。

➤ 精油小檔案

植物型態：多年生草本，其莖幹可長至一公

尺高：幾乎呈球狀的小花屬於鬆散的圓錐花序。每年可採收兩次。

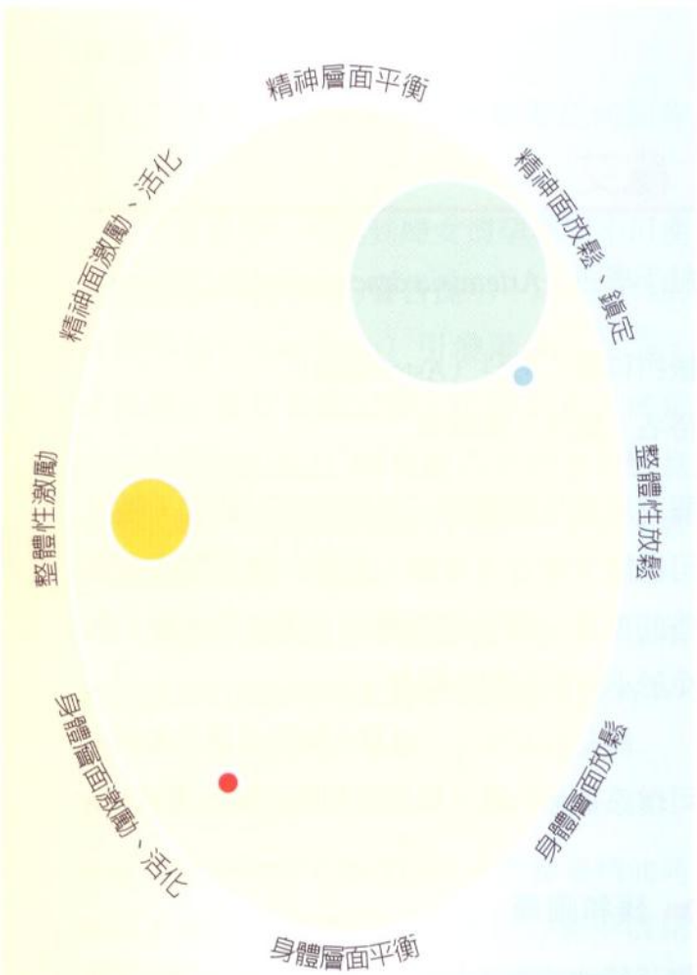
產　　地：歐洲、義大利、北非和美國

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法。一百一十公斤可提煉出一公斤的精油。

色　　澤：淡黃色至青綠色，呈膠狀（黏稠）。

氣　　味：清新、香郁濃烈、有茴香味



龍艾精油化學成分

醚	70 – 80%（主要爲甲基醚蔓葉酚）
單萜烯	15 – 20%（主要爲羅勒烯）
香豆素	微量
丁香酚	微量

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、提升免疫力、有效紓解肌肉抽筋、增進食慾、促進消化、促進膽汁分泌

心理療效：心靈放鬆、安撫

➤ 臨床證實應用範疇

- 痙攣性腹痛
- 膀胱炎
- 肌肉抽筋
- 經前症候群
- 月經不適
- 緊張性失眠

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用，芳香料理中添加 0.5% 的精油調味並不會產生問題。

檸檬尤加利

拉丁學名：Eucalyptus citriodora Hook

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：檸檬桉、西翠尤加利

檸檬尤加利樹的樹皮呈白色與玫瑰紅色相間，葉片在不同的樹齡有五種不同的形狀，風情萬千。搓揉呈柳葉刀形的成熟葉片時，葉子本身會散發出固有的檸檬香。

➤ 恢復精神與淨化

檸檬尤加利和藍膠尤加利（頁 100）或澳洲尤加利（頁 101）的主要成分和特質完全不同，因而不可混爲一談。檸檬尤加利精油無化痰

和排痰的作用，因此並非典型的感冒精油。

檸檬尤加利精油的主要療效在於生殖泌尿部位的發炎狀態和膀胱炎。

檸檬尤加利精油的特色爲具有帶檸檬清香的香茅醛，與檸檬香茅精油（頁 132）擁有相似的特性。其成分組合具有豐沛生命力和提振精神的功用，可喚起活力，幫助集中注意力和維持警覺狀態。

檸檬尤加利精油能強化體力，對疲勞、虛弱無力、精疲力竭，或重病過後等症狀，助益極大。

➤ 精油小檔案

植物型態：可長至二十五到四十公尺高的喬木，白色與玫瑰紅相間的樹皮，五種不同的葉片形狀。

產　　地：中國、巴西、馬達加斯加島

萃取部位：葉片與嫩枝末稍

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：帶有檸檬氣息的尤加利氣味

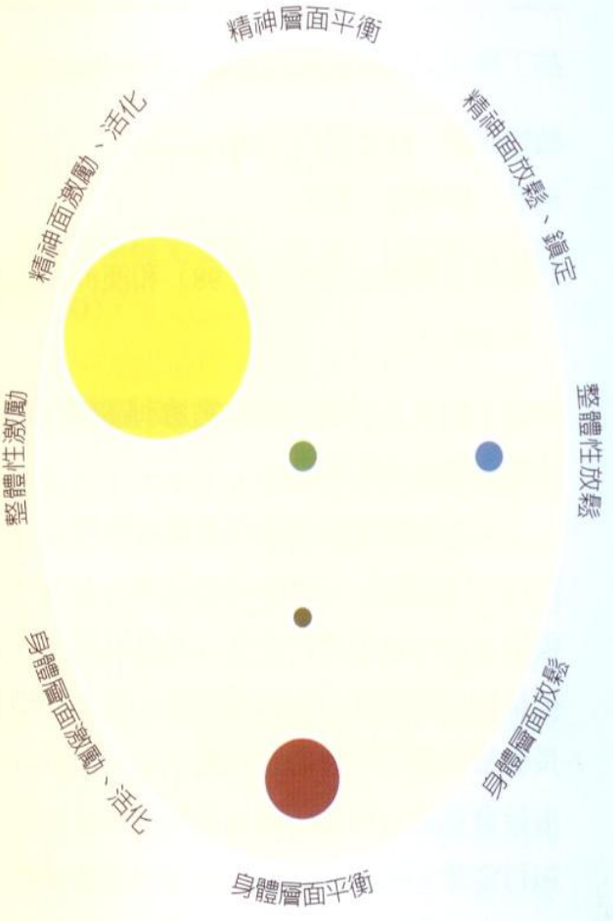
➤ 藥用價值

生理療效：強效抗病毒和抗細菌、抗發炎、鎮痛、強化體質、驅蟲

心理療效：提昇專注力、恢復精神、激勵、提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 預防感冒
- 生殖泌尿部位發炎
- 膀胱炎
- 風濕症狀
- 頸椎疾病
- 恢復期
- 職業倦怠
- 注意力無法集中
- 防蚊



檸檬尤加利精油化學成分

單萜烯醛	65 – 90%（主要爲香茅醛）
單萜烯醇	15 – 25%（主要爲香茅醇）
酯	3 – 5%（主要爲乙酸香茅酯）
倍半萜烯	2 – 5%
倍半萜烯醇	1 – 3%

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用，劑量過多時（超過 1%，頁 58）可能會對皮膚產生刺激。

藍膠尤加利

拉丁學名：Eucalyptus globulus Labillardière

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）
俗名：發燒樹、藍桉

亦請參考檸檬尤加利（頁 98）和澳洲尤加利（頁 101）。

市面上約有五百種不同的尤加利品種，其成分和功效也迥然不同。

尤加利樹屬於全世界最高的樹種之一。此外，「發燒樹」這個俗名的由來，並非因爲藍膠尤加利有退燒的功用，而是因爲它經常被種植於瘧疾肆虐的沼澤地區。尤加利樹生長極爲快速，同時需要大量水分，因吸收的水分會從葉片快速蒸發。因此，種植藍膠尤加利會讓大片濕地變得乾涸，可以抑制瘧疾。

十九世紀中葉，約五十種不同的尤加利品種便是基於此目的，從澳洲、塔斯馬尼亞島和馬來西亞等原產地，移株到南美洲的熱帶地區以及南歐。

➤ 重量級的感冒精油

藍膠尤加利精油在醫學領域最常用於治療呼吸道感染的感冒症狀。

該療效主要歸功於精油內富含的 1,8 桉油醇，以及少量單萜烯酮類的松香芹酮，具高度化痰功效，但其含酮的成分組合也使得藍膠尤加利比起不含酮的澳洲尤加利精油有較多的使用注意事項。

➤ 精油小檔案

植物型態：約五十公尺高喬木，細長灰綠色葉片，在強烈陽光直射下可清楚聞到其氣味。

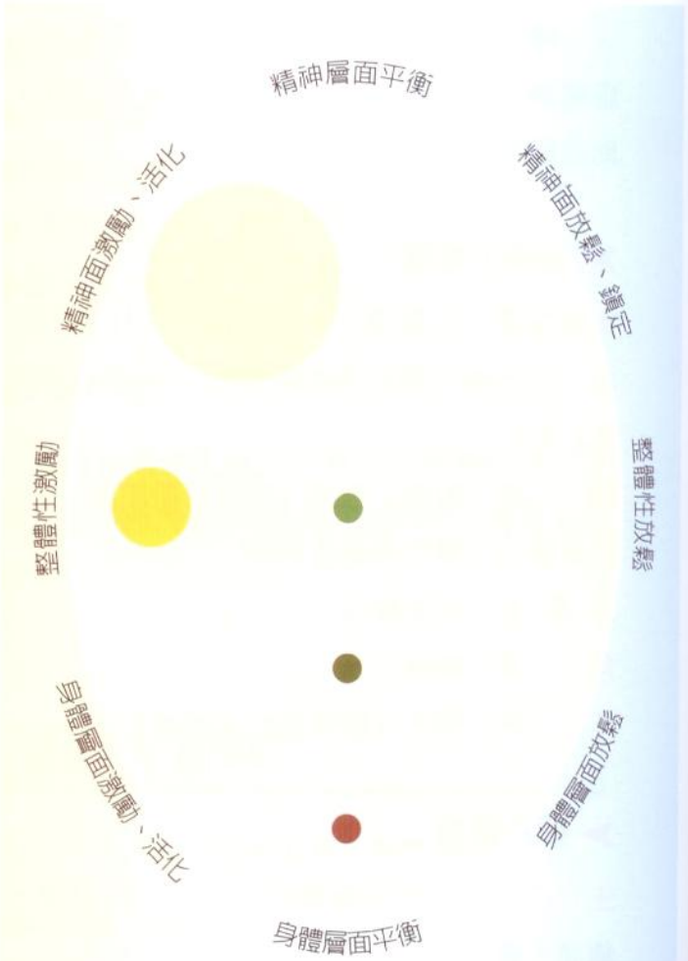
產　　地：原生長於澳洲南部和塔斯馬尼亞島，現栽植於地中海地帶和葡萄牙。

萃取部位：葉片和嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法，五十公斤可提煉一公斤精油。

色　　澤：無色

氣　　味：清新、有樟腦味



藍膠尤加利精油化學成分

氧化物	65 – 75%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	15 – 20%（主要爲 α 蒎烯）
單萜烯醇	可達 5%（主要爲 α 萜品醇）
倍半萜烯醇	4%（主要爲藍桉醇）
倍半萜烯	可達 3%
單萜烯酮	1 – 2.5%（主要爲松香芹酮）

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（C 群和 D 群鏈球菌）、化痰、促進腺液分泌作用（幫助排出）、退燒、促進血液循環

心理療效：恢復精神、激勵

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 支氣管炎
- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 心絞痛
- 中耳炎（Otitis media）
- 發燒

➤ 副作用

應用在嬰兒和六歲以下幼兒鼻腔部分可能會造成喉頭痙攣而引發呼吸困難，甚至窒息的情況。因此，兒童使用澳洲尤加利精油較爲適合。

➤ 補充說明

藍膠尤加利精油經常採用精餾方式，目的在於降低所含的強烈刺激性成分（α 蒎烯、β 蒎烯、樟烯以及香木蘭烯（又稱香樹烯）和藍桉醇），用以調整被公認爲刺鼻而強烈的天然氣味。 因此，此款精油一般採用低壓後蒸餾法提煉，使桉油醇的成分達到 80 ~ 85% 的標準化；該產品也因而命名爲「尤加利 85%」。遺憾的是，此種提煉流程會導致極具療效的成分流失。藍膠尤加利精油的主要特質並不只是來自 1,8 桉油醇，還有其所有成分的協同作用。因此，未經精餾的藍膠尤加利精油在芳香療法領域中是不可或缺的元素。

澳洲尤加利

拉丁學名：Eucalyptus radiata Siebold

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

亦請參考檸檬尤加利（頁 98）和藍膠尤加利（頁 100）。

➤ 耳鼻喉科專家

感冒和許多流感主要傳染途徑爲病毒感染，相較之下，澳洲尤加利精油的抗病毒和抗菌的功效更勝於藍膠尤加利，這得歸功於桉油醇和單萜烯醇的特殊組合。澳洲尤加利精油對於排痰和緩和症狀有積極療效，是專治耳鼻喉疾病的良方。

此外，澳洲尤加利精油不像藍膠尤加利精油內含單萜烯酮，效果溫和許多，易於吸收，因此特別適用於幼兒（類似白千層精油，頁 88）。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，可長至二十五公尺高；爲便於採收而栽植爲灌木。

產　　地：澳洲

萃取部位：葉片和嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：清新、強烈

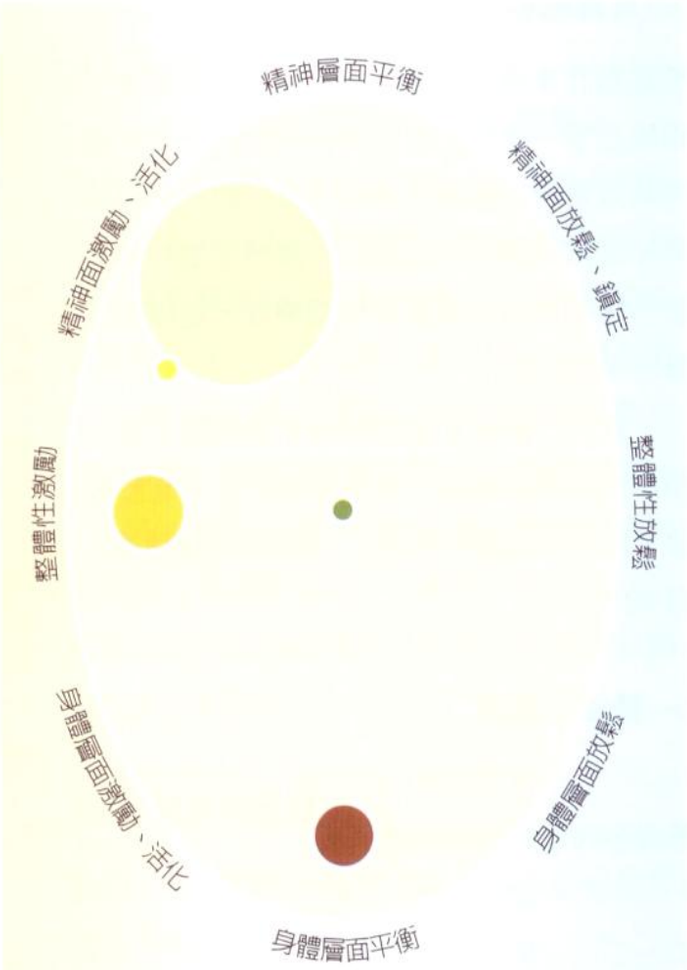
➤ 藥用價值

生理療效：強效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、化痰、促進腺液分泌作用（促進排出）、退燒、促進血液循環、減緩抽筋症狀

心理療效：恢復精神、激勵、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒，包括幼兒
- 支氣管炎
- 心絞痛
- 中耳炎（Otitis media）
- 發燒
- 注意力不集中



澳洲尤加利精油化學成分

氧化物	●	65 – 80%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	●	10 – 18%（主要爲 α 蒎烯、檸檬烯）
單萜烯醇	●	8 – 15%（主要爲 α 萜品醇）
倍半萜烯	●	可達 2%
單萜烯醛	●	1%

➤ 副作用

尚無發現副作用。

甜茴香

拉丁學名：Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare Miller var. dulce

植物科屬：繖形科（Apiaceae）
俗名：羅馬茴香油、女人茴香、兒童茴香、麵包籽、麵包茴香、茴香、茴香子、香絲菜

茴香在古代已是不可或缺的藥草，特別用於治療腸胃不適和呼吸道疾病，卡爾大帝曾命令僧侶於修道院種植。直到今天，茴香仍保有其重要性。

➤ 放鬆腹部腦

在市面上和藥學領域經常混淆苦茴香和甜茴香二種品種，著實令人遺憾。

苦茴香生產量大，主要用於製作咳嗽糖漿和其他藥劑，也可做成糖果、化妝品、香水和香菸的添加香料。苦茴香精油富含茴香酮（酮類，頁 35），因此對咳嗽症狀的療效優於甜茴香。

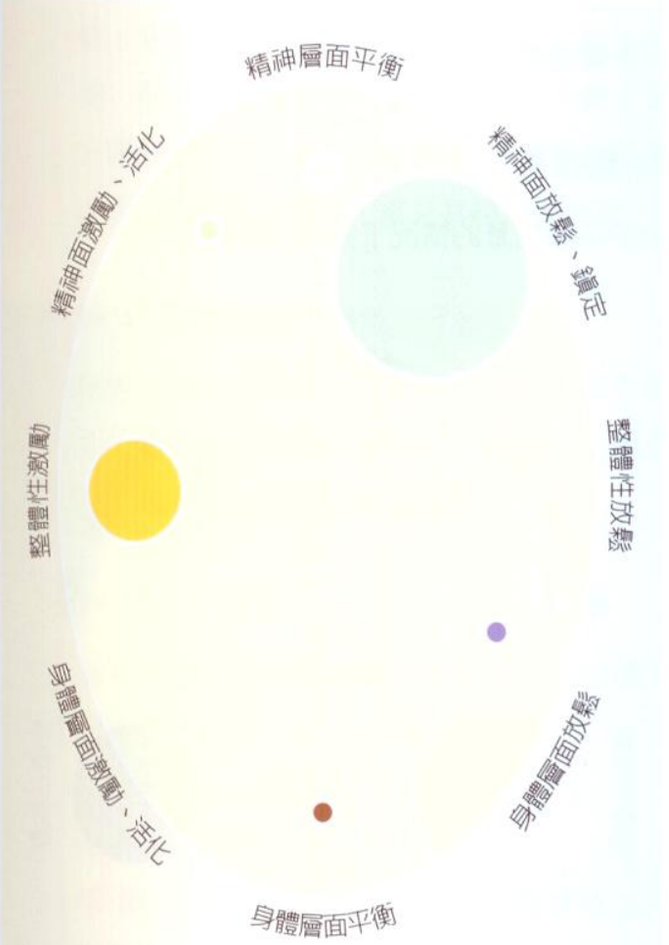
然而，在芳香療法與芳香保健的領域中，我們僅使用甜茴香精油，因爲甜茴香精油的茴香酮含量低，比較溫和，特別適用於有痙攣現象的消化不適症，在臨床上已證實其止痛的妙用，尤其是外用。因此，甜茴香精油是腹部按摩油中不可或缺的元素。

甜茴香精油能安撫人心、紓解壓力，特別是因壓力引發的腸胃問題。另外，其類似荷爾蒙的特質也有助於解決婦科疾病。

➤ 精油小檔案

植物型態：一年生草本，可長至兩公尺高，根部爲蕪菁狀，黃色傘形花，細緻的花長在花梗上，看起來像是莖梗上長草。

產　　地：西班牙、法國、義大利、摩洛哥、馬其頓



甜茴香精油化學成分

醚	55 – 85%（主要爲反式洋茴香腦）
單萜烯	15 – 30%（主要爲 α 蒎烯、檸檬烯）
單萜烯酮	0.5 – 5%（主要爲茴香酮）
單萜烯醇	1 – 3%（主要爲茴香醇）
氧化物	可達 4%（主要爲 1,8 桉油醇）
芳香醛、芳香酮和芳香酸	0.5 – 1.5%

萃取部位：種籽

萃 取 法：搗碎後進行水蒸餾，五十公斤可萃取一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：溫暖、芳香、甜美、有茴香味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗發炎、溫和化痰、增進唾液分泌、抗痙攣、止痛、加強腸胃功能、促進膽汁分泌、強化體質、活化、類似雌激素、促進乳汁分泌

心理療效：安撫、放鬆

➤ 臨床證實應用範疇

- 呼吸道疾病
- 腸胃不適（飽脹感、腸抽筋、胃腸脹氣、腸道阻塞）
- 月經不適
- 乳汁分泌不足
- 壓力

➤ 副作用

1% 劑量外用（頁 58）尚無發現副作用。

許多書中一再提醒消費者，甜茴香精油有類似雌激素的功用，因此孕婦及由雌激素引發的癌症患者不宜使用。甜茴香精油的主要成分洋茴香腦（醚類）雖因其荷爾蒙調節特質而有類似雌激素的作用，但其本身並非雌激素（非替代品），所以不致產生雌激素藥劑的副作用。同樣地，歐洲赤松精油中不含可體松，也有類似可體松的作用。

西伯利亞冷杉

拉丁學名：Abies sibirica L.

植物科屬：松科（Pinaceae）
俗名：西伯利亞樅

另請參閱歐洲赤松（頁 119）、高山松（頁 123）、巨杉（頁 173）、歐洲冷杉（頁 209）

世界各地有各式各樣、不勝枚舉的松科萃取精油。本書中介紹的西伯利亞冷杉精油，其珍貴之處在於豐富的酯類含量。

➤ 外柔內剛

酯類成分使精油散發出芳香的冷杉木質味。西伯利亞冷杉精油非常輕柔，易爲肌膚所吸收，老人小孩皆適宜。其中富含激活及放鬆的成分，對紓解壓力有絕佳效用，尤其是會對呼吸道器官造成不適的壓力。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠樹種，可長至六十公尺高，樹枝略向下垂，掛著成熟的毬果（與一般的冷杉不同）。
產　　地：俄羅斯
萃取部位：枝枒
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：具森林氣息、清新、木香、柔和

➤ 藥用價值

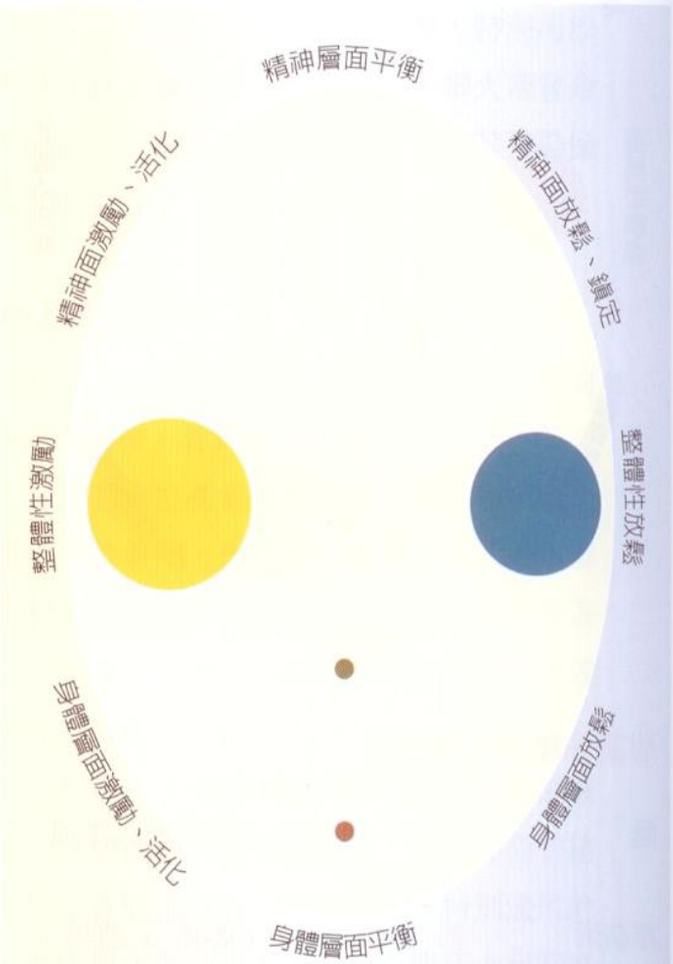
生理療效：抗細菌、抗發炎、稀釋和消解黏液、促進腺液分泌作用（幫助排出）、強效抗痙攣、強化神經
心理療效：紓壓、平衡

➤ 臨床證實應用範疇

- 鼻炎
- 咳嗽
- 支氣管炎（包括兒童）
- 肌肉抽筋
- 預防性護膚
- 心理不平衡
- 影響到呼吸道器官的壓力

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。



西伯利亞冷杉精油化學成分

單萜烯	45 – 60%（主要爲樟烯、α 蒎烯）
酯	32 – 44%（主要爲乙酸龍腦脂）
單萜烯醇	微量
倍半萜烯醇	微量

緬梔

拉丁學名：Plumeria acutifolia Poir

植物科屬：夾竹桃科（Apocynaceae）
俗名：雞蛋花、鹿角樹、白緬梔

華麗的緬梔處處可見於澳洲高級住宅區的前院，它醉人的芳香讓許多來往的行人駐足流連。在其原產地亞洲，緬梔種植於寺廟，屬於祭拜的植物。在日本，緬梔則被視爲散發迷人花香的祭祀植物，常見其繞墓園而栽。

➤ 珍貴的愉悅精油

緬梔原精是造價昂貴的珍品，其氣味帶有濃郁芳香的芳香酯類（頁 42），調合其他精油時，賦予刺激感官的異國基調。

➤ 精油小檔案

植物型態：屬灌木植物，可長至三公尺高，開滿黃白色的花朵。
產　　地：印度
萃取部位：花朵
萃 取 法：己烷溶劑萃取法，出售時會加入等量的酒精加以稀釋。
色　　澤：無色
氣　　味：異國基調的甜美花香

➤ 藥用價值

生理療效：放鬆
心理療效：平衡、啓發、愉悅、挑逗

緬梔原精的化學成分

緬梔原精的化學成分很少被研究，特別是苯甲酸苯甲酯、水楊酸苄酯、苯甲酸香葉酯等芳香酯分子。

➤ 臨床證實應用範疇

- 缺乏性慾
- 愉悅配方

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

鷹爪豆

拉丁學名：Spartium junceum L.

植物科屬：蝶形花科（Fabaceae）
俗名：掃帚金雀花、西班牙金雀花

鷹爪豆生長於整個地中海帶，春天與初夏時分整片灌木林會變換爲滿佈金黃色的花海。盛開的金黃花朵散發一股醉人花香，開啓內心最眞實的感受，因此，盛開的鷹爪豆被視爲豐盛之生命喜悅的象徵。

➤ 純粹的感官覺知

鷹爪豆原精的氣味相當珍貴而誘人，頗似茉莉花香，但不過度的濃郁甜美，不禁令人想到橙花，同時具有強烈的蜂蜜基調。早在四千年前，感官敏銳的克里特島人即相當珍惜這萬中選一的香氣，用以製成香水和香膏，是地中海一帶上流人士愛不釋手的出口商品。說到刺激感官和生命熱情的作用，鷹爪豆原精可算是翹楚。

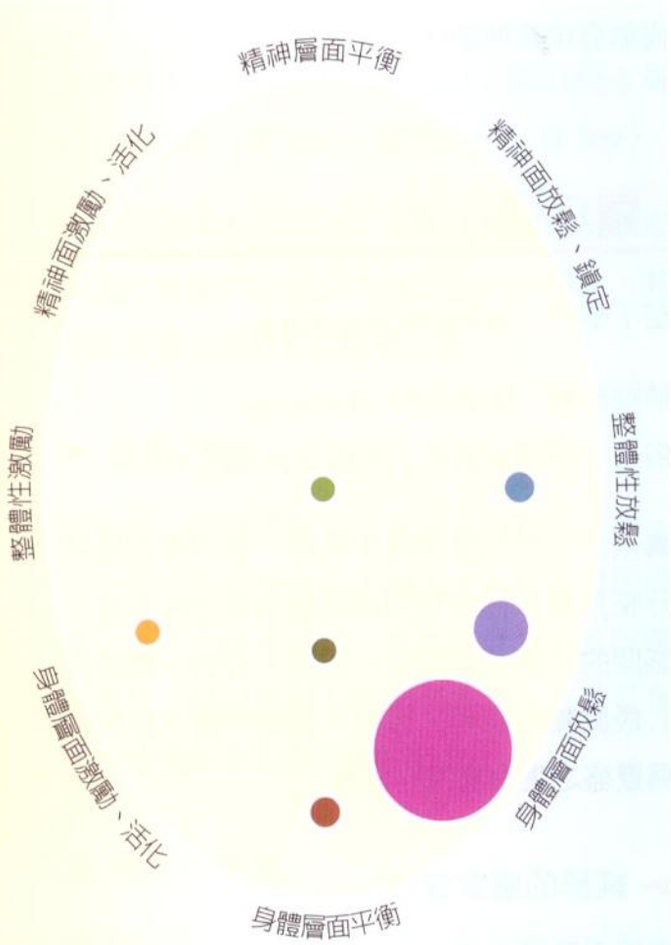
➤ 精油小檔案

植物型態：常綠、幾乎不長葉子的灌木，長滿無數大而金黃、不斷飄散出香氣的花朵。
產　　地：整個地中海地區
萃取部位：花朵

萃 取 法：己烷溶劑萃取法

色　　澤：棕黃色

氣　　味：近似蜂蜜、甜蜜、花香、藥草味



鷹爪豆原精化學成分

芳香酯	●	40%（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯 32%）
芳香醇		可達 3%（主要爲苯乙醇）
芳香醛	●	可達 11%（主要爲氨基苯甲醛）
單萜烯醇	●	微量
雙醇	●	微量
酯	●	微量
單萜烯酚	●	微量
倍半萜烯	●	微量

其他成分：吲哚 5%

➤ 藥用價值

生理療效：放鬆、護膚

心理療效：高度鼓舞情緒、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 受刺激的敏感性肌膚
- 護膚
- 壓力
- 不安、易怒
- 精神上的冷漠
- 自信不足
- 沮喪
- 冬季憂鬱症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

葡萄柚

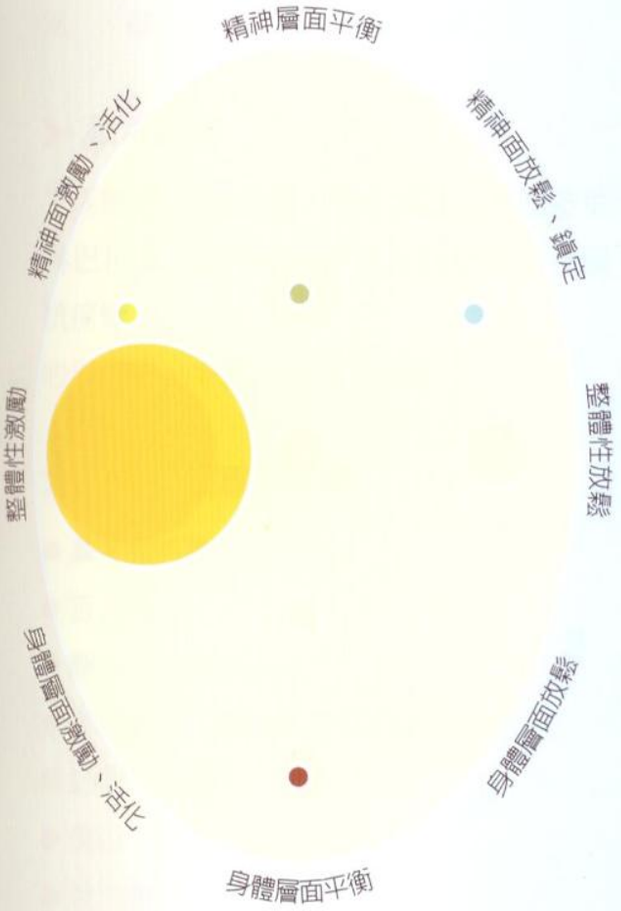
拉丁學名：Citrus paradisi Macfayden, J.

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

亦請參閱柑橘類精油（頁 76）。

➤ 歡欣鼓舞

前段味帶有果香，清新強烈的典型氣味主要來自於內含的倍半萜烯酮成分。葡萄柚精油對於興趣缺缺、疲憊、心情惡劣等狀態有注入生命樂趣與輕鬆氛圍的作用，它能透過促進腦內啡分泌，產生所謂「慢跑產生的愉悅」，發揮最大的動能或調整機制，針對許多身體不適症狀均有良好療效。



葡萄柚精油化學成分

單萜烯	90 – 98%（主要爲右旋檸檬烯；微量硫醇）
倍半萜烯酮	0.5 – 1.8%（圓柚酮）
單萜烯醛	可達 1.5%
單萜烯醇	可達 1.4%
香豆素和呋喃香豆素	微量

微量的酯和倍半萜烯（主要爲凡倫橙烯）

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木，蛋形革質葉片。
產　　地：以色列、美國
萃取部位：果皮
萃 取 法：冷壓法
色　　澤：淡綠色、黃色、相當稀薄
氣　　味：清新、淡淡果香

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、刺激免疫系統、退燒、抗痙攣、活化、促進血液循環、促進皮膚新陳代謝、淨化空氣
心理療效：提升專注力、振奮精神

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽和支氣管炎
- 百日咳
- 淨化室內空氣
- 頭痛
- 靜脈曲張
- 橘皮組織
- 月經不適
- 害喜
- 助產
- 青春期認同危機
- 沮喪
- 焦慮
- 上癮症

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

葡萄柚精油僅含少量的硫醇（1-p-Menthen-8-thiol），卻讓精油擁有特殊果香的清新基調。該成分是一種源於檸檬烯的硫化合物，此芳香精質是目前自然界中找到最爲強烈的一種。其氣味的指標濃度值爲 0.004ppb，也就是說將四公克的葡萄柚芳香精質加入一兆公升的水中稀釋後，人類的鼻子還是能聞得到。一般認爲，高濃度的芳香精質可發揮強大的心理功效。

永久花

拉丁學名：Helichrysum italicum G. Don

植物科屬：菊科（Asteraceae）
俗名：黃金蠟菊、太陽金子、不凋花

六月，環繞著地中海地區，長期暴露在盛夏炙熱之下，有一種植物在這樣的季節裡奔放地綻放著，法文與德文同樣稱之爲「永久花」，植物學家則稱之爲麥桿菊，古希臘文稱爲 helios：「太陽」或 chrysos：「黃金」。

永久花的產地部份爲滿佈石塊的岩地和沙地之間，部分靠近海岸，但也包括內陸的丘陵和山地。永久花有時可長至五十公分，花季時整個山坡染上金黃色，空氣中瀰漫著蜂蜜、稻草和花粉味（Rose 2002）。

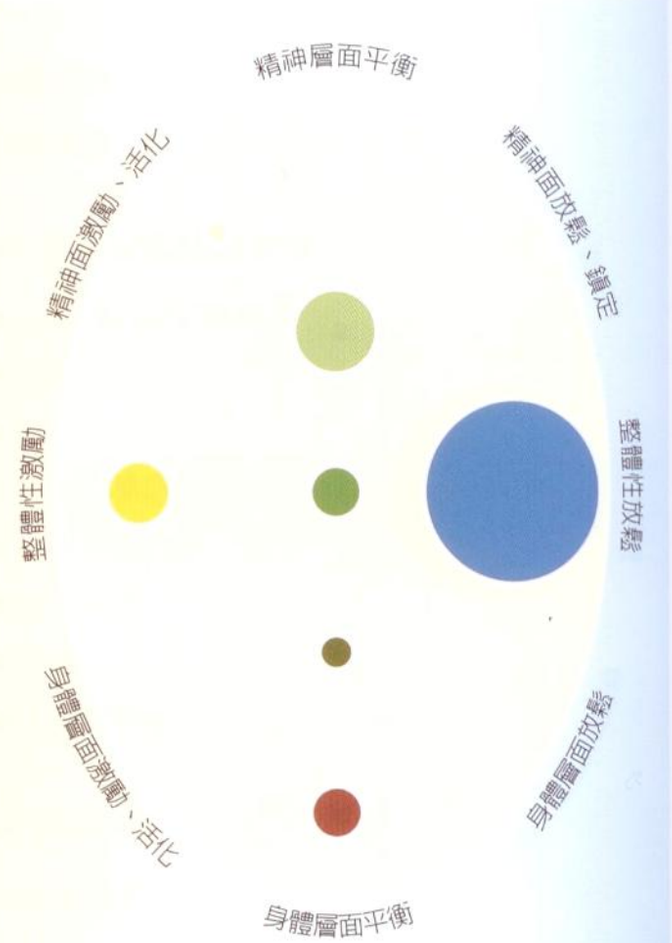
➤ 專治傷口與瘀血腫的仙丹

永久花精油是治療所有傷口的不二選擇。一開始使用純精油，稍後可稀釋，便可產生神奇效用。永久花精油對傷口與皮膚再生的療效總是令人讚嘆連連，因能強力促進淋巴排毒、組織消腫，因此血腫消退得相當快速。截至目前，沒有任何一瓶精油能像永久花精油對血腫有如此卓著的療效，不論內傷、外傷、新傷、舊傷。同時，也有助處理舊日的心靈創傷。

法國芳療師 D. Pénoël 博士稱其爲芳香療法的「超級山金車」，其療效於臨床上一再獲得證實，其奇妙的溶血特質歸功於倍半萜烯酮（雙酮，頁 36）的成分，特別是義大利酮。

➤ 精油小檔案

植物型態：半灌木，可長至五十公分高，金黃色花序。



永久花精油化學成分

酯	45 – 70%（主要爲乙酸橙花酯）
倍半萜烯酮	10 – 15%（主要爲義大利酮）
倍半萜烯氧化物	可達 1.5%
單萜烯醇	5 – 12%（主要爲橙花醇）
單萜烯	5 – 15%（主要爲檸檬烯）
倍半萜烯	5 – 10%
倍半萜烯醇	3 – 5%
氧化物	可達 3%（主要爲 1,8 桉油醇）

產　　地：整個地中海地帶，特別是科西嘉島、義大利、克羅埃西亞。
萃取部位：頭狀花序
萃 取 法：蒸餾，一百公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：金黃色、偶略帶紅色
氣　　味：濃厚芳香、像蜂蜜味

➤ 藥用價值

生理療效：消除血腫、傷口癒合、細胞再生、淋巴排毒、排除淋巴瘀塞、抗發炎、化痰、抗痙攣
心理療效：平衡、安撫、放鬆

➤ 臨床證實應用範疇

- 鼻炎和咳嗽
- 百日咳
- 靜脈炎（Phlebitis）
- 淋巴瘀塞（例如乳房切除手術後）
- 瘀青（血腫）
- 傷口
- 燒灼傷
- 新舊傷疤
- 痤瘡
- 橘皮組織
- 肌纖維撕裂
- 關節炎
- 精神傷害

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

永久花精油是少數能純油塗抹於皮膚的精油之一，僅需極少的用量便可發揮相當大的功效。

薑

拉丁學名：Zingiber officinalis Roscoe

植物科屬：薑科（Zingiberaceae）
俗名：眞薑、不朽根、燒酒根

薑科植物約有六十種，幾乎皆原生於印度。自古以來，薑即是印度傳統的香料與用藥。散發香氣、口感辛辣的薑根在印度被稱爲「vishwabhesaj」，有「寬頻醫學」之意。薑根含有的辛辣成分生薑醇在蒸餾過程中，不會轉化到精油中。遺憾的是，薑與其精油的療效經常被劃上等號，以致造成一般大眾對其功用的錯誤認知。

➤ 辛辣外表的柔軟本質

薑精油具有果香氣味且溫和、不刺激皮膚。在天然香水工業裡，不僅在女性香水界擁有一席之地，男性香水亦然。

薑精油用於芳香療法中，能發揮平衡、安神的功效。不論大人小孩，薑精油都能舒緩身心病症引起的腸胃不適。

➤ 精油小檔案

植物型態：可長至 1.20 公尺高，近似蘆葦的多年生草本，花朵類似蘭花。
產　　地：熱帶亞洲，主要在印度。
萃取部位：地下莖
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：淡黃色
氣　　味：果香氣味、芳香、沒有薑的辛辣

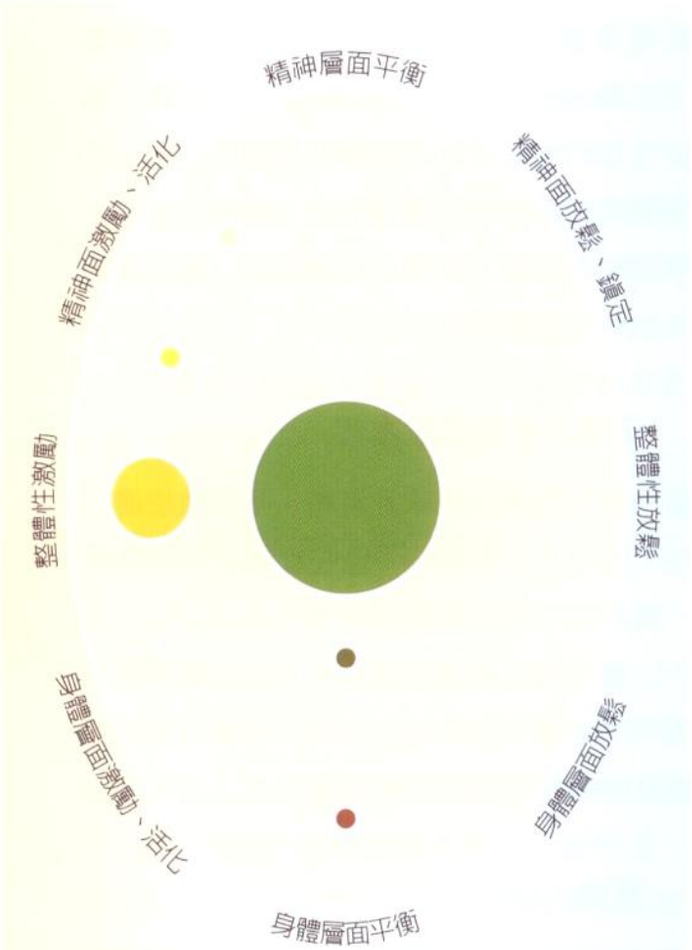
➤ 藥用價值

生理療效：溫和抗發炎、抗病毒、略有排痰作用、止痛、滋補神經系統、護膚、激發活力

心理療效：鼓舞情緒、平衡、安神、再生、放鬆、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 自主神經張力障礙
- 心因性腸痙攣
- 兒童腹痛
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 陰道保養
- 肌膚保養
- 壓力
- 性冷感



薑精油化學成分

倍半萜烯	●	60 – 65%（主要爲薑烯）
單萜烯	●	15 – 20%（主要爲茨烯、樟烯、檸檬烯）
倍半萜烯醇	●	2 – 3%（主要爲薑醇）
單萜烯醇	●	2 – 3%
單萜烯醛	●	1 – 2%
氧化物	●	2%
單萜烯酮		微量

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

蒸餾過程中，薑的辛辣成分並不會轉換成爲精油的內含成分！因此，薑精油會刺激皮膚、引發皮膚發炎的警告說明並非屬實。此外，一般也經常在文章中看到，因薑精油內含辛辣成分，可有效治療細菌引起的消化不良（消化問題）和風濕，亦非屬實。

鳶尾草

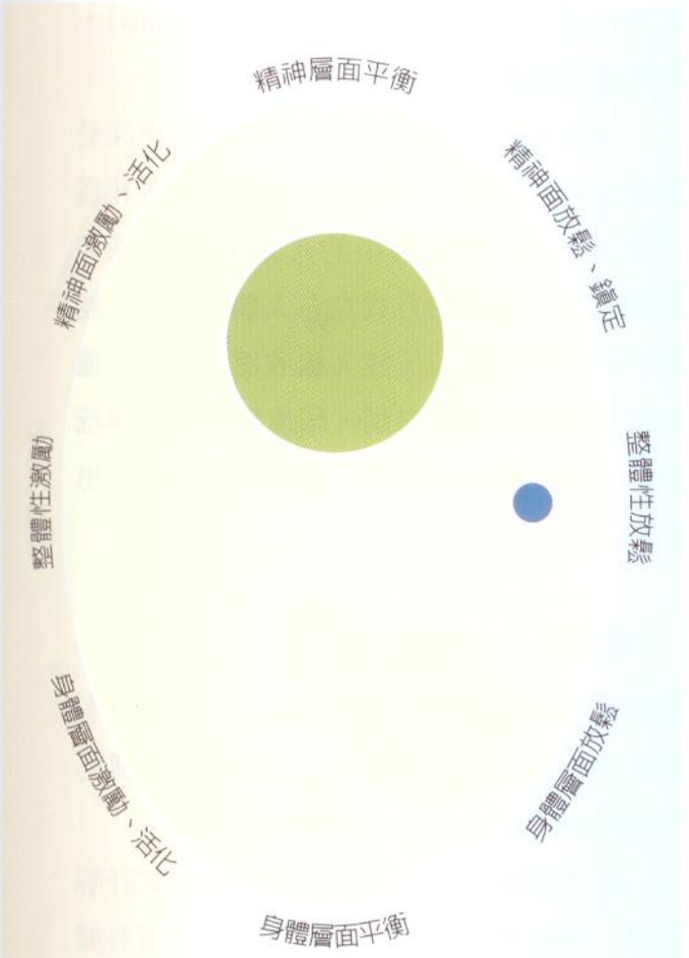
拉丁學名：Iris pallida Lamks var. florentina L., Iris germanica

植物科屬：鳶尾科（Iridaceae）

俗名：愛莉絲 (Schwertlilie)、天堂花

早在古希臘時期，希臘醫聖希波克拉底（Hippokrates）的時代，人們便將鳶尾花炫麗奪目的豔彩媲美彩虹，因而依希臘彩虹女神之名，將其命名爲愛莉絲（Iris）。

鳶尾草在德國相當罕見，在歐洲南部國家則隨處可見大片鳶尾花田綻放著各種不同的鳶尾科植物。淺色鳶尾綻放的花朵爲淡藍色，佛羅倫斯鳶尾草的白色花朵帶有些許藍色微光，德國鳶尾草則是紫色花朵，各種鳶



鳶尾草原精化學成分

倍半萜烯酮 ● 55 – 75%（主要爲 α & γ 鳶尾草酮）

肉豆蔻酸酯 ● 8%

無以數計影響氣味的成分：0.5 – 1%

尾品種的花萼在陽光下金光閃閃。今日經過品種改良後，鳶尾花朵有藍、白、黃和淡棕色。花季在復活節和聖靈節之間。

鳶尾草在各種環境的適應能力令人稱奇，它喜愛生長於有陽光和水的地方，卻同樣可生長於乾燥、高地等處，甚至在樹蔭底下也可見其花姿綽約。鳶尾草特殊之處還在於其繁殖能力，既能由強盛的根莖繁衍，也能由種籽發展。

直到今天，德國人仍會給小朋友用「紫羅蘭根」幫助度過長牙的不適。這個聞起來像紫羅蘭、具有神奇療效的根其實是鳶尾根，經特殊處理後，嚐起來不再苦澀，反而口感甜美。用力咀嚼紫羅蘭根並融合唾液後，口腔內會產生清淡紫羅蘭根的黏液，對牙肉發揮冰涼、安撫及消腫的功用。

➤ 精油中的瑰寶

特殊的鳶尾草原精可謂精油中的瑰寶，價格自然不在話下。但其主要氣味需經過高度稀釋後才會釋放出來，散發出猶如紫羅蘭般特殊迷人的芳香，不禁令人想起初春天氣回暖時分。鳶尾草原精在香水界中被運用爲定香劑，融合其它芳香分子製造出曼妙又誘人的香氣，足以使每一個人陶醉其中，能在皮膚上維持相當長的時間，令人想一聞再聞。

鳶尾草原精除疤效果奇佳，也能撫平身體或心理的舊傷口。

➤ 精油小檔案

植物型態：三十至一百公分高的草本植物；長而粗壯的鳶尾根（根莖）經常生長於地表上；其劍形葉片對稱地生長在花梗上。

產　　地：義大利（佛羅倫斯一帶）、摩洛哥（亞特拉斯山脈）、俄羅斯、南法；野生的鳶尾草則分佈於整個歐洲。

萃取部位：去皮脫乾後的鳶尾根

萃 取 法：水蒸餾法。一百公斤可提煉約一百公克的膏狀鳶尾根油（Beurre d'Iris）。再用「冷卻法」，亦即將鳶尾根油冷卻後，分離出植物蠟，再加入高濃度的食用酒精分解，最後將食用酒精完全蒸發掉。

色　　澤：金黃琥珀色

氣　　味：頗像紫羅蘭，淡淡的藥草氣息、甜美、細微的果香味，還有溫暖的木質基調。

➤ 藥用價值

生理療效：化痰、皮膚再生與保養、傷口癒合

心理療效：平衡、安撫、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 支氣管炎
- 皮膚問題
- 疤痕處理
- 愉悅配方

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

悉心栽植的鳶尾草，收成後其根需存放三年，才能萃取出原精，再加上複雜的提煉過程，使得鳶尾草原精躋身造價不凡的精油之列。值得慶幸的是，有些公司以酒精稀釋鳶尾草原精至 1% 後提供販售，如此一來，消費者便能以可負擔的價格選購使用。

大花茉莉

拉丁學名：Jasminum grandiflorum L.

植物科屬：木樨科（Oleaceae）

俗名：西班牙茉莉、皇家茉莉、法國素馨

相傳大花茉莉的原產地可能在印度喜馬拉雅地區。早在遠古時期，茉莉即因白色醉人的芳香花朵而被廣爲栽植。十六世紀，茉莉隨著摩爾人傳入西班牙，到了十七世紀，整個地中海地帶開滿白色茉莉。西班牙水手將茉莉種植於普羅旺斯，格拉斯（Grasse）一帶，人們在此將大花茉莉改良爲花朵小巧、莖幹結實的摩洛哥茉莉（Jasminum officinalis），使其能更適應當地天候。

早在古代，大花茉莉的催情特效便深受印度人和阿拉伯人的喜愛。印度人稱茉莉爲「花中之王」和「林中的月光」，他們深知茉莉芳香以特殊的方式左右人類的感受，能撫平焦躁不安的心，注入歡欣感。此外，還能重新贏回失去的自信。印度阿育吠陀傳統醫學中早已運用茉莉來治療有憂鬱傾向的患者。

➤ 媚惑誘人，憾動人心

茉莉原精屬於高價的精油成員之一，是許多頗負盛名香水之必備配方。男男女女都醉心於這股深深觸及感知的茉莉芳香。

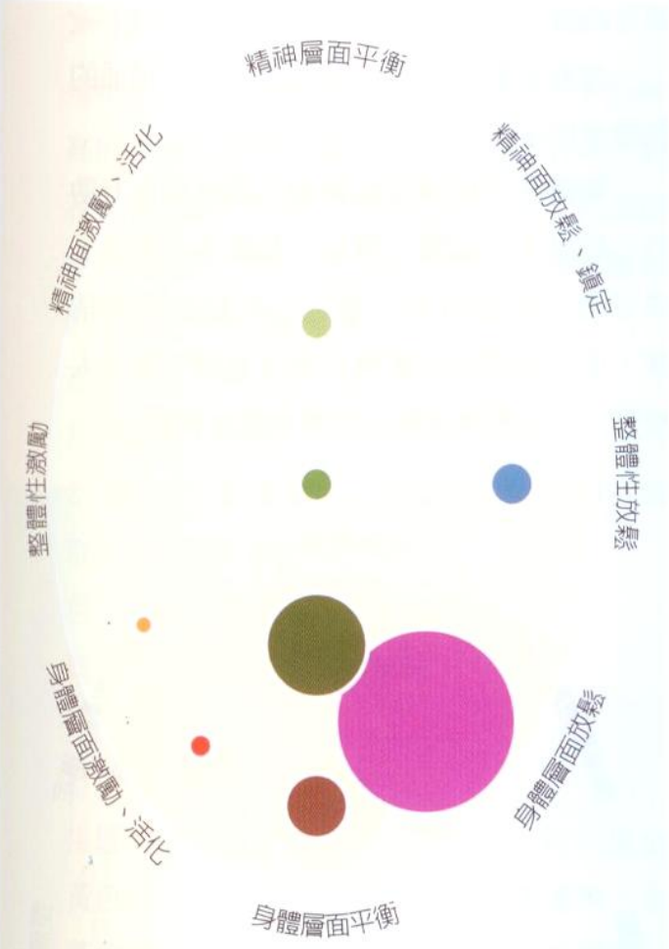
臨床經驗顯示，大花茉莉原精以其紓解痙攣、滋補與圓融的特質，在身心方面發揮整體性效用。其催情作用有助於解除心理障礙，使心情輕鬆愉快，讓幻想展翅飛翔，化做使人走出自我、付出自我的助力。因此，茉莉原精通常運用於感受到被嚴重漠視的個案治療上，這類精油能帶領個案再次發掘愛的能力，發展出信任與奉獻的精神。

➤ 精油小檔案

植物型態：小灌木上綻放著柔軟的白色花朵，花期爲八月初至十月中。

產　　地：摩洛哥、埃及、黎巴嫩、敘利亞、以色列、塔拉戈納（西班牙），卡拉布里亞（西西里亞）、格拉斯（南法）、印度（旁庶普、邁索爾、北方邦）、黑海和喬治亞。在中國與臺灣都有種植茉莉，也作爲茶葉的提香之用。

萃 取 法：茉莉原精的萃取方式有兩種，其一是採脂吸法（頁 20），但這種方法相當費工，成本極爲高昂，因而極少採用。另一種



大花茉莉原精化學成分

芳香酯	●	40 – 60%（主要爲苯甲酸苯甲酯、乙酸苯酯、微量的鄰氨基苯甲酸甲酯）
芳香醇		5%（主要爲苯甲醇）
雙醇	●	15 – 45%（主要爲植醇）
倍半萜烯醇		2 – 8%（主要爲金合歡醇）
酯	●	8 – 10%（主要爲乙酸植醇酯）
單萜烯醇	●	5 – 15%（主要爲沉香醇、牻牛兒醇註）
倍半萜烯	●	可達 3%
丁香酚	●	可達 3%
倍半萜烯酮	●	可達 1%
單萜烯酚	●	可達 1%（對甲苯酚）

其他成分：微量茉莉酮、吲哚、茉莉內酯、甲基茉莉酸

註：牻牛兒醇也譯爲香葉草醇或香葉醇，本書中統一使用牻牛兒醇。

是採取溶劑萃取法（頁 21），其製作成本較爲平實，而廣爲採用：一千公斤的茉莉花（約八百萬朵的大花茉莉）可萃取出一公斤的原精，因此茉莉原精價位也相當高。

色　　澤：棕橘色

氣　　味：誘人、厚重、甜美、催情、略有水果香

➤ 藥用價值

生理療效：抗痙攣、皮膚再生、調整荷爾蒙

心理療效：鼓舞情緒、紓解焦慮、滋補、和諧、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 月經不適
- 更年期症狀
- 產前準備
- 生產期
- 壓力
- 睡眠障礙
- 憂鬱傾向
- 性冷感

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

茉莉中的茉莉內酯、甲基茉莉酸和吲哚（類似排泄物氣味的芳香精質，高度稀釋後氣味強烈，洋溢花香）等成分擁有強烈的費洛蒙特質，決定茉莉的基調。其次，鄰氨基苯甲酸甲酯和吲哚爲其催情功效的主要成分（Jelllinek 1994）。

除了原產自埃及和摩洛哥的大花茉莉原精外，還有另一種來自印度的沙巴茉莉

（Jasminum sambac）原精可供選擇，這兩種精油的主要成分和功效相近，主要的差異在於氣味。來自摩洛哥的大花茉莉有著特別細緻的香氛，沙巴茉莉的氣味則略重，帶有淡淡的草本基調。

茉莉濃度過高時，其氣味會產生使人麻醉、噁心的作用，使用茉莉原精時請務必格外注意採用最低劑量。

德國洋甘菊（真正洋甘菊）

拉丁學名：Matricaria recutita (L.) Rauschert

植物科屬：菊科（Asteraceae）

俗名： 德國藍甘菊、眞正洋甘菊、田野洋甘菊、侍女洋甘菊、憂愁花、黃金菊、西洋甘菊、母菊

另請參閱羅馬洋甘菊（頁 115）。

對北方民族而言，德國洋甘菊的金色花瓣象徵太陽，被視爲太陽神巴德爾（Baldur）的化身，具有神聖意涵。

洋甘菊常見與罌粟花一起生長於小徑旁和田埂間。初夏花季期間，在翠綠的襯托下，白色與金色的洋甘菊混雜著淡紅色的罌粟花，爭奇鬥豔，美不勝收。

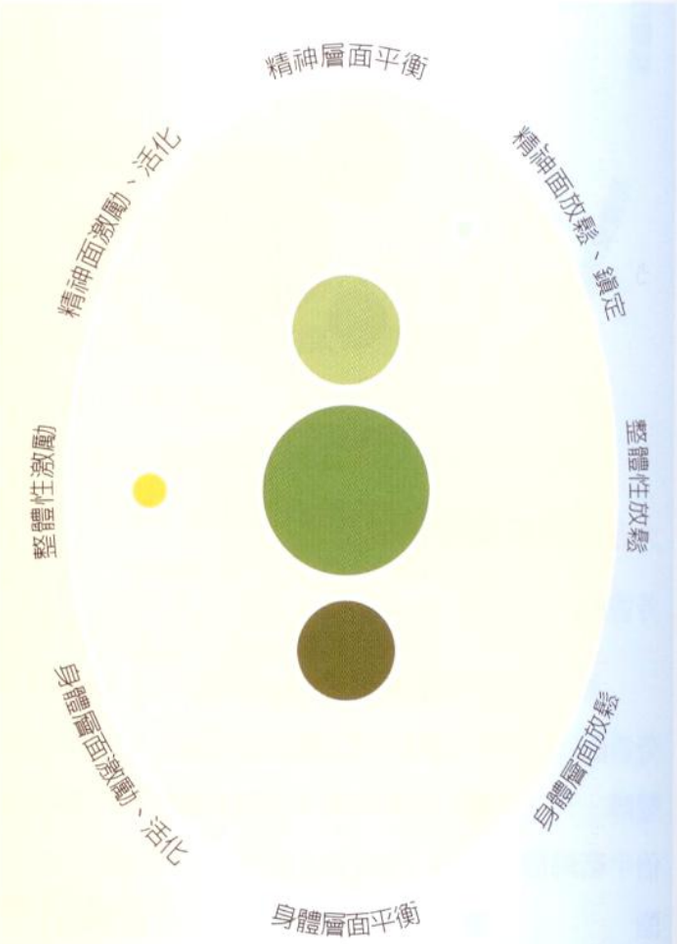
洋甘菊茶可說無人不知，具有多功能療效，是一般家庭的必備良品。數百年來，民俗醫療相當熟悉洋甘菊的效用，而洋甘菊也是被深入研究的藥草，需要治療「疼痛」的時候，往往能發揮其最大療效。

➤ 專治「疼痛」

德國洋甘菊精油在抗發炎和紓解痙攣上別具功效，是許多製劑的必要成分。在醫院則經常作爲灌洗、浴療、吸入劑、軟膏之用。

內含天藍烴的成分使德國洋甘菊精油的抗發炎作用極佳。

德國洋甘菊精油的鎮靜平衡作用也有助於心理層面的調整。然而，對許多人而言，洋甘菊的味道會令人想起小時候生病的情景，由於德國洋甘菊精油味道普遍不易令人接受，在此建議請與其他精油混合使用。



德國洋甘菊精油化學成分

倍半萜烯	45 – 70%（主要爲金合歡烯、天藍烴、沒藥烯）
倍半萜烯氧化物	16 – 45%（主要爲 α – 沒藥醇氧化物）
倍半萜烯酮	1.5%（艾酮）
倍半萜烯醇	5 – 30%（主要爲沒藥醇）
單萜烯	5%
醚	1.5%（主要爲螺旋醚）

➤ 精油小檔案

植物型態：從短根中長出二十五至五十公分高的花莖，莖柄上長了二到三層呈羽毛狀的花葉。主要的特色在於高聳的花蕊；花蕊位於花托軸的頂端，由白色放射狀的環繞瓣和許多金色管狀花瓣組成。

產　　地：埃及、匈牙利和巴爾幹半島

萃取部位：花瓣

萃 取 法：水蒸餾法，五百公斤的花瓣可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：深藍色

氣　　味：帶有濃厚的草味

➤ 藥用價值

生理療效：強效抗發炎、抗細菌（特別是金黃色葡萄球菌和鏈球菌）、抑制細菌毒素（金黃色葡萄球菌、鏈球菌）、抗眞菌、抗病毒、抗痙攣、滋補靜脈、促進傷口癒合、促進皮膚新陳代謝

心理療效：安撫、放鬆、平衡

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽和支氣管炎
- 皮膚發炎
- 黏膜發炎
- 潰瘍、傷口處理
- 疤痕護理
- 痤瘡
- 異位性皮膚炎
- 痔瘡
- 膀胱炎

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

在順勢療法中，洋甘菊精油和洋甘菊茶均被視爲對抗藥（能抵消藥效的物質）。但筆者長年的洋甘菊精油臨床療效未能證實這種說法。

羅馬洋甘菊

拉丁學名：Chamaemelum nobile (L.) Allioni

植物科屬：菊科（Asteraceae）

俗名：黃金菊、英國洋甘菊、草地洋甘菊、母親草、春黃菊

另請參閱德國洋甘菊（頁 114）。

羅馬洋甘菊是柔弱卻又粗壯的植物，相當適合作爲地被植物，其草地洋甘菊的俗名因此得名。夏天赤腳踩在這片柔軟、白色、飽滿的花朵上，會帶給人身心舒暢的感受，草地中散發出的香脂、淡柔草本香氛，讓人暫時忘卻一天的忙碌。

➤ 全方位的鎮靜

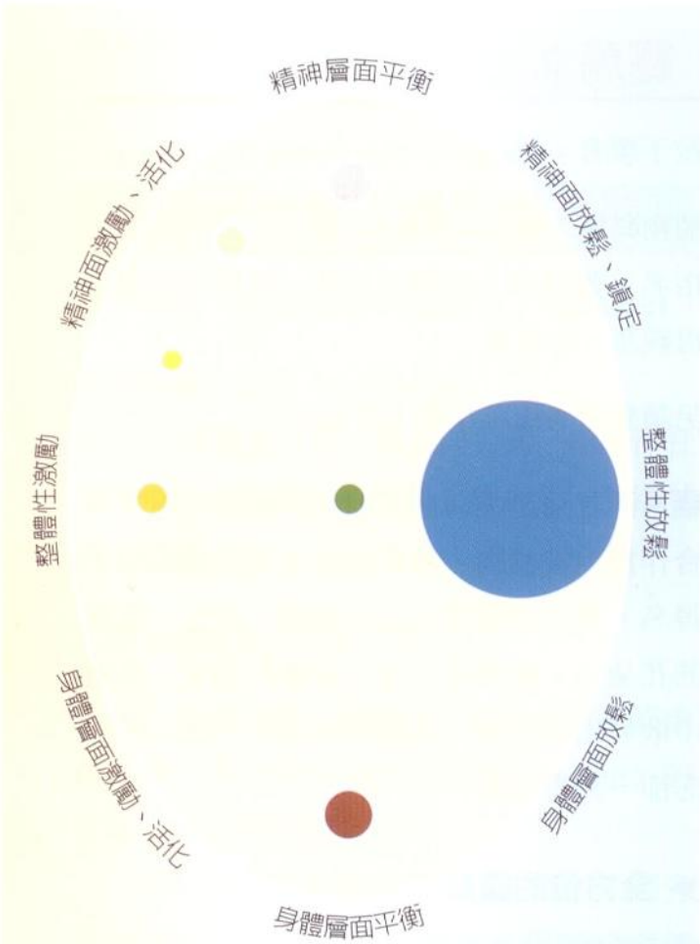
羅馬洋甘菊精油與德國洋甘菊（眞正洋甘菊，頁 114）的差異不僅在於完全不同的成分，其色澤與氣味也大不相同。

有別於高含量倍半萜烯的德國洋甘菊精油，羅馬洋甘菊精油的主要成分爲具有絕佳放鬆效果的酯類。這種長鏈酯極少出現在精油中，該成分也是羅馬洋甘菊精油擁有奇佳放鬆效用的主因。

羅馬洋甘菊精油是相當珍貴的精油，價位同樣居高不下，但僅需少量就能使身心獲得很大的療效。

羅馬洋甘菊格外適用於神經系統和皮膚

組織均「細嫩」的人。特別是撫慰幼小的孩童，能快速使腹痛的小肚子獲得舒緩。一滴純羅馬洋甘菊精油滴在腹腔神經叢上，能消除驚恐與心理上的驚嚇，鎮靜並恢復神經系統。當然羅馬洋甘菊精油的作用不僅適用於小朋友，對於內心不安、六神無主或者陷於自身問題的大朋友，這瓶精油可發揮「呵護」（母親草）和保護的作用。



羅馬洋甘菊精油化學成分

酯	70 – 80%（主要爲異丁酯和異戊酯）
單萜烯醇	5 – 10%（主要爲松香芹醇）
單萜烯酮	3 – 10%
單萜烯	可達 5%（主要爲 α 蒎烯）
倍半萜烯	1 – 8%（主要爲 β 丁香油烴）
氧化物	可達 5%
單萜烯醛	可達 3%

➤ 精油小檔案

植物型態：二十公分高，花莖柔軟，全株披毛，花朵白色飽滿。

產　　地：義大利、英國、法國、埃及

萃取部位：花朵

萃 取 法：水蒸餾法，六十公斤的花朵可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：清澈，淡黃色。

氣　　味：溫暖柔軟的草本味，帶有乾燥花香。

➤ 藥用價值

生理療效：抗眞菌、抗發炎、抗痙攣與止痛效果奇佳、放鬆、呵護肌膚、幫助睡眠

心理療效：絕佳的安撫和紓解痙攣效用、紓壓、提神、抗憂鬱

➤ 臨床證實應用範疇

- 護膚（特別是敏感膚質）
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 兒童腹痛
- 心理創傷
- 壓力
- 職業倦怠
- 失眠
- 緊張和不安
- 焦慮

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

曾出現接觸過敏的少數案例，一般認爲這類過敏反應是因爲混攙引起。因羅馬洋甘菊精油價位過高，使得商人混合其他種類的洋甘菊製成較爲低廉的精油，而這類精油往往含有使用者不樂見的刺激成分。

豆蔻

拉丁學名：Elettaria cardamomum L.

植物科屬：薑科（Zingiberaceae）
俗名：小豆蔻、白豆蔻

豆蔻是最古老的調味香料之一，古老的壁畫顯示，巴比倫人早在西元前 700 年便識得豆蔻的用途。印度人在數千年前也懂得使用豆蔻，在阿育吠陀醫學方法中，人們使用豆蔻點燃聖火（消化之火、生命之火）。即使到今天，豆蔻仍是遠東與近東一般家庭廚房裡不可或缺的調味香料，其關鍵性成分即爲其中所含的芳香精質。

➤ 舒暢養生的圓融之香

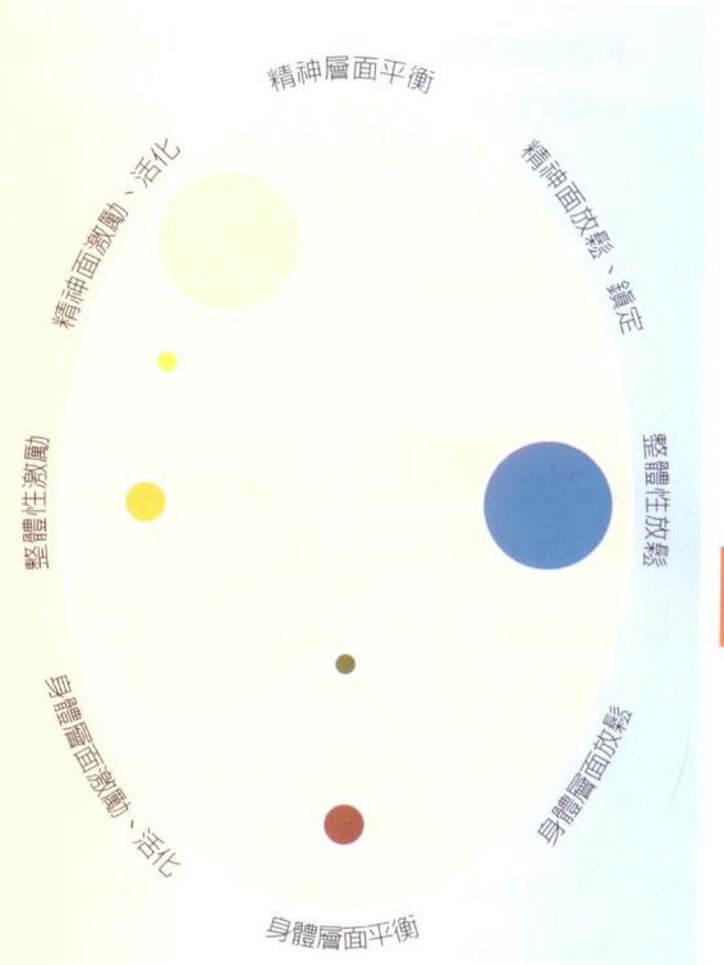
豆蔻精油的成分組合是治療各種痙攣和發炎症狀的最佳用藥。豆蔻氣味細緻、易於吸收，是調配舒暢感受的重要配方。

➤ 精油小檔案

植物型態：具有強壯地下根莖的半灌木，果實未成熟即採收。
產　　地：印度、瓜地馬拉、爪哇和斯里蘭卡
萃取部位：種籽
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：藥草味濃，聞起來像薑。

➤ 藥用價值

生理療效：強效抗細菌和抗病毒、抗眞菌、防腐（殺菌）、抗發炎、紓解痙攣、化痰、排痰、促進消化、活化、強化心臟功能
心理療效：提振精神、激勵、安撫、平衡



豆蔻精油化學成分

氧化物	35 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇）
酯	32 – 45%（主要爲乙酸萜品烯酯）
單萜烯	5 – 10%
單萜烯醇	5 – 10%
單萜烯醛	1 – 2%
倍半萜烯醇	可達 1%

➤ 臨床證實應用範疇

- 支氣管炎
- 氣喘
- 非器質性之心臟不適
- 腸痙攣
- 肌肉抽筋
- 護膚
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 愉悅配方

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

胡蘿蔔籽

拉丁學名：Daucus carota L.

植物科屬：繖形科（Apiaceae）
俗名：紅蘿蔔、山蘿蔔、野胡蘿蔔

早在兩千年前，歐洲即栽種胡蘿蔔，到了十九世紀，胡蘿蔔成了窮人的蔬菜，在許多古代與中古世紀的文獻中曾提及胡蘿蔔的藥用價值。民俗療法主要取其根部，芳香療法則採用胡蘿蔔籽提煉出的精油。

➤ 寶貝肌膚

胡蘿蔔籽精油對肌膚的絕妙效用在精油界可說是無油能與之爭鋒。它能激勵肌膚細胞再生（特別針對乾性肌膚），活化皮下組織層，普遍使各種膚質年輕化。胡蘿蔔籽精油能持久性強化皮膚免疫系統。

➤ 精油小檔案

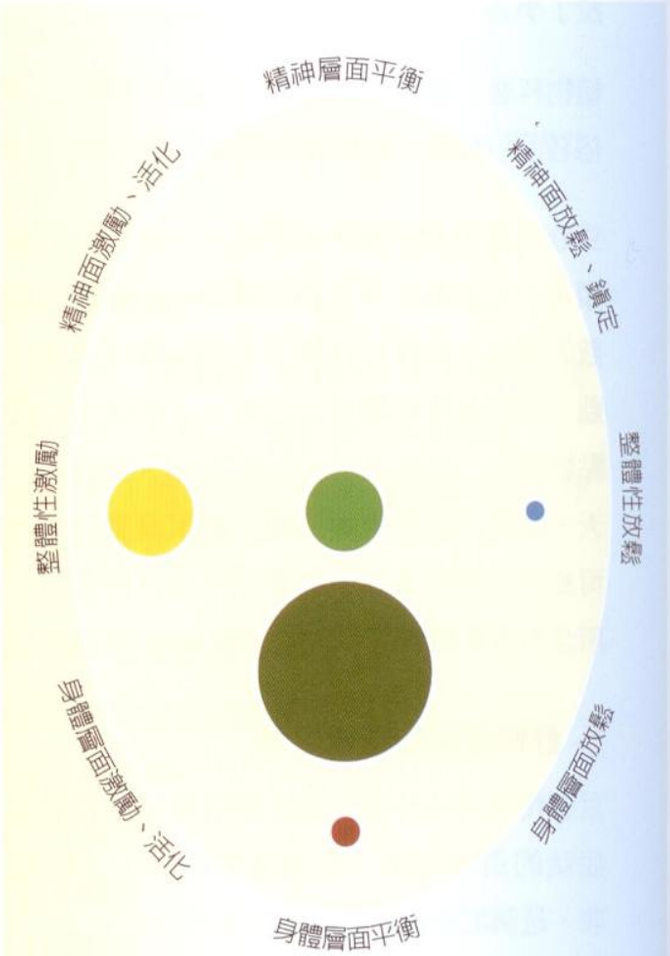
植物型態：綻放著白色繖形花的植物，生長在潮濕的草地上，在歐洲，幾乎家家戶戶的庭院皆可見。

產　　地：法國、摩洛哥

萃取部位：種籽

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：清澈、黏稠



胡蘿蔔籽精油化學成分

倍半萜烯醇	50 – 60%（主要爲胡蘿蔔次醇、胡蘿蔔醇）
單萜烯	15 – 25%（主要爲蒎烯）
倍半萜烯	10 – 20%（主要爲 β 沒藥烯）
單萜烯醇	2 – 5%（主要爲沉香醇）
酯	3%（主要爲乙酸牻牛兒酯）

氣　　味：森林香氛、溫暖帶有大地的氣味，劑量較高時聞起來近似汗味。

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、肌膚細胞再生、肌膚調理及保護、滋補靜脈、提高新陳代謝、調理荷爾蒙

心理療效：平衡、強化

➤ 臨床證實應用範疇

- 乾燥、發炎、受損肌膚
- 防曬
- 嚴重灼傷後的疤痕
- 牛皮癬（Psoriasis）
- 預防擦瘡與褥瘡
- 人工肛門造口保養
- 嬰幼兒保健

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

歐洲赤松

拉丁學名：Pinus silvestris L.

植物科屬：松科（Pinaceae）

俗名：森林松、蘇格蘭松

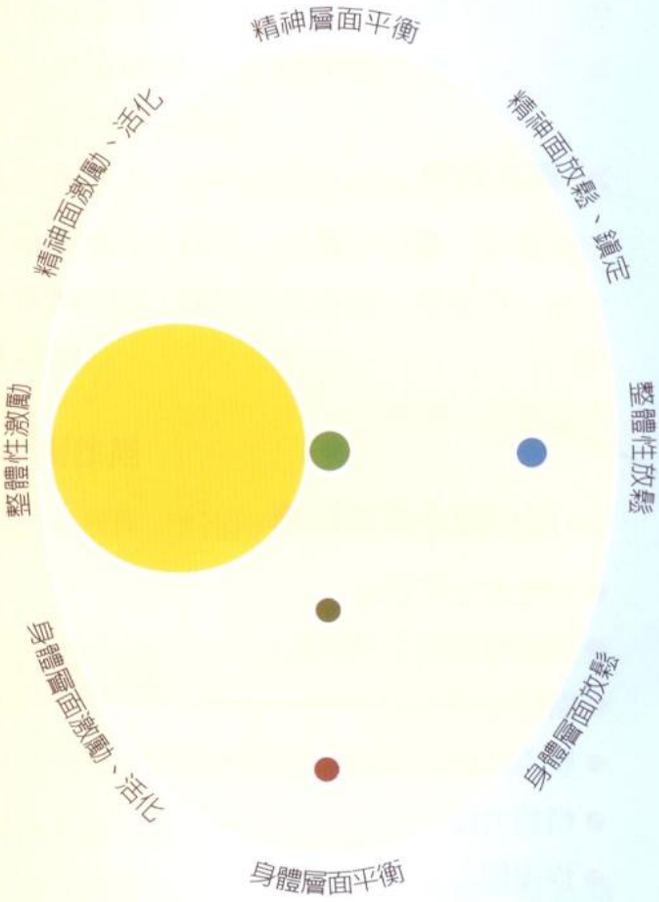
另請參閱西伯利亞冷杉（頁 104），高山松（頁 123），巨杉（頁 173），歐洲冷杉（頁 209）。

歐洲赤松僅需小片的生長土地，所需水量也不多，即使在沙地上也能生長。其直根系統可深入較深的水層。針葉樹偏愛北歐、中歐和東歐等鬆軟沙質帶黏性的土地。歐洲赤松在遠古時期便已作爲藥用。

➤ 深呼吸

歐洲赤松精油擁有類似可體松特質（但不含可體松，頁 103）的主要成分，可激勵人體天然可體松之分泌，而成爲發炎、疼痛及流鼻水等過敏反應的最大剋星。

歐洲赤松精油濃郁的藥草氣味讓人忍不住深呼吸，在酷寒的季節裡，特別有助於無招架能力，身體不斷打顫，及容易成爲細菌與病毒入侵對象的人們。除了增強身體抵抗



歐洲赤松精油化學成分

單萜烯	75 – 85%（主要爲 α 蒎烯和 β 蒎烯，可達 70%）
倍半萜烯	10%（主要爲 β 丁香油烴）
倍半萜烯醇	3%
酯	1 – 5%（主要爲乙酸龍腦脂）
單萜烯醇	可達 1%

力，更能爲心靈灌注力量，充足消耗殆盡的能量。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠針葉樹，高可達二十五至三十五公尺，短短的嫩枝各有兩簇針葉。
產　　地：俄羅斯、北歐四國、芬蘭、波羅的海三小國、北美
萃取部位：樹枝
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色至金黃色
氣　　味：帶有樹脂清新的氣味

➤ 藥用價值

生理療效：類似可體松、抗發炎、抗過敏、止痛、抗痙攣、促進血液循環、增強神經系統
心理療效：提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽和支氣管炎
- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 關節炎
- 肌肉疼痛
- 精疲力盡
- 恢復期

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

芫荽種籽

拉丁學名：Coriandrum sativum L.

植物科屬：繖形科（Apiaceae）
俗名：香菜、胡荽、臭蟲草

早在三千年前，芫荽在希臘和埃及即是舉足輕重的調味香料與藥用植物，歐洲直到第九世紀才開始使用。芫荽和其他如臭蟲草等俗名源自希臘文，意指「床上的臭蟲」，芫荽未成熟的果實壓碎後會散發出類似臭蟲防禦時所分泌的刺鼻氣味，像黑胡椒粒的芫荽籽在成熟的過程中逐漸發展出一股溫暖花香的氣味。

完全成熟的種籽特別具有藥用價值，其中最重要的成分即是芳香精質。

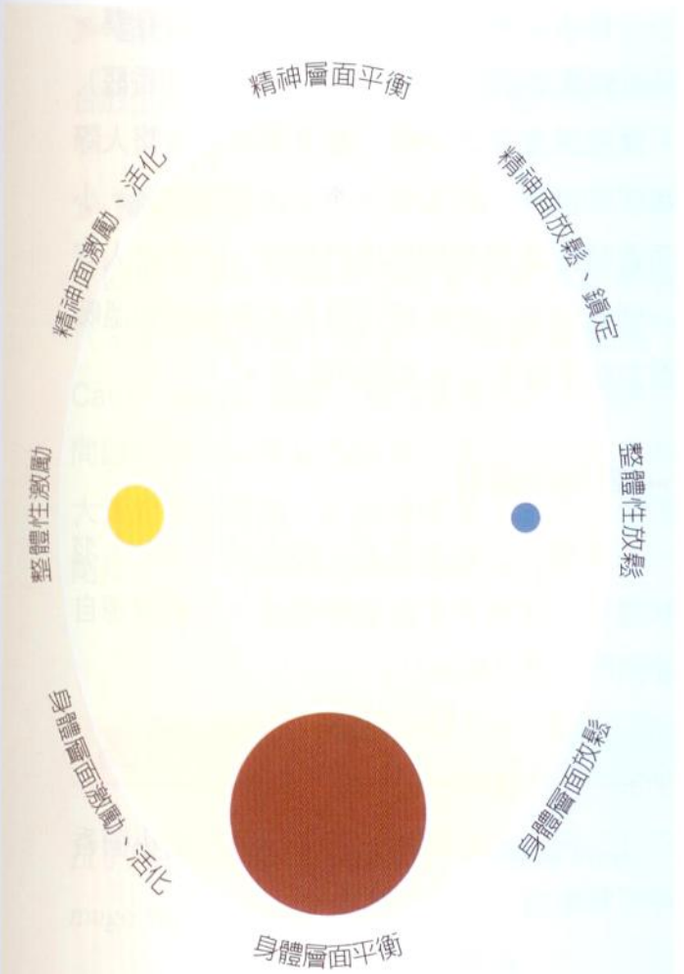
芫荽是印度與東方料理調味粉咖哩中的必備成分。在德國，芫荽籽的主要用途爲麵包調味。墨西哥和亞洲料理中尤其偏愛芫荽葉，它的味道與種籽完全不同。

➤ 安撫腸胃

芫荽籽精油相當溫和、容易吸收，是解除腸胃不適的妙方；它還可紓解平滑肌痙攣、腸痙攣，促進腸蠕動，進而幫助消化。芫荽籽精油具有消除脹氣和鎮靜的絕佳特質。因此，不論爲小孩或大人進行腹部按摩，芫荽籽精油都是首選。此外，芫荽籽精油也是最佳的抗菌精油之一。

➤ 精油小檔案

植物型態：一年生草本植物，散發出類似臭蟲的刺鼻氣味，成熟的芫荽葉則無此味道。
產　　地：法國、地中海國家、俄羅斯、匈牙利和羅馬尼亞



芫荽籽精油化學成分

單萜烯醇	●	60 – 80%（主要爲沉香醇）
單萜烯	●	10 – 20%（主要爲 γ 松油烯）
酯	●	2 – 7%（主要爲乙酸牻牛兒酯、乙酸沉香酯）
單萜烯酮	●	3 – 5%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）

萃取部位：種籽

萃 取 法：水蒸餾法，一百公斤的芫荽籽可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：類似茴香，刺鼻溫暖

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、消除脹氣、幫助消化、抗發炎、緩和疼痛、保護肌膚、恢復精神、鎮靜

心理療效：激勵、平衡、增加活力

➤ 臨床證實應用範疇

- 細菌引起之心絞痛
- 細菌引起之支氣管炎
- 脹氣（鼓腸症）
- 腸絞痛
- 便秘
- 消化器官發炎
- 過敏性膚質
- 預防擦瘡及褥瘡
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 關節退化
- 虛弱
- 疲倦

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

小茴香

拉丁學名：Cuminum cyminum L.

植物科屬：繖形科（Apiaceae）

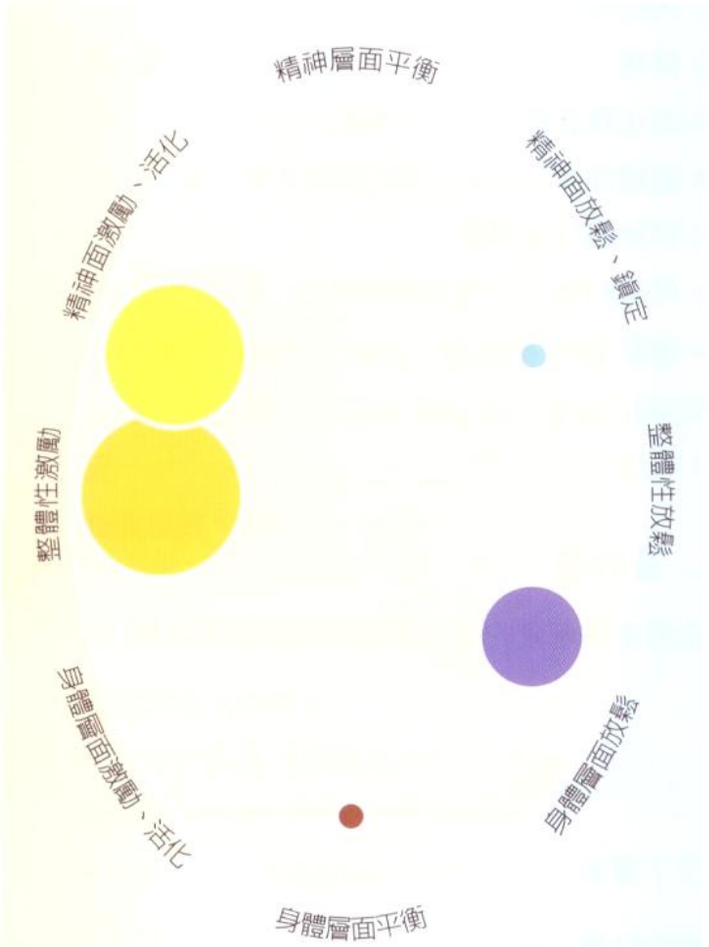
俗名：歐蒔蘿、母蒔蘿、羅馬蒔蘿、臭蟲蒔蘿、土茴香、藘香、飛香

小茴香原產自亞洲，古埃及人視小茴香爲聖草和春藥，將之作爲陪葬品，與法老王一同安葬於金字塔。羅馬人則將小茴香磨碎後，塗在麵包上食用。

小茴香在印度和東方料理也扮演著重要的調味角色，搭配各種異國菜餚都相當得宜，它也是咖哩粉中的必備成分。

➤ 感性的特殊東方基調

香水製造商將小茴香精油的芳香氣味帶入充滿感性的創意香水，特別是男性香水，添加微量的小茴香精油會帶出一種昆蟲椿象的特殊氣息，令人聯想到香汗淋漓的女體。經不同比例稀釋後，小茴香精油刺鼻的氣味漸轉爲溫暖宜人的草本香氛。



小茴香精油化學成分

單萜烯	●	30 – 60%（主要爲 γ 松油烯、β 蒎烯）
單萜烯醛	●	30 – 40%（主要爲對 -1,3 薄荷二烯 -7 醛）
芳香醛	●	20 – 30%（主要爲小茴香醛）
單萜烯醇	●	可達 4%（主要爲香葦醇）
香豆素	●	微量（東莨菪素）

自古以來，小茴香精油即被視爲春藥。其近似費洛蒙的化學成分（特別是小茴香醛）不僅使性愛氛圍發酵，更普遍成爲聯繫人際關係的信號，因而使人產生這樣的認知。小茴香精油擁有解除焦慮的特質，能帶給人安心與安全感，因此成爲促進血液循環和溫暖複方按摩油中不可或缺的配方。

➤ 精油小檔案

植物型態：一年生草本，約高三十公分，羽狀複葉，玫瑰色或白色繖形花，可能發源自非洲的尼塔（Niltal）。

產　　地：土耳其、中國、北美和南美

萃取部位：種籽

萃 取 法：水蒸餾法，三十三公斤的小茴香籽可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：金黃色至棕色

氣　　味：溫暖的茴香味

➤ 藥用價值

生理療效：抗眞菌、抗發炎、刺激免疫系統、提高新陳代謝、幫助消化、消除脹氣、抗痙攣、止痛、鎭靜

心理療效：鼓舞情緒、激勵、平衡、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 消化問題
- 腸痙攣
- 脹氣（鼓腸症）
- 黴菌
- 肌肉緊繃
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 性冷感

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

小茴香精油不可與內含高達 60% 單萜烯酮（主要爲香芹酮，頁 35）的藏茴香精油（Carum carvi）搞混。藏茴香精油是專治腸胃問題的妙方，特別是脹氣，但它也同時含有大量的單萜烯酮，必須謹慎使用。合於生理劑量（1%）下外用尚未出現副作用。

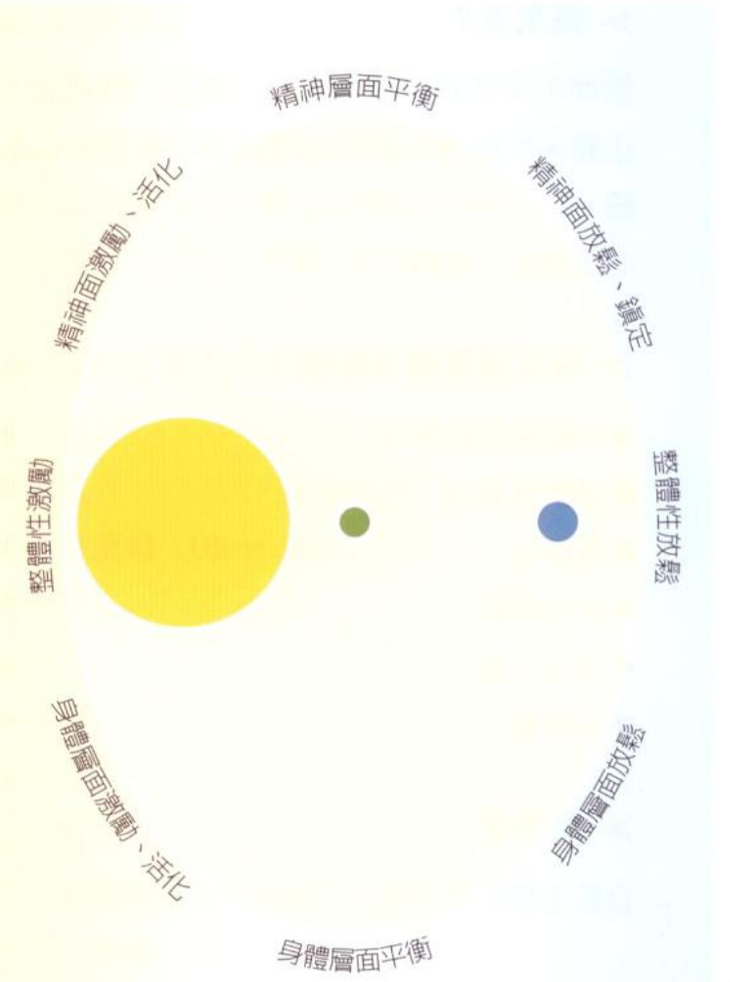
高山松

拉丁學名：Pinus pumilionis；同義詞 Pinus mugo var. mughus

植物科屬：松科（Pinaceae）
俗名：臥藤松

另請參閱西伯利亞冷杉（頁 104），歐洲赤松（頁 119），巨杉（頁 173），歐洲冷杉（頁 209）。

矮小生長緩慢的高山松原產於歐洲山區，高可達三點五公尺，大多呈臥伏狀。萃取自針葉和嫩枝的精油價值連城，市面上販售的高山松精油大多是合成精油。



高山松精油化學成分

單萜烯	75 – 85%（高達 35% 的蒎烯、δ - 3 - 蓏烯 18%、左旋檸檬烯）
酯	4 – 10%（主要爲乙酸龍腦脂）
倍半萜烯	2 – 5%

➤ 風濕病特效藥

高山松精油對風濕病痛有極高的藥用價值，是福昂斯酒 (Franzbranntwein) 的主要成分，對呼吸道疾病也相當有助益。另外，高山松精油的化學成分和特質與歐洲赤松極爲相近，因此兩者可交替使用。高山松精油內含蒎烯和 δ - 3 - 蓏烯等成分使其具有類似可體松的特質。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠針葉樹，針葉長達五公分，平行對稱生長。
產　　地：阿爾卑斯地區
萃取部位：針葉和嫩枝
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：具有新鮮翠綠的森林氣味

➤ 藥用價值

生理療效：近似可體松、抗發炎、抗過敏、止痛、抗痙攣、促進血液循環、強化神經系統

心理療效：提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽和支氣管炎
- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 關節炎
- 肌肉酸痛
- 精疲力盡
- 恢復期

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

超級醒目薰衣草

拉丁學名：Lavandula burnati Briquet

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

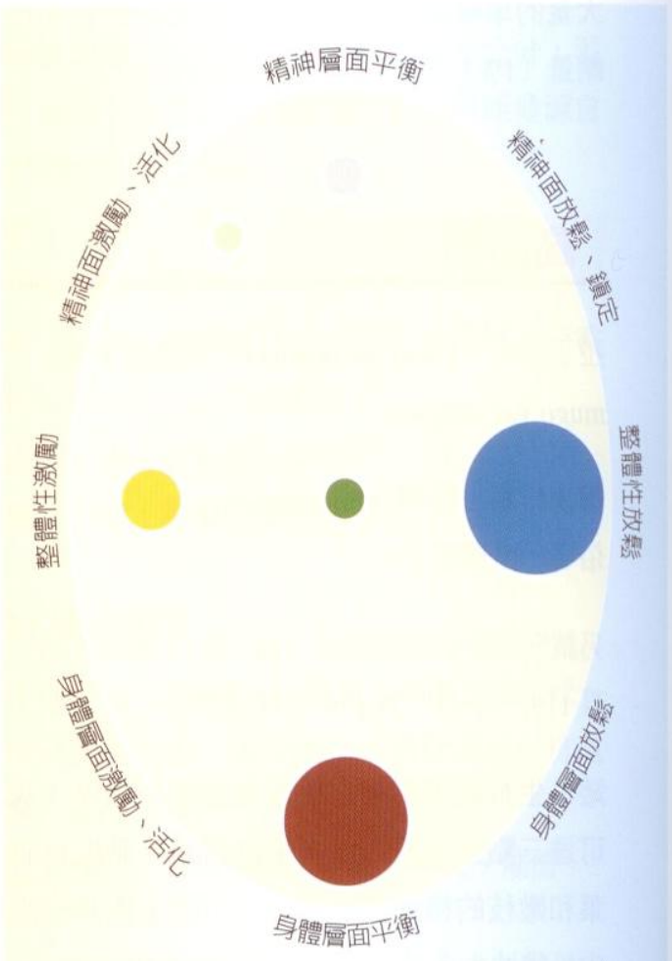
俗名：大薰衣草

另請參閱眞正薰衣草（頁 125），頭狀薰衣草（頁 128），穗花薰衣草（頁 130）。

醒目薰衣草是由眞正薰衣草與穗花薰衣草雜交而成，最初是由昆蟲授粉。野生的醒目薰衣草爲灌木植物，藍色花朵比野生眞正薰衣草更鮮豔，在自然環境中相當易於辨識。醒目薰衣草的人工培植技術普及後，其幼苗在法國的種植發展得極爲迅速。

醒目薰衣草爲易於生長的經濟作物（不同於野生高山薰衣草），繁殖於海拔三百至六百公尺處，其經濟價值極高，可使用機器輕鬆收成，對除蟲劑的使用適應良好，大量種植時，一般會採用這種生長特別旺盛的薰衣草種類。醒目薰衣草精油的年產量高於眞正薰衣草幾乎十倍，價格卻少了一半。不同的醒目薰衣草栽種品種分別有：

- 亞碧拉醒目薰衣草（Lavandin abrialis）與穗花薰衣草最爲相近，然而該品種的精油取得不易，因而也較昂貴。



超級醒目薰衣草精油化學成分

酯	35 – 45%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯醇	30 – 40%（主要爲沉香醇）
單萜烯	5 – 10%（主要爲羅勒烯）
單萜烯酮	4.5 – 5.5%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
氧化物	2.5 – 3.5%（主要爲 1,8 桉油醇）
倍半萜烯	2%

● 超級醒目薰衣草（Lavandin super）（請參閱附圖）與眞正薰衣草最爲接近，其化學成分的組合（大量的酯，少量的桉油醇和酮）可發揮放鬆的功效。此類精油對兒童也能發揮極佳功用。

● 葛羅索醒目薰衣草（Lavandin grosso）其精油產量最高。此品種化學成分組合的功效介於前兩者之間。

➤ 被低估的精油

一般書上經常將醒目薰衣草精油描述爲眞正薰衣草「無用的小弟」。仔細研究其化學成分後，對其認知才大爲改觀。醒目薰衣草精油很適用於傷口消毒與治療，其止痛功效已獲得科學證實。它對放鬆肌肉系統也能發揮良好功效，是運動員的防護好幫手。有別於眞正薰衣草精油，醒目薰衣草精油是血液循環的滋補良方，它能調整低血壓，強化心臟功能。

直到最近，義大利帕瑪大學經動物試驗，首度證實許多不同品種的雜交薰衣草精油有抑制血栓和血小板凝結的功效。（Ballabani et al. 2004）

➤ 精油小檔案

植物型態：六十公分高的矮木叢，灰綠葉片呈細長狀，分叉的圓錐花序上綻放著許多紫羅蘭色的花朵，花期爲七、八月。

產　　地：法國、西班牙和保加利亞

萃取部位：乾燥過的圓錐花序

萃 取 法：水蒸餾法，七十到一百公斤萃取一公斤的精油。

色　　澤：清澈到金綠色，液狀。

氣　　味：帶有青草香、花草香，不含眞正薰衣草的芳香。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、抗發炎、細胞再生、傷口癒合、刺激免疫系統、注入活力、微調血液循環、放鬆及滋養肌肉組織

心理療效：活力、平衡、安撫

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 暈眩
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 痔瘡
- 傷口
- 燙傷
- 護膚
- 防蟲
- 預防輻射
- 預防褥瘡
- 人工肛門造口保養
- 肌肉緊繃
- 焦躁

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

建議消費者使用有機培植、無農藥的薰衣草所萃取的精油爲佳。

真正薰衣草

拉丁學名：Lavandula angustifolia P. Miller；同義詞 Lavandula vera

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：細緻薰衣草

另請參閱超級醒目薰衣草（頁 124）、頭狀薰衣草（頁 128），穗花薰衣草（頁 130）。

薰衣草受到廣泛應用已有數千年之久，波斯人、希臘人和羅馬人早已懂得焚燒香氣濃郁的薰衣草梗，以驅趕空間內遭病菌污染的「髒空氣」，預防爆發流行疾病。羅馬人也使用薰衣草做爲使身心舒暢的沐浴用品，拉丁文的 lavare 有「清洗」之意，「Lavendel」之名由此而來。

北歐人同樣認爲薰衣草具有強大的治療功效，他們將薰衣草梗混合迷迭香、歐白芷根或檸檬等其他植物，以香氣煙薰瘟疫診療室。爲避免感染，北歐人另研發出內含薰衣草的藥草醋，用來浸濕頭巾和海綿以遮掩口鼻。十七世紀瘟疫肆虐期間，倫敦有了第一瓶薰衣草花露，直到今天仍保有英國「國香」的美名。1930 年代，薰衣草終於成了普羅大眾的時尚香水。

一片片廣大的薰衣草花田渲染了普羅旺斯多處的山谷與岩壁，形成風景明信片上典型的普羅旺斯美景。薰衣草從原本野生的山區植物成了經濟作物，但其實多以醒目取代眞正薰衣草田（頁 124）。

在地勢較高的地區也有薰衣草田，白綠相間，野草生長其中，絲毫不爲除草劑所影響。有機薰衣草的栽植方式需要大量的工作，栽種第一年光是拔除伴生草（非「野草」！），每公頃就需要二百五十小時工時，第二年至少仍需一百五十小時。此外，薰衣草必須定期修剪；在日正當中，攝氏 35 度的烈日下收割，且大多是在處處岩石、無遮陰庇蔭的環境下。

➤ 療效作用最廣的精油

眞正薰衣草精油是芳香治療與保健當中最重要也最受歡迎的精油，其藥用價值相當廣泛，可說是治百病、保健的萬靈丹。

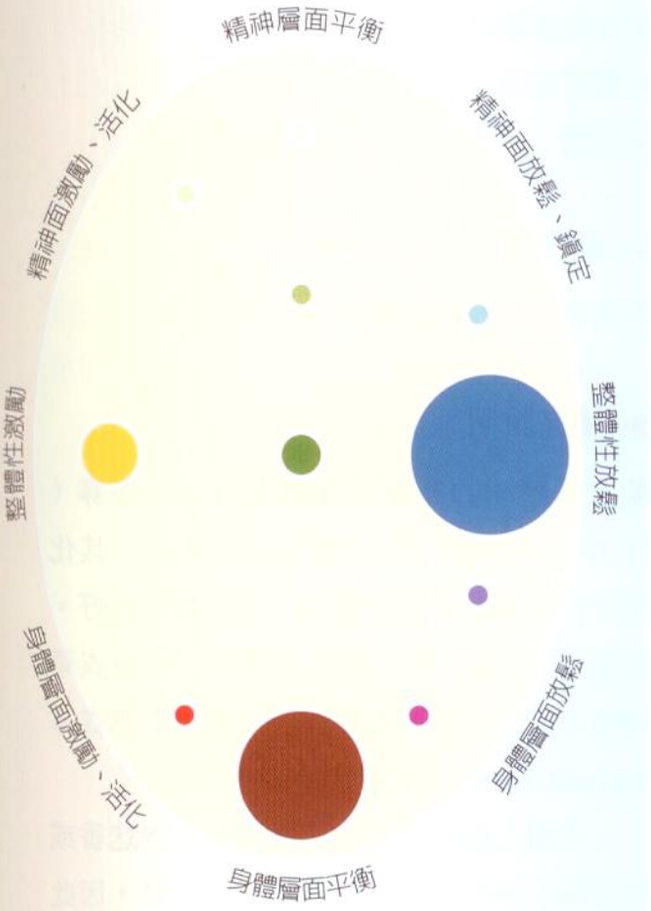
薰衣草擁有似乎是相互抵觸的療效，既可提振精神，亦可放鬆；能幫助體力耗盡的人恢復精神，又能使備感壓力的人心情平緩下來。其奧秘在於眞正薰衣草精油擁有強大的平衡力量，能幫助人類的生理和心理從極端的狀態下獲得舒緩，重新回到平衡的狀態。

此外，眞正薰衣草精油也是燒燙傷緊急救治的最佳選擇，它不僅能醫治傷口，也能發揮心靈層面的功用，撫慰因灼傷而受到驚嚇的心靈。不需稀釋可直接塗抹於皮膚表面。近年來，眞正薰衣草處理灼傷的神奇療效在世界各地廣爲流傳，而這一切都得歸功於重新發現眞正薰衣草精油價值的法國化學家 Gattefossé 博士。

眞正薰衣草精油整體的化學成分組合中部份帶有濃郁的香氣，有溫和調節各種神經傳導物質的特質，特別是血清素（頁 13），對急性與慢性疼痛，以及焦慮引起的憂鬱傾向相當有幫助。亦可幫助調整非器質性之心血管系統不適症。此外，眞正薰衣草能助眠，舒緩神經但不使人昏沈。

眞正薰衣草精油猶如催化劑，在調合其他精油後能產生協同作用。

薰衣草精油有非常多的品種，進行芳香療法時，必須區別眞正薰衣草精油（亦稱爲高地薰衣草或特級薰衣草）、醒目薰衣草、穗花薰衣草和頭狀薰衣草，雖然它們皆有共通點，但仍有不同的特質。



真正薰衣草精油化學成分

酯	40 – 50%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯醇	30 – 40%（主要爲沉香醇）
單萜烯	7 – 13%（主要爲羅勒烯）
倍半萜烯	可達 8%（主要爲 β 丁香油烴）
氧化物	可達 1.5%（主要爲 1,8 桉油醇，沉香醇氧化物）
倍半萜烯酮及倍半萜烯氧化物	微量
香豆素	微量
丁香酚	微量
芳香酸和芳香醛	微量
芳基酯和芳香醇	微量
單萜烯酮	微量
微量的倍半萜烯醇	

➤ 精油小檔案

植物型態：約六十公分高的較高矮木叢，葉片細長灰綠，藍紫色花朵呈長柄漩渦狀的花序，花期爲七、八月。

產　　地：主要在法國濱海阿爾卑斯山區（海拔八百至一千兩百公尺）和普羅旺斯省，另外還有西班牙、摩洛哥、義大利、克羅埃西亞、英國、澳洲的塔斯馬尼亞和阿根廷。野生薰衣草生長於整個地中海區含石灰質的貧瘠土地上。

萃取部位：新鮮、盛開的圓錐花序

萃 取 法：水蒸餾法，一百二十公斤可萃取出一公斤精油。

色　　澤：清澈至金綠色

氣　　味：濃郁、甜美芳香、帶有花朵和木質的香氣

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、防腐（殺菌）、抗眞菌、退燒、有效刺激免疫系統、細胞再生、治療傷口、抗發炎、止痛、抗痙攣、促進血液循環、調節血壓、助眠、防蚊蟲叮咬

心理療效：平衡、安撫、具建設性、消除焦慮與抗憂鬱、精疲力盡時提振與恢復精神

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒預防與治療
- 支氣管炎
- 耳痛
- 中耳炎（Otitis media）
- 發燒
- 百日咳
- 頭痛
- 神經炎
- 血壓升高

- 血液循環不良
- 靜脈曲張
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 痔瘡
- 乳房切除後的淋巴瘀塞
- 口腔保健
- 腸痙攣
- 緊張性胃痛
- 皮膚搔癢
- 驅蟲
- 痤瘡
- 腳汗
- 受傷
- 創傷
- 灼傷、曬傷
- 疤痕處理
- 預防褥瘡
- 放射線治療前的預防和術後保養
- 人工肛門造口保養
- 帶狀疱疹（Herpes zoster）
- 水痘
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 肌肉抽筋
- 痙攣
- 痛風
- 關節炎
- 月經不適
- 更年期症狀
- 膀胱炎
- 雙腿水腫
- 妊娠紋
- 待產與生產
- 惡露
- 乳腺發炎
- 緊張性肌肉緊繃
- 睡眠障礙（包括小孩）
- 青春期認同危機
- 憂鬱傾向
- 恐懼

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

薰衣草精油的品質根據酯類成分的多寡（頁 37）來衡量：生長環境海拔愈高，其化學成分酯類的含量則愈高，其品質也愈好。因此，「特級」薰衣草的品質是所有薰衣草精油之冠，然而，其功效與「眞正」薰衣草 (Lavendel fein) 的差距卻是微乎其微。

市場上經常有添加了合成酯、迷迭香或醒目薰衣草的產品仿冒爲眞正薰衣草，因此購買時須注意買到的是否是純正的眞正薰衣草精油（正確採買的小秘訣，頁 59）。

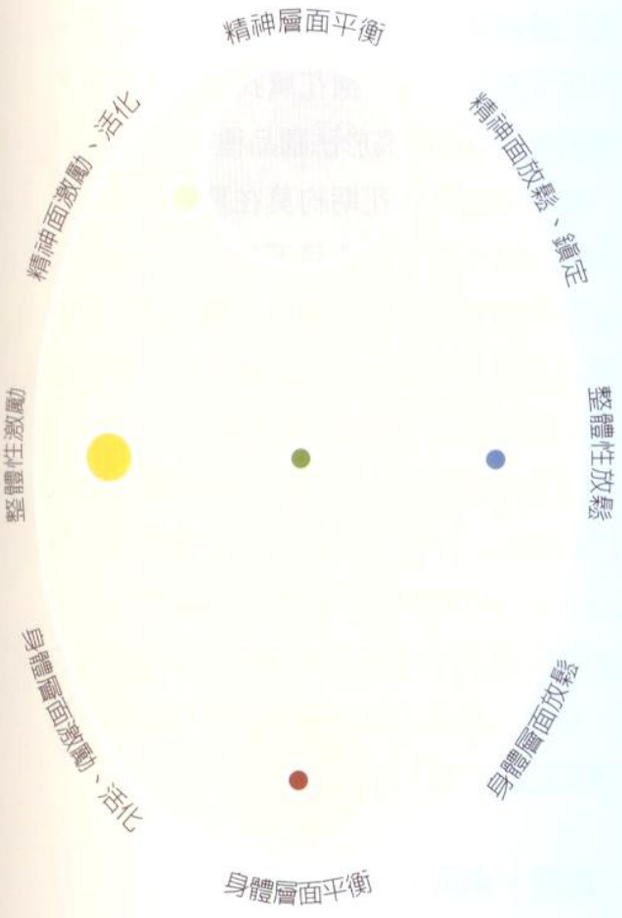
因應東方國家進口薰衣草的情形日益遽增以及不斷擴大的無性繁殖栽種法，薰衣草精油品質鑑定標章 AOC 制度便因應而生。只有確實註明栽種產地，並附有詳述生產方式的眞正薰衣草品種 (Lavandula angustifolia) 才能取得「AOC」的證明（瓶身上標示）。

頭狀薰衣草

拉丁學名：Lavandula stoechas L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：聖迷迭香（西班牙：Romero Santo），羅曼薰衣草

另請參閱超級醒目薰衣草（頁 124）眞正薰



頭狀薰衣草精油化學成分

單萜烯酮	70 – 80%（主要爲茴香酮）
單萜烯	10%（主要爲樟烯）
氧化物	可達 5%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯醇	2 – 3%
酯	2 – 3%
倍半萜烯	1%

衣草（頁 125），穗花薰衣草（頁 130）。

南法的高地灌木叢在春天時，整片的野生頭狀薰衣草綻放著美麗的靛紫色，與之相伴的還有紅白相間的岩玫瑰和耀眼奪目的金色永久花。頭狀薰衣草與其他薰衣草不同，偏好生長於石灰質地形，在地中海沿岸國家以及沙質地形上處處可見野生頭狀薰衣草。

一般認爲，頭狀薰衣草在古代時藉由希臘的殖民者從小亞細亞傳入南法。

➤ 有效化痰，細胞再生

頭狀薰衣草精油最大的特色在於高比例的單萜烯酮含量（達 80%）。單萜烯酮成分使頭狀薰衣草精油擁有極佳的化痰效用，對鼓膜後血腫導致的中耳炎，支氣管炎和感冒也有高度療效。

頭狀薰衣草具極佳的細胞再生特質亦歸因於高含量的酮類成分，使傷口快速復癒，消除疤痕。

➤ 精油小檔案

植物型態：二十至四十公分高的半灌木叢，紫紅色大花序，枝藤頂端的花瓣猶如一顆顆小頭，頗像小葡萄。

產　　地：法國

萃取部位：開花整株

萃取法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：像薰衣草略發霉的氣味

➤ 藥用價值

生理療效：抗菌（假單胞菌）、抗發炎、豁痰、化痰、細胞再生

心理療效：激勵、提振精神

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 中耳炎（Otitis media）及鼓膜後血腫
- 支氣管炎
- 傷口不易復癒
- 去疤
- 預防放射線

➤ 副作用

合於生理劑量（可達 0.5%，頁 58）的情況下尚未出現副作用。

頭狀薰衣草精油僅需少量，特別是做爲複方，便能發揮絕佳效益，添加兩至三滴精油到五十毫升的基底油仍在安全用量範圍。

和所有同樣含有高比例單萜烯酮的精油一樣（頁35），不當地使用頭狀薰衣草精油可能導致神經毒害和流產的風險（頁27）。因此，頭狀薰衣草精油應由有經驗的治療師謹慎使用。

穗花薰衣草

拉丁學名：Lavandula latifolia L. Medikus；同義詞 Lavandula spica

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：義大利穗甘松

另請參閱超級醒目薰衣草（頁 124）、眞正薰衣草（頁 125），頭狀薰衣草（頁 128）。

十二世紀，義大利醫師帕拉特艾瑞斯（Matthaeus Platearius）在他的著作《簡易醫學》（Über die einfachen Heilmittel）中提到穗花薰衣草具有溫暖乾燥的特質，花和種籽具利尿功效，種籽釀造的酒有助於對抗坐骨神經痛。

早在血清疫苗發明之前，人類就懂得使用穗花薰衣草拯救被毒蛇咬傷的狗，將一把搓碎的穗花薰衣草葉塗抹於傷口處進行急救。在法國，穗花薰衣草被稱爲 lavande aspic，而 aspic 則是指「埃及眼鏡蛇」。

相較之下，穗花薰衣草比眞正薰衣草（頁 125）需要更多太陽熱能，適合生長於高達海拔一千公尺的地區。穗花薰衣草屬於地中海植物，偏愛乾燥的土地，盛產於南法地區的貧瘠高地和降雨量極少的沿海地帶。在西班牙和葡萄牙，穗花薰衣草隨處可見，其樟腦成分也明顯高於法國品種。

穗花薰衣草的花期約莫在夏末時分，若是陽光充足，約可於八月下旬收成，比眞正薰衣草的花期慢三到四週。以鐮刀採收的野生穗花薰衣草是最大宗的收成來源，收穫量基本上也少於人工栽植的薰衣草。

法國東南部庇里牛斯山邊的高比耶城（Corbières）有著一大片的野生穗花薰衣草花田。正因其特殊的香氛和細膩度，直到 1930 年，歐洲香水商仍偏愛當地品種的薰衣草。目前，當地人試圖重新帶動採收野生穗花薰衣草的風潮。

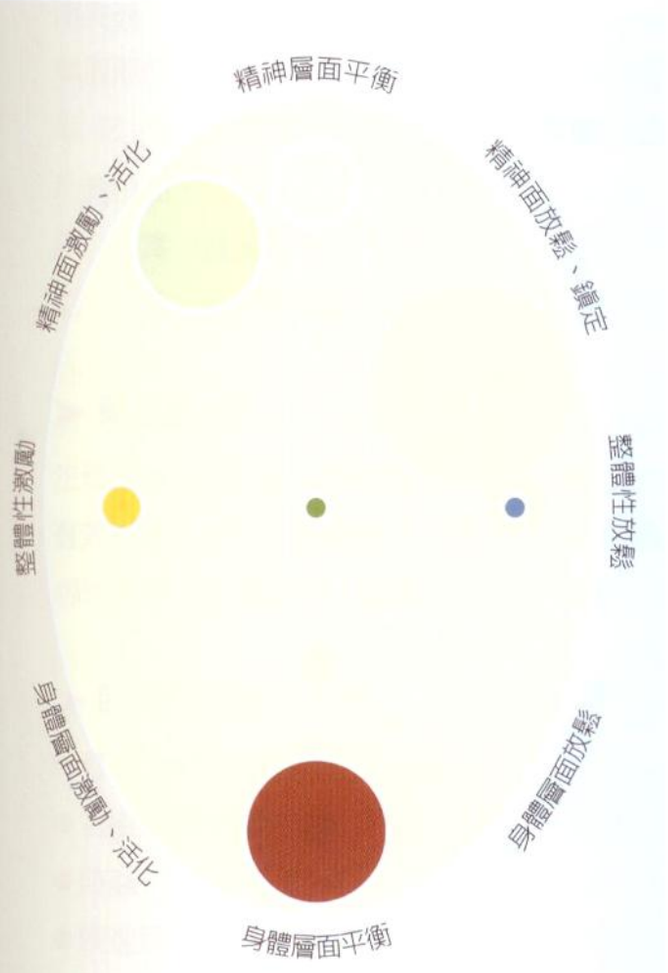
➤ 細菌、病菌和真菌的最佳殺手

以下提到的是內含豐富桉油醇的法國穗花薰衣草精油（請參閱「副作用」，頁 131）。比較穗花薰衣草精油和眞正薰衣草精油（頁 125）的化學成分，我們會發現兩者的共同點很少。

穗花薰衣草精油激勵、活化，能刺激腦部活動、強化邏輯思考能力及記憶力。

穗花薰衣草也是所有薰衣草種類中抗菌功效最佳的品種，卻不損及天然皮膚和腸黏膜中的益菌。此外，經科學實驗證實，穗花薰衣草精油能抑制結核桿菌的生長（Häringer 1996）。該研究應會使醫學人士的興趣大增，畢竟，有越來越多的結核桿菌病原體對許多抗生素產生抗藥性。

穗花薰衣草精油亦有助於治療感冒和支氣管炎，並能輔助治療慢性支氣管炎和肺炎。它和迷迭香精油同樣含有樟腦成分，能強化心臟功能。



穗花薰衣草精油化學成分

單萜烯醇	35 – 40%（主要爲沉香醇）
氧化物	25 – 35%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯酮	10 – 20%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
單萜烯	5 – 8%（主要爲蒎烯）
倍半萜烯	1 – 2%
酯	可達 2%

➤ 精油小檔案

植物型態：屬於矮灌木，細長灌木開的花量基本上少於眞正薰衣草。葉片的長度長於寬度四至五倍，經常分爲三叉的花梗末端長著靛紫色的花朵，不易折斷。

產　　地：法國。西班牙和葡萄牙的穗花薰衣草精油通常含有較高成分的樟腦（請參閱「副作用」）。

萃取部位：盛開的圓錐花序

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：清澈

氣　　味：近似眞正薰衣草，帶有清新基調。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌效果極佳、抗病毒、抗眞菌、稀釋及消解黏液、幫助排出、抗痙攣、舒緩疼痛、促進心血管循環、提高皮膚新陳代謝、皮膚再生

心理療效：激勵、平衡、注意力集中

➤ 臨床證實應用範疇

- 鼻炎（Rhinitis）
- 支氣管炎（病毒和病菌）
- 肺炎（Pneumonie）
- 心絞痛
- 心血管循環不佳
- 低血壓
- 護膚
- 痤瘡
- 灼傷
- 預防輻射傷害
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 關節酸痛
- 注意力不集中
- 體力透支

➤ 副作用

合於生理劑量（可達 0.5%）的情況下尚未出現副作用。

許多書中對於穗花薰衣草精油的使用注意事項，特別是針對兒童所提出的警告並不

完全確實。使用穗花薰衣草精油時務必需詳讀其化學成分，桉油醇和樟腦的成分比重會因精油產地而有很大的不同：

相較於法國，葡萄牙或者部分西班牙地區所產穗花薰衣草精油的樟腦成分含量最高可達五成。上述產地的穗花薰衣草精油因酮類比例過高（頁35），不適用於兒童和孕婦。建議由有經驗的治療師從旁指導爲佳。

使用穗花薰衣草精油時，務必注意瓶身上詳載的拉丁學名以及產地。

檸檬香茅

拉丁學名：Cymbopogon flexuosus (Nees) Stapf

植物科屬：禾本科（Poaceae）
俗名：印度檸檬草、檸檬草

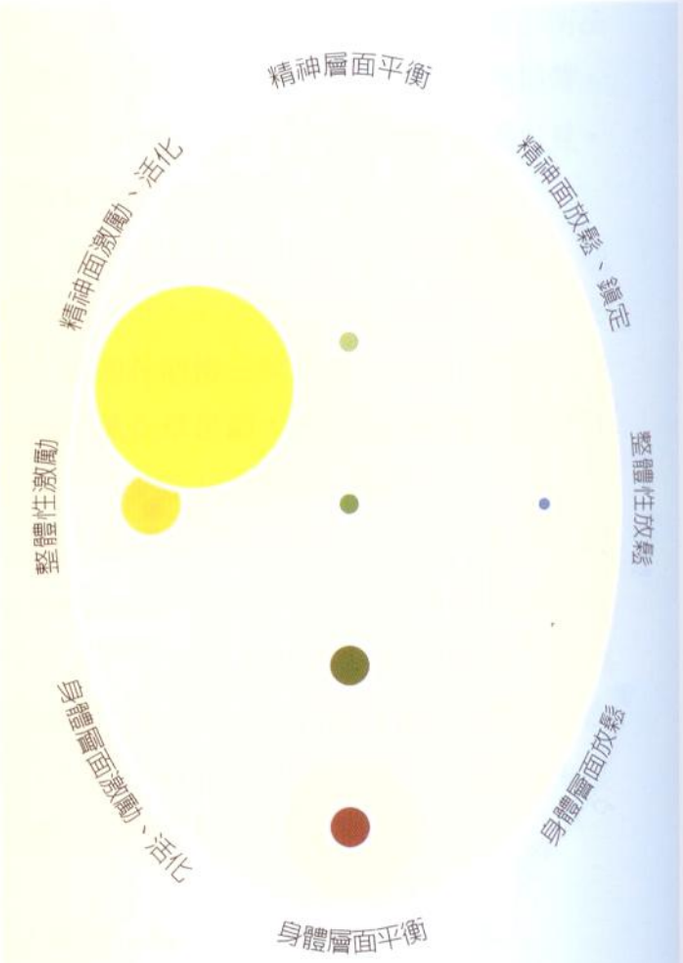
檸檬香茅是一種密集繁殖的熱帶植物，由於其芳香物質檸檬醛，而受到食品、藥物和香水等工業的廣泛運用，該芳香物質也是檸檬香茅精油典型的氣味來源。

檸檬香茅精油可分爲東印度（Cymbopogon flexuosus）和西印度（Cymbopogon citratus）兩種，這兩個品種都有至少 70% 的檸檬醛，療效很相近。

➤ 朝氣蓬勃、提昇免疫力

檸檬香茅激勵的化學成分能融化性冷感，喚醒活力，激發創造力和邏輯思維。檸檬香茅能調節多帕胺的分泌（頁 13），幫助病患度過因慢性疲勞、恢復期或感冒虛弱所出現嗜睡和全身無力的情形。

檸檬香茅的三大主要成分能大幅提高免疫系統，對抗病毒與病菌的效果極佳。使用薰燈所散發出的香氛對抗傳染性疾病和流行性感冒的功效尤佳。



檸檬香茅精油化學成分

單萜烯醛	70 – 85%（主要爲檸檬醛）
單萜烯	5 – 10%（主要爲檸檬烯）
倍半萜烯醇	可達 10%（主要爲金合歡醇）
單萜烯醇	可達 6%（主要爲牻牛兒醇）
倍半萜烯醛	3%（主要爲金合歡醛）
倍半萜烯	微量
酯	微量

➤ 精油小檔案

植物型態：具有生命力的植物，全世界的熱帶地區均有栽種，高可達一點五公尺。

產　　地：不丹、中國、印度、非洲、中美洲、

南美洲

萃取部位：整株

萃 取 法：水蒸餾法，五十公斤可萃取一公斤的精油。

色　　澤：淡黃色

氣　　味：有檸檬香味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、防腐、抗發炎、有效提高免疫力、促進消化、增加活力、驅蟲

心理療效：恢復精神、激勵、注意力集中

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒的預防與治療
- 室內空間消毒
- 防蟲
- 恢復期
- 慢性疲勞
- 無法集中注意力
- 無精打采

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

! *敏感性、乾燥和緊繃膚質及嬰幼兒使用檸檬香茅精油時需謹防過敏。*

萊姆

拉丁學名：Citrus aurantifolia

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

另請參閱柑橘精油（頁 76）和葡萄柚精油（頁 106）。

是爲檸檬的「綠色姊妹」，其汁微苦，適合用來製作印度酸辣醬（Chutneys）和醃漬食品。萊姆汁同時也是許多酒精與不含酒精類飲品調味的重要成分。

➤ 濃郁新鮮

市面上可以買到兩種不同的萊姆精油，一種是採蒸餾法萃取，另一種則是冷壓法。採蒸餾法之精油的萃取部位是整顆水果；這一類精油的氣味缺乏以冷壓法榨取出精質的天然芳香。

此處所提及以冷壓法榨取果皮而得的精油，其化學成分和應用範圍和葡萄柚精油相近（頁 106）。

萊姆精油的典型氣味並不容易模仿；其氣味由含量不多的化學成分 1- 甲基 -1,3- 己二烯所主導。萊姆精油具有生命力濃郁和異國風味的新鮮基調，比檸檬精油和葡萄柚精油更接近原果實的氣味。相當適合在心情不佳時使用，能一掃陰霾，重拾好心情。

➤ 精油小檔案

植物型態：高可達五公尺，整年盛開芳香純白的五瓣花朵，果實同一時期會呈現不同的成熟度；深綠色的蛋形葉片平滑、強韌如皮革，葉緣呈波浪狀。

產　　地：墨西哥、中美洲、西印度

萃取部位：果皮

萃 取 法：冷壓法

色　　澤：綠色

氣　　味：濃郁新鮮、撲鼻而來的異國氣息

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、退燒、促進血液循環、提高皮膚新陳代謝、淨化空氣

心理療效：鼓舞情緒、有活力、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 支氣管炎
- 發燒
- 免疫系統低落
- 室內空間消毒
- 低血壓
- 橘皮組織
- 害喜
- 恢復期
- 注意力不集中
- 無精打采
- 憂鬱傾向

萊姆精油化學成分

單萜烯	85%（主要爲右旋檸檬烯，可達65%）
倍半萜烯	8%
單萜烯醛	4.5 – 9%（主要爲檸檬醛）

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。人類皮膚可接受塗抹微量（0.5%，頁 58）的萊姆純精油。

墨西哥沉香木

拉丁學名：Bursera delpechiana

植物科屬：橄欖科（Burseraceae）

高達二十公尺的墨西哥沉香木主要生長於墨西哥的里約巴薩（Rio Balsa）沿岸。墨西哥沉香木可萃取出洋溢著木香、花香和果香的精油，其精油成分與花梨木精油近似，因此經常替代使用，然而花梨木精油卻缺少了墨西哥沉香木精油最具特色的紓壓成分—酯類。

➤ 強化皮膚和抵抗力

墨西哥沉香木精油用於兒童治療的效果尤佳，小孩子通常喜歡溫和輕柔的氣味，此種精油使用上並不複雜，即使是兒童細嫩的肌膚也能吸收，能同時提高大人小孩的免疫系統，抵抗傳染性疾病的侵入。

墨西哥沉香木精油的木質香氣來自於熱帶原始森林，柔軟細緻，但也流露出木頭的堅固。當心靈「脆弱」時，能提供最佳撫慰，迅速使心靈恢復寧靜，從精神疲態中復甦。

墨西哥沉香木精油對整體肌膚保養極具價值性，能增強皮膚免疫系統的持久性，保護天然的皮膚常駐菌叢生態，刺激細胞的修復機制。新的研究顯示，墨西哥沉香木精油和多數精油一樣具有抗氧化的功用，有效清除自由基，對抗肌膚提早老化。

➤ 精油小檔案

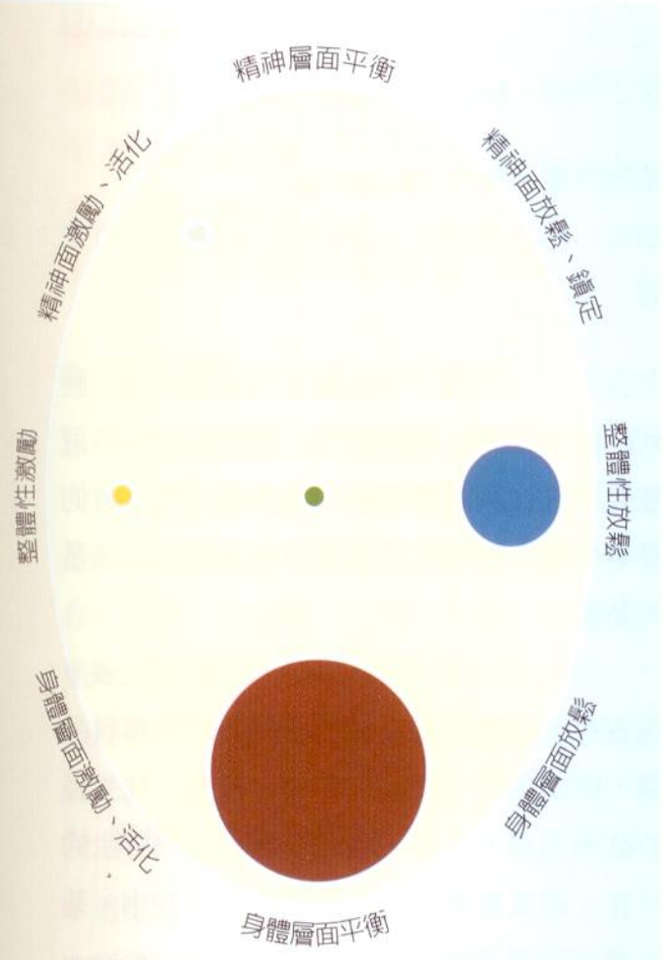
植物型態：可達二十公尺高，常綠灌木，木頭爲金白色，聞起來像玫瑰。
產　　地：墨西哥
萃取部位：木屑
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：金黃色
氣　　味：玫瑰般的木頭芳香

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗痙攣等效果極佳、增強免疫調節、護理並強化肌膚，調理皮膚常駐菌叢生態
心理療效：放鬆、抗痙攣、平衡、提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒治療與預防（包括兒童）
- 心絞痛
- 護膚
- 預防褥瘡
- 身心緊繃狀態
- 心靈疲憊
- 考試焦慮



墨西哥沉香木精油化學成分

單萜烯醇	80 – 90%（主要爲沉香醇）
酯	10 – 20%（主要爲乙酸沉香酯）
氧化物	3%（主要爲沉香醇氧化物）
單萜烯	1%
倍半萜烯	微量
極微量的單萜烯酮	

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

山雞椒

拉丁學名：Litsea cubeba Persoon

植物科屬：樟科（Lauraceae）
俗名：熱帶裂葉美女櫻、古巴胡椒

山雞椒屬於小型樹木，是生長於中國與臺灣的野生植物。其果實爲黑胡椒粒的形狀，因而又被稱爲華澄茄。

➤ 增強免疫系統，恢復精神

山雞椒精油和檸檬香茅精油（頁 132）的功效類似，但相較之下，山雞椒精油的氣味清新類似柑橘，更勝於檸檬香茅精油。

山雞椒精油是萃取天然檸檬醛最主要的來源（頁 34 和 221），成爲化妝品工業和清潔劑加工業的重要配方，並非偶然。

➤ 精油小檔案

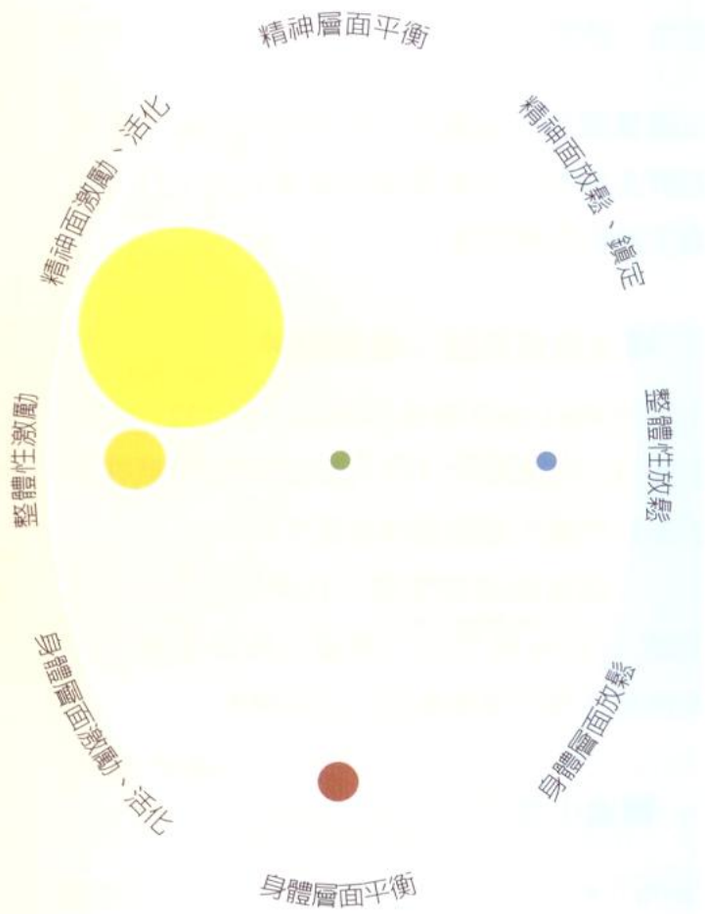
植物型態：小型喬木，果實像黑胡椒粒。
產　　地：中國、臺灣
萃取部位：果實
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：淡黃色
氣　　味：清新、似檸檬

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、調整免疫系統、促進血液循環、抗痙攣、鎮靜、護膚、提高皮膚新陳代謝、幫助消化
心理療效：恢復精神、激勵、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 護膚
- 橘皮組織
- 更年期症狀
- 恢復期



山雞椒精油化學成分

單萜烯醛	●	70 – 80%（主要爲檸檬醛）
單萜烯	●	10 – 15%（主要爲檸檬烯）
單萜烯醇	●	5 – 10%（主要爲沉香醇、牻牛兒醇、橙花醇）
單萜烯酮		可達 4.5%（主要爲甲基庚烯酮）
倍半萜烯	●	微量
酯	●	微量

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

山雞椒精油可能會使敏感性、乾燥和疲憊肌膚，以及嬰幼兒肌膚產生過敏。約0.5%的配方，也就是添加十滴到一百毫升的植物油中不會有問題。

月桂

拉丁學名：Laurus nobilis L.

植物科屬：樟科（Lauraceae）
俗名：阿波羅漿果、香料樹、桂冠樹、月桂冠

在古代，人們將月桂冠獻給阿波羅－代表勝利的光明之神、醫術之神、藝術之神。桂冠被視爲人文與運動界傑出者及贏得戰爭者的榮耀獎勵。醫神阿斯克勒庇也受過桂冠加冕的榮耀。

月桂是樟科家族中唯一的歐洲代表。在古代，德國地區就曾繁衍出不同的樟科品種，例如肉桂、樟腦和黃樟。只有月桂生長於歐洲南部。今日，我們很少看得到野生的月桂，通常都成了南歐庭園裡的景觀木。甚至會有栽種過剩的情況。「眞月桂」（Laurus nobilis）不能由「假月桂」取而代之，例如夾竹桃，一種深受喜愛卻是含有毒素的景觀花木。月桂樹本身畏寒，而從月桂萃取出的精油卻能抵抗感冒、提升免疫力，難道只是偶然？

➤ 柔軟高貴的強者

月桂精油因細緻的氣息，以及對身體（特別是肌膚和黏膜）、精神和心靈層面的強大效用，

而逐漸受到世人的喜愛，是芳香治療最重要的精油之一。月桂精油用途多元，且僅需極少劑量，就能發揮最佳功效，效力持久。月桂精油濃郁溫暖的氣息，能提振精神，強化神經系統，尤其是缺乏自信的人。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，高可達十五公尺，人工栽植大多培植爲灌木型態。

產　　地：整個地中海地區

萃取部位：葉片

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：帶有藥草味及花香、清新

➤ 藥用價值

生理療效：抗菌（葡萄球菌、鏈球菌、淋菌、大腸桿菌、肺炎菌）、抗病菌、抗眞菌（白色念珠菌、熱帶念珠菌和假熱帶念珠菌）、化痰、排痰、抗痙攣、平衡、止痛、抗發炎、肌膚細胞再生

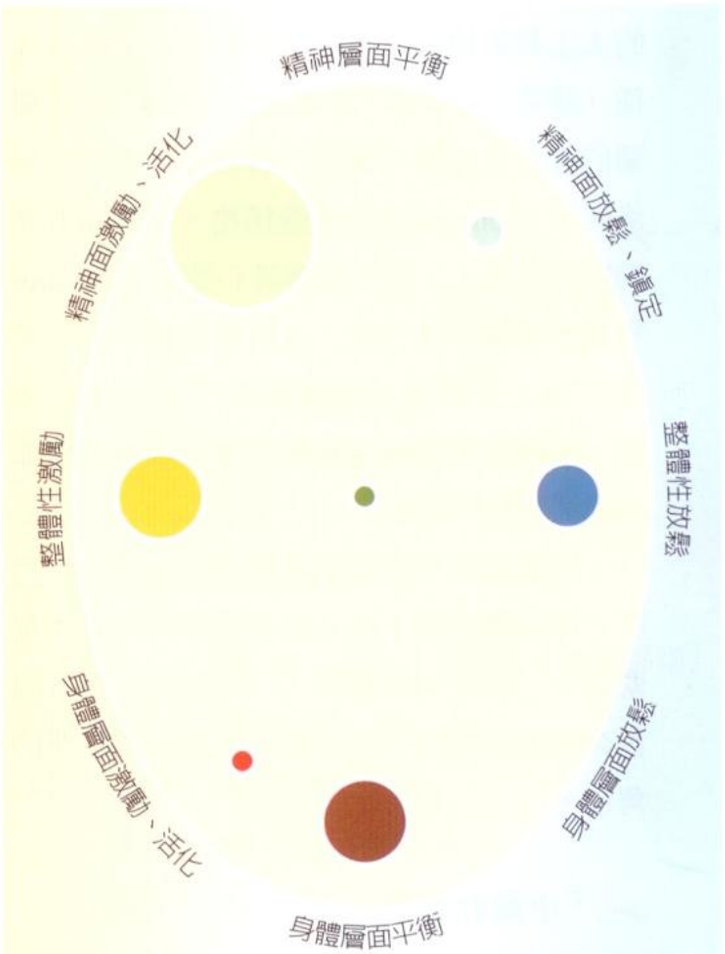
心理療效：提神、有活力、平衡、鼓舞情緒

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 心絞痛
- 中耳炎（Otitis media）
- 口腔炎（Stomatitis）
- 口瘡
- 牙痛
- 腸絞痛
- 潰瘍（Ulzera）
- 痤瘡
- 疥癬
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 關節炎
- 自主神經張力障礙
- 職業倦怠
- 恐懼、考試焦慮

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。



月桂精油化學成分

氧化物	35 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	15 – 20 %（主要爲蒎烯、側柏烯）
單萜烯醇	15 – 20 %（主要爲沉香醇）
酯	8 – 15%（主要爲乙酸萜品烯酯）
醚	2 – 5%（主要爲甲基醚丁香酚）
丁香酚	可達 3%
倍半萜烯	3%

馬鬱蘭

拉丁學名：Origanum majorana L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：甜馬鬱蘭、野荊芥、墨角蘭、茉喬蘭、山薄荷、香腸草

西元前一千年，埃及人便種植馬鬱蘭做爲香料、藥草和香水原料等用途，可說是最古老的人工栽培植物。相較於其他的唇形花科品種（薄荷、百里香、迷迭香），希臘人對馬鬱蘭的宜人氣息情有獨鍾，將之視爲愛神阿佛洛狄蒂 (Aphrodite) 的象徵植物。相傳在賽普勒斯的土地上，愛神將她最心愛的 Amarakos 變成馬鬱蘭。在古代，人們會在濃郁的葡萄酒中加入馬鬱蘭，喚醒愛的力量和愛的渴望。馬鬱蘭精油除催情的效果外具有其他領域截然不同的功效。

馬鬱蘭在中古世紀早期傳入德國，人們將它用爲調味料，添入於高脂肪的料理中幫助消化。此外，馬鬱蘭（「香腸草」）在香腸保存的製作過程中也逐漸扮演著相當重要的角色。

➤ 「小奧勒岡草」

馬鬱蘭精油除了對身體的療效之外，也能平撫過於激動的神經，是對抗自主神經不全所引起心臟、循環系統、消化、焦慮和睡眠困擾等問題的不錯選擇。

➤ 精油小檔案

植物型態：半灌木叢最高可達五十公分，橄欖形葉片披灰毛，白色或深紅色花序在上層葉腋。

產　　地：賽普勒斯、土耳其南部；現今還包括整個地中海地區和印度次大陸。

萃取部位：整株

萃 取 法：水蒸餾法

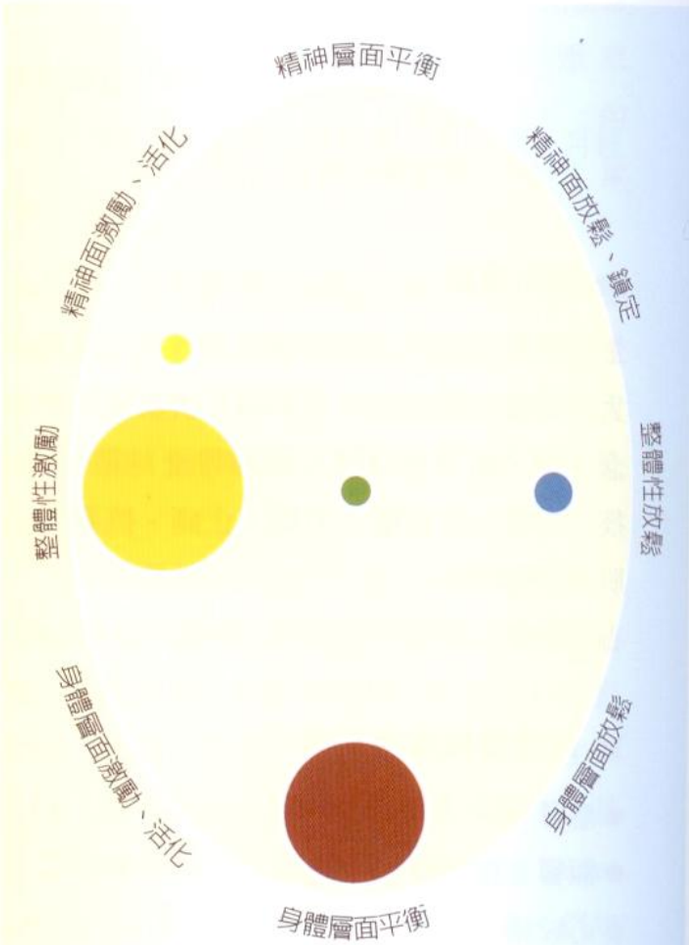
色　　澤：無色

氣　　味：散發出溫暖芳草香

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、防腐（殺菌）、止痛、滋補神經（副交感神經系統）、鎮靜

心理療效：提神、安撫、和諧、平衡



馬鬱蘭精油化學成分

單萜烯	40 – 50%（主要爲萜品烯）
單萜烯醇	38 – 45%（主要爲萜品烯四醇）
酯	5%（主要爲乙酸牻牛兒酯）
單萜烯醛	可達 5%（主要爲檸檬醛）
倍半萜烯	可達 3.5%

➤ 臨床證實應用範疇

- 鼻炎
- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 中耳炎（Otitis media）
- 支氣管炎
- 神經炎（神經痛）
- 風濕性肌肉炎
- 關節退化
- 自主神經張力障礙

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

「西班牙馬鬱蘭精油」爲百里香品種（Thymus mastichina，頁 196），特質完全不同。

紅桔

拉丁學名：Citrus reticulata Blanco

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

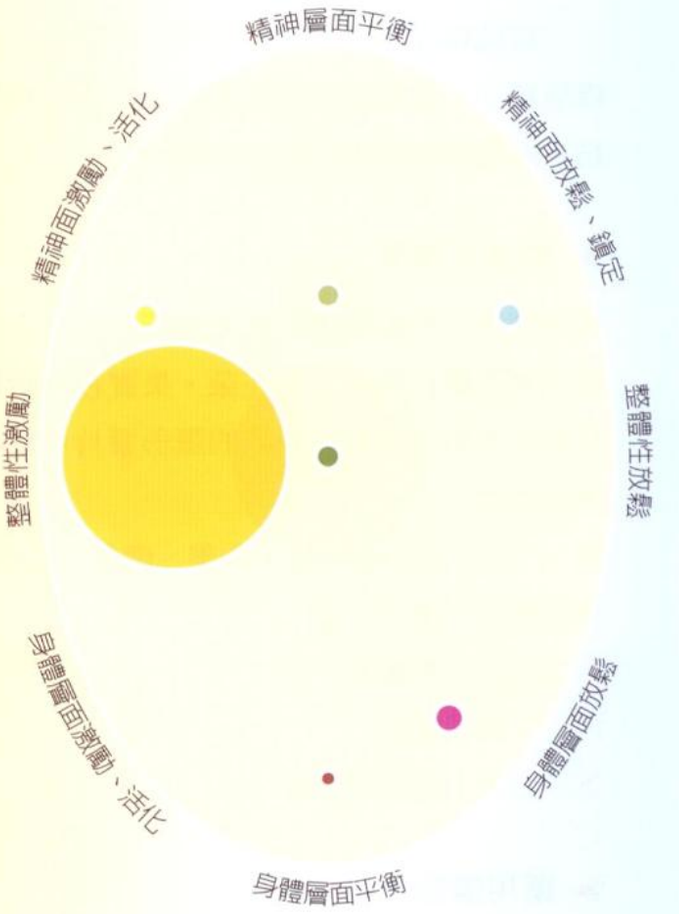
另請參閱柑橘類精油（頁 76）。

桔的故鄉可能位於中國南部，經該地散播到整個南亞，遠至日本。十九世紀初，桔流入英國，再由該地進入地中海地區。

在廣東一帶，桔樹被稱爲「搖錢樹」，意思是「搖一搖樹，就會有幸運降臨」，除了甜橙，人們最常以桔做爲祭祀水果。

➤ 甜蜜的安全感

桔精油是最受小朋友喜愛的精油，因此又常被稱爲「兒童精油」。桔精油所散發出溫和、輕柔的甜蜜氣息也同樣能給予成人安全與溫



紅桔精油化學成分

單萜烯	90 – 95%（主要爲右旋檸檬烯）
單萜烯醛	可達 1.5%
倍半萜烯醛	可達 1%
倍半萜烯	可達 1%
單萜烯醇	0.5 – 1%
芳香酯	可達 0.85%（鄰氨基苯甲酸甲酯）
香豆素（主要爲呋喃香豆素）	微量

柔的感受。它的氣味源自於使人放鬆的芳香酯－鄰氨基苯甲酸甲酯。桔精油相當誘人，使人容易不自覺使用過量，而導致反效果（請參閱副作用，頁 140）。

桔精油對身體的療效相當多元，在芳香

療法與保健的領域裡相當受到重視。

紅桔精油萃取自成熟的桔，市面上也有綠桔精油，這類精油則是萃取自尚未成熟的桔，兩種精油具有相同的治療特質。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，高可達五公尺。全年綻放著五瓣白色的芳香花朵，果實在同時期呈現不同的成熟度，強韌的蛋形葉片，葉緣爲波浪狀。

產　　地：地中海地區、北美、南美、亞洲

萃取部位：果皮

萃 取 法：冷壓法

色　　澤：橘色

氣　　味：甜甜果香味

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（消毒）、抗痙攣、促進、激勵免疫系統、提高皮膚新陳代謝、促進血液循環、增進淋巴排毒

心理療效：鼓舞情緒、使用生理劑量有助於睡眠、化解焦慮

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 淋巴瘀塞
- 風濕症狀
- 膀胱炎（Zystitis）
- 橘皮組織
- 害喜
- 職業倦怠
- 兒童睡眠困擾
- 兒童焦慮
- 敏感、缺乏自信
- 憂鬱傾向

➤ 副作用

合於生理劑量（頁 58）的情況下尚未出現副作用。

桔精油量多時會使人興奮、精力充沛（反效果），即使是使用薰燈也需謹愼，以防兒童焦躁緊張。

細小而親脂性強的單萜烯分子能迅速穿透細胞膜，若使用過量，可能會刺激皮膚，甚至導致過敏反應。嬰幼兒的皮膚尤其敏感！

➤ 補充說明

桔嫩枝與葉的部分可以提煉爲桔葉精油（頁 166）。

松紅梅

拉丁學名：Leptospermum scoparium

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：紐西蘭茶樹、馬奴卡、南太平洋桃金孃、Kahikatoa（毛利族語）

大片的松紅梅林佔據著紐西蘭廣大的土地。松紅梅的生命力強勁，如野草叢生般地生長於貧瘠的高海拔土地、海邊，甚至活火山地區。雖然矮小堅韌的松紅梅原產於澳洲，紐西蘭的毛利人卻視之爲神聖之樹。當地迎接初生男嬰時，總會說：「歡迎，兒子啊，歡迎來到生命的世界，經過洗禮後，你將憑著松紅梅樹的力量而壯大。」

有句諺語說：「可別低估身形矮小的男人，他說不定和松紅梅樹一樣強壯堅韌。」

➤ 肌膚與神經的防護罩

松紅梅精油對心理方面的好處不勝枚舉，可

說是一瓶貨眞價實的防護精油，特別是因周遭環境造成困擾、生活步調急促及過度刺激等因素而使「皮膚愈來愈薄」的情況。松紅梅精油具有鎭靜、同時提振精神的特質，能達到平衡心靈的正面影響，持續性增強精神上的抗壓力。

松紅梅精油相當溫和，僅需少量就能有效治療皮膚和黏膜組織的問題，增加皮膚和黏膜的抵抗力，讓皮膚不過度敏感，情緒不容易失控。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木，高可達八公尺，葉片細小堅硬如針狀；春天時會開滿白色或玫瑰紅的小花。

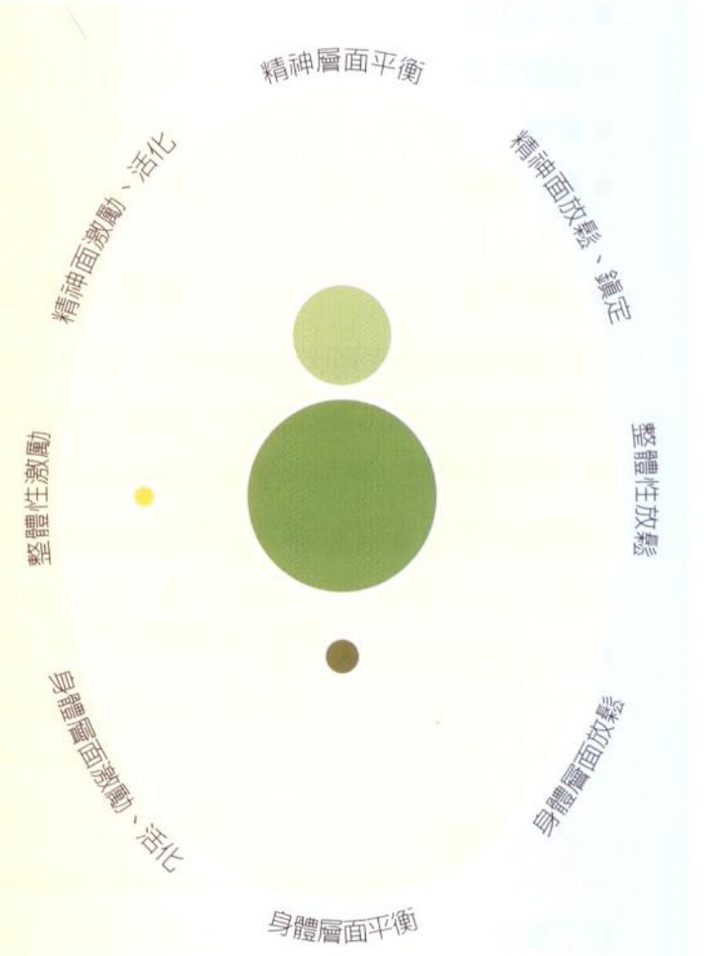
產　　地：松紅梅爲紐西蘭當地的植物，原本產於澳洲，後來傳入塔斯馬尼亞、紐西蘭、巴布亞紐幾內亞、東南亞等地。

萃取部位：葉片與枝枒

萃 取 法：水蒸餾法，一百五十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：金黃色

氣　　味：有草香、土壤氣息、濃烈、略微帶有動物氣味，大量稀釋後散發出溫暖怡人的芳香。



松紅梅精油化學成分

倍半萜烯	65 – 68%（主要爲杜松烯註）
倍半萜烯酮（三酮）	25%（主要爲細籽酮）
倍半萜烯醇	5.5%
單萜烯	2 – 3%

註：杜松烯一般也譯爲畢澄茄烯，本書中統一使用杜松烯。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌與抗眞菌效果奇佳，抗病菌、抗發炎、止癢、抗過敏、皮膚與黏膜再生效果好、治療傷口、促進肉芽組織生長、促進上皮組織生成、消血腫

心理療效：安神、紓壓、強化與保護神經系統

➤ 臨床證實應用範疇

- 口腔炎（Stomatitis）
- 頭皮發癢
- 皮膚發癢
- 皮膚久傷不癒
- 血腫
- 牛皮癬（Psoriasis）
- 預防擦瘡和褥瘡
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 帶狀疱疹（Herpes zoster）

- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 緊張、不安
- 身心失衡

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

松紅梅精油濃度過高時，會有強烈的費洛蒙特質（頁 17 及以下），氣味不佳，需大量稀釋後才會散發出怡人芳香。

香蜂草

拉丁學名：Melissa officinalis L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：檸檬香蜂草、蜂蜜草、女人草、檸檬香脂草

香蜂草的氣味特別受到蜜蜂的喜愛，因而得名香蜂草（希臘文的 melissa ＝蜜蜂）。香蜂草的芳香氣息在古代的希臘、羅馬和阿拉伯等國家相當受到喜愛而廣爲培植，不久即成爲重要的藥草和香料。

本篤會修士帶著香蜂草的種子越過阿爾卑斯山，傳入德國，並種在修道院的庭院裡，不久即成爲醫治各種疾病的萬靈丹：包括腸、胃、肺、血管等疾病，月經不適、失眠和緊張等問題。約在西元 810 年時卡爾大帝命令屬下廣爲栽種。

直到今天仍可在許多庭院裡看到這類茁壯而易於生長的植物。一般民眾可視需要（失眠、緊張）摘幾片新鮮的香蜂草葉片泡杯情緒緩和茶。由於香蜂草在花季期間散發出的氣味並不好聞，因此一般需要在花季前採收。

十七世紀嘉謨會修士首度研發出家喻戶曉的蜂花酒（Spiritus Melissae compositus），其中最重要的成分爲香蜂草萃取液，再將丁香、羣香和肉桂加入酒精中調配而成。有些年長者將蜂花酒當成仙丹定期飲用，不知不覺卻成癮。

現代科學早已證實，香蜂草具有鎮靜、抗痙攣、促進膽汁分泌、增進食慾、消除腸胃脹氣等療效。1988 年更獲遴選爲年度風雲藥草。

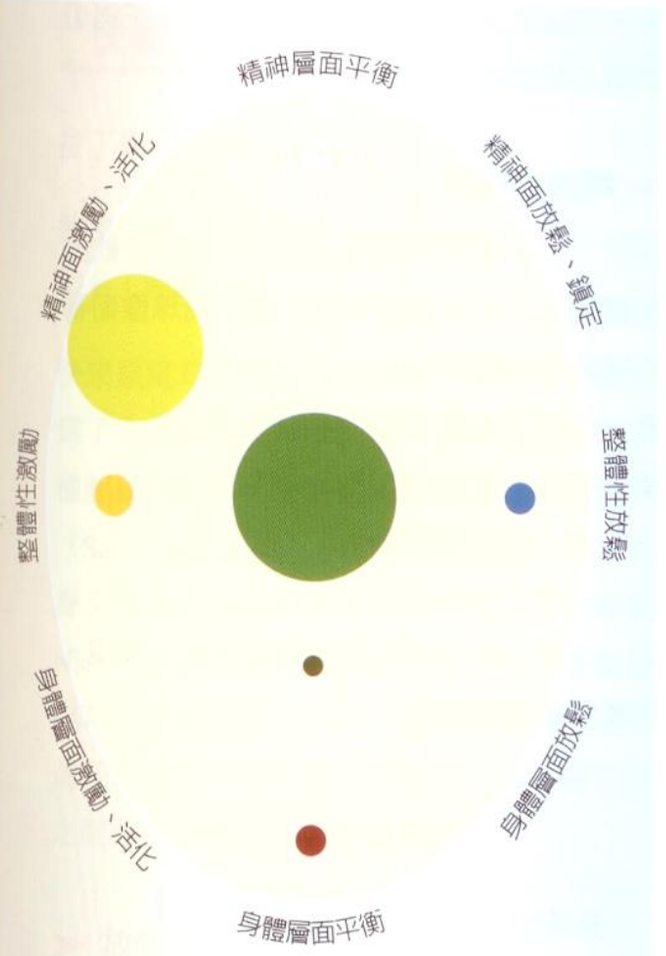
➤ 對抗不安與壓力

香蜂草精油新鮮的檸檬香氣對緊張型的小朋友而言是相當迷人，治療過動兒的效果很好。對於用腦過度的成人同樣有不錯的成效。香蜂草精油經證實內含高比例的 β 丁香油烴（倍半萜烯），對心臟功能能發揮良好療效，不僅有助於解決精神過度負荷和失眠的問題，還能治療心臟不適症，例如非器質性病變引起的心悸、血壓不穩定或心室頻脈。著名的阿拉伯醫師與哲學家阿比西那 (Avicenna, 980 -1037）曾提及：「香蜂草能強健心臟功能，增進生命活力」。五百年後，同爲重量級的醫師帕拉索塞斯 (Paracelsus, 1493-1541）也提到：「大地上所有生長的植物當中，香蜂草是守護心臟的不二選擇」。

此外，香蜂草精油治療令人疼痛難耐的帶狀疱疹（Zoster）和其他疱疹也有最佳療效。

➤ 精油小檔案

植物型態：三十到七十公分高的灌木，四角形花梗，心形、蛋形的鋸齒狀葉片；葉腋裡



香蜂草精油化學成分

倍半萜烯	40 – 60%（主要爲 β 丁香油烴，可達 30%）
單萜烯醛	25 – 55%（主要爲檸檬醛）
單萜烯	5 – 7%
酯	2 – 4%
單萜烯酮	2 – 3%
單萜烯醇	1 – 5%
倍半萜烯醇	1 – 2%

有白色或金白色的花序。香蜂草的花期爲六到八月。

產　　地：法國、西班牙、德國、義大利、巴爾幹半島國家、北美洲；野生品種特別分佈於地中海地帶和東方。

萃取部位：整株

萃 取 法：水蒸餾法，六至八噸的植材可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：清澈

氣　　味：清新，帶有檸檬味的草香。

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、止痛，抗痙攣、鎮靜、強化心臟功能、調節血壓、消除脹氣、促進食慾、平衡、抗過敏

心理療效：平衡、激勵、安撫、提神、保護

➤ 臨床證實應用範疇

- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 神經炎
- 非器質性心臟不適
- 肝臟功能不佳
- 心因性皮膚搔癢
- 唇疱疹（Herpes Labialis）
- 帶狀疱疹（Herpes zoster）
- 生殖泌尿道疱疹
- 水痘
- 膀胱炎
- 更年期症狀
- 神經質
- 過動
- 緊張性入睡障礙
- 睡眠障礙和兒童的「心因性腹痛」
- 恐懼狀態

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

100% 的純香蜂草精油是既珍貴又昂貴的精油。萃取一公斤的精油所需的香蜂草量相當

龐大，也因此許多精油商家經常魚目混珠，將香蜂草葉片混合香茅草蒸餾製成劣質的僞香蜂草精油（Oleum melissae indicum）來當作香蜂草精油販售，相當令人遺憾，儘管價位平易許多，然而其療效絕對無法與純正香蜂草精油相提並論。

購買香蜂草精油時，需相當注意製造商提供的相關資訊！精油瓶身上必須正確標示「100%香蜂草」，或是「30%香蜂草與70%香茅草」的複方精油，其療效當然與百分百的香蜂草精油截然不同。

製造商所販售的「香蜂草 30%」，價格上平易近人，其巧妙的組合爲 30% 的香蜂草和 70% 的眞正薰衣草，這兩種精油創造出良好而深具療效的協同作用。

銀合歡

拉丁學名：Acacia dealbata

植物科屬：豆科（Fabaceae）

在南歐，銀合歡樹是春天來臨的第一個徵兆。耀眼奪目的金色花序，燦爛茂盛，猶如初春溫暖的陽光。

➤ 散發迷人芳香的珍品

帶有奇妙芳香的銀合歡原精頗爲特殊，一般人對它的認識也相當有限。提煉過程中能取得的精油量極爲稀少（0.8%），珍貴無比，價位自然不低。因而經常被製成複方精油的商品。

臨床顯示，複方按摩油中若含有氣味極爲細緻的銀合歡原精，對於嬌弱、敏感焦慮的人而言，特別能感受到猶如被擁抱的舒適感，德文諺語「像銀合歡一樣敏感」，正適切說明其植物特質！

➤ 精油小檔案

植物型態：喬木可高達五公尺，羽狀柔軟的藍綠色葉片和金黃色花序，細小棉球像葡萄形狀相互緊靠在一起。

產　　地：北義大利、摩洛哥、南法

萃取部位：花

萃取法：己烷萃取法

色　　澤：淡黃色

氣　　味：給予人不可思議的溫暖、擁抱、甜蜜、細緻的感受

銀合歡原精化學成分

主要成分
- 芳香酯
- 芳香醛和芳香酮

其他成分：茉莉內酯、十七烷、十七碳烯、十九烷、棕櫚酸

➤ 藥用價值

生理療效：抗痙攣、護膚

心理療效：鼓舞情緒、平衡、激發勇氣

➤ 臨床證實應用範疇

- 缺乏自信
- 愉悅配方
- 各種膚質的肌膚護理

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

快樂鼠尾草

拉丁學名：Salvia sclarea L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：南歐丹參

快樂鼠尾草原產於地中海和中東一帶，現在爲了生產快樂鼠尾草精油，法國和俄羅斯也種起這類植物。快樂鼠尾草屬於庭院鼠尾草（Salvia officinalis），是較爲溫和的品種，本身又是具有療效的藥用植物。英國植物學家 Nicholas Culpeper 在 1652 年便已提及快樂鼠尾草的放鬆功效。以前，葡萄果農爲了增加葡萄的香氣、改良葡萄品種時，會在葡萄藤之間種植快樂鼠尾草。

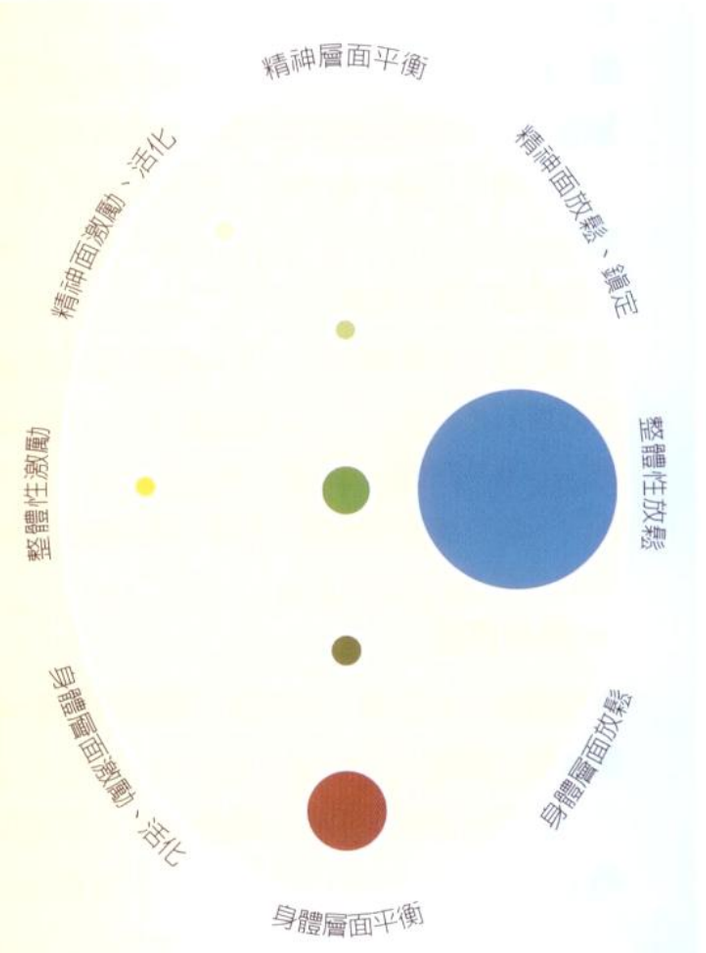
➤ 放鬆心靈、激發靈感

針對壓力引起的疾病與不適，快樂鼠尾草精油可說是芳香療法中放鬆效果最佳的精油之一。孕婦待產時，以快樂鼠尾草精油按摩會陰部位，能使會陰變得更軟、更有彈性，助益甚大。

快樂鼠尾草精油的放鬆效果能緩和痔瘡痙攣性疼痛。另外，其抗眞菌的特質對於陰道的黴菌感染也有特殊療效。

在心理方面，快樂鼠尾草精油能解除緊張情緒，帶來新的能量，激發想像力與創造力，是增進兩性關係的潤滑劑。

注意：快樂鼠尾草雖然與（庭院）鼠尾草（Salvia officinalis）同屬不同種，但兩者萃取出的精油卻有很大的差異，鼠尾草精油（頁185）含有高達45%的側柏酮（單萜烯酮，頁35），若使用不愼，可能會造成神經毒害並導致流產，因此不可替換使用。



快樂鼠尾草精油化學成分

酯	65 – 80%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯醇	10 – 22%（主要爲沉香醇）
倍半萜烯	5 – 10 %（主要爲大根老鸛草烯）
單萜烯	2 – 3%
氧化物	可達 2%（沉香醇氧化物）
倍半萜烯醇和雙醇	可達 1%（主要爲快樂鼠尾草醇）
倍半萜烯氧化物	0.4%

➤ 精油小檔案

植物型態：高約可達一公尺的灌木，灰綠色的葉片大而粗糙，底部呈蓮花座狀，長出強而有力的梗，梗上枝葉叢生。花期在五至九月；快樂鼠尾草花海中有細緻的玫瑰紅、紫

色、淡紫色、紫紅色與藍色的花朵，爭妍鬥豔。快樂鼠尾草的花與葉片都散發出一股濃郁的芳香，從葉片表層即可看到細緻的油腺。

產　　地：法國、義大利、前南斯拉夫、西班牙

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法，一百公斤萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：清新、溫暖、芳香，略帶樹脂味

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗眞菌、調整荷爾蒙、抗痙攣、放鬆

心理療效：紓壓、平衡、增加活力、啓發靈感、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 高血壓
- 痔瘡
- 陰道炎（生殖泌尿道念珠菌感染）
- 肌肉緊繃
- 更年期症狀
- 經前症候群
- 經痛
- 停經
- 待產（會陰按摩）
- 壓力

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

事實上，一般所看到關於患有雌激素引發癌症的患者不可使用快樂鼠尾草精油的警告說明並不正確。快樂鼠尾草精油的荷爾蒙調節功效並非完全仰賴單一化學成分或是雌激素，而是針對做爲內分泌腺總指揮的腦下垂體進行整體的調節，進而平衡整個荷爾蒙系統（紓解壓力）。

最新研究顯示，快樂鼠尾草植物（非精油！）用量太高時，極有可能誘發癲癇。有些芳香療法書籍警告有癲癇的人務必謹慎使用快樂鼠尾草精油，但這樣的說法並非屬實。使用適當劑量的快樂鼠尾草精油，對於身心方面都有特別放鬆和抗痙攣的效果。

此外，一般也常在芳療書籍上看到警示，小酌幾杯再加上使用快樂鼠尾草精油會有使人「陶陶然」的作用。其因來自於有些葡萄果農習慣將快樂鼠尾草加入品質較差的葡萄酒中，使其更具風味，促進銷量。所以，使人陶陶然的幕後黑手其實是葡萄酒，而非快樂鼠尾草。

沒藥

拉丁學名：Commiphora myrrha Nees；同義詞 Commiphora molmol

植物科屬：橄欖科（Burseraceae）

俗名：末藥、明沒藥

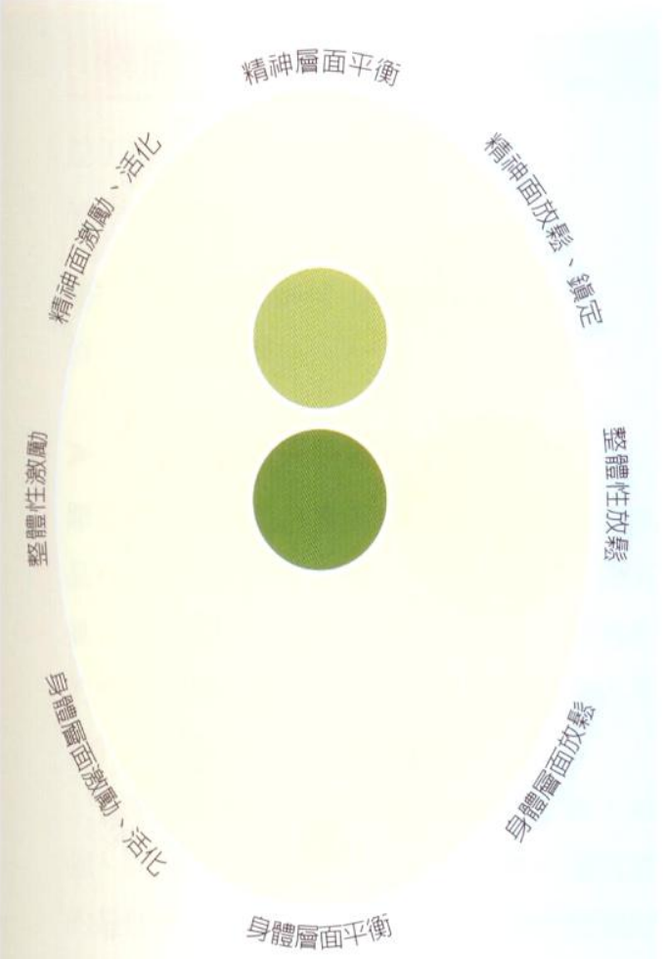
數千年前，沒藥樹脂相當受到巴比倫人、埃及人和希伯來人的喜愛。就心理層面而言，沒藥的芳香氣味在宗教儀式當中佔有相當重要的地位。當時的人除了將沒藥塗抹於往生者身上，同時也用以治療多種疾病，或用於製作香水和香膏。在古代，巴比倫香膏屬於頂級精品，是美索不達米亞最重要的出口商品。希伯來女仕尤其偏愛沒藥其感性的特質。

➤ 強化身體的防護罩–皮膚

沒藥精油能穩定並保護神經系統，使人再次

體驗「自在感受」。只要少許用量，精油便能在人的心理層面發揮完全功效，寵愛人的感官。

沒藥應用在化妝品上已有千年歷史，它能強化、穩定肌膚，使其更具抵抗力。沒藥也具有細胞再生與治療功效，經常用於治療皮膚方面的問題。因此，不論敏感性膚質、熟齡肌膚或者傷口（預防褥瘡），沒藥精油都是相當不錯的選擇。



沒藥精油化學成分

倍半萜烯氧化物	可達 60%（主要爲呋喃倍半萜烯）
倍半萜烯	20 – 45%（主要爲欖香烯，可巴烯）

極微量的倍半萜烯酮（主要爲 Curcerenon）、單萜烯醇、單萜烯、肉桂醛和丁香酚

➤ 精油小檔案

植物型態：在不利生長的氣候下（沙漠氣候），沒藥仍可高達三公尺，爲多刺矮木叢，葉稀疏。

產　　地：索馬利亞、利比亞、衣索比亞、葉門、西南亞

萃取部位：樹脂

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：黃綠色，黏稠（氧化後會變成紅褐色）。

氣　　味：芳香，奇特濃郁的基調。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、有效抗病毒、抗發炎、治療傷口、細胞再生、止血、平衡荷爾蒙

心理療效：安神、治療心理創傷、溫和調整能量、啓發靈感

➤ 臨床證實應用範疇

- 護膚
- 痤瘡
- 預防擦瘡及褥瘡
- 唇部護理
- 不安、精神緊張

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

香桃木

拉丁學名：Myrtus communis L.

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

另請參閱安地斯山香桃木（頁 148）、摩洛哥

香桃木（頁 149）、土耳其香桃木（頁 150）。

香桃木（Myrtus communis）是高大的香桃木家族中唯一原產於地中海的品種。在強烈的陽光照射下，香桃木散發出提神的氣味，不禁令人聯想到古龍水。在陽光下看香桃木的樹枝，可以看到柔軟的葉片上細緻、富含油脂的紋路分布。

香桃木對許多民族而言具有儀式上的意涵。以德國爲例，香桃木是處女、青春、美麗的象徵，因而有個古老的習俗，新娘在婚禮上會戴著香桃木花冠。

由於香桃木精油在藥用上以及香水工業的需求量相當大，因此在地中海一帶的國家大量生產。爲了滿足市場需求，許多香桃木的化學類型會視原產國或地區而有所不同，而共同點則是桉油醇的含量比例都較高。

安地斯山香桃木

拉丁學名：Myrtus communis L.

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

➤ 消除疼痛與抽筋

安地斯山香桃木原生於秘魯，即印加文化的發源地。安地斯山香桃木精油與其他種類不同之處在於其單萜烯含量較高，氧化物含量極少，不含酯，臨床證實對發炎的狀況有良好的療效。

➤ 精油小檔案

植物型態：大型灌木，生長於海拔兩千至四千公尺，花爲白色。

產　　地：秘魯（安地斯山）

萃取部位：葉和枝

萃 取 法：水蒸餾法

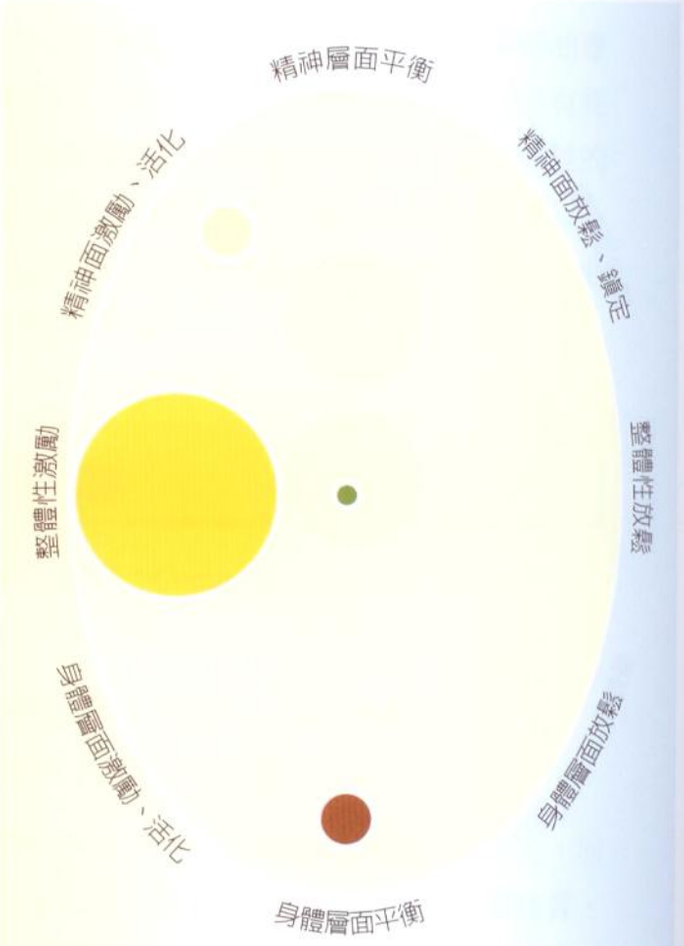
色　　澤：無色

氣　　味：溫暖芳香

➤ 藥用價值

生理療效：鎮痛、類似可體松、抗風濕、促進血液循環、激勵免疫系統、溫和化痰，幫助排出

心理療效：提神、重建



安地斯山香桃木精油化學成分

單萜烯	70 – 75%（主要爲 α 蒎烯，可達 64%）
氧化物	10%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯醇	7%（主要爲沉香醇、香桃木醇）
倍半萜烯	1 – 1.5%

➤ 臨床證實應用範疇

- 背部與關節疼痛
- 風濕疼痛
- 肌肉緊繃
- 精疲力盡

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

摩洛哥香桃木

拉丁學名：Myrtus communis L. CT Myrtenylacetat

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）
俗名：紅香桃木

➤ 得天獨厚的獨特組合

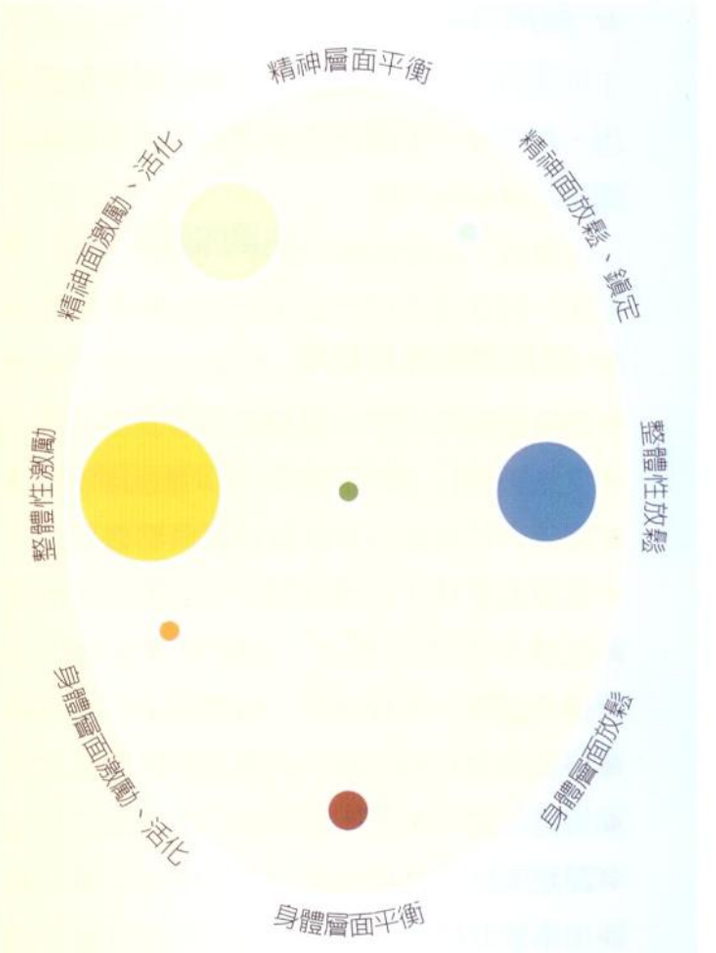
摩洛哥香桃木是許多芳療師最喜愛的香桃木品種，大量的酯使其擁有柔和的特質。從其氣味便可得知，這是一瓶成分組合相當特別的精油：高比例的單萜烯、氧化物及令人放鬆的酯，這樣的組合絕無僅有。

摩洛哥香桃木精油能消除不平衡，增強、同時又放鬆神經系統。它也是呵護肌膚的最佳保養品，也和所有含氧化物的精油相同，能提高皮膚新陳代謝，有助於改善血液循環及細胞獲氧量，滋補並安撫肌膚，使肌膚發揮最佳功效。

摩洛哥香桃木精油具抗細菌和抗痙攣的功效，是治療呼吸道與泌尿道疾病的最佳利器，特別是針對小孩子。

➤ 精油小檔案

植物型態：灌木叢或矮樹，綻放白色柔軟的花。



摩洛哥香桃木精油化學成分

單萜烯	●	38 – 45%（主要爲 α 蒎烯，檸檬烯）
酯	●	22 – 28%（主要爲乙酸香桃木酯）
氧化物	●	20 – 27%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯醇	●	5 – 7%（主要爲沉香醇、α 萜品烯醇）
倍半萜烯	●	1.5%
醚	●	可達 1.5%
單萜烯酚	●	可達 1%

產　　地：主要在摩洛哥
萃取部位：稍微脫乾的葉片和枝枒
萃 取 法：水蒸餾法，一百五十公斤可萃取一公斤的精油。
色　　澤：紅色
氣　　味：溫暖的樹脂香、清新、甜甜藥草香

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌、稀釋黏液和幫助排出、抗痙攣、激勵淋巴液流動、滋養肌膚、提高皮膚新陳代謝

心理療效：鼓舞情緒、提神、放鬆、平衡

➤ 臨床證實應用範疇

- 呼吸道疾病（特別是小孩）
- 支氣管炎
- 痔瘡
- 雙腿沈重
- 護膚
- 橘皮組織
- 膀胱炎
- 月經不適
- 睡眠困擾
- 因不安而精疲力盡
- 憂鬱傾向

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

土耳其香桃木

拉丁學名：Myrtus communis L. CT Cineol

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：綠香桃木

➤ 咳嗽、流鼻水的特效藥

來自土耳其的土耳其香桃木精油，氣味與尤加利相近，其桉油醇成分則是所有香桃木精油之冠，專治感冒的經典精油之一，和白千層精油（頁 88）極爲相似。

➤ 精油小檔案

植物型態：灌木叢或矮樹，開著白色柔軟的花。

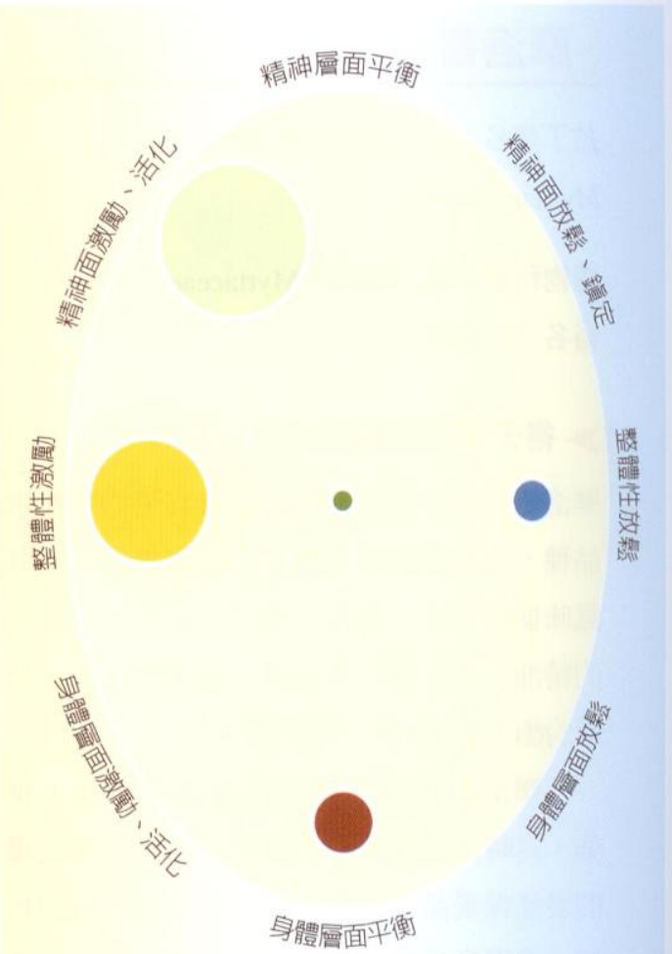
產　　地：南法、科西嘉、土耳其

萃取部位：新鮮枝枒

萃 取 法：水蒸餾法，一百五十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：淡綠色、液體相當稀

氣　　味：青草氣味，新鮮、像尤加利。



土耳其香桃木精油化學成分

氧化物	40 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	25 – 35%（主要爲 α 蒎烯）
單萜烯醇	12 – 16%（主要爲沉香醇、香桃木醇）
酯	6 – 8%（主要爲乙酸香桃木酯）
倍半萜烯	1.5%

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗病菌、防腐（殺菌）、化痰、幫助排出、舒緩咳嗽因子、有效提升抵抗力、退燒、促進呼吸道血液循環、紓解神經與肌肉系統疼痛、強化神經系統、提高皮膚新陳代謝

心理療效：激勵、集中注意力、促進睡眠

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒（包括小孩）
- 支氣管炎
- 發燒
- 神經炎
- 唇疱疹
- 帶狀疱疹
- 生殖泌尿道疱疹
- 肌肉疼痛
- 風濕
- 痛風
- 關節炎
- 失眠

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

娜娜薄荷

拉丁學名：Mentha viridis var. nanah

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：綠薄荷、摩洛哥薄荷

另請參閱檸檬薄荷（頁 87）和胡椒薄荷（頁 168）。

很多人到北非度假時一定看過娜娜薄荷，在當地是「柏柏茶」（Berbertee）的成分之一，葉片脫水後加入綠茶中沖泡飲用。

➤ 柔中帶剛的氣味

娜娜薄荷精油內含高比例的單萜烯酮。精油清柔的氣味相當誘人，帶有柔和薄荷味，常一不小心就會使用過量。 使用時請務必注意單萜烯酮過量可能引發的問題（頁 35）。

娜娜薄荷精油能發揮心理層面的影響，使疲累不堪的生命燃起動力，集中注意力、強化感官和警覺性。生理方面能使人充滿朝氣、有助於循環，抑制睡意。娜娜薄荷精油也是肌膚保養聖品，專治陰道黴菌的專家（白色念珠菌），而不損及天然的陰道黏膜菌叢生態。此外，對於神經型病毒（作用於神經系統）造成的病症臨床治療效果極高，例如帶狀疱疹。

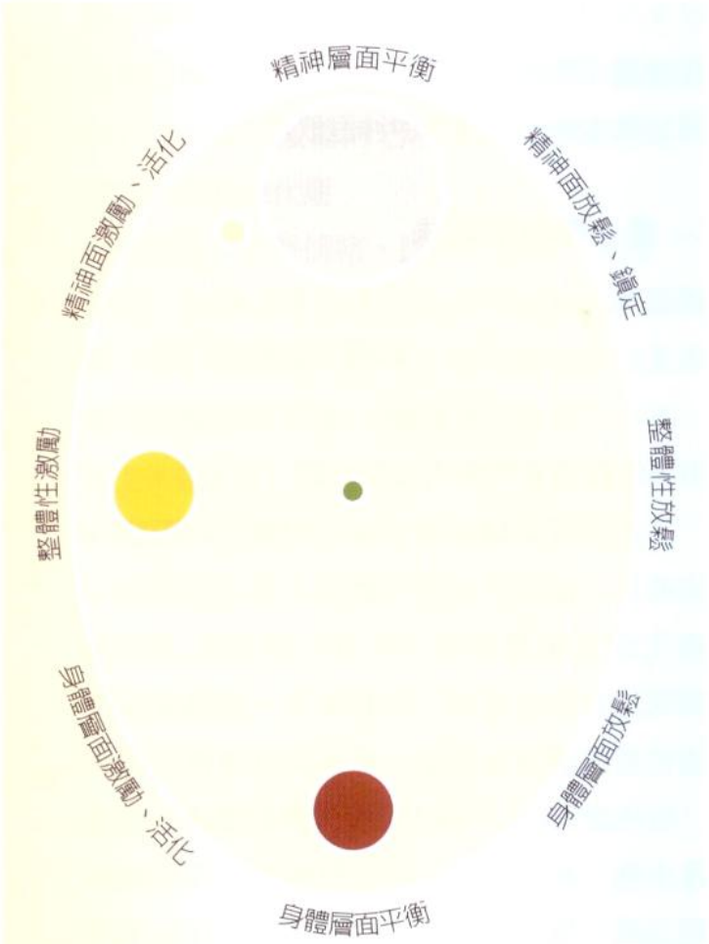
➤ 精油小檔案

植物型態：多年生草本植物，矮小，葉片長而多皺。
產　　地：摩洛哥
萃取部位：整株
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：怡人清新的薄荷香

➤ 藥用價值

生理療效：防腐、抗眞菌、抗病毒、有效抗發炎、稀釋黏液、幫助排出、增進血液循環、增加食慾、幫助消化、皮膚與黏膜再生功效強、促進上皮組織生成、促進傷口癒合

心理療效：提神、活化、醒腦、集中注意力



娜娜薄荷精油化學成分

單萜烯酮	●	50 – 60%（主要爲左旋藏茴香酮）
單萜烯	●	20 – 30 %（主要爲檸檬烯）
單萜烯醇	●	10 – 25%（主要爲側柏醇）
氧化物	●	5%（主要爲 1,8 桉油醇）
倍半萜烯	●	可達 4%

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 緊張性消化不良
- 帶狀疱疹
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 傷口
- 疤痕
- 心理疲累
- 耗竭

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

娜娜薄荷精油的單萜烯酮成分高（頁35），長期大量使用時務必小心。由於娜娜薄荷精油可能造成神經毒性，需由有經驗的芳療師從旁指導。孕婦、嬰幼兒不宜使用。

穗甘松

拉丁學名：Nardostachys jatamansi DC.

植物科屬：敗醬科（Valerianaceae）

穗甘松原產於喜馬拉雅山海拔三千至四千公尺處，六月至十月採集穗甘松根（根莖）並脫乾，十二月時賣給加工廠。

尼泊爾和印度的民俗療法中將穗甘松根廣泛應用於許多疾病，尤其是消化系統和呼吸器官的問題。遠東地區的治療師也將穗甘松根視爲神經滋補劑。

穗甘松獨特的怡人氣味帶有淡淡的麝香味及濃濃的廣藿香氣息，能製作香脂、香膏和芳香精油，相當受到歡迎。

➤ 追尋真我的引領者

穗甘松精油的特殊療效，使其贏得芳香精油之后的美名。穗甘松精油的化學成分組合具有和諧的作用，其氣味則是整合心靈的媒介，適合冥想時使用。在需要堅定的情境時，穗甘松精油能給予心靈安定感。它也有益於生理方面的不適，特別是皮膚和黏膜組織。

➤ 精油小檔案

植物型態：多年生草本植物，約十至六十公分高，幼芽長，根粗壯如木。

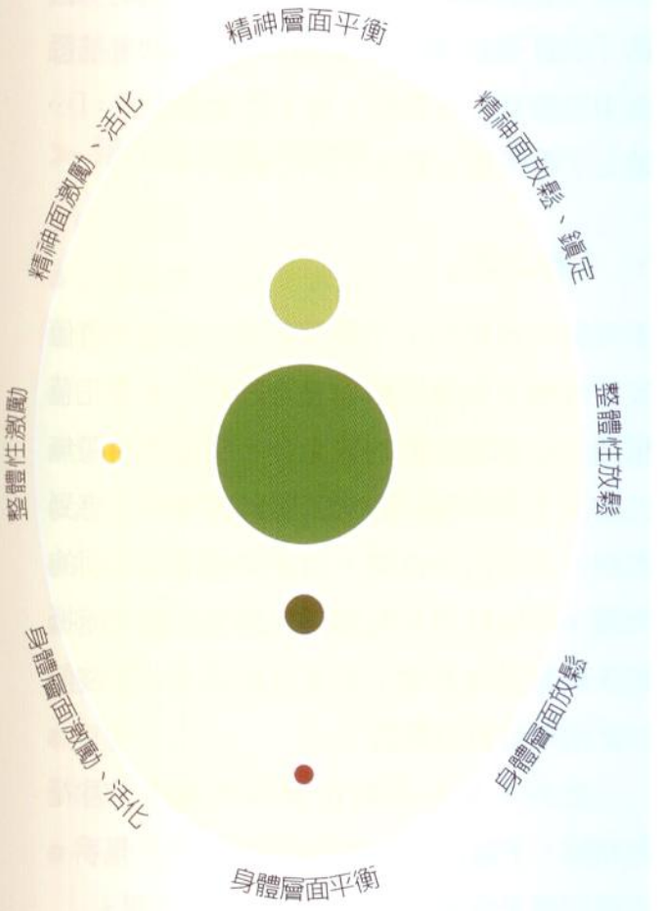
產　　地：尼泊爾、不丹、西藏、印度、中國

萃取部位：根（根莖）

萃 取 法：切段蒸餾

色　　澤：淡黃色、琥珀色

氣　　味：濃郁、甜甜木頭香、肉體氣息、令人聯想起纈草



穗甘松精油化學成分

倍半萜烯	60 – 66%（主要爲廣藿香烯、古芸烯）
倍半萜烯酮	8 – 15%（主要爲纈草酮、β紫羅蘭酮）
倍半萜烯醛	微量（主要爲纈草醛）
倍半萜烯醇	6 – 8%（主要爲廣藿香醇、纈草醇）
單萜烯	可達 3%
單萜烯醇	可達 3%

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（葡萄球菌）、抗發炎、溫和化痰、抗過敏、止癢、皮膚再生、止痛、促進血液循環、滋補靜脈、調節荷爾蒙、放鬆

心理療效：鼓舞情緒、安撫、安神、紓壓、促進睡眠

➤ 臨床證實應用範疇

- 緊張性心律不整
- 靜脈曲張
- 痔瘡
- 皮膚搔癢
- 牛皮癬
- 自主神經張力障礙
- 更年期症狀
- 經痛
- 職業倦怠
- 睡眠困擾
- 上癮症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

丁香花苞

拉丁學名：Syzygium aromaticum (L.) Merr. et L. M. Perry；同義詞 Eugenia caryophyllus (Sprengel) Bullock et S. Harrison

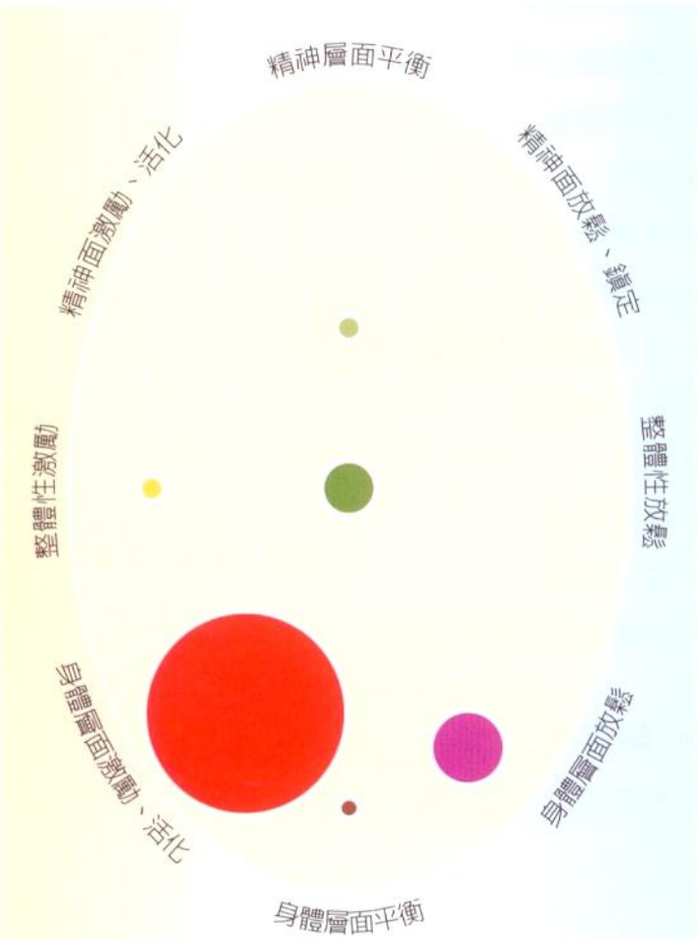
植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：小丁香、小丁香頭、丁子香、雞舌香

丁香樹原產於香料之島摩鹿加。樹的所有部位，包括樹葉、樹幹、花苞等都散發著芳香，

所萃取出的精油同樣具有高度藥用價值。

丁香是相當普及的香料之一，由乾燥的花苞製成，在中國與印度文獻中最早提到丁香。古羅馬作家 Plinius 在文獻中指出，丁香於第一世紀首度由印度進口。中世紀早期，丁香猶如黃金般珍貴，也成爲香料戰役的導火線。十三世紀末期，丁香更成爲修道院醫療用藥的基本配方。



丁香花苞精油化學成分

丁香酚	70 – 80%
芳香酯	10 – 18%（主要爲乙酸丁香酯）
倍半萜烯	5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴）
單萜烯	2%
單萜烯醇	1%
倍半萜烯氧化物	1%

西藏稱丁香花苞爲「神之花」。丁香花苞擁有良好殺菌、鎮痛及促進消化等功效而受到西藏人高度重視，不論香料或精油都在西藏醫術中扮演著不可或缺的角色。丁香花苞同時被西藏人視爲補充精力的聖品。

丁香花苞和我們一般種植於花園或者花店裡五顏六色的丁香花毫無關聯，丁香花苞的名字源於中古世紀的德語「Negellin」，意爲「小釘子」，指的是丁香花苞的形狀。搖籃曲中也提到丁香花苞，曲子是這麼唱的：「…鋪上丁香花苞，窩在丁香苞被裡」。

➤「神之花」

不同於其他精油，丁香花苞精油的藥用價值及特性幾乎與其原植物完全吻合。丁香花苞精油在心理層面的功效尤佳，它能使虛弱無力的人全身充滿活力，下腹部痙攣的人感到溫熱，進而消除痙攣，也能舒緩消化方面的問題，例如絞痛和飽脹感。因丁香花苞能抵抗多種細菌與病毒，好幾世紀以來，牙醫便以此用來消毒和鎮痛。

此外，具有溫熱和鎮痛功效的丁香花苞精油，不論在身心方面都是助產的好幫手，它能促進子宮收縮，降低生產前的恐懼。

! *由於丁香花苞精油有促進子宮收縮及刺激皮膚的作用，必須由專業人員從旁指導。*

➤ 精油小檔案

植物型態：丁香樹身軀高瘦，可達二十公尺高，枝葉繁茂，屬於常綠喬木，蛋形葉片如皮革。

產　　地：印尼、馬達加斯加、坦尚尼亞、斯里蘭卡、馬來西亞

萃取部位：乾燥的丁香花苞

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：黃色

氣　　味：濃郁的香料味、細緻粉味、柔軟

➤ 藥用價值

生理療效：有效抵抗各種不同的細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、溫熱、促進血液循環、有效紓解肌肉痙攣、止痛、麻醉、刺激免疫系統、滋補、促進子宮收縮、幫助消化

心理療效：激勵、提神、鼓舞情緒

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 支氣管炎
- 心絞痛
- 口腔炎
- 牙痛
- 消化問題（例如腸絞痛和飽脹感）
- 肌肉纖維化
- 關節炎、關節痛
- 風濕
- 虛弱
- 經期不適
- 待產

➤ 副作用

使用丁香花苞精油需注意劑量。我們經常聽到關於丁香花苞精油產生肝毒性的相關報導，但只有長期高劑量使用的情況下才會發生。丁香花苞精油少量外用（可達 0.5%，頁 58）相當溫和，引發過敏的比例也相當低。但若未稀釋，則會刺激皮膚和黏膜。

丁香花苞精油會刺激子宮收縮，懷孕期間不宜使用。但添加一至兩滴到身體按摩油中並不會有任何影響。

➤ 補充說明

丁香花苞精油內含大量乙酸丁香酯（芳香酯），比起市面上販售的平價丁香葉精油溫和，因丁香葉精油中丁香酚含量經證實高達 80 – 92%（頁 40）；此二種精油的拉丁學名相同，但萃取部位不同。

橙花

拉丁學名：Citrus aurantium L. ssp. amara

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

俗名：苦橙花

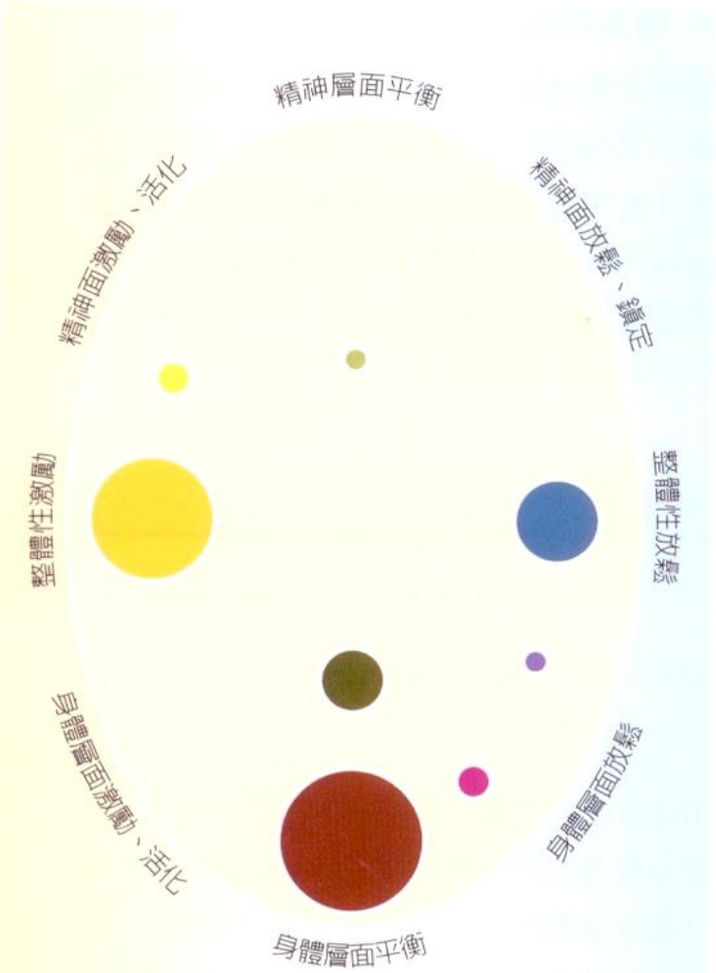
用途多元的苦橙樹可萃取出不同的精油，萃取部位爲花時可產出橙花精油，從葉片、嫩枝和未成熟的果實可萃取出苦橙葉精油（頁 164），果皮則可製成苦橙精油（頁 159）。

苦橙樹全年開花，而在種植二十年後才能開出品質最佳的花，用於製作橙花精油。橙花精油製作流程相當繁雜，因爲每一朵花都必須以手工小心翼翼地摘採，而且只能摘取那些花苞剛剛綻放的花朵。

➤ 悠久傳統的芳香精油

古中國相當迷戀橙花的芳香，在當時就開始以簡易的方法「捕捉」這股香氣，例如將花朵放入植物油中，增加沐浴時的芳香氣息。十二世紀時，南宋張世南曾記載以蒸餾花朵方式萃取精油的過程。

在德國，橙花精油自十六世紀開始爲人熟知而受到喜愛。十七世紀，由於女公爵歐希妮（Flavia Orsini），即奈洛利公主（Prinzessin von Neroli）鍾愛橙花的芳香，橙花精油因而更名爲「Neroli」，成爲當時的



橙花精油化學成分

單萜烯醇	35 – 45%（主要爲沉香醇）
單萜烯	20 – 30%（主要爲右旋檸檬烯，蒎烯）
酯	10 – 18%（主要爲乙酸沉香酯）
倍半萜烯醇	6 – 10%
單萜烯醛	2 – 5%（各種不同的醛）
芳香醛	微量
芳香酯和芳香醇	微量（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯）
倍半萜烯酮及倍半萜烯醛	微量

微量的吲哚、素馨酮和其他影響精油氣味的含氮分子

時尚香水。

自此，橙花精油成爲香水業中舉足輕重的配方之一。該精油是塑造「古龍水」（著名香水「科隆水 4711」）典型氣息的基礎，而其調製配方自 1763 年以來始終未變。拿破崙即是這款古龍水的愛好者，更在他出征的路途上大肆噴灑。無獨有偶，哥德也對這股獨特的古龍香水情有獨鍾。

有趣的是，橙花精油中含有能決定香氣品質的吲哚和素馨酮（頁 113），以及賦予橙花性感氣息的鄰氨基苯甲酸甲酯（芳香酯）和吲哚，和苦橙葉精油非常不同。

抗流感病毒、抗病毒、退燒和安撫等功效是橙花精油最大的藥用價值，其抗菌功效與百里酚百里香精油（頁 195）相同，但卻更爲溫和。因此相當適用於兒童，也可採用栓劑方式。

充滿迷人氣息的橙花精油能擁有如此令人驚豔的抗菌功效，來自於擁有逾四百種的化學成分，極爲複雜，因而很難將其成分予以分門別類。因爲它的特殊性就是一個不可分離的整體！

身心層面任何匱乏之處，橙花精油中安撫、激勵和平衡等化學成分就會雪中送炭的發揮效用。此外，亦能有效驅趕因心理創傷或驚嚇而引發的恐懼，重新找回開朗及自信。

➤ 精油小檔案

植物型態：橙樹高可達五公尺，有刺，針狀葉片，濃郁的白色花朵。

產　　地：義大利、摩洛哥、突尼西亞、阿爾及利亞、埃及和法國

萃取部位：花

萃 取 法：水蒸餾法，一千公斤的橙花可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：淡黃色
氣　　味：迷人、極爲清新

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌、抗病毒、退燒、抗痙攣、止癢、平衡能量
心理療效：安撫、放鬆、開朗、鼓舞情緒

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒（包括兒童）
- 發燒（包括兒童）
- 兒童腹痛
- 偏頭痛
- 護膚
- 皮膚搔癢
- 自主神經張力障礙
- 妊娠紋
- 害喜
- 待產
- 壓力
- 憂鬱傾向
- 恐懼
- 心理創傷
- 上癮症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

綠花白千層

拉丁學名：Melaleuca viridiflora Solander ex Gaertner

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）
俗名：Goménol（法國）

綠花白千層樹描繪出澳洲東北海岸新喀里多利亞群島的經典風貌，幾乎佔據五分之二的土地。當地人對綠花白千層樹的藥用價值深信不疑，新喀里多利亞群島溫熱潮濕，部分爲沼澤地區，卻不見瘧疾肆虐，使人不由回溯到萃取自綠花白千層葉的精油，其內含成分很可能具有驅蟲的效用。

綠花白千層和所有茶樹品種一樣，長得極爲粗壯，適應力強。樹皮則有某種「防火特質」。

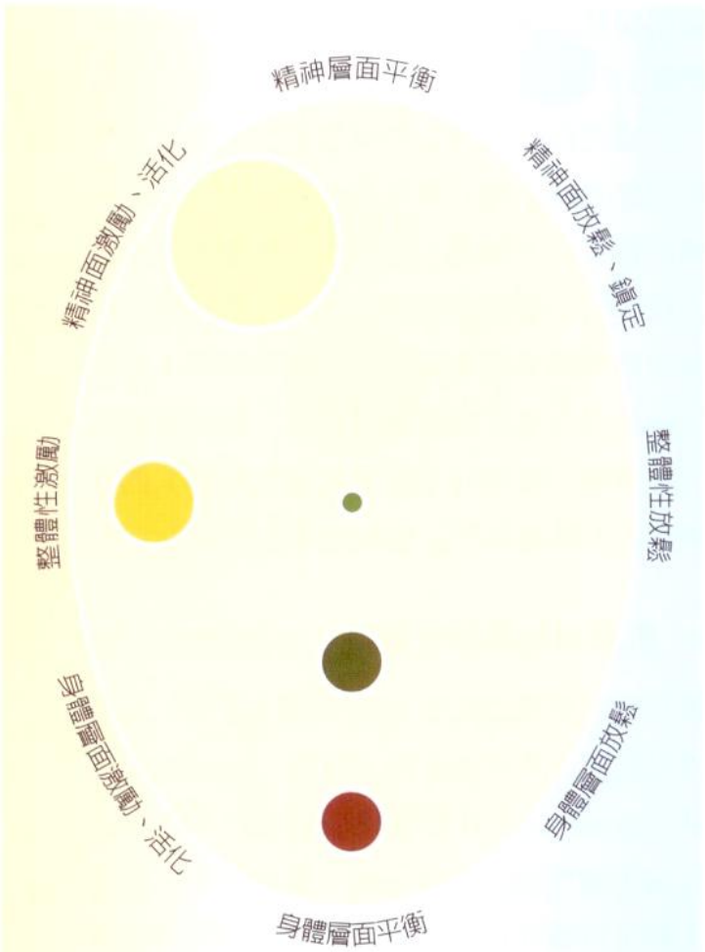
綠花白千層傳入馬達加斯加島後生長情形相當良好，現在島上也可見一大片易於繁殖的綠花白千層園。近幾年，馬達加斯加島的綠花白千層精油取得有機的品質標誌，證明其栽植與萃取的過程符合環保要求。馬達加斯加島生產的精油品質穩定，倍半萜烯醇（桉葉醇、綠花白千層醇和橙花叔醇）的含量高出新喀里多利亞島產的精油許多。

➤ 肌膚與黏膜的守護神

綠花白千層精油約於 1853 年傳入歐洲，主要來自新喀里多利亞島的戈梅勒（Gomène）地區（Goménol 爲註冊商標），法國人因而稱綠花白千層精油爲 Goménol。長久以來，法國人經常以綠花白千層精油治療各種不同的疾病，隨著抗生素的問世，綠花白千層精油的出口與使用情形逐年衰退。現今市面上的綠花白千層精油都來自馬達加斯加島或新喀里多利亞島。

綠花白千層精油專門對付呼吸道內的細菌，以及生殖泌尿道的細菌和黴菌。此外，能有效激勵免疫系統，使鬆散的結締組織更爲緊實，特別是靜脈部份。臨床證實，綠花白千層精油舒緩靜脈曲張、痔瘡、和靜脈炎的作用特別好。綠花白千層精油有保養肌膚

的功效，可用於防曬，預防輻射對皮膚造成的傷害，此外也能抵抗口腔部位的發炎，強化牙齦。在甲溝炎患處塗上精油，療癒效果比藥用軟膏更快。少量的含硫化合物是形成綠花白千層精油典型氣味的成分，再加上其他各種成分的組合，使其具有絕佳的抗菌功效。



綠花白千層精油化學成分

氧化物	40 – 60%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	15 – 20%（主要爲 α 蒎烯）
倍半萜烯醇	10 – 15%（主要爲綠花白千層醇）
單萜烯醇	7 – 15%（主要爲 α 萜品烯醇）
倍半萜烯	1 – 3%

其他成份：微量含硫化合物

➤ 精油小檔案

植物型態：喬木高可達十五公尺，灰綠色的細長葉片，呈柳葉刀形，白色粗厚的樹皮，容易剝落。

產　　地：馬達加斯加島、新喀里多利亞島

萃取部位：葉片和枝枒

萃 取 法：水蒸餾法，七十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：草本、充滿活力、帶有淡淡的藥味，令人想到尤加利、略有清柔的花香基調。

➤ 藥用價值

生理療效：抗菌（革蘭氏陽性菌、金黃色葡萄球菌、A 和 B 群鏈球菌）、防腐（殺菌）、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、止痛、稀釋黏液、幫助排出、細胞再生、護膚、提高新陳代謝、穩固結締組織、驅蟲（尤其是蚊子）

心理療效：提神、醒腦、激勵

➤ 臨床證實應用範疇

- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 支氣管炎
- 百日咳（Pertussis）
- 腸痙攣
- 靜脈炎（Phlebitis）
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 痔瘡
- 口腔保健
- 口腔炎（Stomatitis）
- 甲溝炎
- 驅蟲
- 預防擦瘡及褥瘡
- 預防輻射及修復
- 人工肛門造口保養

- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 水痘
- 膀胱炎

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

甜橙

拉丁學名：Citrus sinensis ssp. dulcis (L.) Persoon

植物科屬：芸香科（Rutaceae）
俗名：金蘋果、柳丁

另請參閱柑橘精油（頁 76）。

橙樹屬於柑橘屬植物，原產於中亞一帶，十六世紀才傳入歐洲栽種。

分爲甜橙樹（Citrus sinensis ssp. dulcis）和苦橙樹（Pomeranze – Citrus aurantium ssp. amara，頁 155），苦橙皮和甜橙皮所萃取出精油的差異在於：前者的醛含量高，酯較低。但兩者的藥用價值卻不分上下。

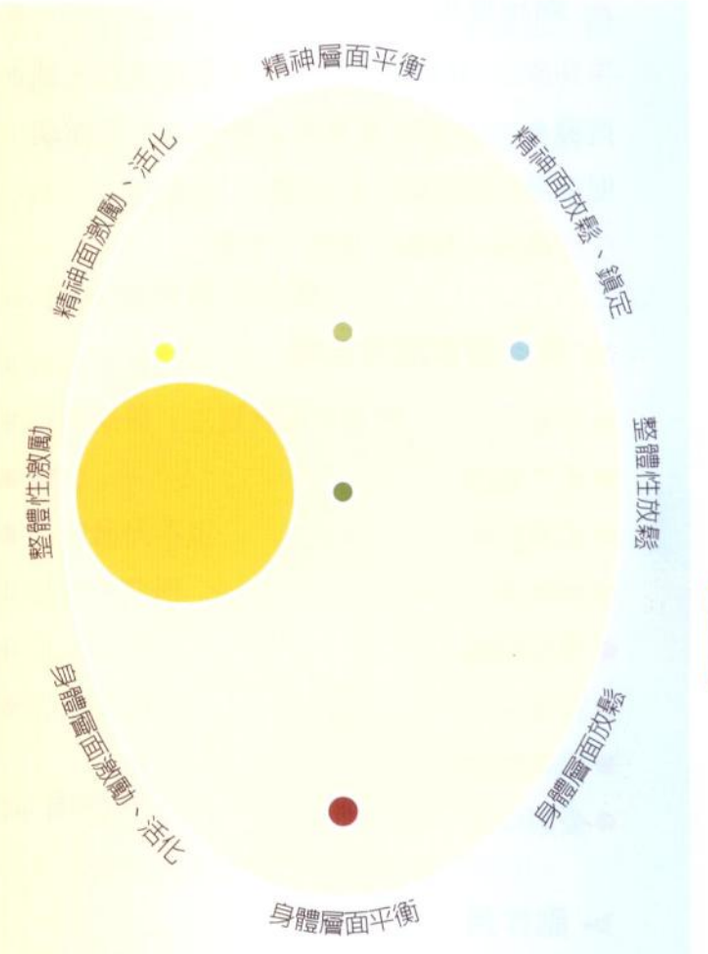
➤ 令人愛不釋手的甜蜜芬芳

甜橙精油充滿歡愉的氣息，輕柔地寵愛著人的感官，會成爲最受喜愛的精油並非偶然。甜橙精油的經典氣息來自於 α 中國橘醛（α – Sinensal），一種倍半萜烯醛。雖然成分僅佔 0.03%，但其氣味辨識濃度爲 0.05ppb，也就是說將五公克的 α 中國橘醛滴入 1000 億公升的水中仍可聞得出來。凡倫橙烯（倍半萜烯）僅存在於甜橙精油和葡萄柚精油中。

甜橙精油可發揮的療效不僅涵蓋心理，還包括生理方面，可促進淋巴液流動，進而排除淋巴瘀塞，因而專門被用於調理淋巴和橘皮組織的問題。此外，還能強化免疫系統、抑制發炎，是流感季節時的最佳屏障。

➤ 精油小檔案

植物型態：小型常綠灌木，白色葉片散發著迷人香氣。



甜橙精油化學成分

單萜烯	92 – 97%（主要爲右旋檸檬烯）
單萜烯醇	可達 3%
單萜烯醛	可達 3%
倍半萜烯	0.3%（主要爲凡倫橙烯）
倍半萜烯醛	0.1%（主要爲中國橘醛）
倍半萜烯酮	微量
香豆素（主要爲呋喃香豆素）	微量

產　　地：地中海國家、美國、南美洲、以色列、中國

萃取部位：果皮

萃 取 法：冷壓法

色　　澤：清澈、液稀

氣　　味：清新，帶有甜甜果香

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病菌、激勵免疫系統、抗發炎、促進血液循環、增強心血管循環、促進淋巴液流動、抗痙攣

心理療效：激勵、放鬆、歡愉

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 淋巴瘀滯
- 風濕症狀
- 膀胱炎
- 橘皮組織
- 害喜
- 職業倦怠
- 憂鬱傾向

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

雖然甜橙精油氣味溫和，但卻是威力強勁的精油（單萜烯含量高，頁30），使用劑量過高（高過1%，頁58）會刺激皮膚，因此，使用對象若爲小孩、老人家和敏感性膚質的人，務必格外謹慎！

桂花

拉丁學名：Osmanthus fragrans

植物科屬：木樨科（Oleaceae）

俗名：甜桂花、木樨

中國人可謂製造異國芳香的專家（香港有「芳香之港」之意），桂花香氣的運用在中國已有兩千年以上的歷史。十四世紀以來，桂花被用於增添茶葉的芳香，以及在上流社會料理中，增加甜點及美食的氣味。這股芳香之氣，不論是製成護膚保養品、沐浴或香包，都只有上流社會的家庭負擔得起。桂花氣息同時也能幫助心靈臻至完善。

兩位中國詩人曾在古典文學中爲桂花獻詩。內容爲人在閒暇之時，向大自然學習，與之共生，體驗生命的喜悅，發展出滄海一笑的智慧。【註解：源自王唯之「鳥鳴澗」】

這番充滿享樂與歡愉的言論聽在紅衛兵耳裡非常刺耳，像是要使人產生頹廢的思想，走上歧途。中國共產黨徒對此狀況的不滿不斷發酵，以致毛澤東於 1960 年代將桂花香解釋爲「中產階級」的象徵，並下令一一砍伐。

➤ 享樂與靈感

桂花原精經大量稀釋後，才會散發出融合清淡果香與細緻花香的氣息，不禁令人想起梅子、紫羅蘭及其他香氣。

桂花原精的化學成分會因產地而異，但不變的是含量極高的紫羅蘭酮；原精經稀釋後會飄散著典型果香般的紫羅蘭基調（未經稀釋的原精聞起來像雪松和鉛筆）。桂花的氣息有點近似鳶尾草原精。而紫羅蘭花和鳶尾草根深受希臘人與羅馬人的喜愛，將之視爲啓發靈感與內在和諧的象徵，及喚醒疲憊身

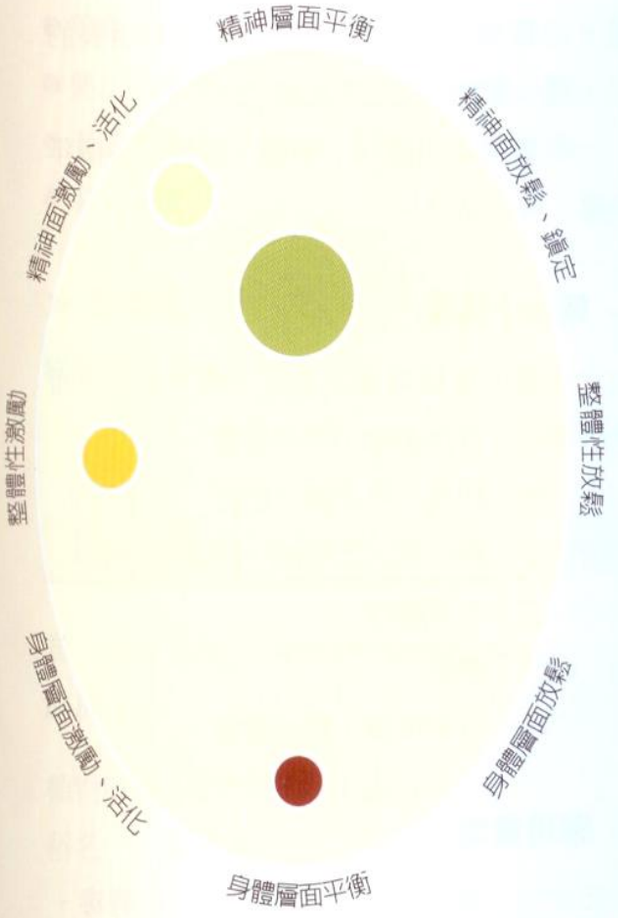
心的力量。

桂花芳香能深入心靈，增加創造力及激發靈感。桂花原精則對各種神經傳導物質有調節作用，強化身心狀態。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠矮小灌木，花嬌小但氣味濃烈。

產　　地：中國、印度



桂花原精化學成分

倍半萜烯酮	25%（主要爲 α 紫羅蘭酮和 β 紫羅蘭酮）
單萜烯	9 – 20%（主要爲羅勒烯）
氧化物	12 – 16%（主要爲沉香醇氧化物）
單萜烯醇	2 – 25%（主要爲沉香醇）

和許多影響氣味的化學成分

萃取部位：花

萃 取 法：己烷溶劑萃取法

色　　澤：金色、棕色、黏稠

氣　　味：甜美的果香氣味，像紫羅蘭。

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、止痛、化痰、保養、調理肌膚及提高皮膚新陳代謝的效果極佳、治療傷口

心理療效：消除焦慮、平衡、使心情開朗、安神、啓發靈感

➤ 臨床證實應用範疇

- 臉部保養
- 肌膚保養（主要爲緊實肌膚）
- 壓力
- 心情起伏不定
- 憂愁、悲傷
- 考試焦慮
- 心靈創傷

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

市面上販售一種將桂花原精稀釋至 5% 濃度的產品，聞起來最爲舒服。

玫瑰草

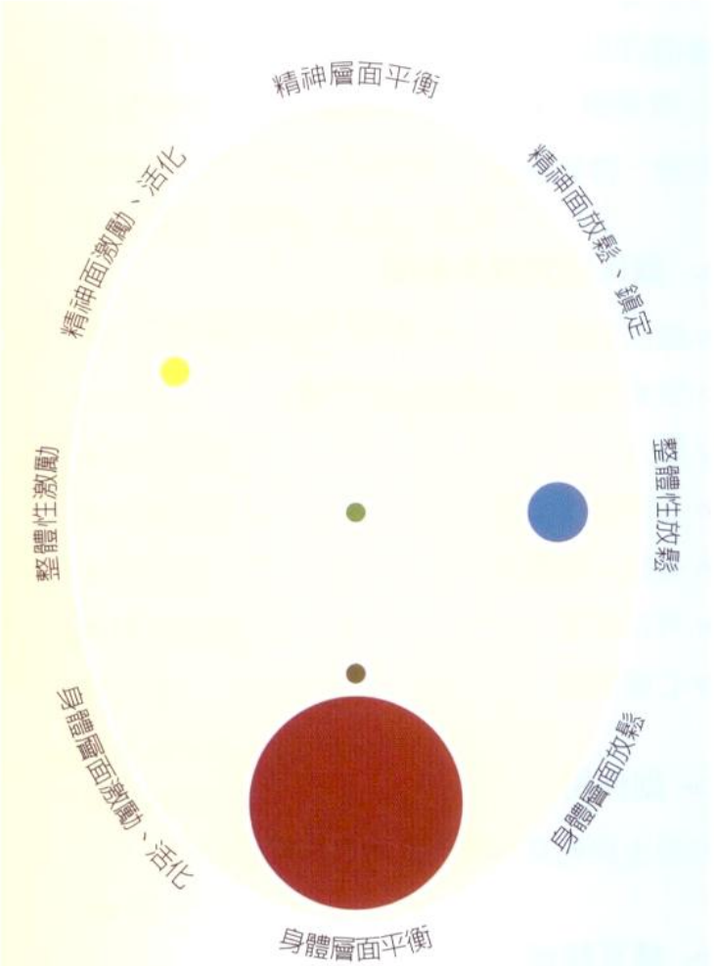
拉丁學名：Cymbopogon martinii (Roxb.) Will. Watson var. motia

植物科屬：禾本科（Poaceae）

俗名：東印度天竺葵、印度天竺葵、土耳其

天竺葵、馬丁香

禾本科植物至少有五十種，許多類別中的共同特色就是擁有會散發芳香的葉子。玫瑰草精油萃取自三公尺高的印度禾本植物，又稱爲「東印度天竺葵」，相當適用於調製仿玫瑰香氣的芳香產品。



玫瑰草精油化學成分

單萜烯醇	80 – 85%（主要爲牻牛兒醇）
酯	10 – 15%（主要爲乙酸牻牛兒酯和甲酸牻牛兒酯）
單萜烯醛	可達 5%
倍半萜烯	可達 2%
倍半萜烯醇	1.5%

➤ 放鬆，保護心臟、神經與皮膚

生理方面，玫瑰草精油能增強免疫系統，平衡心血管循環系統和神經系統，有助於紓解壓力，調節過量的壓力荷爾蒙分泌。

玫瑰草精油是我們認識的精油當中最親膚的，即使是高濃度亦然。它有助於重建皮膚表層的菌叢生態，相當適合有各種問題的敏感性肌膚。它對抗病菌和細菌的功效絕佳，是治療眞菌感染的專家。

玫瑰草精油在心理方面的功效也相當卓越。心理倦怠、毫無生氣、和憂鬱沮喪的人，僅少量精油就能找回活力。

玫瑰草精油溫和、親膚，適用於各個年齡層，包括幼兒。

➤ 精油小檔案

植物型態：草高可達三公尺，葉片大多長而成垂柳狀，花序密集，形成花叢。

產　　地：印度、尼泊爾、巴西、瓜地馬拉

萃取部位：野生或人工培植，花期間整株。

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：近似玫瑰、草本芳香

➤ 藥用價值

生理療效：強力抗眞菌、抗細菌、抗病毒、保護心血管循環、滋養神經系統、護膚和皮膚再生效果尤佳、平衡免疫系統、防蟲

心理療效：安撫、平衡情感、紓解壓力、激勵

➤ 臨床證實應用範疇

- 支氣管炎
- 額竇炎和鼻竇炎
- 中耳炎（Otitis media）
- 免疫系統低落或亢奮

- 緊張性心臟不適
- 受刺激的敏感性肌膚
- 皮膚常駐菌叢失衡
- 痤瘡
- 預防擦瘡及褥瘡
- 香港腳
- 糖尿病患的足部護理
- 鵝口瘡
- 陰道炎（生殖道念珠菌感染）
- 尿布疹
- 防蟲
- 嬰幼兒護理
- 憂鬱傾向
- 傷心過度

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

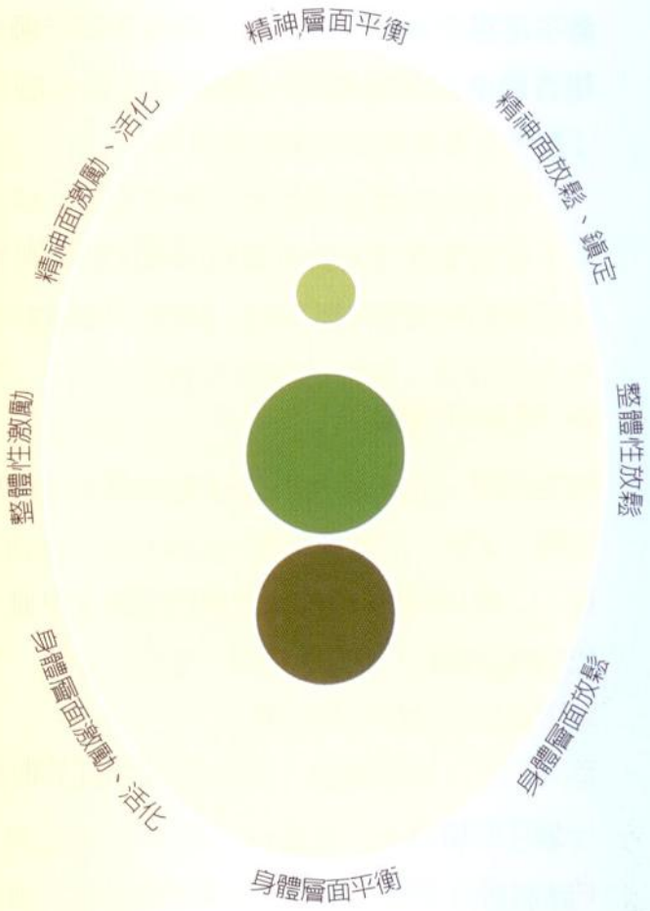
廣藿香

拉丁學名：Pogostemon cablin (Blanco) Bentham

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：印度薄荷

廣藿香是一種外表類似胡椒薄荷的唇形花，因而另有「薄荷藿香 Mentha cablin」之名。廣藿香獨一無二的氣味引發兩極的感受，有的人喜愛這股氣味，有卻人卻「嫌臭」。

廣藿香的氣味是典型的印度氣息。廣藿香所散播出的感性氣習誘使嬉皮人士從印度之旅中隨身帶回，成爲歐洲六〇年代典型的氣味。印度人看重廣藿香絕佳的驅蟲功效，因此，衣物和地毯都會以廣藿香薰香。



廣藿香精油化學成分

倍半萜烯	40 – 60%（主要爲布藜烯）
倍半萜烯醇	30 – 60%（主要爲廣藿香醇）
倍半萜烯氧化物	6%（主要爲布藜烯氧化物）
倍半萜烯酮	3.5%（主要爲廣藿香酮）

➤ 柔軟迷濛的氣息、護膚性強

廣藿香精油屬於越陳越香的精油，需放置數年以上才能完全展現其芳香特質。廣藿香的費洛蒙特質是眾所周知最性感的一種氣息，而成爲香水工業中不可或缺的芳香精質之一。廣藿香精油幾乎只由稀有的倍半萜烯和廣藿香醇組成，其濃度之高，幾乎無其他天然物質可出其右，而這些成分也是廣藿香精油絕無僅有芳香的來源。

根據以往的經驗，純粹的廣藿香精油通常不是深受喜愛，就是遭到排斥，但若融合花香精油和柑橘精油，便能創造出一股連「對手」都會倒戈的絕妙組合。

心因性問題通常都會反應在皮膚的狀況上，而廣藿香精油對肌膚呵護備至的作用便在於能同時保護神經系統、增強心理狀態。

➤ 精油小檔案

植物型態：六十至九十公分高的灌木，葉片寬闊、柔軟，形狀像菇類。

產　　地：印度、印尼、北蘇門答臘、中國、巴西和非洲

萃取部位：發酵乾燥的葉片

萃 取 法：水蒸餾法，三十三公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：橘棕色，膠狀（黏稠）。

氣　　味：濃厚的土味，薰醉感、異國風味。

➤ 藥用價值

生理療效：放鬆、抗痙攣、護膚與肌膚再生、滋補靜脈、些微抗眞菌、防蟲、防寄生蟲

心理療效：鼓舞情緒、平衡、提神、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 靜脈曲張
- 痔瘡
- 痤瘡
- 受刺激的皮膚
- 異位性皮膚炎
- 防蟲
- 皮膚寄生蟲（如疥癬蟲）
- 自主神經張力障礙
- 緊張、激動
- 壓力
- 上癮症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

苦橙葉

拉丁學名：Citrus aurantium L. ssp. amara var. pumilia

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

俗名：回青橙

「Petit grain」（法文：小籽）是一種集合名詞，指的是由柑橘類的葉、枝，有時也從未成熟的果實萃取而得的精油；而「Agrumen」（柑橘類）（頁 76）指的則是將柑橘類的成熟果實以冷壓法或蒸餾法提煉而得的精油。儘管各種不同柑橘精油的氣味基調極爲相近，但內含的化學成分完全不同，因而特質也不同。

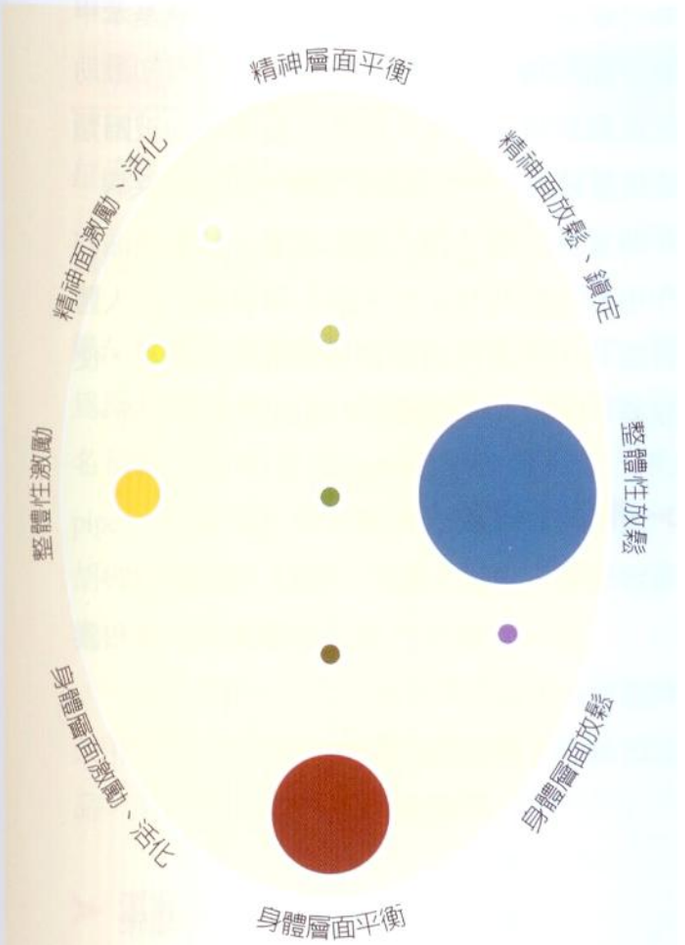
市面上販售的精油品種大多是萃取自苦橙樹的葉片（Petit grain Bigarade）。苦橙葉精油的氣味與橙花精油相近，卻更爲濃郁酸澀。經稀釋後才能釋放出香甜的木香味。苦橙葉精油是香水工業中製造橙花合成精油和古龍水的基本元素。

➤ 開啟心靈

物美價廉的苦橙葉精油在芳香療法領域卻沒有得到對等的重視。它和薰衣草精油擁有相同的主要成分，和橙花精油一樣擁有超過四百種化學成分。

苦橙葉精油對心理層面影響頗大，能緩和過敏、不安、緊張等狀況，還能使悲傷和

沮喪的人重振精神。一般認爲，苦橙葉精油少量便能發揮強大功效，氣味較強的各種化學成分，是產生心靈舒適感受的主要原因。



苦橙葉精油化學成分

酯	60%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯醇	25 – 35%（主要爲沉香醇）
單萜烯	5 – 10%（主要爲羅勒烯，右旋檸檬烯）
單萜烯醛	可達 3%
倍半萜烯	可達 3%
倍半萜烯醇	可達 2%（主要爲匙葉桉油烯醇）
倍半萜烯酮	1%（β 大馬士革酮、β 紫羅蘭酮）
氧化物	微量
芳香醛	微量

其他微量影響氣味的成分

從苦橙葉精油和眞正薰衣草精油極爲類似的化學成分和臨床治療經驗來看，二者於生理上的藥用價值十分相近的推論頗合情理。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠小喬木，葉片白而芳香。

產　　地：原產於中國和印度，最好的精油來自巴拉圭。

萃取部位：嫩葉、枝、綠色的果蒂

萃取法：水蒸餾法

色　　澤：淡黃色

氣　　味：濃郁、清新、草味，高音基調。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗眞菌、抗發炎、止痛、放鬆、抗痙攣、平衡、調節血壓、促進睡眠

心理療效：平衡、提神、鼓舞情緒、放鬆

➤ 臨床證實應用範疇

- 痤瘡
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 腸絞痛、腹痛
- 高血壓
- 痔瘡
- 睡眠困擾
- 緊張、過度敏感
- 悲傷、喪失勇氣
- 強烈情緒起伏
- 恐懼

➤ 副作用

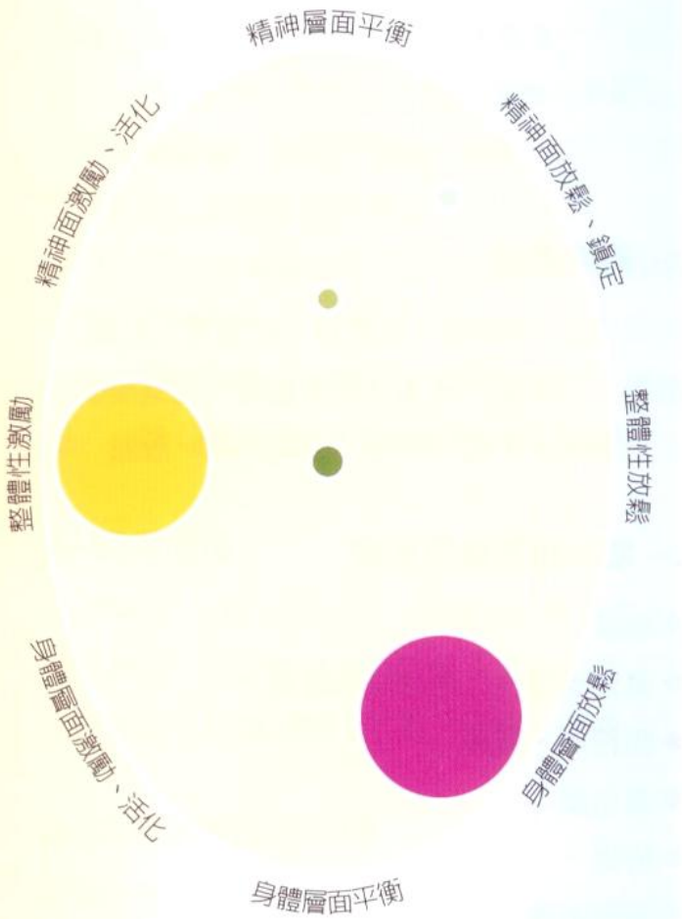
尚無發現其他副作用。

桔葉

拉丁學名：Citrus reticulate Blanco

植物科屬：芸香科（Rutaceae）

最具價值的柑橘葉片類精油來自桔樹。桔樹的花和所有柑橘屬的花朵一樣散發著迷人芳香，果肉和果皮氣味也相當濃郁，葉片經搓揉會發出淡淡的香味。



桔葉精油化學成分

芳香酯	●	50%（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯）
單萜烯	●	45 – 50%（主要爲 γ 萜品烯）
倍半萜烯	●	可達 3%（主要爲 β 丁香油烴）
倍半萜烯氧化物	●	可達 0.5%
醚	●	可達 0.5%

➤ 身心平衡

桔葉精油的特殊性值得大家細究其成分組合，深入了解這瓶精油的價值所在。桔葉精油可說是唯一一瓶含有高達 50% 鄰氨基苯甲酸甲酯的精油。此種芳香酯是眾所周知最助於放鬆的成分之一，因此，桔葉精油被歸類能抗壓精油，特別是針對因壓力引起的疾病、非器質性心臟不適或睡眠困擾。桔葉精油內作用對立的組合（芳香酯和單萜烯）對人體各種系統的運作流程能發揮調節的作用，使疲累不堪的人恢復精神，穩定緊張的心情。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠小灌木，花白、氣味強烈。

產　　地：阿爾及利亞、西班牙、法國和敘利亞

萃取部位：嫩枝和小葉片

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：新鮮草香、細緻花香與檸檬味

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、和諧、放鬆、抗痙攣、活化

心理療效：調節、安撫激動情緒、紓解壓力、助眠

➤ 臨床證實應用範疇

- 血壓偏高（高血壓）
- 緊張性心臟不適
- 耳鳴（輔助治療）
- 壓力
- 不安
- 疲潰症候群
- 緊張性睡眠困擾

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

黑胡椒

拉丁學名：Piper nigrum L.

植物科屬：胡椒科（Piperaceae）

黑胡椒屬於熱帶藤蔓植物，原產於印度，做爲藥物與香料的用途由來已久。黑胡椒的名稱源於古印度語 pippali，也是拉丁文的 piper。黑胡椒的胡椒鹼成分使黑胡椒果實（胡椒籽）具有辛辣的口感，有助於胃液和酵素分泌，促進膽汁分泌。

自古以來，人類便種植黑胡椒作爲香料和藥用植物，黑胡椒也一直是全球重要的貿易商品。

➤ 溫和不刺激

提煉過程中，胡椒鹼無法轉換爲精油。黑胡椒精油因不含胡椒籽的辛辣，其香氛與成分相當溫和，親膚性高。

黑胡椒精油的特質爲溫熱、放鬆，提高皮膚新陳代謝，進而消除內在與外在的寒冷。另外，黑胡椒精油對於肌肉系統的痙攣狀態有完整的紓解作用，一則爲間接透過情緒，一則爲直接改善皮膚的血液循環，雙效合一。

根據臨床經驗，對於背部總覺得背著“十字架“般地沉重壓力而造成的背痛、沮喪悲傷或感覺負擔過大時，黑胡椒精油特別可見其良好療效。

➤ 精油小檔案

植物型態：藤蔓植物，暗綠色葉片、白色花朵、紅色果實。

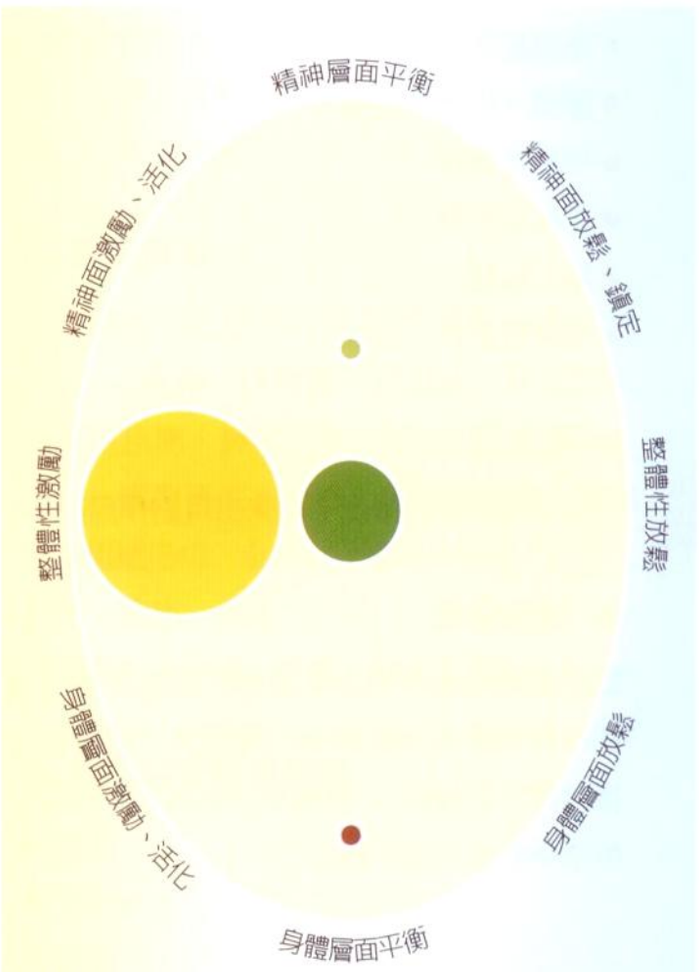
產　　地：熱帶國家，主要爲馬達加斯加島、錫蘭、印度、馬來西亞和新加坡。

萃取部位：成熟果實

萃 取 法：水蒸餾法，五百公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：芳香、溫暖



黑胡椒精油化學成分

單萜烯	70 – 80%（主要爲檸檬烯，蒎烯）
倍半萜烯	20 – 30 %（主要爲 β 丁香油烴 10 – 25%）
單萜烯醇	可達 3%
倍半萜烯氧化物	微量

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、促進血液循環、溫熱、止痛、抗痙攣、活化、溫和化痰、提高皮膚新陳代謝

心理療效：鼓舞情緒、激勵、貼近大地、重建

➤ 臨床證實應用範疇

- 油性肌膚、痤瘡
- 肌肉緊繃
- 風濕症狀
- 腰痛（坐骨神經痛）
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 缺乏性慾
- 無精打采

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

綠胡椒精油是萃取自未成熟的胡椒果實，綠胡椒精油與黑胡椒精油的氣味與口感都有些微差異，前者的 α 蒎烯成分略高，但在芳香療法中的效用卻不相上下。

胡椒薄荷

拉丁學名：Mentha piperita L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：眞正胡椒薄荷、藤蔓薄荷，貴族薄荷、庭園薄荷、茶薄荷、英國薄荷

另請參閱檸檬薄荷（頁 87）和娜娜薄荷（頁 151）。

胡椒薄荷對於幫助消化的高藥用價值早爲古希臘人、羅馬人和埃及人所熟知。

一直到十七世紀，胡椒薄荷在英國才有了植物學方面的詳盡解說。倫敦大英博物館的植物標本館還展示著保存數百年之久的眞胡椒薄荷樣本。

薄荷種類繁多，但因經常雜交繁殖而難以區分。對芳香療法而言最爲重要的，也是大家所熟知的薄荷，非眞正胡椒薄荷莫屬。眞正胡椒薄荷是一種雜交品種，三百年前，由英國人首次人工培植。

由於全球對薄荷腦需求量增加，胡椒薄荷的栽種大多移到低人力成本國家。只有一些小型的私人博物館，仍紀念著胡椒薄荷曾爲當地重要經濟因素的盛況，如離慕尼黑西方幾公尺埃黑瑙市（Eichenau）的達浩濕地（Dachauer Moos），此處直到 1950 年代，四十萬平方公尺的農園仍種有高經濟價值的胡椒薄荷。

➤ 健康與新鮮

胡椒薄荷是少數療癒高效分子能完全轉換入其精油的藥用植物之一，比例高達 50 到 90% 間的薄荷腦決定其新鮮的氣息。 胡椒薄荷精油組合中的各種成分含量必須達到平衡的比例時，才能發揮最佳效果。 能萃取出約 40% 單萜烯醇 (薄荷腦和其他單萜烯醇)，以及約 20% 薄荷酮（一種酮）黃金比例的原生植物，來自於每年最佳的採收時間點。 事實上，胡椒薄荷大多一年可採收及提煉兩次，一次在六月，一次在八月。六月採收的胡椒薄荷所提煉出的精油薄荷酮含量可逾 40%，而八月採收所產的精油則是以單萜烯醇（薄荷腦）的成分爲主。因此，芳療師在選擇精油時，務必確實了解胡椒薄荷的成分說明。

胡椒薄荷精油的絕佳藥用價值特別展現於腹痛、腹瀉和嘔吐等消化不良的症狀，它能放鬆、安撫腸胃道的平滑肌。長年臨床觀察顯示，胡椒薄荷精油治療頭痛和偏頭痛的效果奇佳，這項觀察也獲得德國學術研究的證實。此外，它對受傷、燙傷以及預防與治療感冒等症狀也相當有幫助。

➤ 精油小檔案

植物型態：灌木，表面有匍匐枝，平滑葉片上呈現出油脂腺鱗皮。到了六至八月花期時，會綻放嬌小的紫色花朵。

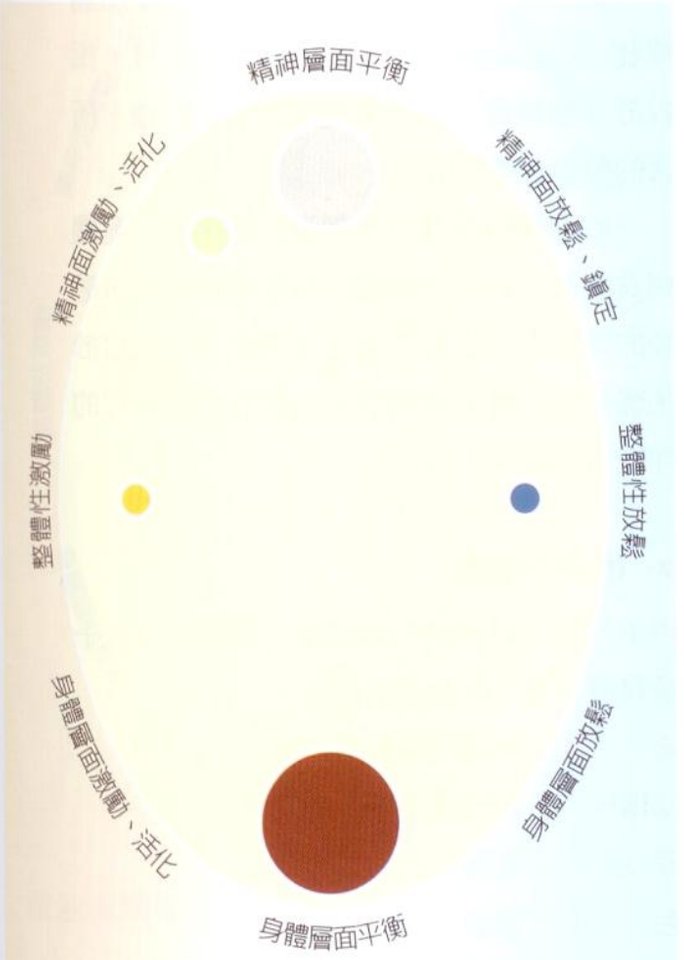
產　　地：美國、日本、巴西、西班牙、義大利、英國、法國、摩洛哥、中國、巴拉圭、印度和澳洲。英國與義大利生產的胡椒薄荷精油品質最佳，其溫和的特性用於芳香療法效果最佳。

萃取部位：稍微乾燥的整株

萃 取 法：水蒸餾法，一百公斤可萃取一公斤的精油。

色　　澤：清澈、稀液狀

氣　　味：清新



胡椒薄荷精油化學成分

單萜烯醇	●	40 – 45%（主要爲薄荷腦）
單萜烯酮	●	25%（主要爲薄荷酮）
氧化物	●	5 – 8%（主要爲薄荷呋喃）
酯	●	可達 8%（主要爲乙酸甲酯）
單萜烯	●	3 – 5%

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（尤其是金黃色葡萄球菌）、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、增強抵抗力、抗痙攣、排解脹氣、幫助消化、解毒、淨化、細胞再生、促進上皮組織生成、促進肉芽組織形成、止痛、活絡血液循環、退燒、發汗、溫熱、清涼

心理療效：提神、醒腦、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 支氣管炎
- 發燒
- 頭痛
- 偏頭痛
- 痤瘡和皮膚不潔
- 運動傷害
- 傷口
- 燒燙傷
- 口腔保健
- 腸胃絞痛
- 噁心

- 術後噁心
- 害喜
- 身心疲憊
- 疲累、無精打采
- 無法集中注意力

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

! 請勿將精油直接塗抹於三歲以下幼兒的臉上，以免誘發聲門痙攣，甚至可能導致死亡。胡椒薄荷精油內含有神經毒性的酮（20至25%），使用於孕婦身上時，芳療師需注意相關的嚴謹限制，不可採用口服。

胡椒薄荷精油不適於沐浴時使用，因其清涼功效（令人寒冷的效果）會擴散至整個身體，一般人難以承受，對一些比較敏感的人，只用一兩滴就可感受到。

➤ 補充說明

有些治療師認爲，順勢療法絕不可和胡椒薄荷精油同時使用，因會產生藥性拮抗的作用。但這樣的觀念經過長年的植物芳香療法臨床經驗而不攻自破。

桉油樟

拉丁學名：Cinnamomum camphora CT 1,8-Cineol

植物科屬：樟科（Lauraceae）
俗名：美好的葉片

桉油樟樹原生於日本和福爾摩沙（今日的臺灣），兩三個世紀前，殖民者將此樹種帶入馬達加斯加島。桉油樟樹通常生長於極爲寒冷的高海拔地區。近幾年來，可見不少大型樟樹農地的興建，部分新鮮的葉片用於提煉精油，部分則製成茶葉。

Ravintsara 在馬達加斯加語中的意思是「美好的葉片」，此處的民俗療法中用其茶汁增強抵抗力，對付各種傳染疾病。

➤ 病毒殺手

桉油樟精油在法國及德國的芳香療法界均佔有一席之地。

眞正的桉油樟精油萃取自馬達加斯加島樟樹（Cinnamomum camphora）的葉片，相較於其他樟樹（請參閱補充說明）精油，所含的樟腦含量相當少。

桉油樟精油溫和不刺激皮膚，藥用範圍相當廣泛。其最大的藥用價值發揮於病毒感染的情況下，強化與支援人體免疫力。用於加護病房，能大大降低因抗藥性病毒引起的呼吸道感染。

➤ 精油小檔案

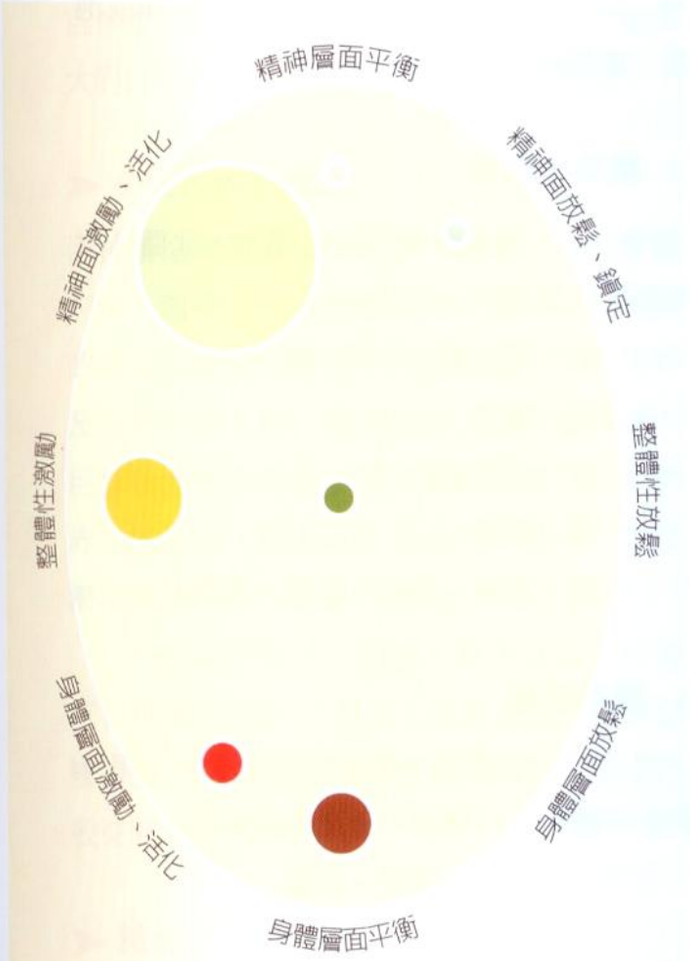
植物型態：紅色樹皮的喬木，最高可達二十公尺高，葉片鮮綠柔軟。
產　　地：馬達加斯加島
萃取部位：新鮮葉片
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：清澈
氣　　味：清新、芳香，像尤加利的味道。

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、抗眞菌、化痰、促進排出、神經和肌肉系統滋補劑、激勵免疫系統、提高皮膚新陳代謝
心理療效：激勵、提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒預防與治療
- 支氣管炎
- 唇疱疹
- 帶狀疱疹
- 水痘
- 生殖泌尿道疱疹
- 精疲力盡



桉油樟精油化學成分

氧化物		55 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯		15 – 25%（主要爲蒎烯、側柏烯）
單萜烯醇		10 – 15%（主要爲 α 萜品烯醇）
丁香酚		5%
倍半萜烯		3%
單萜烯酮		可達 1.5%
醚		1%

- 室內空氣消毒

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

桉油樟精油 (Ravintsara) 至目前爲止一直誤用芳香樟油（Ravensara- aromatica）之名；市面上目前以羅文莎葉（Ravensara）爲名販售的精油係萃取自洋茴香羅文莎葉 (Ravensara anisata)，其甲基醚蔓葉酚的成分比例較高，使用上仍須謹愼。

除了桉油樟之外，市面上尚有其他植物拉丁學名爲爲樟樹（Cinnamomum camphora）的芳香精油可供消費者選擇。因此，採購前需特別注意其化學類型和萃取部位的說明，Cinnamomum camphora 化學類型沉香醇爲芳樟精油，Cinnamomum camphora 化學類型樟腦爲樟樹精油，Cinnamomum camphora 化學類型黃樟素爲中國擦樹 (黃樟) 精油，可見內含成分差異相當大。（在歐洲，由於黃樟素被濫用於製造安非他命的前驅物質，因此購買黃樟素成分過高的精油受到嚴格管制。）

髯花杜鵑

拉丁學名：Rhododendron anthopogon

植物科屬：杜鵑花科（Ericaceae）

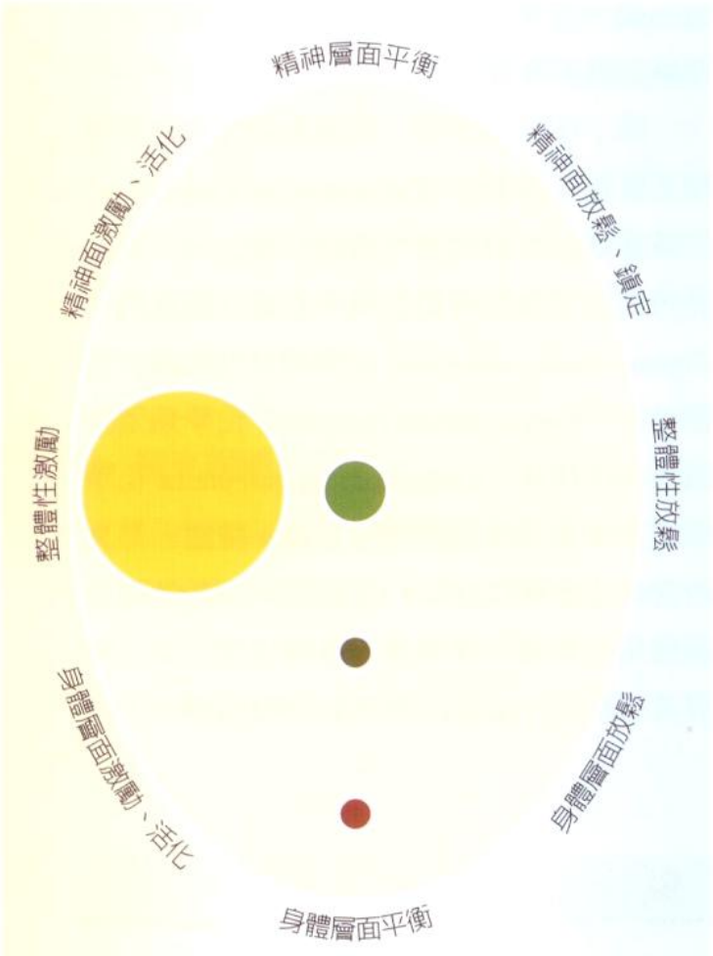
綻放著金黃花朵的髯花杜鵑，是喜馬拉雅地區的典型作物，生長區爲海拔三千到四千八百公尺。葉片經搓揉後會散發出清新、鮮明、濃郁的氣味，做爲焚香的用途由來已久。髯花杜鵑精油具有淨化、醒腦和強健的

藥用價值，與杜松精油類似。

➤ 來自喜馬拉雅的濃郁氣息

髯花杜鵑精油的主成分爲增強活力、促進血液循環、激勵腦力的單萜烯。精油內含高成分蒎烯，令人聯想到針葉樹類精油，其二者皆具有抗發炎和止痛的功效。

髯花杜鵑精油具有類似可體松的特質，是最適於治療風濕症狀的精油，調合其它精油可有效治療流感。



髯花杜鵑精油化學成分

單萜烯	64%（主要爲蒎烯可達 40%，檸檬烯 10%）
倍半萜烯	12%（主要爲 β 丁香油烴、杜松烯）
倍半萜烯醇	2%
單萜烯醇	2%

根據多年的芳療經驗，髯花杜鵑精油對心理層面所發揮的藥用價值相當大。除了生理上，還能增進心理層面的抵抗力，補充失去的動力、讓「累得像條狗」的人再次精神百倍，給人奮戰到底的堅持。髯花杜鵑精油使人思緒清澈、淨化，放鬆使身心硬化的僵化思維模式，使人再次開放心胸，接受新觀念。在嚴寒的季節，若感覺寒冷、手腳冰冷時，使用加入髯花杜鵑精油配方來按摩或泡浴，能發揮極佳的療效。

➤ 精油小檔案

植物型態：開著金黃花朵的灌木，北亞高山地區的典型植物。

產　　地：尼泊爾、不丹、喀什米爾

萃取部位：葉片

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：清澈

氣　　味：清新、草味、鮮明、略帶果香

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、促進血液循環、止痛、類似可體松、抗風濕、激勵免疫系統

心理療效：穩固、重建、醒腦

➤ 臨床證實應用範疇

- 背部疼痛
- 關節疼痛
- 風濕症狀
- 肌肉緊繃
- 恢復期
- 精疲力盡

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

巨杉

拉丁學名：Abies grandis L.

植物科屬：松科（Pinaceae）

另請參閱西伯利亞冷杉（頁 104），歐洲赤松（頁 119），高山赤松（頁 123），歐洲冷杉（頁 209）。

巨杉產於北美西部，生長快速，是地球上最高大的針葉樹之一，目前歐洲也有這類植物。

➤ 小巨人般的感受

巨杉精油氣味濃郁、芳香、醒腦，令人驚豔的是，還帶有淡淡檸檬般的氣息。這瓶美妙的精油能舒緩、放鬆、消除焦慮、恢復精神及鼓舞，使人身心健康地度過寒冷的冬季。巨杉精油內含刺激皮膚的單萜烯成分比歐洲赤松精油少，因此也較爲溫和。此外，也以潛移默化的方式傳遞“松柏常青“的精神。

一位身材矮小、柔弱的男孩曾如此形容巨杉精油的功效：「現在，我眞正感覺到自己變得強壯，體內有一股強大的力量，如光芒般從腳尖迸出」。

➤ 精油小檔案

植物型態：九十公尺高常綠灌木，扁平針葉、葉片背面經常有兩條淺色條紋，毬果筆直長於其上。

產　　地：北美、法國

萃取部位：針葉與枝

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：明亮

氣　　味：清新、森林氣息、果香

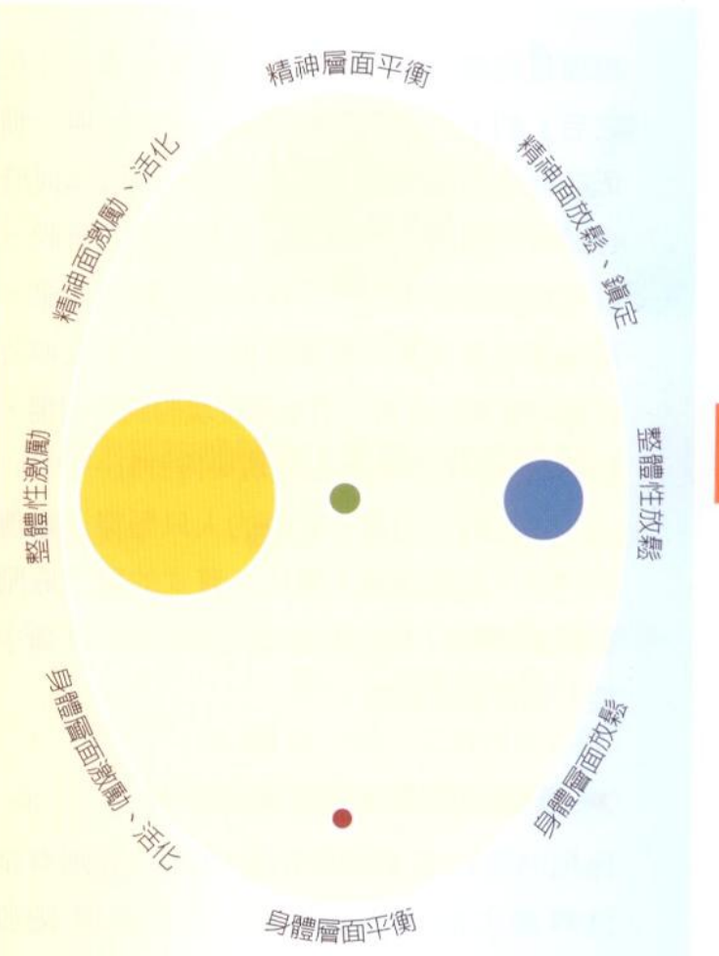
➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌、抗病毒、激勵免疫系統、抗發炎、類似可體松、止痛、抗痙攣

心理療效：精力充沛、心情開朗、消除焦慮

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀、支氣管炎
- 免疫系統虛弱
- 肌肉緊繃
- 室內空氣淨化



巨杉精油化學成分

單萜烯	●	60 – 70%（主要爲 34% 蒎烯，左旋檸檬烯）
酯	●	20%（主要爲乙酸龍腦酯）
倍半萜烯	●	4%（大多數種類爲微量）
單萜烯醇	●	微量

- 考試恐懼症
- 缺乏自信

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

玫瑰

另請參閱大馬士革玫瑰精油（蒸餾）（同頁），玫瑰原精（頁 176）和玫瑰純露（頁 237）。

玫瑰是美麗、和諧與完美的化身，享有「花之后」的美名。我們可以說，沒有任何一種氣味能像玫瑰般深深觸動人心，而玫瑰同時也是愛的象徵。曾有個古老的土耳其傳說，紅玫瑰是因夜鶯的愛，從白玫瑰轉化而來。故事是有隻夜鶯在玫瑰叢裡表達著對玫瑰芳香無可救藥的思慕，因而被玫瑰的刺給刺傷，順勢流下的血將雪白的玫瑰染得鮮紅…

以前的人相信，生病的人只要穿過玫瑰拱門下，就能痊癒。因此，舊式的醫院庭園和療養院都可看到用玫瑰花叢架起的林蔭小徑，其實並非偶然。

➤ 晨曦是採收玫瑰的最佳時刻

保加利亞沿著巴爾幹半島山脈一帶擁有全世界最大的玫瑰栽植區，在土耳其托魯斯山脈（Taurus）邊陲的則是第二大。幾個世紀以來，人類在此種植大馬士革玫瑰（Rosa damascena），一種類似歐洲野玫瑰（Heckenrose）的灌木，玫瑰紅的花田，在山脈庇蔭下的沙石地帶生長得特別茂盛。玫瑰花的最佳採收期僅在五月至六月的三十到四十天，相當短暫。

採收時，玫瑰花農整個家族都必須共同參與，爲了依循古老傳統，親手採摘每一朵玫瑰花。黎明破曉時刻，大夥人便往花田出發，一路上空氣中瀰漫著迷人的玫瑰芳香。採收行動如同與時間賽跑，隨著太陽的升起，氣溫逐漸變熱，精油會隨之揮發。採收時，天空中的雲朵遮住陽光，僅吹來徐徐微風，是花農最樂見的採收時刻，因爲此時採收的花朵將帶來最高的精油產量。採收下來的花朵會立即被放入可容納二十至七十五公斤的蒸餾鍋，遵循古法、生火蒸餾。花農表示，月圓時所萃取出的精油品質最佳，新月時則最少。

純玫瑰精油在市面上以每公斤約七千五百歐元交易。所以，當保加利亞人談到某樣相當有價值的物品時，就會說，那「就跟玫瑰精油一樣貴」。

大馬士革玫瑰精油（蒸餾）

拉丁學名：Rosa damascena P. Miller

植物科屬：薔薇科（Rosaceae）

相傳玫瑰花的蒸餾法是由偉大的阿拉伯醫師和哲學家阿比西納（Avicenna, 980-1037）所研發出來的。直到今日，玫瑰精油和玫瑰純露仍是阿拉伯和遠東醫學中佔有一席之地的藥物。感謝保加利亞與俄羅斯的研究結果，使得芳香療法以及西方正統醫學重新正視玫瑰精油和純露彌足珍貴的藥用價值。

➤ 開啟心靈之鑰

玫瑰精油是最爲複雜的精油之一，內含逾四百種尚未一一確認的化學成分。

玫瑰精油擁有絕佳的和諧與平衡作

用，躋身最性感的精油之列。「愛之氣息」（Avicenna）能敲碎頑固的心，爲自己、也爲他人開啓心靈。玫瑰精油溫和、不刺激皮膚，適用於各種膚質、各個年齡層。因此使用者可依個人需求調製散發出美妙香氛的臉部與身體乳液。玫瑰精油同時也是製造化妝品和昂貴香水不可或缺的元素。

應用於醫學領域的另有野玫瑰（Wildrose）、富含維他命 C 的果實－玫瑰果，以及造價不斐、萃取種籽的玫瑰籽油（頁 229）。

➤ 精油小檔案

植物型態：開滿玫瑰紅花朵的灌木，主要花期爲五月和六月。

產　　地：保加利亞、土耳其、摩洛哥、印度和俄羅斯

萃取部位：花朵

萃 取 法：水蒸餾法，約三千五百至五千公斤的花朵可提煉出一公斤的精油，換句話說，三十朵玫瑰花只能提煉出一小滴的玫瑰精油。

色　　澤：色淡而清澈，天氣冷時會結凍。

氣　　味：芳香、溫暖、誘人

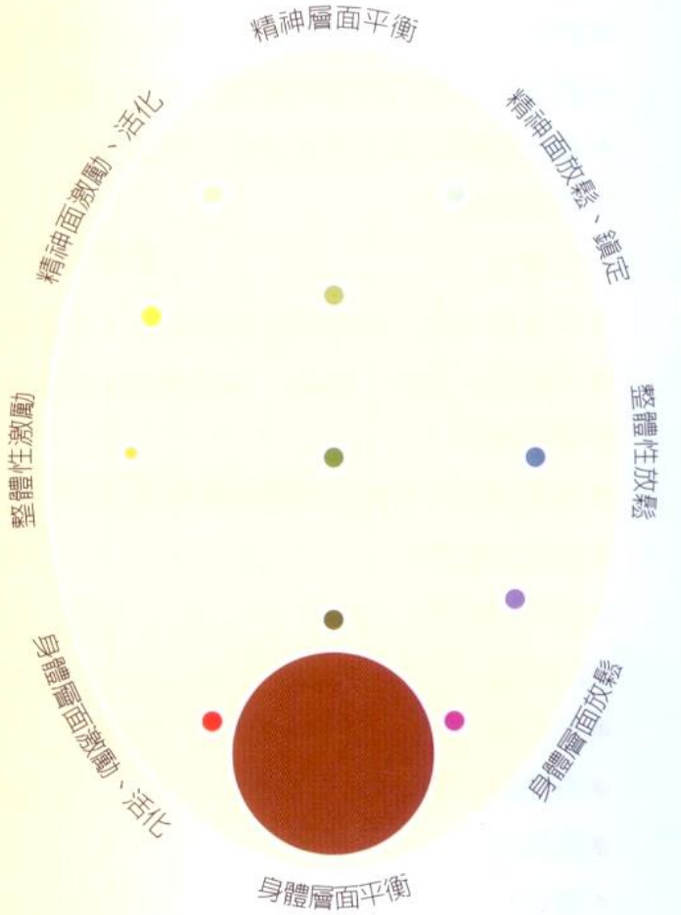
➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、防腐（殺菌）、激勵免疫系統、抗發炎、促進淋巴液流動、治療傷口、皮膚再生、抗痙攣、安撫、強化神經與心臟、調節荷爾蒙

心理療效：提神、平衡、和諧、降低壓力、開啓、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 循環系統問題
- 緊張性心臟不適



大馬士革玫瑰精油（蒸餾）化學成分

單萜烯醇	65－75%（主要爲香茅醇、牻牛兒醇）
酯	可達 4%（主要爲乙酸香茅酯、乙酸牻牛兒酯）
芳香醇	2－3%（主要爲苯乙醇）
醚	2－3%（甲基醚丁香酚）
倍半萜烯	1.5－3%
倍半萜烯醇	1.5%
氧化物	可達 1%（玫瑰氧化物）
倍半萜烯酮	可達 1%（玫瑰酮）
丁香酚	微量
單萜烯醛	微量
單萜烯	微量
芳香酸	微量

其他成分：微量

- 頭痛
- 神經炎
- 乳房切除後的淋巴淤塞
- 口腔保健
- 肌膚保養
- 皮膚炎
- 唇疱疹
- 水痘
- 帶狀疱疹
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 陰道炎
- 妊娠紋
- 待產與生產
- 乳腺發炎
- 嬰兒按摩
- 壓力
- 緊張性肌肉緊繃
- 睡眠困擾、包括兒童
- 憂鬱傾向
- 恐懼
- 上癮症
- 安寧照護

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

玫瑰精油就像一瓶好的葡萄酒會持續釀造，使整瓶精油散發出曼妙甜美的果香。如能妥善保存（頁 60）將越陳越香。

玫瑰原精

拉丁學名：Rosa damascena P. Miller

植物科屬：薔薇科（Rosaceae）

南法的格拉斯（Grasse）一帶所種植的千葉玫瑰（Rosa centifolia）以及由該品種萃取出的昂貴「凝香體」（Essence concrète）和「原精」，在世界各地享譽盛名。玫瑰的種植與採收通常由整個家族維持運作，必要的手工採收工作在現今社會已不敷成本，因此人工採收玫瑰的情景幾乎已不復見。

長久以來，玫瑰原精就萃取自五月玫瑰（Mairose），一種由千葉玫瑰（Rosa centifolia，「千葉」）和法國玫瑰（Rosa gallica）雜交而成的品種，同時也以此名上市販售。目前市面上販售的原精主要提煉自大馬士革玫瑰。

➤ 撼動心弦的醉人香氛

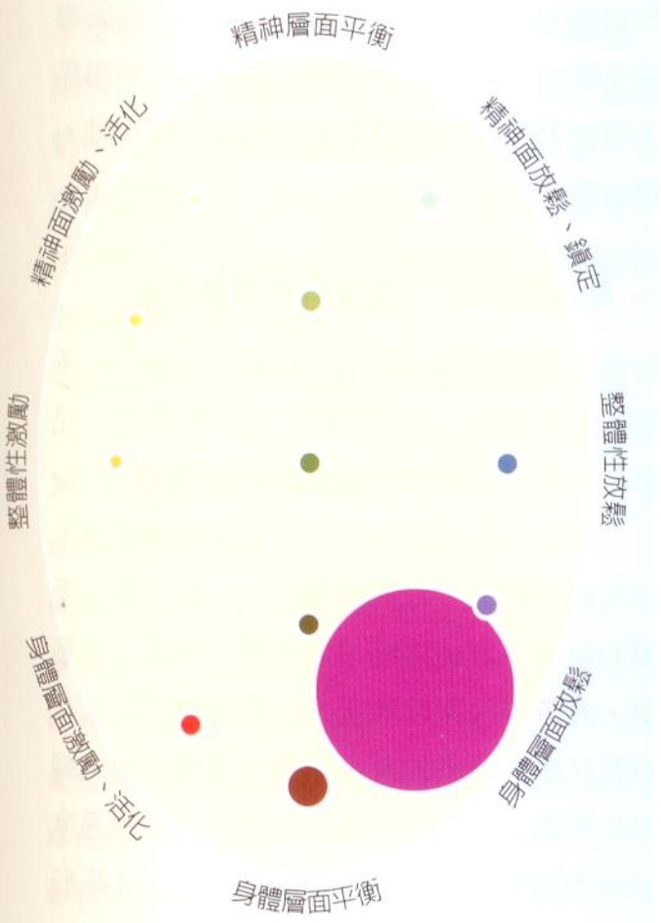
以溶劑法萃取自玫瑰花朵的玫瑰原精，氣味上比蒸餾提煉的玫瑰精油更爲細緻、甜美而芳香，其化學成分也明顯和蒸餾的玫瑰精油不同。原精特殊之處在於擁有高比例的芳香醇，而這微小的分子正是賦予玫瑰原精醉人香氛的主要成分，這股香氛能發揮令人歡欣與鎮痛的作用。玫瑰原精可謂珍品，只要一小滴這種典型的玫瑰香氛，就能爲身體按摩油調製出動人心弦的特別基調。

➤ 精油小檔案

植物型態：開滿飽滿粉紅色花朵的灌木，主要花期在五月和六月。

產　　地：摩洛哥

萃取部位：花朵



萃 取 法：己烷溶劑萃取法，一至兩噸花朵可萃取出六百毫升的原精。

色　　澤：橙色、膠狀（黏稠）

氣　　味：甜美、帶有果香、典型玫瑰香味

➤ 藥用價值

生理療效：舒緩疼痛、抗痙攣、滋補

心理療效：鼓舞情緒、和諧、平衡、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 腹痛
- 肌肉緊繃
- 更年期症狀
- 產後憂鬱症
- 壓力
- 恐懼
- 安寧照護

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

玫瑰原精化學成分

芳香醇	60 – 75%（主要爲苯乙醇）
芳香酯	5%（主要爲苯乙酯）
單萜烯醇	8 – 10%（主要爲香茅醇）
醚	0.4 – 3%（甲基醚丁香酚）
丁香酚	可達 2%
倍半萜烯	0.5 – 1.5%
倍半萜烯醇	可達 1.5%
酯	可達 1.5%
氧化物	微量（主要爲玫瑰氧化物）
倍半萜烯酮	微量（主要爲玫瑰酮）
芳香酸	微量
單萜烯	微量
單萜烯醛	微量

波旁天竺葵

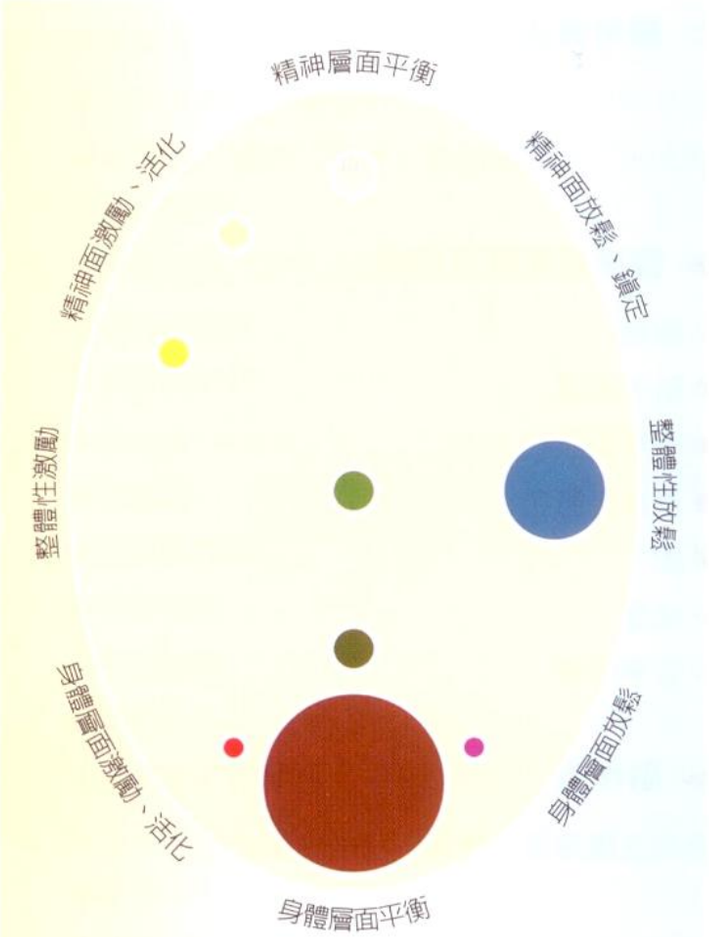
拉丁學名：Pelargonium x asperum Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon

植物科屬：牻牛兒科（Geraniaceae）

俗名：花頭天竺葵

天竺葵品種繁多，其中包括觀賞類的天竺葵，也屬於天竺葵的品種。然而只有少數幾種能用於提煉精油，其中最具代表性的有波旁天竺葵（Pelargonium asperum）、芳香天竺葵（P. graveolens）、玫瑰天竺葵（P. roseum）、蘋果天竺葵（P. odoratissimum）。根據芳

療經驗，這四種精油由於化學成分極爲相近，因而藥用價值也很類似。其中，最具代表性爲知名度最高的波旁天竺葵（Pelargonium asperum Typ Bourbon）。



波旁天竺葵精油化學成分

單萜烯醇	●	50 – 65%（主要爲香茅醇、牻牛兒醇）
酯	●	15 – 30%（主要爲乙酸牻牛兒酯）
單萜烯酮	●	5 – 10%（主要爲異薄荷酮）
倍半萜烯	●	5 – 8%
倍半萜烯醇	●	5 – 7%
單萜烯醛	●	5%（主要爲檸檬醛）
氧化物	●	3 – 5%（主要爲玫瑰氧化物）
芳香酯	●	微量
丁香酚	●	微量

所有天竺葵精油中，產自馬達加斯加島的有機波旁天竺葵（Bourbon Bio），抗病毒效果最佳，氣味也最細緻。在馬達加斯加島上整個有機栽培的過程相當艱辛，相對地，精油價位自然不低。

➤ 取悅您的心、肌膚與荷爾蒙系統

波旁天竺葵精油成分相當複雜，內含兩百多種的化學成分，其高比例的香茅醇和牻牛兒醇，不禁令人聯想到玫瑰精油（頁 174）。

波旁天竺葵精油的功效尤可見於肌膚，它的親膚性高，可直接塗抹，治療及淨化受傷的肌膚、舒緩疼痛、消除帶狀疱疹，化瘀血。波旁天竺葵精油全方位的調節作用，有效對抗壓力帶來的負面影響，溫柔地使大腦中的神經訊息傳導物質和諧運作，調節過度分泌的壓力荷爾蒙（Catecholamine 兒茶酚胺，頁 38）。這樣的生理機轉應是波旁天竺葵精油對非器質性心血管循環不適症，例如血壓不穩定或心悸等症狀，有良好臨床療效之因。 總而言之，波旁天竺葵精油是絕佳的荷爾蒙平衡精油，亦即，它本身並不是荷爾蒙，但具有荷爾蒙調節的功能。

➤ 精油小檔案

植物型態：似灌木，高可達八十公分的草本植物，嬌小精細、各種不同粉紅色的花朵。

產　　地：埃及、北非、留尼旺島、馬達加斯加島、中國

萃取部位：花帶綠葉

萃 取 法：水蒸餾法，三百到五百公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：金黃到綠的色澤

氣　　味：芳香帶有青澀、樹脂的氣味，接近玫瑰香味的基調。

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗病毒、抗細菌、抗眞菌、防腐（殺菌）、調節免疫系統、促進淋巴液流動、調節荷爾蒙、調節血壓、調節及強化心血管循環系統、安撫、抗痙攣、止痛、護膚、治療傷口、消除血腫、調理皮膚常駐菌叢與黏膜菌叢生態、驅蟲

心理療效：提神、和諧、平衡、「撫慰心輪」

➤ 臨床證實應用範疇

- 免疫系統虛弱
- 非器質性心血管循環不適症
- 痔瘡
- 淋巴淤塞
- 受損肌膚、高壓下的皮膚狀態
- 痤瘡
- 預防擦瘡及褥瘡
- 預防輻射
- 人工肛門造口保養
- 血腫
- 防昆蟲與寄生蟲（主要爲蚊子與虱子）
- 香港腳
- 「糖尿病足」
- 水痘
- 帶狀疱疹
- 陰道黴菌（陰道念珠菌感染）
- 乳房切除後的疤痕護理
- 更年期症狀
- 荷爾蒙失調
- 壓力
- 安寧照護

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

花梨木

拉丁學名：Aniba parviflora (Meissner) Mez.；同義詞 Aniba rosaeodora

植物科屬：樟科（Lauraceae）

俗名：玫瑰木、紫檀木

古代的中國人熱愛芳香植物勝於一切，對他們而言，這些特殊的植物猶如「心靈食糧」，雖然中國已有相當豐富的原生芳香植物，卻仍偏愛經水路由香港進口的外國產品。根據記載，唐朝（約西元 930 年）某位皇帝在皇宮裡打造一座以芳香木材建成的迷你城，由於使用的堅硬木質呈玫瑰色，並飄散出一股細緻、香脂般近似玫瑰的香氛，因而被稱爲「玫瑰木」（Rosenholz）。

芳香酮使花梨木擁有細緻如百合般的芬芳；也略似含羞草和山楂的氣味，並帶有一絲感性的氣息。

➤ 兼具花朵氣味及樹幹的生命力

花梨木精油相當溫和而柔軟，雖散發著美妙細緻的香氛，卻仍能使人感受到花梨木強勁的力量。花梨木精油能使過度緊張和匆忙的人迅速鎮靜放鬆，特別是在情緒負擔過重的情況下，它能迅速降低過度分泌的壓力荷爾蒙（兒茶酚胺，頁 38），同時安撫肌膚與神經系統。花梨木精油性質溫和，不刺激皮膚、也不傷黏膜，反而能促進肌膚細胞再生，因此適合各種膚質與年齡層。

法國芳療界對於花梨木精油的臨床運用主要在於小兒科（呼吸道症狀、發燒感染）與婦科疾病治療。

➤ 精油小檔案

植物型態：熱帶常綠喬木，高可達四十公尺，木頭與樹皮皆爲紅色。

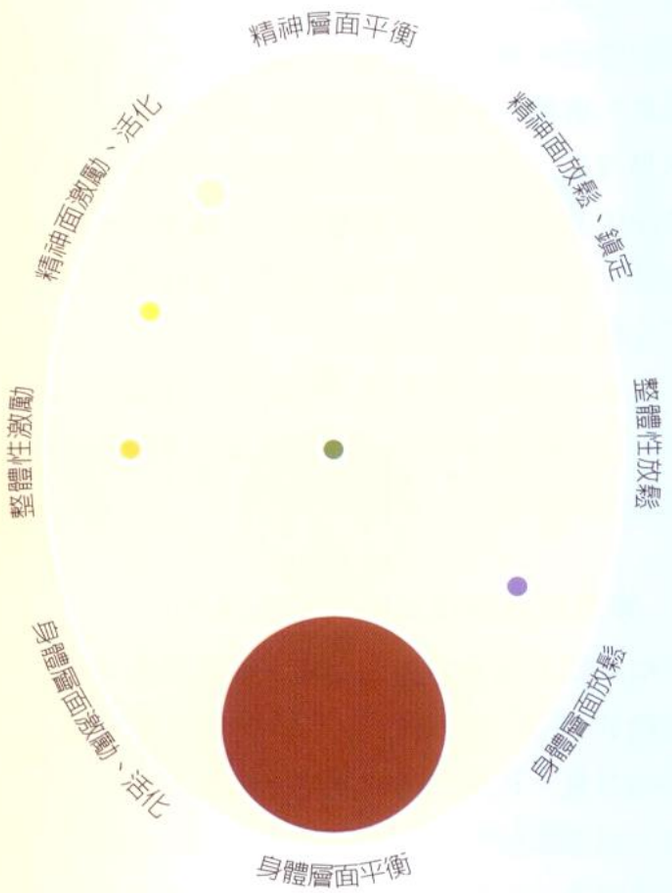
產　　地：巴西、秘魯

萃取部位：切段、碾碎的原木

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：花果香，帶有一絲玫瑰氣息。



花梨木精油化學成分

單萜烯醇	85 – 95%（主要爲沉香醇）
氧化物	2 – 8%（主要爲沉香醇氧化物，1,8 桉油醇）
單萜烯	可達 2%
單萜烯醛	1%
倍半萜烯	1%
芳香酮	0.2%

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、病菌、抗眞菌、退燒、調整免疫系統、強化神經與心臟、護膚

心理療效：放鬆、平衡、溫和提振

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀（包括兒童）
- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 中耳炎（Otitis media）
- 心絞痛
- 緊張性皮膚搔癢
- 預防擦瘡與褥瘡
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 尿布疹
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 待產
- 生產
- 壓力
- 憂鬱傾向

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

迷迭香

拉丁學名：Rosmarinus officinalis L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：海洋之露、婚禮小花、薰香草

另請參閱桉油醇迷迭香（頁 181），樟腦迷迭香（頁 183）和馬鞭草酮迷迭香（頁 184）

迷迭香美名的由來應要感謝羅馬人，羅馬人

將其稱之爲 ros maris（＝海洋之露），因他們相信，夜間落在植物上的露水，能引出植物的芳香氣息。許多文獻中不乏其他關於「迷迭香」名稱來源的探討。

擁有與針葉樹相似的針形葉片的迷迭香，品種繁多，生長於地中海沿岸一帶。生長環境與氣候會使化學結構重新洗牌，而產生完全不同的化學類型、氣味與藥學屬性。目前市面上最常見的有桉油醇迷迭香（Rosmarin CT 1,8-Cineol）、樟腦迷迭香（Rosmarin CT Kampfer）、馬鞭草酮迷迭香（Rosmarin CT Verbenon）。

千年以來，迷迭香被視爲藥用價值極高的藥材以及有魔力的草。迷迭香的樹型堅韌、尊貴而冷漠，花朵卻出人意表的迷你，像小精靈般嬌嫩，精油的氣味則是活躍而熱情。

在埃及的法老王陵寢可以看到被當作陪葬品的迷迭香樹枝。古希臘將不斷散發出芳香的迷迭香稱爲「岩風」（Libanotis）或「敬香」（Dendrolibanon），等同於「乳香」的意義。在當時，迷迭香是獻給女神阿佛洛狄蒂。依宗教儀式，窮人焚燒迷迭香枝，代替當時只有上流社會才能取得的眞正乳香。因此，迷迭香也被視爲「窮人的乳香」。

羅馬人不僅以迷迭香枝裝飾神像，也會爲戰士編織勝利桂冠。同時，迷迭香在這些國家也是舉足輕重的藥材。

中世紀時，本篤會修士越過阿爾卑斯山將迷迭香帶入德國。不久，德國人就發現迷迭香絕佳的消毒功效，用以煙薰醫療場所。1348 年瘟疫盛行，當時的醫生使用迷迭香，以及歐白芷、薰衣草和檸檬，來預防感染，並爲患者消毒。當時的人相信，迷迭香能使生者以及往生者免於惡靈的糾纏。

根據傳統，直到今天，迷迭香枝在婚禮（捧花）與喪禮上仍派上用場，做爲愛、哀傷與剎那的象徵。

在料理方面，迷迭香則有調味與保存食物的功用。

➤ 補充說明

關於正確使用精油的重要性，迷迭香精油提供了最佳示範。法國著名的芳療師 Jean Valnet 提出警告，治療癲癇患者時，迷迭香精油若使用劑量過高會引發癲癇症狀（Valnet 1991），些微劑量則能抗痙攣，正好可用於治療癲癇患者。這情況並非說明迷迭香精油的抵觸性，反而是提醒大家，使用芳香療法時，需謹愼斟酌劑量。

桉油醇迷迭香

拉丁學名：Rosmarinus officinalis L. CT 1,8-Cineol

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

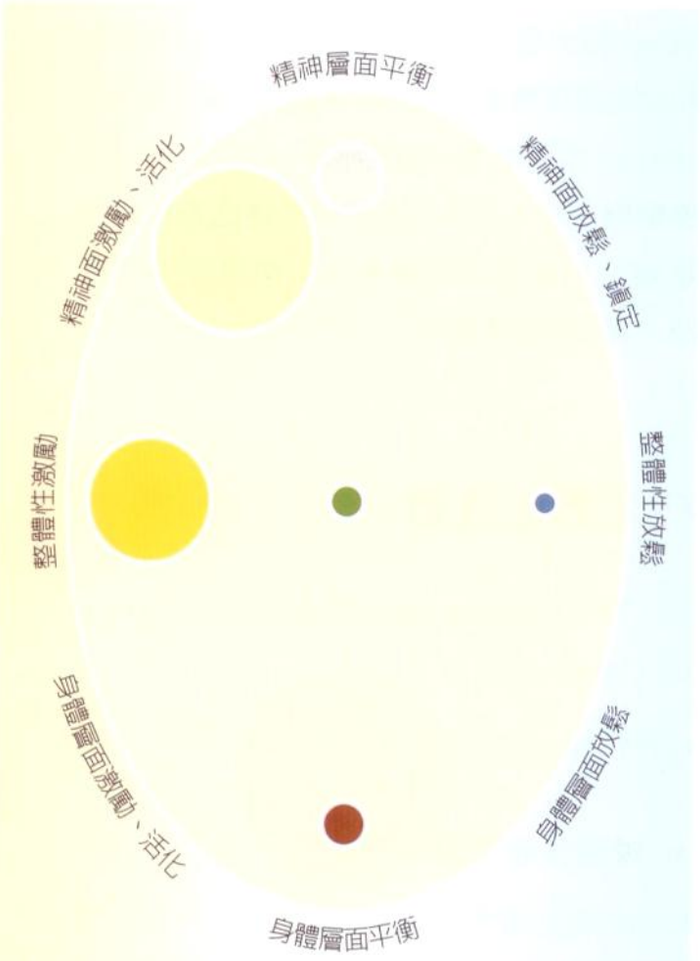
➤ 喚醒生命之靈的芳香

桉油醇迷迭香精油中主要的高效分子爲活躍的桉油醇（氧化物）和樟腦（單萜烯酮）。這兩種成分外用時，對於發炎的過程（例如風濕），可發揮抗發炎、鎭痛的功效；亦能化痰，有助於將痰咳出，呼吸器官自然消除腫脹。

桉油醇迷迭香精油具有強大激勵的作用，對許多患有低血壓或起床時總是昏昏沈沈的人是最理想的好幫手。另外也很適合精疲力盡或是恢復期的人。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木，生長於貧瘠、多岩、乾燥、陽光充足的地區，皮革般的綠葉細而長，很像冷杉針葉，葉片間密佈著淡藍色的嬌嫩花朵。桉油醇迷迭香主要花期從三月到六月，十二月即可看見綻放的第一朵花。強烈的陽光照射下或經碰觸，迷迭香灌木就會散發出類似樟腦的怡人芳香。



桉油醇迷迭香精油化學成分

氧化物	45 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	23 – 35%（主要爲蒎烯、樟烯）
單萜烯酮	10 – 15%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
單萜烯醇	5 – 8%（主要爲龍腦）
倍半萜烯	5%
酯	1 – 2%（主要爲乙酸龍腦酯）

產　　地：整個地中海地帶

萃取部位：開花中的嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法，八十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色或是淡淡的金黃色

氣　　味：清新而提神，能貫穿整個上呼吸道。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（金黃色葡萄球菌和白色表皮葡萄球菌）、抗病毒、有效防腐（殺菌）、抗眞菌、抗發炎、消解黏液及促進排出、止痛、促進血液循環、刺激循環系統與新陳代謝、提高皮膚新陳代謝

心理療效：提振、提高記憶力、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 中耳炎（Otitis media）
- 細菌型支氣管炎
- 低血壓
- 風濕症狀
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 橘皮組織
- 月經不適
- 害喜
- 身心俱疲
- 恢復期

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

泡澡時產生的熱氣會使桉油醇迷迭香精油的效用增強，因此高血壓患者不建議泡澡時使用。

樟腦迷迭香

拉丁學名：Rosmarinus officinalis L. CT Kampfer

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

➤ 經典的心臟、疼痛、肌肉精油

使用樟腦迷迭香精油時，需注意其特殊的兩極化功效－合於生理劑量下（頁 58）能發揮激勵作用，劑量過高時可能會產生反作用，造成瞬間血壓升高又突然降低之類的情況。

樟腦迷迭香精油內含樟腦與 1,8 桉油醇，低劑量使用吸入法或外用按摩，有益中樞神經系統以及心血管循環系統與呼吸道，特別是與眞正薰衣草共同使用時。樟腦迷迭香有放鬆肌肉組織，以及鎮痛的作用，劑量較高時對於關節與肌肉發炎有良好治療效果。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠灌木，皮革般細長的翠綠葉片，淡藍柔軟的花（另請參閱頁 181）。

產　　地：整個地中海地帶

萃取部位：開花中的嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法，八十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：樟腦般的氣味，清新、有藥效。

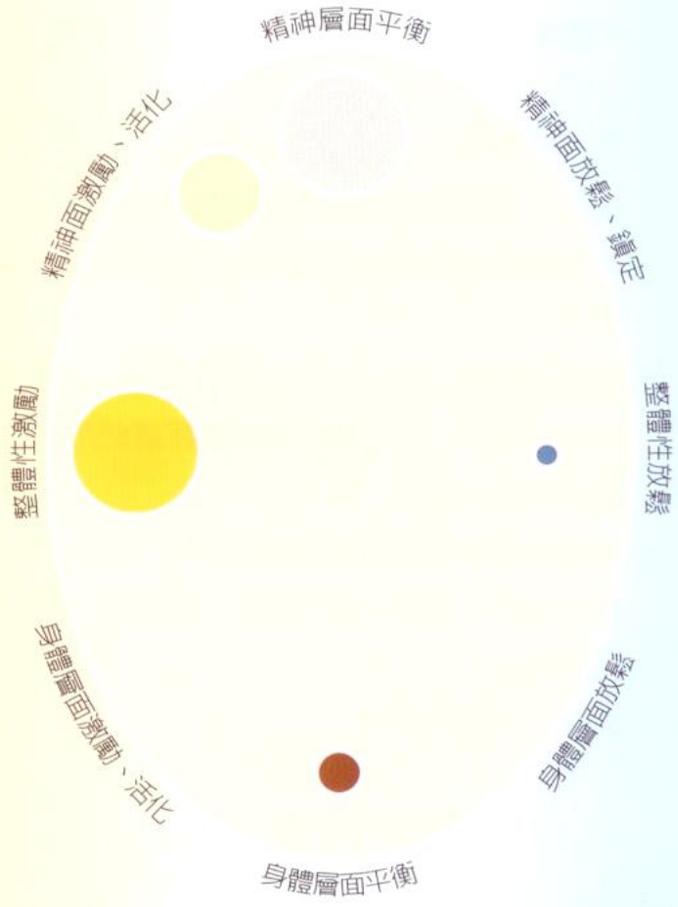
➤ 藥用價值

生理療效：低劑量時刺激、促進，高劑量時抗發炎、抗痙攣、止痛。

心理療效：低劑量時激勵，集中注意力。

➤ 臨床證實應用範疇

- 低血壓
- 心血管循環功能低下
- 肌肉纖維化
- 肌肉緊繃
- 肌肉酸痛
- 肌無力
- 腰痛
- 關節炎
- 運動傷害
- 肌腱炎



樟腦迷迭香精油化學成分

單萜烯酮		30%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」）
單萜烯		25－40%（主要爲蒎烯、樟烯）
氧化物		15－20%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯醇		5－7%（主要爲龍腦）
酯		2%（主要爲乙酸龍腦酯）

- 壓力
- 疲累

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

樟腦迷迭香精油建議由有經驗的芳療師使用。

使用低劑量（0.5%，頁 58）外用時，不至產生不適情況，但兒童與孕婦不建議使用（因單萜烯酮含量高，頁 35）。

樟腦迷迭香精油具有激勵作用，不建議高血壓患者加入泡澡水中使用，以免產生預期外的效果。

馬鞭草酮迷迭香

拉丁學名：Rosmarinus officinalis L. CT Verbenon

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

➤ 養肝

根據臨床經驗，最能發揮馬鞭草酮迷迭香精油利肝的方式，是在肝臟和腹部等部位進行裹敷的外用形式，促進肝細胞分泌膽汁，排除肝臟內的毒素，尤其是在接受的治療形式對肝臟造成重大負擔與禁食療法後，更加彰顯敷肝的成效。另外，還能紓解膽囊痙攣及促進腸蠕動。馬鞭草酮迷迭香精油的特殊組合使其成爲平衡肝膽囊運作的專家。

不論是因體質、壓力、飲食或毒素導致的肝膽問題，都會造成情緒惡劣。中國人說，肝是「心靈之屋」（醫書《素問》：肝者，魂之居也）。馬鞭草酮迷迭香精油還可運用於肝臟問題引起的偏頭痛、憂鬱、身心疲憊等症狀。

➤ 精油小檔案

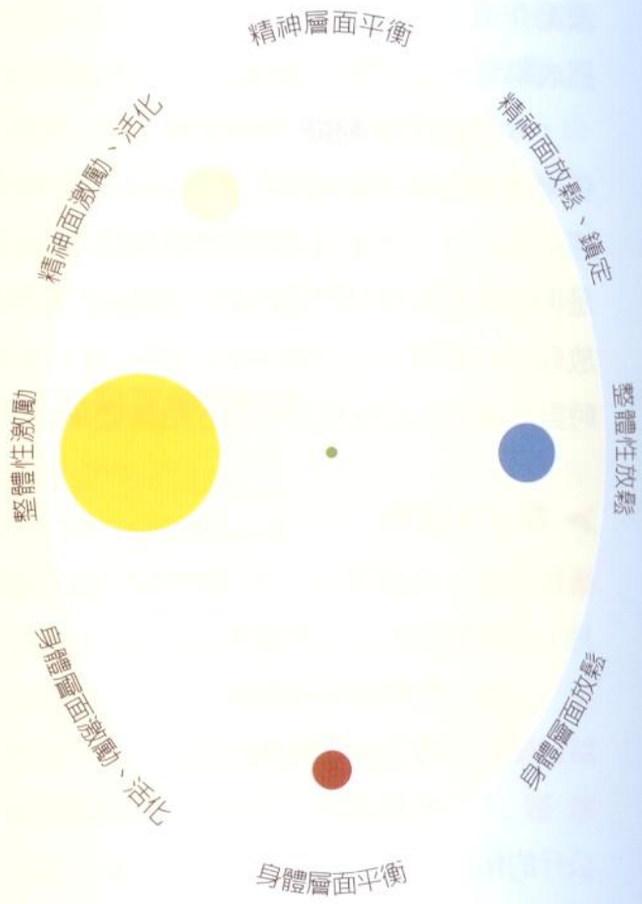
植物型態：常綠灌木，皮革般細長的翠綠葉片，淡藍柔軟的花（另請參閱頁 181）。

產　　地：整個地中海地帶

萃取部位：開花中的嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法，八十公斤可萃取出一公斤的精油。

色　　澤：無色或淡淡的金黃色



馬鞭草酮迷迭香精油化學成分

單萜烯	45 – 54%（主要爲蒎烯、茨烯）
單萜烯酮	10 – 18%（主要爲馬鞭草酮、樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
氧化物	10 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇）
酯	10 – 13%（主要爲乙酸龍腦酯）
單萜烯醇	5 – 10%（主要爲龍腦）
倍半萜烯	可達 1%

氣　　味：芳香、細緻、濃郁

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、消解黏液及促進排出、促進膽汁分泌、幫助消化、解毒、抗痙攣

心理療效：鼓舞情緒、激勵

➤ 臨床證實應用範疇

- 支氣管炎
- 偏頭痛
- 肝臟負荷過量
- 肝功能低下
- 膽結石絞痛
- 腹絞痛
- 肝臟引起的身心疲累

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

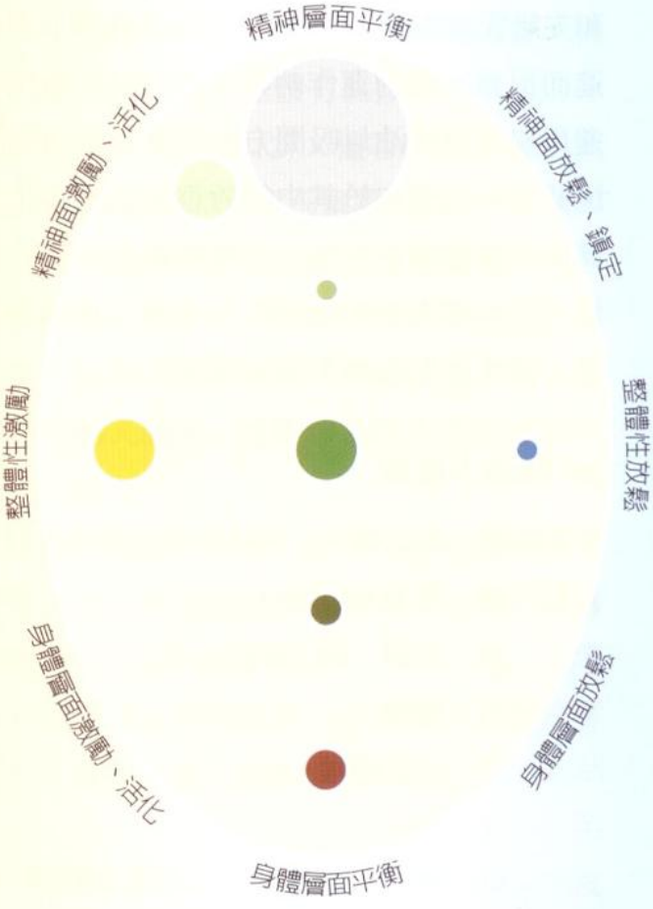
鼠尾草

拉丁學名：Salvia officinalis L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：洋蘇草、庭園鼠尾草、貴族鼠尾草、皇帝草、母親草、希臘草、皇帝鼠尾草

全世界可見的鼠尾草品種約有九百種之多，其芳香各異其趣，有些散發出鳳梨般的香氣，有些則像藍莓的味道。

自古以來，鼠尾草葉即是永恆生命的象徵，古書上曾提及：「相信鼠尾草的人，就不會看見死亡」。鼠尾草（Salvia）之名源自拉丁文的 salvare（拯救、治療）。



鼠尾草精油化學成分

單萜烯酮	30 – 60%（主要爲側柏酮！）
氧化物	8 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	5 – 15%（主要爲蒎烯、茨烯）
倍半萜烯	5 – 15%
單萜烯醇	5 – 10%（主要爲龍腦）
倍半萜烯醇	1 – 4%
雙醇	微量（鼠尾草醇）
酯	2%
倍半萜烯氧化物	可達 2%

➤ 醒腦

儘管鼠尾草茶可以安心飲用，鼠尾草精油卻因側柏酮含量過高，在使用上必須格外謹慎（頁 186）。鼠尾草精油幫助傷口復癒的成效

極佳，並以治療口腔、咽喉黏膜發炎、咳嗽和支氣管炎見長。它還能提高腦部新陳代謝，進而提昇大腦的運作功率。研究結果發現，運用鼠尾草精油以吸聞方式可提昇學習與記憶能力，主要在於其中的芳香分子能活化或調節乙醯膽鹼的分泌。乙醯膽鹼是一種“理性“的神經訊息傳導物質，「負責」邏輯與記憶，使能更有效處理接收的訊息。

➤ 精油小檔案

植物型態：類似灌木、常綠多年生的矮木叢，分枝茂盛，葉灰綠光滑。
產　　地：法國、義大利
萃取部位：整株
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色
氣　　味：帶有花香基調的濃郁藥草味

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗病菌、抗細菌、抗眞菌、稀釋及消解黏液、退燒、促進淋巴液流動及膽汁分泌、類似雌激素、消除腸胃脹氣、治療傷口、細胞再生、促進傷口癒合
心理療效：放鬆、醒腦、集中注意力、增強記憶力

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽與支氣管炎
- 口腔炎（瘡）
- 傷口治療
- 帶狀疱疹
- 唇疱疹
- 腳汗
- 更年期症狀
- 注意力不集中

➤ 副作用

合於生理劑量（最高 0.5%，頁 58）的情況下尚未出現副作用。

單萜烯酮含量過高的精油（頁35）可能有神經毒性、導致流產，因此使用時必須格外謹慎。鼠尾草精油建議由有經驗的專業芳療師從旁指導。

少量的鼠尾草精油，特別是調合油配方，能發揮絕佳功效。添加兩到三滴精油至五毫升的複方精油配方，或是五十毫升的複方按摩油，並不會產生問題。

檀香

拉丁學名：Santalum album L.

植物科屬：檀香科（Santalaceae）
俗名：白檀、東印度檀香

檀香在印度、西藏與中國可做爲木雕、寺廟裝飾以及薰香等用途。此外，檀香也是香水界中重要的芳香物質。

整個印度的檀香樹面積約占一萬兩千平方公里。爲了杜絕濫砍及走私，印度政府制定嚴格法令及年砍伐量的授權規定，走私檀香則從重量刑。

許多散發香味的樹種都被稱爲「檀香」，但只有「東印度檀香」（Santalum album）才算是眞正的檀香（請參閱阿米香樹，頁 77）。

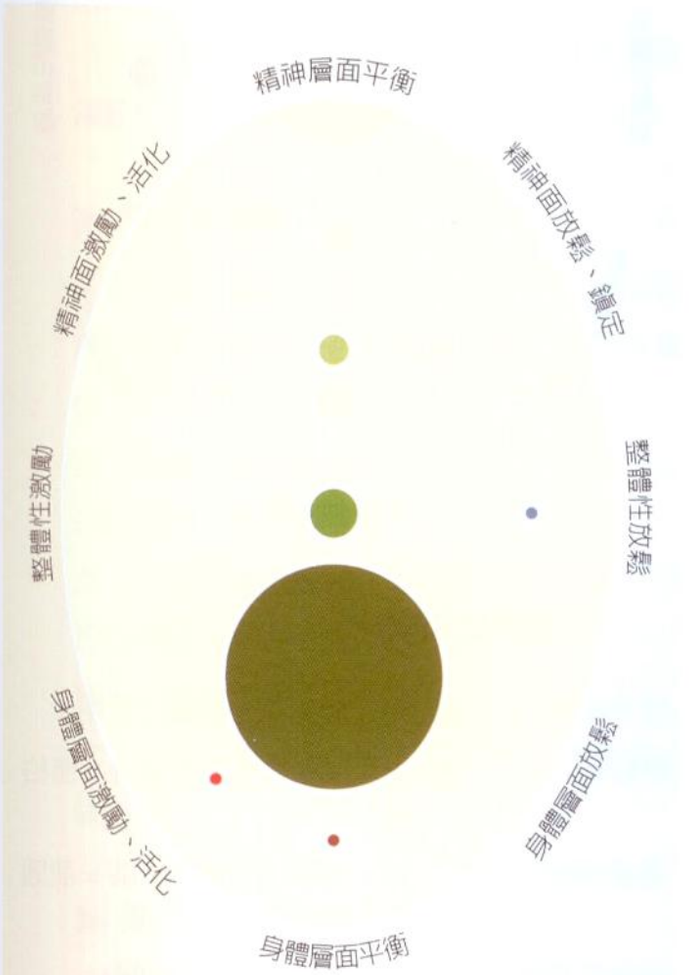
➤ 寧靜致遠

根據記載，檀香精油的使用可回溯到西元前三千五百年。如今，由於檀香甜美宜人的木質芳香和價值非凡的安神特質，超過八成的香水皆含檀香成分。

檀香氣息是印度最具代表性的氣味。最古老的梵語典籍也頌揚檀香的「高貴」。檀香溫和、平順的香氣安撫心靈的作用，不僅可從阿育吠陀醫療的觀點得到證實，從其化學成分也不難理解。檀香精油可調節神經元的活動，類似神經系統疾病藥物，卻無副作用。無獨有偶，阿育吠陀醫學及西藏醫學均將檀香用於治療精神方面的困擾以及不穩定的情緒，此外也具有刺激感官與催情的特質。稀有的檀香醇對腦下垂體有直接的作用（內分泌腺的總指揮，頁 12）。檀香精油在這個區塊之所以能溫和調節性荷爾蒙與壓力荷爾蒙，其氣味隱含強烈的荷爾蒙特質是關鍵所在。檀香的氣味頗似男女交歡的親密氣息以及男人腋下散發出的男人味。無關性別，對各個年齡層的人而言，這股親密的芳香訊息似乎深深勾動人心。

檀香精油在芳香治療中主要用於牙肉與生殖泌尿系統黏膜感染的問題，同時，也是保養功效極佳的護膚精油。

檀香精油從調理身心的藥物到化妝品、香水、春藥，應用範疇相當多元廣泛。



檀香精油化學成分

倍半萜烯醇	85 – 95%（主要爲檀香醇）
倍半萜烯	5 – 10%（主要爲檀香烯）
倍半萜烯酮和倍半萜烯醛	5.5%
丁香酚及其衍生物	微量
酯	微量
單萜烯醇	微量

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，高可達四公尺半，三月、四月、九月和十月等開花期間生長得相當旺盛。檀香從其他植物的根汲取營養，屬於半寄生植物，因此，栽植的難度較高。

產　　地：東印度

萃取部位：樹齡三十年以上的成熟檀香木心材，連根部位。

萃 取 法：水蒸餾法，二十公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：無色至淡黃色，膠狀（黏稠）。

氣　　味：甜美宜人、木香，略有阿摩尼亞味。

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、輕微抗眞菌、防腐（殺菌）、抗發炎、提高新陳代謝、促進淋巴液流動、通經絡、調節荷爾蒙、皮膚再生、平衡

心理療效：提神、精力充沛、和諧、減少刺激、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 頭痛
- 淋巴淤塞
- 牙肉發炎
- 護膚
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 陰道護理
- 經前症候群
- 經痛
- 更年期症狀
- 性趣缺缺
- 壓力
- 睡眠障礙
- 過動
- 情緒起伏

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

西洋蓍草

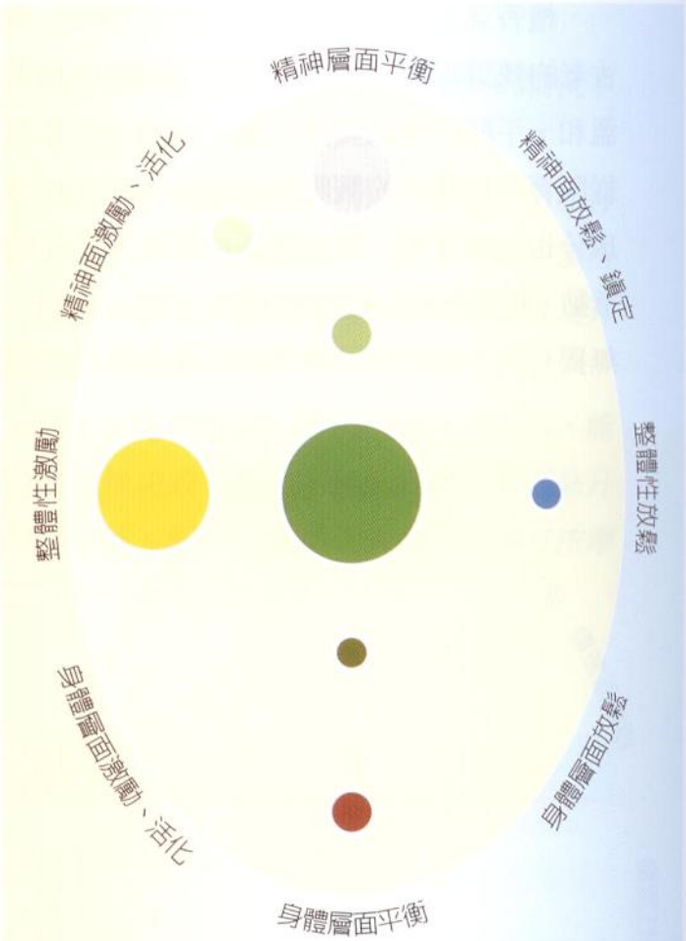
拉丁學名：Achillea millefolium L.

植物科屬：菊科（Asteraceae）
俗名：烤肉草、鵝舌草、千葉蓍、西洋鋸草、腹痛草

西洋蓍草有著如雜草般強勁的生命力，在歐洲的草地上、小徑與田野邊隨處可見其蹤跡。

西洋蓍草在民俗療法中的藥用價值高，西洋蓍草之名源自古高地德語的 garwe，即「打造健康之草」。西元前 50 年，一位著有一套五冊藥典的希臘名醫及作家 Pedanius Dioskorides 即以「士兵千葉草」（Herba militaris）的說法介紹該植物。西洋蓍草具有治療傷口及止血的功用，常被用於戰爭時期治療傷兵的藥草。中世紀的古書中也記載，西洋蓍草可治牙痛、消化不良、腹痛及婦女病。

其植物中除了含有精質之外，更含有苦性成分－一種芳香的苦味藥劑（Aromaticum



西洋蓍草精油化學成分

倍半萜烯	30 – 50%（主要爲天藍烴）
單萜烯	20 – 30%（主要爲蒎烯、側柏烯）
單萜烯酮	10 – 20%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
倍半萜烯酮	可達 9%（主要爲艾酮）
單萜烯醇	8%（主要爲萜品烯 4 醇）
氧化物	4 – 10%（主要爲 1,8 桉油醇）
倍半萜烯醇	5%（主要爲橙花叔醇）
酯	3%

amarum），能有效排除消化不良的問題，因此又被稱爲「腹痛草」。西洋蓍草精油不具有此功效！

➤「全效防護罩」

西洋蓍草精油最大的藥用價值在於抗發炎，其獨特的絕妙組合使其成爲皮膚及全方位的治療用油。

西洋蓍草精油內含的天藍烴使其色澤呈深藍色，與德國洋甘菊十分相近（頁 114）。

➤ 精油小檔案

植物型態：草本植物，葉片羽狀柔軟，狀似眉；傘形花色從白色到豔麗玫瑰紅，各有風情。

產　　地：匈牙利

萃取部位：開花植物

萃 取 法：水蒸餾法，六百公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：藍色

氣　　味：藥草香、稍帶霉味，有洋甘菊的味道。

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、防腐（殺菌）、治療傷口、結痂、紓解痙攣、放鬆

心理療效：激勵、強化

➤ 臨床證實應用範疇

- 鼻炎
- 神經炎
- 神經痛
- 肌腱炎（Tendinitis）
- 扭傷、脫臼
- 新、舊傷

➤ 副作用

合於生理劑量（0.5%）的情況下尚未出現副作用。

蘇合香

拉丁學名：Liquidambar orientalis Pococke

植物科屬：金縷梅科（Hamamelidaceae）

俗名：東方龍涎香、基督木

對古老的埃及人而言，與烏木相似的蘇合香，其樹脂是最爲人渴求的芳香物質，古埃及人相信，這是由神所賜。相傳，蘇合香是繆斯女神遷出埃及時所攜帶的八種薰香中的一種。在東正教教會，蘇合香的樹皮與木塊被視爲「基督木」（浸泡在油中的木炭）作爲儀式上的薰香。

在現代，蘇合香樹脂同樣是薰香用品中無法被取代的配方。

➤ 充滿療癒力的馨香

蘇合香樹脂的防腐效果極佳，有助於受傷的組織再生癒合，是很好的肌膚保養用品。另外，蘇合香最常被用於治療感冒與支氣管炎。在中國，蘇合香樹脂被用於消解胸腔頑固的黏液及疼痛。

蘇合香精油的強項在於其美妙、包容的氣味，能使任何充滿藥味的咳嗽和感冒配方轉變成氣味宜人的藥品。有咳嗽症狀的兒童特別喜愛蘇合香樹脂，因爲它傳遞出安全與穩定感。這股令人「愛戀」的芳香能滋潤每個心靈，對於各種年齡層的各類膚質都是不錯的調理用油。

➤ 精油小檔案

植物型態：高可達二十公尺的高壯喬木，樹皮結實。樹皮被傷到時，會流出像蜂蜜般濃度的分泌液，經乾燥後成爲受人喜愛的薰香用品。

產　　地：宏都拉斯、土耳其

萃取部位：樹脂

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：樹脂味、柔和、細緻花香、像水仙和丁香的味道

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、促進上皮組織生成、有助於肉芽組織生長、傷口癒合、溫和消解黏液、促進排出、抗寄生蟲（疥癬蟲）

心理療效：放鬆、消除焦慮

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 咳嗽與支氣管炎（特別針對兒童）
- 傷口感染、久傷不癒
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 護膚
- 預防褥瘡（Dekubitus）
- 痤瘡
- 凍瘡
- 疥瘡（疥癬蟲）
- 壓力
- 憂慮、悲傷

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

蘇合香精油化學成分

主要有：

芳香酯	●	例如：苯甲酯、肉桂酸酯
芳香醇		例如：肉桂醇、苯甲醇
芳香醛	●	例如：香草醛註
芳香酸		例如：安息香酸

註：香草醛又譯爲香草素，本書中統一使用香草醛。

茶樹

拉丁學名：Melaleuca alternifolia Maiden

植物科屬：桃金孃科（Myrtaceae）

俗名：紙皮樹、茶香白千層、互葉白千層

茶樹原產於澳洲新南威爾斯潮濕的灌木地區，是一種抵抗力相當強的植物，其高效的化學成分是爲了對抗天敵發展而來。

爲了滿足全球精油市場的需求，大型茶樹農園林立，並將這些喬木以灌木的方式種植，以利機器收割之便。

澳洲原住民自然療法的傳統已有千年的歷史。他們熟稔對白千層葉片的藥用價值，並以口述與歌頌的方式口耳相傳。連 James Cook 和他的團隊也因研究之旅來到澳洲，且因原住民的知識而受益良多，最後乾脆依其使用方式，將這種植物命爲茶樹（Tea Tree）。

➤ 萬靈丹

如同許多精油，茶樹精油的化學成分和藥用價值會因產地與採收時間而有所不同。茶樹精油的桉油醇（氧化物）成分最多可達 60%，最少僅含 3%，在澳洲冬天採收的葉片與嫩枝

所含的桉油醇成分高於夏季的收成品。

目前，茶樹精油可說是研究時間最久，也最具成效的種類。其抗菌作用的記載十分詳實，因而大大提昇茶樹精油廣受歡迎的程度，芳療成效備受讚揚，可謂名符其實。

本篇中說明的茶樹精油療效來自於低比例桉油醇和高比例萜品烯 4 醇品種，臨床證實可治療單純型尿道感染及做爲抗生素治療的輔助療法，而這應歸功於單萜烯醇和單萜烯約 1:1 的黃金比例組合。

茶樹精油有抗菌及使皮膚再生的功用，可促進復癒過程，又不傷健康的組織，治療難以治癒的傷口成效極佳。臨床顯示，茶樹精油與其他芳香精油搭配使用，能發揮獨特的治療優勢，治療眞菌與病毒的感染相當成功。

蚊蟲叮咬處只要塗上茶樹精油，搔癢感立即消失，療效相當好。

茶樹精油往往被視爲生理醫療用油，但其化學成分顯示，它絕對具有心理方面的療效，儘管多數人需要適應茶樹精油的氣味。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木、粗壯、生長速度快，最高可達八公尺；通常以灌木方式栽植，高約一公尺半，柳葉形葉片細長、色澤淡綠、閃閃發光；白色的花朵散發出強烈的芳香；樹皮猶如紙片，因而又被稱爲紙茶樹。

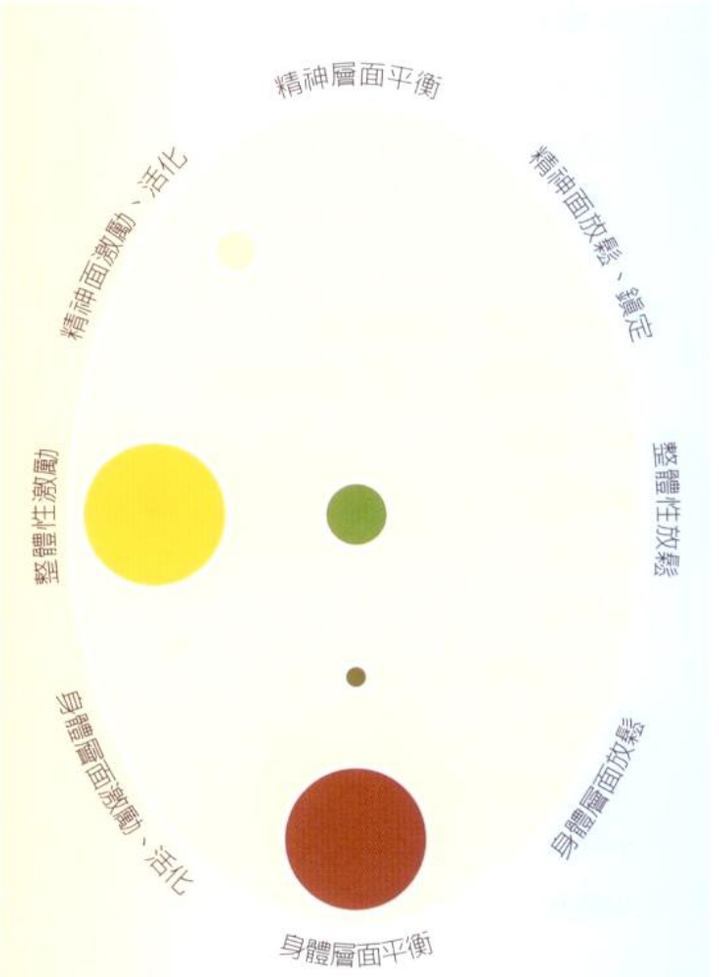
產　　地：澳洲 / 新南威爾斯，另包括南非、安哥拉、印度和馬來西亞。

萃取部位：嫩枝與葉

萃 取 法：水蒸餾法，七十公斤可提煉一公斤精油。

色　　澤：無色至淡黃

氣　　味：草本香、濃郁、具刺激性氣息，類似馬鬱蘭。



茶樹精油化學成分

單萜烯	35 – 50%（主要爲萜品烯）
單萜烯醇	30 – 45%（主要爲萜品烯 4 醇）
氧化物	3 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇）
倍半萜烯	4.5 – 8%（主要爲綠花白千層烯）
倍半萜烯醇	可達 1%（主要爲綠花白千層醇）

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌運用範圍廣泛（革蘭氏陽性菌、普通變型桿菌和其他）、抗病毒、抗眞菌（白色念珠菌、陰道滴蟲）、防腐（殺菌）、抗發炎、增強抵抗力、止痛、促進血液循環、排滯水（排水，請參閱補充說明）、皮膚再生、止癢（主要爲蚊蟲叮咬）、驅蟲

心理療效：安神、活力

➤ 臨床證實應用範疇

- 口腔保健
- 牙肉發炎、口瘡
- 痤瘡
- 傷口
- 預防褥瘡（Dekubitus）
- 陰道黴菌（陰道念珠菌感染）
- 香港腳
- 驅蟲
- 搔癢
- 頭蝨
- 下肢潰瘍（Ulcus cruris）
- 痔瘡
- 泌尿道發炎
- 惡露
- 虛弱、精疲力盡

➤ 副作用

合於生理劑量（1%）的情況下尚未出現副作用。

一般書中經常介紹茶樹精油對皮膚相當溫和。然而長期外用較高濃度時，可能使肌膚乾燥。臨床顯示，與眞正薰衣草精油搭配使用可避免這樣的情況發生。

若使用茶樹精油產生過敏情況反應，通常是因使用過於頻繁、時間過長、未能適當保存以致氧化，或是提煉過程粗糙以致品質低劣。

➤ 補充說明

萜品烯 4 醇（單萜烯醇）能解毒、利尿，又不致使礦物質（電解質）流失，這項特質被稱爲排水，而非利尿。

百里香

拉丁學名：Thymus vulgaris L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：麝香草

另請參閱沉香醇百里香（頁 193）、側柏醇百里香（頁 194）和百里酚百里香（頁 195）

一提到百里香，很難不聯想到陽光、溫暖與地中海。然而，龐大的百里香家族約有一百五十種分佈於歐洲其他的地區，北至冰島和格林蘭島；往南包括非洲、巴爾幹半島，以及鄰近的近東國家均種植百里香。

百里香品種是植物學中頗爲獨特的組合，其基因組合相當穩定。百里香會因應生長環境的不同而有所調適，發展出不同的化學結構（頁 25），因此，在經濟作物的培植上必須格外注意。

相同的百里香品種族群，其精油（化學結構）的化學類型卻大異其趣，呈現不同的香味與特質。百里香精油的成分組合會因所生長的地理環境、氣候、土質、高度、陽光照射，以及當地因素而有極大的不同。

中歐與南歐的丘陵與高原有密集的石灰岩地形，此處生產的百里香化學類型爲百里酚，在較爲低窪的潮濕泥灰土地質的產地，其化學類型爲側柏醇 -4 和沉香醇。在歐洲北部的產地，最常見的化學類型則是沉香醇。

化學結構中的主要成分決定其化學類型，並同時是影響百里香精油藥用價值的關鍵。因此，我們不能只單純使用「百里香精油」，而須確實瞭解其特殊的化學類型，例如沉香醇百里香（Thymian CT Linalool）。

沉香醇百里香

拉丁學名：Thymus vulgaris L. CT Linalool

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：溫和百里香

➤ 兒童百里香

沉香醇百里香精油對肌膚與黏膜相當溫和，是適用於增強兒童免疫力的精油。不論耳鼻喉或是泌尿方面的問題，沉香醇百里香精油的化學成分組合均能發揮溫和而強大的療效。

沉香醇百里香精油亦是理想的神經滋補劑，能增強身心的抵抗力，適用於容易頓失勇氣、身負重荷，或者拼命對抗「我實在辦不到」這種感覺的人。而對內向、感覺不被了解，或因家庭因素備受精神壓力的孩子，沉香醇百里香精油能發揮鼓舞與激勵的特質，給予孩子全新的能量與活力。

➤ 精油小檔案

植物型態：矮灌木，枝呈四角，葉僅幾公釐大小，穗狀花序上有玫瑰紅、淡朱色或白色花朵，花期五月至七月。

產　　地：法國、西班牙

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法

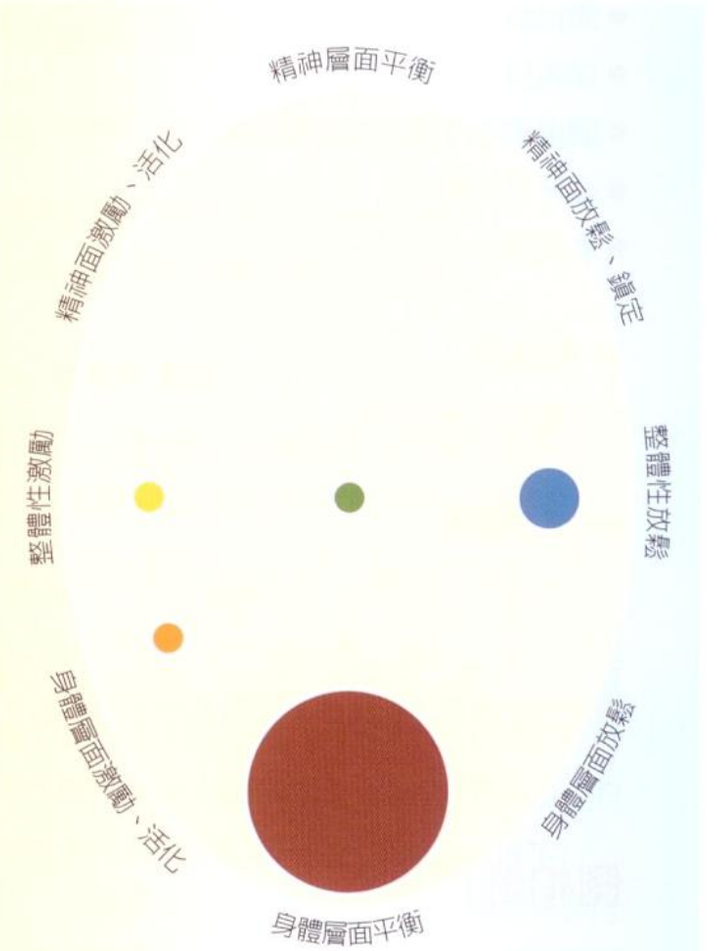
色　　澤：清澈

氣　　味：檸檬藥草香

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、激勵免疫系統、強化心循環系統、抗痙攣、護膚

心理療效：平衡、鼓舞情緒、活力、提神、集中注意力



沉香醇百里香精油化學成分

單萜烯醇	●	75%（主要爲沉香醇）
酯	●	6 – 15%（主要爲乙酸沉香酯）
單萜烯	●	可達 5%
倍半萜烯	●	可達 5%
單萜烯酚	●	3%（主要爲百里酚）

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 痙攣性咳嗽
- 中耳炎（Otitis media）
- 免疫系統降低
- 消化問題
- 膀胱炎
- 護膚
- 預防褥瘡

- 鵝口瘡
- 尿布疹
- 陰道黴菌（陰道念珠菌感染）
- 注意力不集中
- 意氣消沈

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

每個產地的沉香醇百里香精油含有的沉香醇比例不同，法國品種約爲 75%，西班牙爲 30 到 40%。因此，使用前必須留意精油的產地。

側柏醇百里香

拉丁學名：Thymus vulgaris L. CT Thujanol-4

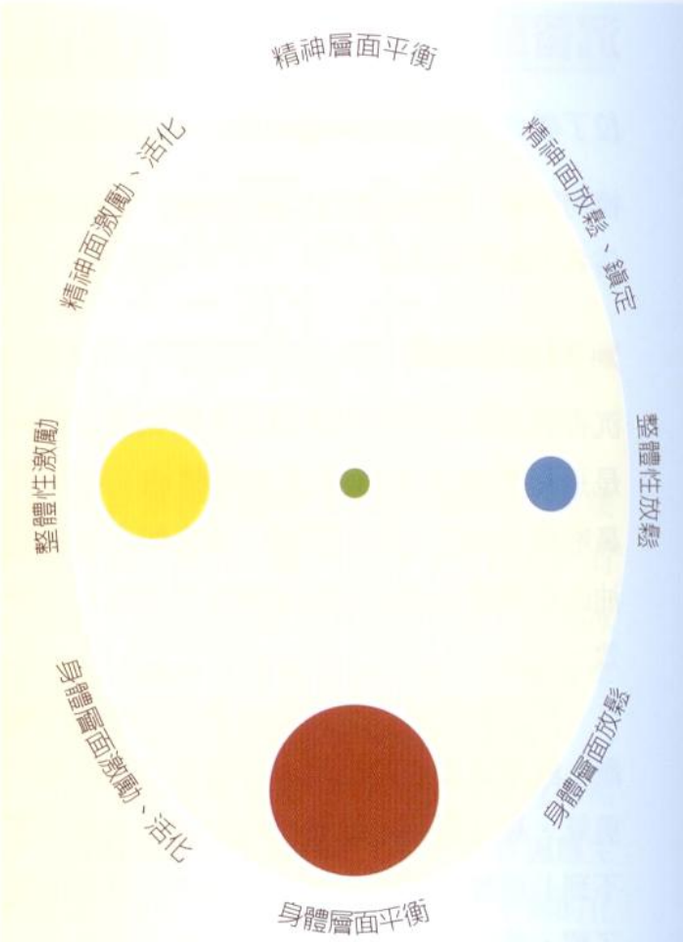
植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

側柏醇百里香極爲稀少，也比沉香醇百里香或百里酚百里香更難種植。

法國庇里牛斯山步行可及的少數地區可見野生的百里香品種，也在當地直接收割蒸餾。人工栽培的百里酚百里香壽命長達八至十年，側柏醇百里香三年便開始枯萎，因此側柏醇百里香這種稀有而敏感的品種特別昂貴。

➤ 披衣菌感染的剋星

側柏醇百里香精油中含有高比例的環狀側柏醇 -4 和其他單萜烯醇成分，是對抗披衣菌感染的最佳剋星，包括經常復發的白色念珠菌和 B 型鏈球菌感染的婦科疾病都能有效治療，且不傷黏膜。針對尿道、皮膚、消化系統與呼吸道的細菌或病毒感染，療效也相當大。



側柏醇百里香精油化學成分

單萜烯醇	54 – 60%（主要爲側柏醇 -4 可達 30%，萜品烯 4 醇）
單萜烯	28%（主要爲松油烯）
酯	9 – 11%（主要爲順式及反式乙酸香芹酯）
倍半萜烯	2.5 – 5%（主要爲 β 丁香油烴）

此外，對於肝臟細胞與免疫系統（提升 A 型免疫球蛋白，IgA）亦有正面影響。其強大的調節免疫功能特質對於任何療癒的過程均有幫助。

側柏醇百里香精油對皮膚和黏膜相當溫和，適宜以各種方式使用，老少咸宜，對老化的肌膚助益甚大。側柏醇百里香精油的處方應用包括膠囊、以植物油或是植物性乳化劑（乳化劑山梨醣醇，頁 236）爲基底油的配方或是陰道栓劑。

➤ 精油小檔案

植物型態：矮灌木，枝呈四角，葉僅幾公釐大小，穗狀花序上有玫瑰紅、淡朱色或白色花朵，花期五月至七月。

產　　地：法國庇里牛斯山

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：淡色

氣　　味：藥草香

➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（披衣菌）、有效抗病毒、抗眞菌、抗發炎、止痛、激勵肝細胞、增強免疫力、抗痙攣

心理療效：強化神經系統、平衡

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 支氣管炎
- 中耳炎（Otitis media）
- 口腔炎（Stomatitis）
- 膀胱炎
- 肝功能低下
- 皮膚炎
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 披衣菌感染
- 關節退化病
- 關節炎
- 肌腱炎（Tendinitis）
- 衰弱、無力

➤ 副作用

尙無發現其他副作用。

百里酚百里香

拉丁學名：Thymus vulgaris L. CT Thymol

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：紅色百里香、眞正百里香

➤ 超級抗菌劑

百里酚百里香絕佳的抗菌功效勝過許多其他的抗菌劑，因此經常可見添加於消毒藥皂。

法國蒙佩里耶大學（Montpellier）藥物所的 J. Pellecuer 教授針對百里酚百里香絕佳的抗菌功效進行研究。他發現，許多不同濃度的精油都能抑制微生物的增加，百里酚百里香精油最令人驚奇的是，即使在千分之一的稀釋比例下仍能發揮功效（Pellecuer 1976）。

百里酚（頁 39）這種天然化學成分有巨大的消毒作用，爲人工合成酚（聲名遠播及惡名昭彰的石碳酸）的二十五倍以上。

百里酚百里香精油所含的單萜烯酚和單萜烯成分相當高，具有止痛和抗發炎作功用，對於呼吸道感染等症狀也有特殊的療效。

➤ 精油小檔案

植物型態：矮灌木，枝呈四角，葉僅幾公釐大小，穗狀花序上有玫瑰紅、淡朱色或白色花朵，花期五月至七月。

產　　地：南法、西班牙、摩洛哥、土耳其、北美

萃取部位：開花整株

萃 取 法：水蒸餾法，一百二十公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：紅色

氣　　味：濃郁、嗆鼻

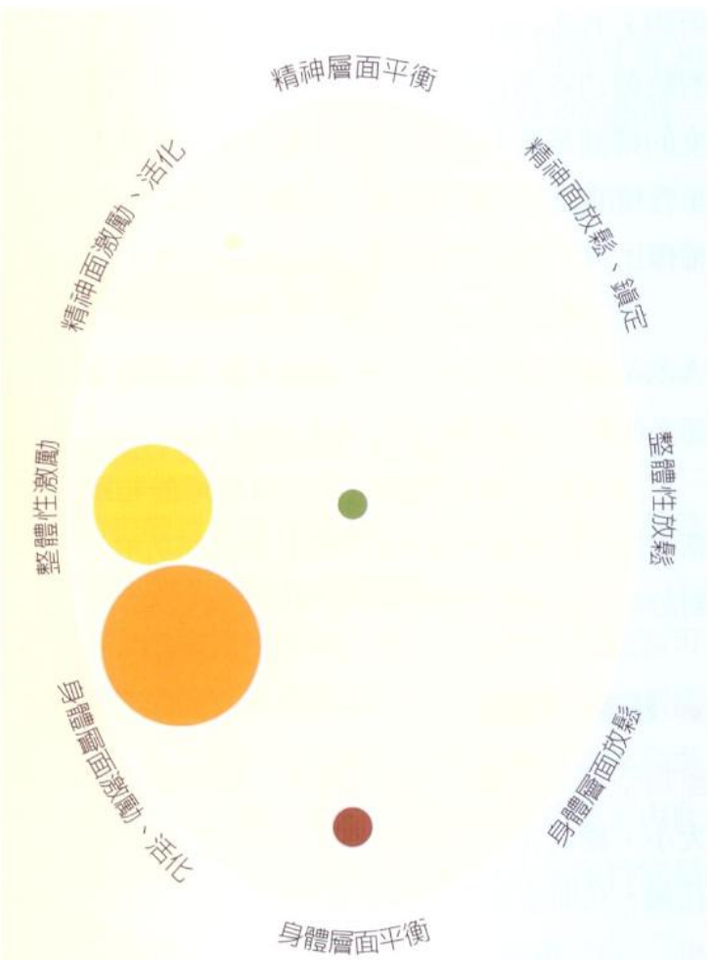
➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（大腸桿菌和 B 型鏈球菌）、抗眞菌、有效防腐（殺菌）、抗發炎、激勵免疫系統、消解黏液、促進排出、支氣管痙攣、促進血液循環、提升血壓、溫暖活化、幫助消化、增進食慾、止痛、麻醉、全效滋補

心理療效：推動、強化

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀（包括預防）
- 支氣管炎
- 細菌性咽喉炎
- 驅蟲
- 香港腳
- 肌肉緊繃
- 關節痛
- 關節退化病
- 膀胱炎
- 衰弱、無力



百里酚百里香精油化學成分

單萜烯酚	30 – 55%（主要爲百里酚）
單萜烯	20 – 40%（主要爲對傘花烴）
單萜烯醇	3 – 10%（主要爲沉香醇）
倍半萜烯	2 – 5%
氧化物	2%（1,8 桉油醇）

➤ 副作用

百里酚百里香精油藥用價值雖高，但屬於使用上須格外審愼的專業用油。超過1%的劑量僅適用於成人與青少年，孕婦（滋補子宮）、幼兒及皮膚細嫩的人必須小心使用。百里酚百里香精油即使在極低的劑量仍有相當好的作用，添加一到兩滴到1%的支氣管炎配方中（頁58）毫無疑慮。若單方使用可能會刺激皮膚與黏膜組織。

一般書中常見關於百里酚百里香精油可能產生肝毒性的資訊，但這種情況通常只會在法國芳療界長期採用膠囊口服的形式才可能產生。

馬斯提其那百里香

拉丁學名：Thymus mastichina

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：西班牙野馬鬱蘭、西班牙森林馬鬱蘭

馬斯提其那百里香屬於獨特的百里香品種，不同於自 192 頁起所介紹的百里香，原屬於伊比利半島的野生植物，但在數百年前，當地人便開始種植並提煉精油，該產品在西班牙以「西班牙野馬鬱蘭」之名販售。其濃郁、像尤加利的氣味，不禁令人聯想到馬鬱蘭。

➤ 呼吸道疾病專家

馬斯提其那百里香精油藥效強，相當溫和，親膚性高。

桉油醇和高比例的單萜烯醇是專治呼吸道感染的最佳組合，尤其適用小孩，既可塗抹於胸部或腳底，也可噴灑於室內空氣中。老年醫學方面同樣證實，馬斯提其那百里香精油能同時提昇免疫系統與腦部的活動力。

可惜的是，如此細緻芳香、療效又強的精油產量極少，市場上不易看到。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠矮灌木，可長至四十公分，分枝繁密，玫瑰紅的花細緻柔軟。

產　　地：西班牙

萃取部位：乾燥後的開花嫩枝

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：像尤加利、花香、清新藥草香

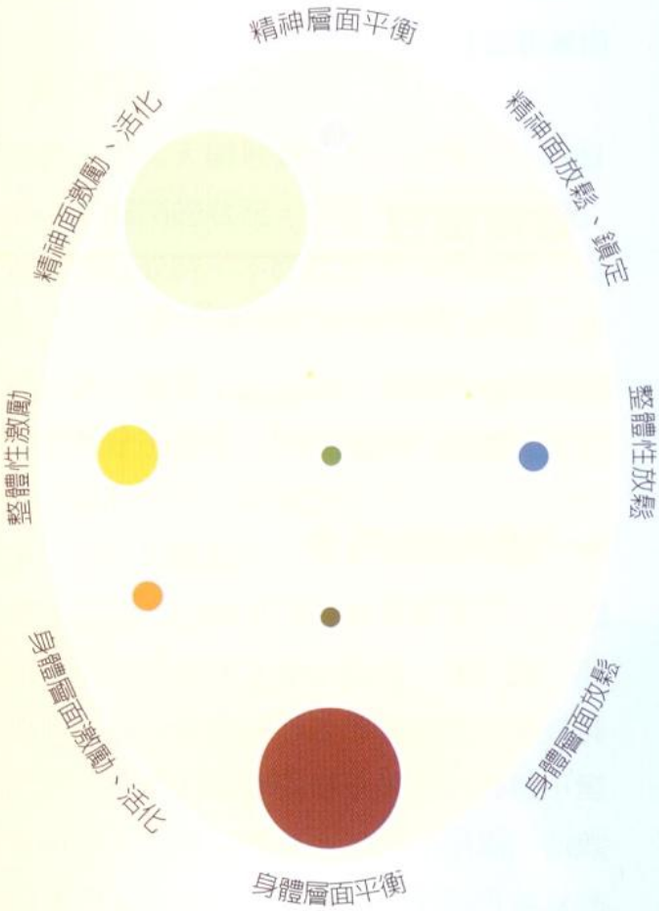
➤ 藥用價值

生理療效：強力抗細菌、抗病毒、防腐（殺菌）、稀釋及消解黏液、促進排出、激勵免疫、護膚、提高皮膚新陳代謝、滋補

心理療效：提振精神、活化

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 額竇炎和鼻竇炎（Sinusitis）
- 咽喉炎
- 支氣管炎
- 中耳炎（Otitis media）
- 喉炎（Laryngitis）
- 肺炎（Pneumonie）
- 因長期臥病引發呼吸不順
- 免疫系統低下
- 淨化室內空氣
- 護膚
- 精神疲憊



馬斯提其那百里香精油化學成分

氧化物	●	50 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯醇	●	30 – 40%（主要爲沉香醇）
單萜烯	●	9 – 14%（主要爲蒎烯、萜品烯）
酯	●	可達 5%（主要爲乙酸萜品烯酯）
單萜烯酮	●	可達 4%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」）
單萜烯酚	●	4% 以下（香荊芥酚）
倍半萜烯	●	1 – 2%
倍半萜烯醇	●	1 – 2%

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

零陵香豆

拉丁學名：Dipteryx odorata Wild

植物科屬：豆科（Fabaceae）

俗名：香豆、東加豆

➤ 喚醒記憶的芳香

該如何形容零陵香豆的氣味呢？它既不像肉桂、康乃馨、豆蔻、也不像香草…但卻讓人有被所有這些香氛包圍的感受。桌上堆滿聖誕小餅乾和水果蛋糕的耶誕夜景象立刻浮現眼前，滿屋子杏仁與焦糖的氣息。零陵香豆的氣味也能喚起愉快的夏日時光、色彩繽紛的花海、乾草、一束春天的車葉草和苜蓿…這股「美妙回憶的氣息」能在零陵香豆原精中再次回味。

零陵香豆原精的主要成分爲香豆素（其他的則爲乙醇等溶劑）。微量的香豆素使零陵香豆具有車葉草和其他春、夏天植物的特有芳香，濃度更高時，則散發出典型的香料與耶誕氣息。

這股熟悉的氣味是零陵香豆原精最大的優勢，帶給人安全與穩定的感受，溫和地紓解焦慮。高比例的香豆素能強力放鬆中樞神經系統和肌肉系統。零陵香豆原精能溫和地調節血清素，因此能促進睡眠、鎮痛，特別是慢性疼痛。許多醫院均採用零陵香豆原精成功治療各種疼痛。

零陵香豆原精散發舒適怡人的香氛，是療癒配方的理想選擇。這股香氛可說是止痛與促進淋巴液流動精油中最令人享受的氣味。

➤ 精油小檔案

植物型態：二十到二十五公尺高的森林喬木，取豆莢提煉原精。

產　　地：巴西、委內瑞拉、圭亞那、亞洲和非洲（奈及利亞）

萃取部位：香豆種籽，碾碎後加入食用酒精。

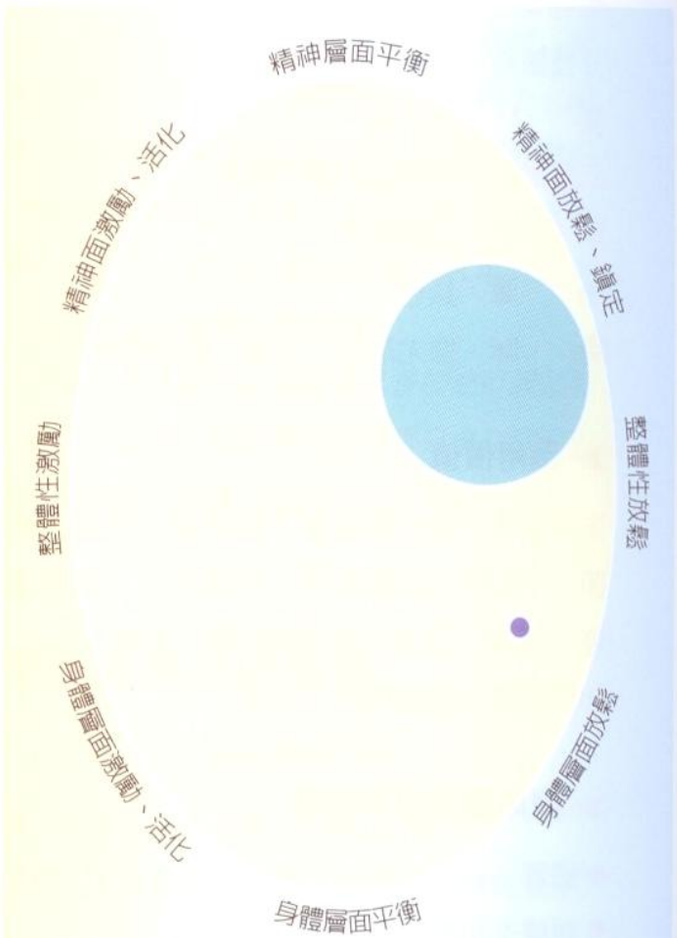
萃 取 法：溶劑萃取法

色　　澤：棕色、液稀

氣　　味：溫暖濃郁，很像杏仁。

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、促進淋巴液流動、促進



零陵香豆原精化學成分

香豆素　60%（α 苯基吡喃＝香豆素）

芳香醛　微量

其他爲乙醇等溶劑

血液循環、溫熱、止痛、抗痙攣效果強、放鬆、助睡、調理荷爾蒙、皮膚再生

心理療效：鼓舞情緒、平衡、激勵、溫和消除焦慮、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 腹痛
- 腰痛（腹腰神經痛）
- 風濕症狀
- 小關節的關節炎
- 慢性疼痛
- 淋巴淤塞
- 橘皮組織
- 壓力
- 睡眠困擾
- 沮喪
- 恐懼
- 悲傷

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

零陵香豆原精的香豆素 α 苯基吡喃並非呋喃香豆素，因此，不會產生光敏感性（頁 41）。

晚香玉

拉丁學名：Polianthes tuberosa L.

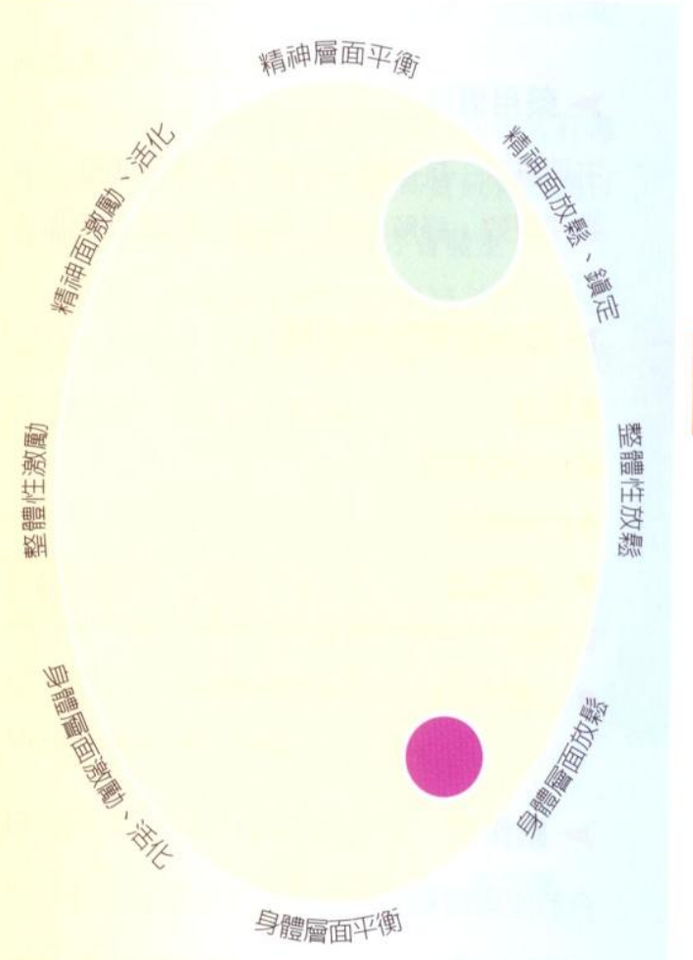
植物科屬：石蒜科（Amaryllaceae）

晚香玉只在夜晚吐露芬芳，因而在馬來西亞被稱爲「夜的女主人」。這種植物與玫瑰並無親屬關係，其名稱源於英文的 tuber（塊莖），即德文的 Knolle。

要提煉出頂級的原精，須在旭日東昇之前，完成採收耀眼白色晚香玉的工作。

➤ 身心放鬆

當你處在一種天崩地裂，人生各種美好的面向都逐一關閉的狀況，或「我實在受夠了」的毀滅性感受時，不妨試試能快速發揮療效的晚香玉原精，將稀釋至 5% 的原精滴一滴（最高使用劑量！）在手心搓揉後，吸入體內，芳香分子便能立刻開展有效紓解焦慮和安撫神經的作用，其關鍵的成分則在於異甲基醚丁香酚，醚類的一種。這股令人身心舒



晚香玉原精化學成分

醚	●	可達 50%（主要爲異甲基醚丁香酚）
芳香酯和芳香醇	●	可達 20%（苯甲酸甲酯、鄰氨基苯甲酸甲酯、水楊酸甲酯、苯甲醇）

暢的醉人芳香，又帶有那點恰到好處的濃郁，簡直令人難以抗拒。

➤ 精油小檔案

植物型態：可達三十公分高的植物，白色花朵宛如百合。
產　　地：印度、法國（普羅旺斯）、義大利、西班牙、摩洛哥、埃及、科摩羅群島
萃取部位：花
萃 取 法：己烷溶劑萃取法
色　　澤：橘棕色
氣　　味：甜美、迷人而和諧

➤ 藥用價值

生理療效：抗痙攣、止痛、放鬆、護膚
心理療效：紓解焦慮、安神、安撫、感性

➤ 臨床證實應用範疇

- 護膚
- 緊張性腹痛
- 肌肉緊繃
- 心理創傷
- 沮喪
- 恐懼

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

市面上販售的晚香玉原精價格實惠，雖已稀釋至 5%，作用依然相當強。由於晚香玉精油氣味相當濃郁而持久，因此 5% 爲合理的稀釋比例。

神聖羅勒

拉丁學名：Ocimum sanctum L.

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）
俗名：藥用巴西草

神聖羅勒 (Tulsi)，原產於印度及其他亞洲熱帶地區，在傳統的印度醫療極具重要性，也是印度人的聖草之一，象徵著豐收、健康與情慾。印度人取籽編成祭祀用的項鍊，獻給吉祥天女拉希米（Lakshimi），依照毘濕奴傳統，家家戶戶會在門前放一盆神聖羅勒，天天向其致意，並在每年的家族慶典上與毘濕奴共同慶賀新的聯姻。

神聖羅勒的原文 Tulsi 有「無可匹敵」之意，事實上也名符其實。它具有許多珍貴的藥用價值，在芳香療法領域也獲得廣泛的驗證。

➤ 生命力旺盛

傳統印度醫療認爲，神聖羅勒精油能開啓心靈、淨化靈魂、增強免疫系統，長久以來均被用爲增強生命力的滋補聖品。它能使人擁有抵抗力去面對各種不同的壓力；對於心臟衰弱者能增強活力、給予力量，劑量使用得當則能調節血壓。

神聖羅勒精油內含高比例的丁香酚和醚，治療發炎、細菌和病毒感染的疾病成效極佳，只可惜對皮膚而言過於刺激。

➤ 精油小檔案

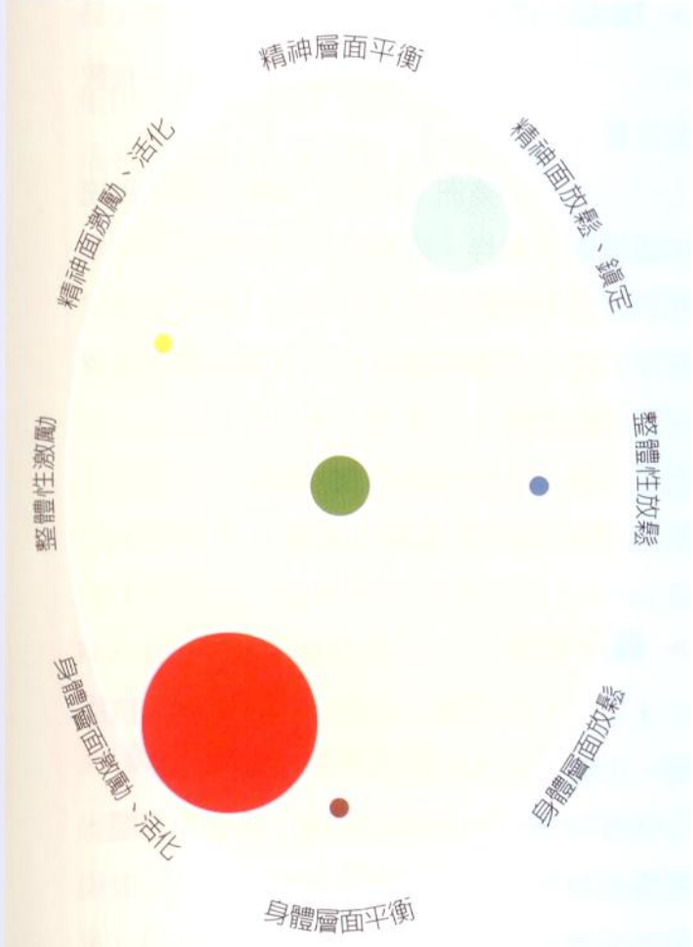
植物型態：一年生草本植物，約七十公分高，花形小，有白色或紫紅色。
產　　地：印度、熱帶地區
萃取部位：整株

萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：淡黃色
氣　　味：濃郁、怡人、藥草氣息、清新

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、退燒、促進血液循環、強化心臟、止痛、抗痙攣、滋補子宮（高劑量時）、強化活動力、增強免疫系統

心理療效：提神、有活力



神聖羅勒精油化學成分

丁香酚	50 – 70%
醚	20 – 25%（主要爲甲基醚丁香酚）
倍半萜烯	5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴）
酯	微量
單萜烯醇	微量
單萜烯醛	微量

➤ 臨床證實應用範疇

- 細菌與病菌感染
- 抵抗力差
- 心臟衰竭
- 腹部痙攣（按摩形式）
- 肌肉緊繃
- 精疲力盡、壓力

➤ 副作用

使用神聖羅勒精油並無所謂的正確劑量。加1%到複方精油中（頁58）完全沒有問題，劑量高時會刺激皮膚和黏膜，完全不稀釋則會刺激組織細胞。

一般也常見神聖羅勒精油可能導致肝毒性的相關資訊，但這種現象其實只有長期以膠囊方式口服，劑量過高時才會發生。

另外，神聖羅勒精油能滋補子宮，因此不適用於孕婦，但在身體按摩油裡添加一至兩滴精油，不會產生問題。

香草

拉丁學名：Vanilla fragrans L. ：同義詞 Vanilla planifolia Andr.

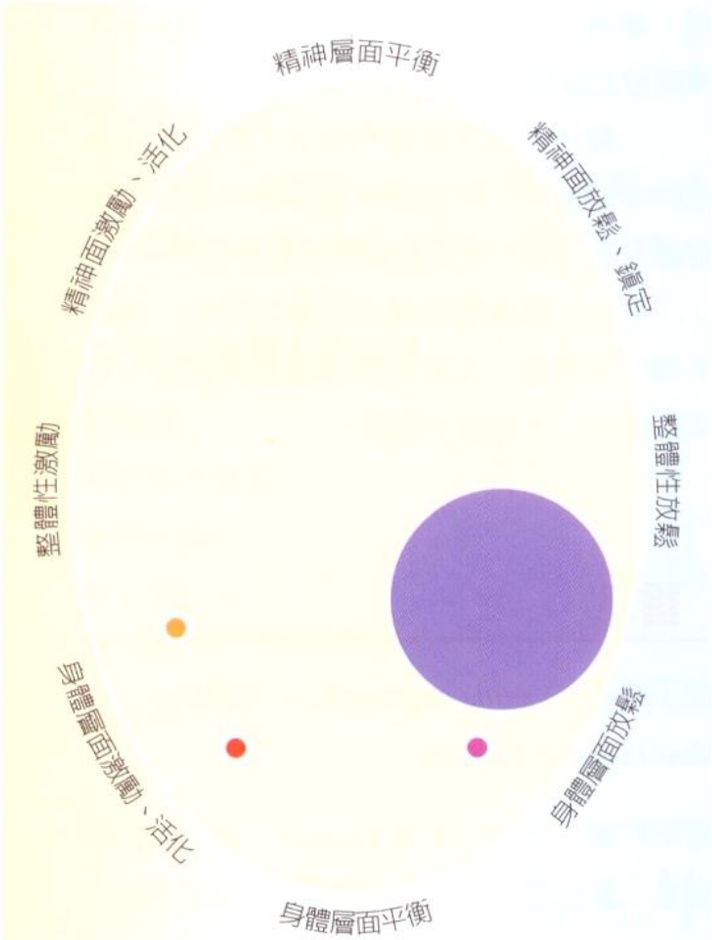
植物科屬：蘭科（Orchidaceae）
俗名：梵尼蘭、范雲拿、香草蘭、香莢蘭

香草爲一種藤蔓植物，原生於中美洲熱帶潮濕的森林。印地安人視香草爲不可缺少的藥草和調味料。十六世紀，西班牙人將香草帶入歐洲，Vanilla 之名即源自西班牙文，意思是「小豌豆」。目前產地有馬達加斯加島、印尼和加勒比海一帶。其中，留尼旺島所產的香草（波旁香草）屬於最頂級的品種。

小心翼翼地進行香草果莢的發酵過程時，香味便隨之升起。

➤ 甜蜜、舒適、安心 ...

香草的香味總令人不自覺與溫暖、放鬆而甜蜜（畢竟除了糖以外，香草也是所有糕餅類不可或缺的調味料）聯想在一起。香草和安息香樹脂的氣味（頁 83）同樣能帶給人安心的感受。香草原精的氣味具有費洛蒙特質（頁 17），其芳香分子中的香草醛是雄臭蟲的費洛蒙。



香草原精化學成分

芳香醛	●	80%（主要爲香草醛）
芳香酯和芳香醇	●	微量
異丁香酚	●	微量
單萜烯酚	●	微量

小嬰兒的頭和頸部聞起來有點像香草的味道，這股氣味可說是一種信號（巢穴氣息），釋出「保護我，將我抱在懷裡，讓我有安全感受」的訊息。香草所散發出熟悉、舒適而柔軟的氣息，讓人想起童年時光；此外它還能消除焦慮、提振精神，輕微抗憂鬱。經證實，香草氣息能調節血清素的分泌（頁 13）。儘管香草原精的化學成分具有相當的藥用價值，卻很少用於治療身體的不適。

➤ 精油小檔案

植物型態：香草是蘭屬爬藤類的果莢，有數公尺長。

產　　地：中美洲、印尼、加勒比海、馬達加斯加島

萃取部位：果莢

萃 取 法：乙醇萃取法，三公斤果莢可提煉一公斤的原精。

色　　澤：暗色；膠狀（黏稠）

氣　　味：甜美、溫暖、柔和

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗眞菌、抗發炎、抗痙攣、止痛（尤其是慢性疼痛）

心理療效：助眠、安撫、平衡、安心與溫暖、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 慢性疼痛
- 胃痙攣、腹痛
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 壓力
- 疲潰症候群
- 睡眠困擾
- 憂鬱

- 性冷感
- 悲傷沮喪
- 恐懼

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

岩蘭草

拉丁學名：Vetiveria zizanoides (L.) Nash

植物科屬：禾本科（Poaceae）
俗名：香根草、培地草、印鬚芒草

岩蘭草是印度的原生植物。岩蘭草根粗壯、生命力旺盛，不論淹水或乾旱，都能安然度過。因此，部分（亞）熱帶國家栽植這類植物，以防土壤沖蝕。潮濕的土壤是這類植物最佳的生存環境。此外，當地人以岩蘭草鬚根編織草席，能防止跳蚤等害蟲，還能鋪蓋在茅舍上。岩蘭草之印度文爲 cus-cus 或 khas-khas，即「香根草」。

➤ 蘊含豐沛的大地能量

岩蘭草根可人工或機器採收。新鮮採集的根提煉出的精油成分比乾燥儲藏的原料高出許多。經存放的岩蘭草根蒸餾釋放出精油的速度較慢，產量也比新鮮提煉的更少。提煉貯藏的岩蘭草根所需的時間較長，取得的精油卻較爲濃稠，也比新鮮提煉的精油更爲芬芳。岩蘭草氣味改變的關鍵時期在於約六個月的成熟期，會變得更加芳香。原本青綠的土壤氣息轉化爲飽滿、濃郁、帶有霉味的甜美香氛。

這股獨一無二的香氣可能深受喜愛，也可能遭到排斥。然而，如果將岩蘭草精油加入身體按摩油中融合其他的芳香，則能被廣泛接受。岩蘭草精油能喚起許多兒時回憶，那間充斥著霉味的老舊地下室的畫面浮現腦海、隨時可以挖掘出令人興奮不已的東西；又或是一趟令人毛骨悚然的森林漫步，夾雜著濕滑青苔與茂密的冷杉氣味。同時，岩蘭草精油也帶有母愛呵護的氣味。

這股香氛像是引領人進入內心眞實感受的推手，能讓「超載」的大腦放鬆、使人「親近土地」並重獲新生。它能協助拆除每一道爲保護個人感受而築起的內在屏障，使人無須擔心可能的傷害，重新讓感覺活起來。

岩蘭草精油讓許多人敞開心房，（重新）找回對自己和他人的信賴。因此，這瓶精油可說是解決心靈問題的高手。

岩蘭草精油的釋壓功能對內分泌腺體和慢性皮膚病有平衡的功效。

➤ 精油小檔案

植物型態：兩公尺高的禾本植物，根粗壯，最深可達三公尺。
產　　地：印度、留尼旺島、塞席爾、爪哇，新興產地有海地、安哥拉、巴西、中國和日本。
萃取部位：根
萃 取 法：水蒸餾法，五十公斤可提煉一公斤的精油。
色　　澤：紅棕色、膠狀（黏稠）
氣　　味：溫暖濃郁、微有陳腐味、夾雜著強烈的土味和木質樹脂香

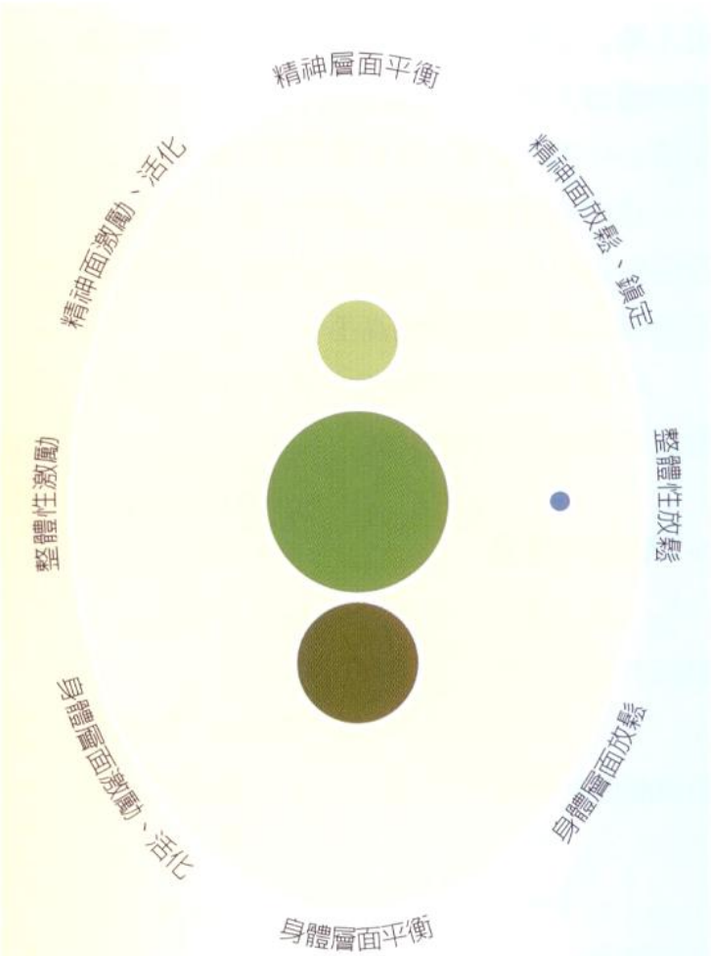
➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌（革蘭氏陽性菌）、抗眞菌、抗發炎、溫和化痰、抗過敏、止癢、皮膚再生、平衡荷爾蒙、激勵免疫系統、滋補靜脈

心理療效：鼓舞情緒、貼近大地、再生、重建、平衡、安神

➤ 臨床證實應用範疇

- 緊張性搔癢
- 驅蟲
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 經痛
- 更年期症狀
- 壓力
- 精疲力盡
- 注意力不集中
- 緊張
- 睡眠困擾
- 憂鬱
- 恐懼
- 上癮症



岩蘭草精油化學成分

倍半萜烯	45-50%（主要爲岩蘭草烯）
倍半萜烯醇	35%（主要爲岩蘭草醇、客烯醇）
倍半萜烯酮	15%（主要爲岩蘭草酮、客烯酮）
酯	微量（乙酸岩蘭草酯）

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

杜松漿果

拉丁學名：Juniperus communis (L.)

植物科屬：柏科（Cupressaceae）
俗名：香火樹、火樹、生命之樹

杜松樹齡最長達兩千年，因而有長壽的象徵意涵。杜松漿果需要三年時間才能發展成熟，也因此常見同一枝枒上既長著生澀的青綠果實，也有成熟的藍黑果實。因此採收過程相當辛苦，收穫量有限。

在德國，杜松漿果自古以來即是重要的藥草與調味料。古書上記載杜松漿果對消化問題、排尿不適及蕁麻疹有正面功效。西元前 1550 年，杜松漿果在埃及已有「調理泌尿問題之藥」的封號。

杜松枝枒，以前又稱爲「北方乳香」，被認爲具有洗滌與淨化的力量，長久以來便被用來作爲傳統祭祀的薰香用品。

➤ 淨化與排毒

杜松漿果精油的諸多藥用價值已逐漸獲得證

實，它能促進泌尿器官的沖刷作用、溫和利尿或排水（不流失電解質的情況下排尿）及抗發炎。杜松漿果精油能放鬆泌尿器官的平滑肌，增進消化器官的蠕動，特別是肝與膽，以及整體物質代謝。此外，還能強化結締組織。

杜松漿果精油同時也是絕佳的「神經滋補劑」，發揮淨化心靈、集中注意力的功能。它最爲人熟知的療效包括解毒、淨化、引流，身心合一的淨化作用。將杜松漿果精油添加到身體按摩油中，擦拭在剛沐浴完畢的肌膚上，可發揮最大的功效。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木或灌木，針葉，其枝幹從根部開始分枝，果實分綠色和藍黑色。

產　　地：整個地中海地帶

萃取部位：成熟果實

萃 取 法：水蒸餾法，兩百公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：無色

氣　　味：濃郁果香

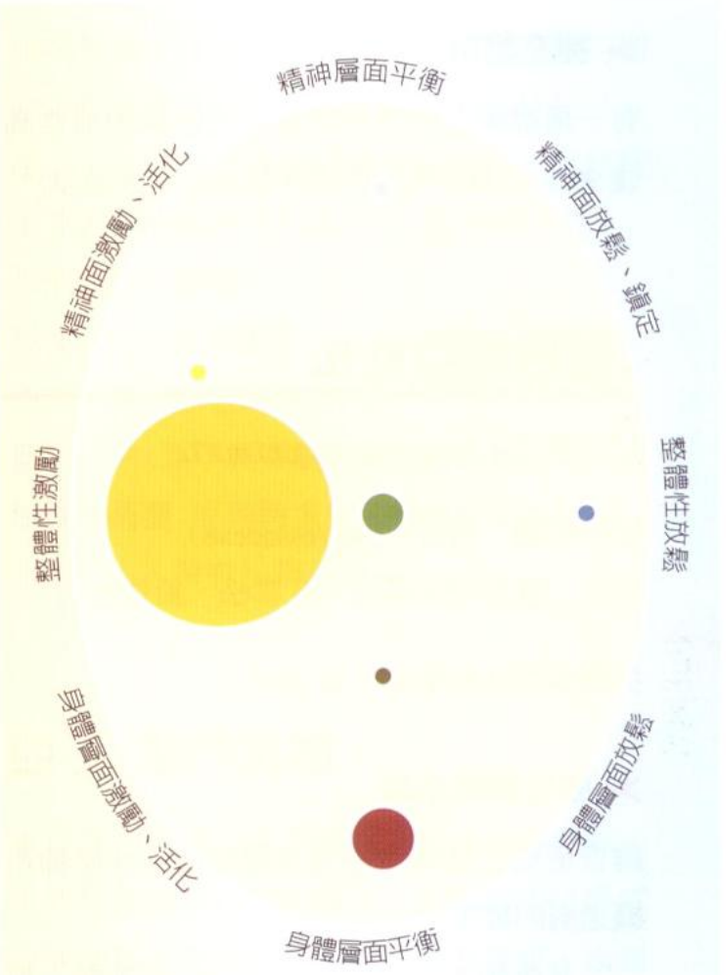
➤ 藥用價值

生理療效：抗細菌、抗發炎、提高新陳代謝、淨化、排水（不流失電解質的情況下排出多餘水份）、溫和利尿、幫助消化、促進血液循環、抗痙攣、止痛、近似可體松

心理療效：醒腦、激勵、活化、注意力集中

➤ 臨床證實應用範疇

- 靜脈曲張
- 痔瘡
- 靜脈炎（Phlebitis）
- 淋巴淤塞
- 雙腿沈重
- 肝功能低下
- 肌肉酸痛
- 橘皮組織
- 膀胱炎
- 精神疲累



杜松漿果精油化學成分

單萜烯	75 – 80%（主要爲 α 蒎烯）
單萜烯醇	5 – 10%（主要爲萜品烯 4 醇）
倍半萜烯	3 – 10%
倍半萜烯醇	微量
酯	微量
單萜烯醛	微量
單萜烯酮	微量

➤ 副作用

合於生理用量的情況下尚未出現副作用。

我們經常可以在許多文獻中看到關於口服杜松漿果精油，會導致腎實質受損。這項說法並未獲得最新研究的證實（Teuscher 2003）。

➤ 補充說明

有一種提煉自樹枝與果實的杜松精油可含高達 90% 的單萜烯，主要用於治療發炎症狀。

維吉尼亞杜松

拉丁學名：Juniperus virginiana L.

植物科屬：柏科（Cupressaceae）
俗名：維吉尼亞雪松、紅雪松、鉛筆柏

另請參閱杜松漿果（頁 204）。

➤ 強化靜脈系統

維吉尼亞杜松精油是治療靜脈曲張和結締組織過弱的專家。

其香柏木醇成分（一種倍半萜烯醇）能促進淋巴循環，鞏固結締組織並排毒，與絲柏精油搭配使用效果尤佳。

維吉尼亞杜松精油親膚性高，加入植物性的中性洗髮精中能促使頭皮排毒、保護並清潔頭皮。如有頭皮發炎的情況，可與依蘭精油搭配使用，若油脂過多，則可與絲柏精油混合使用。

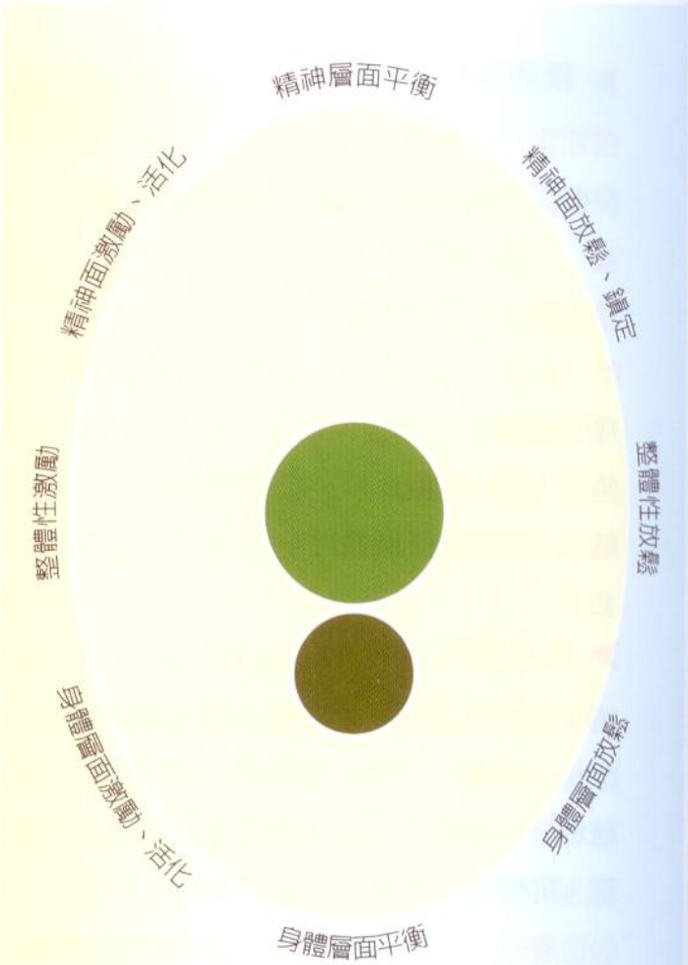
➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木、細長柱形、高可達三十公尺。

產　　地：原產地爲美國、加拿大，現爲隨處可見的景觀植物。
萃取部位：木屑
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色到淡黃色、膠狀（濃稠）
氣　　味：木質樹脂香、淡淡莎草味

➤ 藥用價值

生理療效：靜脈滋補、促進淋巴液流動、淨化、護膚、皮膚再生、調整荷爾蒙
心理療效：平衡情緒、安神



維吉尼亞杜松精油化學成分

倍半萜烯　50 – 65%（主要爲香柏木烯）
倍半萜烯醇　25 – 40%（主要爲香柏木醇）

➤ 臨床證實應用範疇

- 靜脈曲張
- 痔瘡
- 橘皮組織
- 護膚
- 護髮
- 心靈失衡
- 恐懼

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

阿拉伯乳香

拉丁學名：Boswellia sacra；同義詞 carterii Birdw.

植物科屬：橄欖科（Burseraceae）
俗名：乳香

在阿拉伯南方和東北非，「樹木流下芬芳眼淚」之處，當地人使用乳香的歷史已有千年之久。乳香的交易有七千年的歷史。不論任何一種宗教，焚香（乳香）被視爲是重要的儀式。

直到今天，乳香的提煉方式不曾改變。非洲的專業割工聚集在野生小乳香樹生長的乾旱地區，在樹皮上刻下凹痕（刻的時候要極爲謹慎，以免讓樹枯萎），以取得珍貴的乳香脂。

亞丁（葉門）和厄利特里亞（Eritrea）是乳香脂的主要交易中心，因此，當地銷量最多的乳香種類，便以該區命名。這兩種乳香所提煉出的精油，不論氣味或是化學成分都有很大的差異。亞丁乳香精油偏向運用於身體方面，而厄利特里亞乳香精油的功效則主要發揮於心理層面。

在香水工業領域，很常見地將亞丁乳香精油和厄利特里亞乳香精油以 2:1 的比例混合，以擷取雙方的優點。

➤ 精油小檔案

植物型態：小喬木，樹幹分枝，像花梗的樹幹筆直地從這些樹幹長出，可達五公尺。
產　　地：亞丁乳香精油產於葉門，厄利特里亞乳香精油來自衣索比亞 / 厄利特里亞。
萃取部位：樹脂
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：無色到淡黃色
氣　　味：亞丁乳香精油帶有樹脂香、怡人、松香油基調；厄利特里亞乳香精油氣味飽滿、甜美怡人，帶有松脂基調。

亞丁/葉門乳香

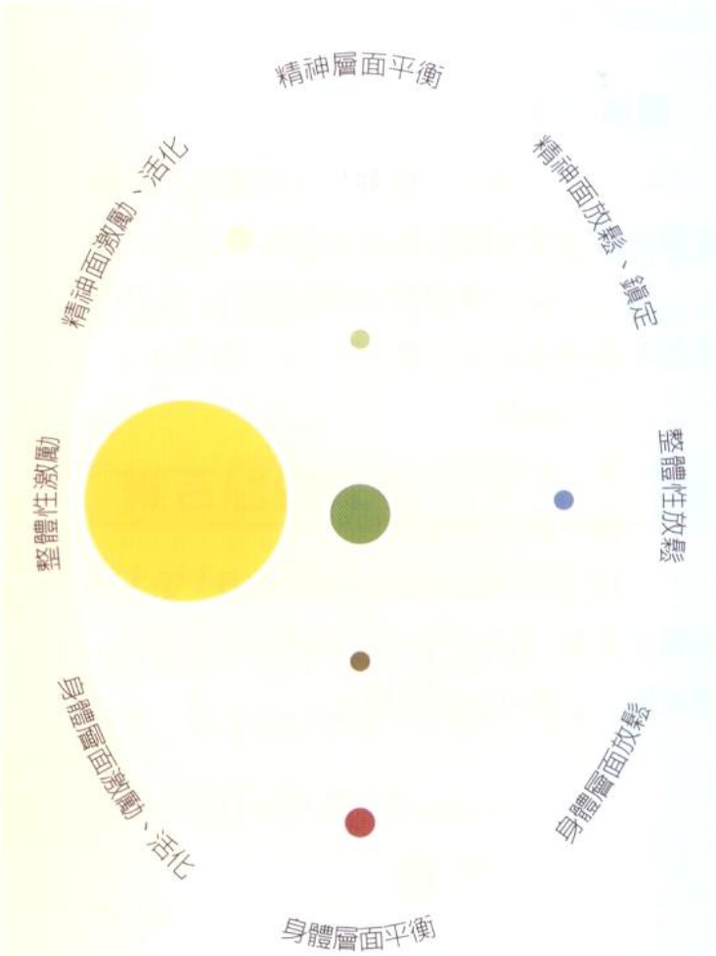
來自葉門的亞丁乳香精油氣味近似松香油，主要是因爲單萜烯的關係，單萜烯成分促進血液循環、抗發炎及止痛的成效極佳，因而藥用價值相當高。對於慢性發炎和免疫功能低下，有良好治療效果。

➤ 藥用價值

生理療效：抗病毒、抗細菌、防腐、抗發炎、消解黏液、促進排出、抗痙攣（平滑肌）、止痛、促進血液循環、刺激免疫系統、調節腎上腺皮質、促進傷口癒合、皮膚再生、調節油性肌膚、收斂
心理療效：啓發靈感、紓解焦慮

➤ 臨床證實應用範疇

- 支氣管炎
- 氣喘



亞丁乳香精油化學成分

單萜烯	60 – 75%（主要爲 α 蒎烯）
倍半萜烯	5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴）
單萜烯酮	6.5%（主要爲馬鞭草酮）
單萜烯醇	5%
氧化物	可達 5%
酯	1 – 2%
倍半萜烯醇	1 – 2%
倍半萜烯氧化物	1%

- 潰瘍
- 護膚
- 痤瘡
- 風濕症狀
- 關節炎
- 免疫系統功能低下
- 憂鬱
- 恐懼

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

厄利特里亞/衣索比亞乳香

厄利特里亞或衣索比亞乳香精油的藥用價值與亞丁乳香精油完全不同。其主要成分乙酸正辛酯，一種氣味像橘子的酯類，能使人有效放鬆、抗痙攣，親膚性高。

另一個重要成分是 Incensol（雙醇），（拉丁文 incensum ＝焚香，源自於 incendere，意爲點燃），該成分能調節不同的荷爾蒙，只存在於厄利特利亞 / 衣索比亞乳香精油中，其特殊的成分組合能帶給人能量與沈靜，戰勝困難的生命情境。

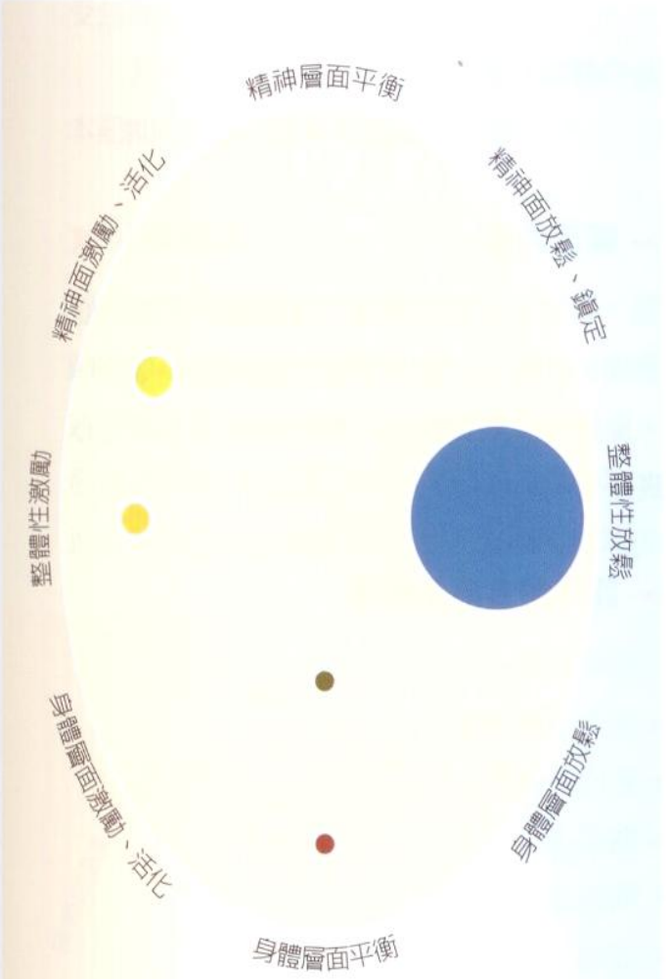
➤ 藥用價值

生理療效：有效放鬆與抗痙攣、調節荷爾蒙

心理療效：強化、平衡、放鬆

➤ 臨床證實應用範疇

- 月經不適
- 更年期症狀
- 壓力
- 肌肉緊繃



厄利特利亞乳香精油化學成分

酯	●	55%（乙酸正辛酯）
單萜烯醛	●	8%（主要爲辛醛）
單萜烯	●	5%
雙醇	●	2.5%（主要爲 Incensol）
單萜烯醇	●	3%

- 睡眠困擾
- 憂鬱

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

! *通常產地的標示在瓶身的標籤上會以非常小的字體列出。*

歐洲冷杉

拉丁學名：Abies alba Mill.

植物科屬：松科（Pinaceae）
俗名：貴族冷杉、銀冷杉、聖誕樹

另請參閱西伯利亞冷杉（頁 104），歐洲赤松（頁 119），高山松（頁 123），巨杉（頁 173）。

歐洲冷杉生長在氣候潮濕、溫熱的肥沃土壤地區，該區的病毒與微生物也特別多，爲了防禦這類侵害，歐洲冷杉發展出抗病毒與抗菌的精質。

塞爾特人和日耳曼人認爲歐洲冷杉擁有獨特而不可思議的力量，視其爲強大與希望的象徵。

歐洲冷杉、西伯利亞冷杉和松針是民俗療法中偏愛的藥材，在德國祖母輩的女士擅長以嫩枝提煉出療效絕佳的咳嗽糖漿。正統醫學將針葉樹精油列爲治療呼吸道疾病的最佳用藥。

➤ 病毒與細菌的剋星

一如多數的針葉樹精油，歐洲冷杉精油的主要成分爲單萜烯。但有趣的是，歐洲冷杉精油具有成分相當高的蒎烯，尤其是最多達 54% 的左旋檸檬烯（單萜烯），這點與其他針葉樹精油大不相同。其氣味清新、類似松香油，與柑橘精油的右旋檸檬烯大異其趣。

流感期間，歐洲冷杉精油尤其適合用來消毒淨化室內空氣；與柑橘精油搭配使用能大大降低室內的細菌數量。歐洲冷杉精油也是治療感冒的好選擇。

歐洲冷杉精油最大的藥用價值在於心理層面。針葉樹精油當中，歐洲冷杉的氣味最

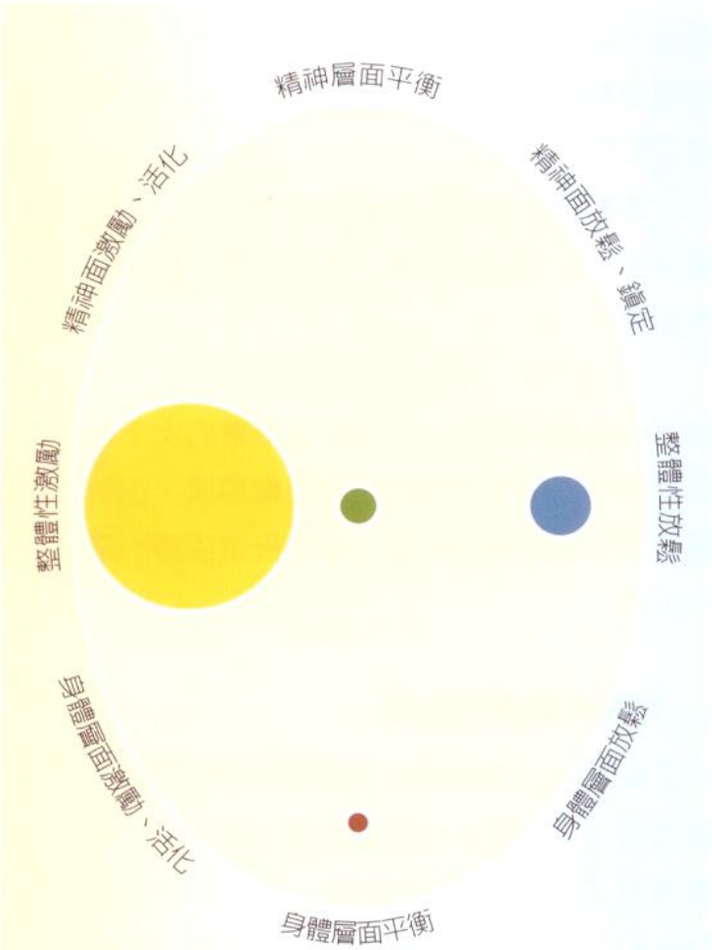
爲清新，可使心情開朗，快速改善身心狀態，使思緒清晰，有助於做出理性的決定。

➤ 精油小檔案

植物型態：五十公尺高的常綠針葉樹，灰白樹皮相當顯眼，因而又被稱爲貴族冷杉、銀冷杉或聖誕樹。

產　　地：南歐

萃取部位：針葉、嫩枝



歐洲冷杉精油化學成分

單萜烯	80 – 90%（主要爲左旋檸檬烯可達 54%，α 蒎烯）
酯	4.5 – 10%（主要爲乙酸龍腦酯）
倍半萜烯	2 – 6%
單萜烯醇	微量

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：澄澈

氣　　味：溫暖、清新，木質、香脂氣味。

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗病毒、抗細菌、激勵免疫系統、止痛、抗發炎、促進血液循環、溫熱

心理療效：鼓舞情緒、強化、精力充沛、心靈淨化

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒症狀
- 室內空氣消毒
- 肌肉緊繃
- 關節炎
- 關節退化病
- 虛弱
- 恢復期
- 注意力不集中
- 精神疲憊

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

芳香白珠

拉丁學名：Gaultheria fragrantissima Wall.

植物科屬：杜鵑花科（Ericaceae）

俗名：冬青

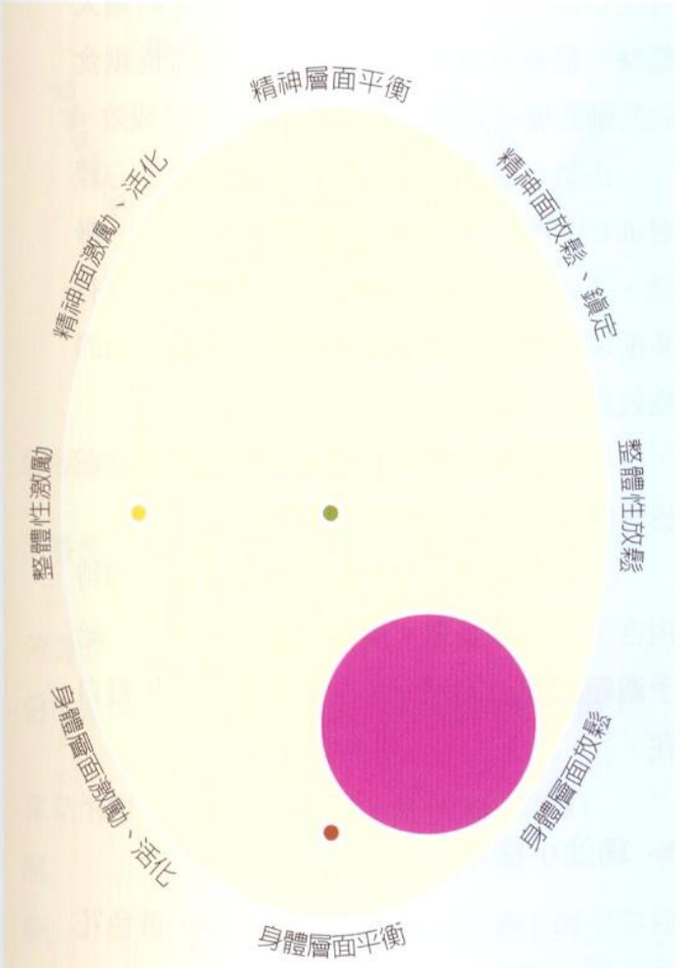
此北美高原植物具有廣泛的藥用價值。幾世紀之前，印地安人便懂得擅加運用。發燒、關節痛和一般的疼痛症狀，可咀嚼白珠樹葉片或泡茶喝。直到今天，「加拿大茶」仍相當

受到喜愛。

芳香白珠精油是許多牙膏和口香糖的基本配方，另也用於化妝品和香水製品。

➤ 止痛精油

芳香白珠精油極佳的抗發炎與止痛功效，應歸功於成分中的水楊酸甲酯，此分子經按摩或塗抹皮膚（經皮膚吸收）後分解爲水楊酸，發揮抑制前列腺素合成（頁 11）的功用，進而能抑制部份發炎媒介因子造成的病理表徵。芳香白珠精油內含的微量成分使其成爲溫和、易吸收的精油。



芳香白珠精油化學成分

芳香酯	●	99%（水楊酸甲酯）
倍半萜烯	●	微量
單萜烯	●	微量
單萜烯醇	●	微量

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠卵形葉灌木，鐘形小白花。

產　　地：主要在北半球的北美與加拿大

萃取部位：葉

萃 取 法：水蒸餾法，一百四十五公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：無色到黃色

氣　　味：極爲濃郁，經稀釋散發出怡人的香料氣息。

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗發炎及止痛、抗痙攣

心理療效：極低劑量時可發揮放鬆與催情的功能

➤ 臨床證實應用範疇

- 風濕
- 肌肉緊繃
- 腰痛
- 凍瘡
- 憂鬱

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

! 芳香白珠精油只能外用。芳香療法與芳香保健的臨床證實，0.5%劑量的芳香白珠單一配方即能發揮極佳的吸收與止痛功能。劑量過高（像製劑中的6%）會刺激皮膚。

部分文獻中記載關於芳香白珠精油含毒性的警告，但該說法與藥理研究結果並不吻合。使用上只須注意對水楊酸有過敏反應的人。

依蘭

拉丁學名：Cananga odorata（Lam.）Hook. f. et Thomson

植物科屬：番荔枝科（Annonaceae）
俗名：花中之花

依蘭花的藥用歷史由來已久。摩鹿加人取椰子油、依蘭和薑黃的花朵，製成名爲「Borri-Borri」的軟膏，用於治療皮膚疾病、護髮及身體保健。印尼則有在新婚之夜將依蘭灑在新人床上的習俗，因爲「花中之花」依蘭能散發出令人著迷、催情的香氛。

提煉依蘭精油需以人工採摘濃郁而美麗的黃色花朵，爲了減輕採收流程的辛苦，花農會將依蘭樹修剪得像是從地上筆直長出一樣。依蘭的花期持續整年，主要的採收期爲五至七月及十一至十二月。依蘭花相當敏感，必須在天亮前採收完畢，並立刻著手提煉，以萃取出品質最佳的精油。影響依蘭精油品質的因素有很多：包括栽培過程的照顧方式、花朵採收的成熟度、完善的蒸餾程序及採收後花朵置放的時間。

「蒸餾程序的分餾」是指長達十五至二十小時的蒸餾程序中收集出五種不同等級的依蘭精油：分別爲前十五分鐘的超特級Extra supérieur；經過一個小時後即爲特級依蘭；再下一個小時則爲一級依蘭；二級依蘭需時六小時；三級依蘭爲十二小時，完全依蘭則需到整個蒸餾過程約二十小時結束後才能提煉出來。特級依蘭（酯的成分較高）和完全依蘭（倍半萜烯的成分較高）在芳香療法與美容保養的領域具有相當的重要性。

➤ 性感而放鬆

依蘭精油在香水工業的應用中可說是最具女人味的香氛之一，數十年來，扮演多數「東方」氣息香水配方中的中音。依蘭精油在芳香療法與保健的運用上能發揮溫暖、催情的功效，即使是男士也相當適用。依蘭的芳香能給人溫暖與安心的感受。對於承受著功成名就的壓力，總在和時間競賽的人，尤其適用。依蘭精油是夜晚放鬆時的理想選擇。不論按摩、沐浴或護膚，調和依蘭的按摩油有助於提升身體的敏銳度，擁有眞實的個人體驗。最新研究顯示，依蘭調和油做爲厭食症的輔助療法，以及慢性疼痛皆有良好成效。

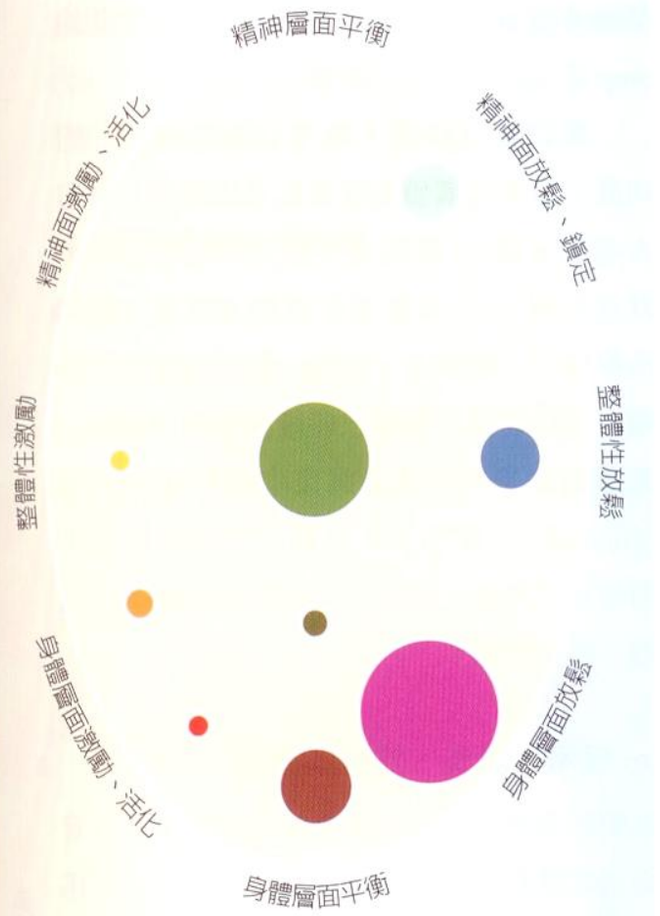
由於氣息濃郁，依蘭精油主要用於心理層面的治療。但這說法其實有失公正，畢竟，多年的芳療臨床顯示它在身體方面亦有多面向的功效，特別是皮膚科和婦科方面的療效獲得一致的認同。

特級依蘭芳香酯含量高，主要的用途在於身體方面，可抗痙攣和抗發炎。

完全依蘭擁有倍半萜烯和芳香酯的獨特組合，能消除焦慮、提高直覺和創造力、給予溫暖和安心的感受，令人隨時覺得輕鬆自在。

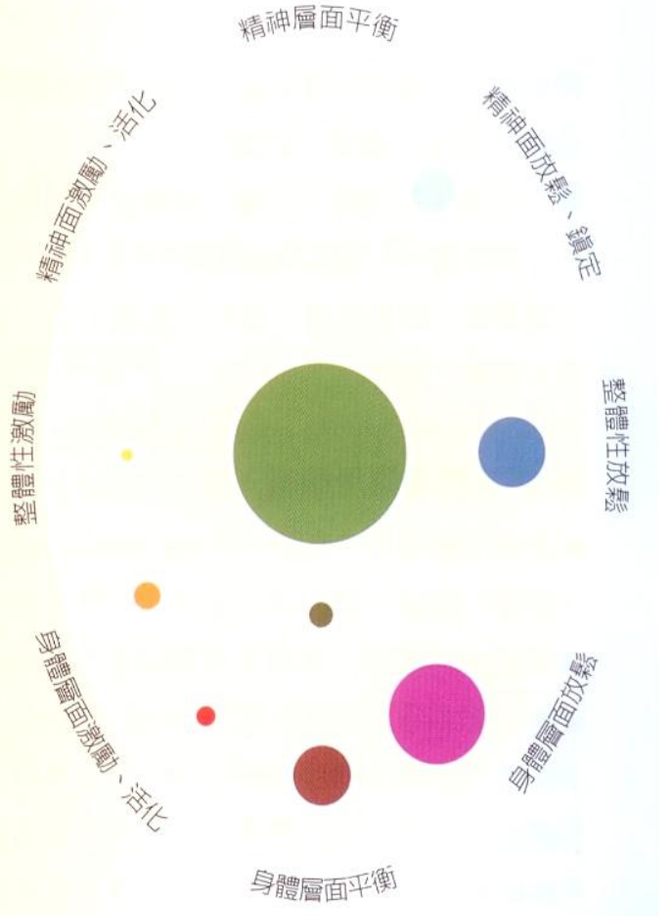
➤ 精油小檔案

植物型態：喬木、樹枝稍微往下傾，黃色花朵、氣味濃郁、舌形花冠。
產　　地：科摩羅島、馬約特、馬達加斯加島
萃取部位：花
萃 取 法：水蒸餾法
色　　澤：澄澈，淡黃色到淡橙色。
氣　　味：甜美花香、異國東方情調



特級依蘭精油化學成分

芳香酯	40 – 45%（主要爲苯乙酯、苯甲酸苯甲酯）
芳香醇	微量
倍半萜烯	26%（主要爲大根老鸛草烯、β 丁香油烴）
單萜烯醇	10 – 24%（主要爲沉香醇）
醚	7 – 15%（對甲酚甲醚）
酯	7 – 12%（主要爲乙酸牻牛兒酯）
倍半萜烯醇	1 – 1.5%
單萜烯酚	1%
丁香酚和異丁香酚	微量
單萜烯	微量



完全依蘭精油化學成分

倍半萜烯	55 – 70%（主要爲大根老鸛草烯、β 丁香油烴）
芳香酯	15 – 20 %（主要爲苯乙酯、苯甲酸苯甲酯）
芳香醇	微量
單萜烯醇	10 – 20%（主要爲沉香醇）
醚	7 – 15%（主要爲對甲酚甲醚）
酯	12%（主要爲乙酸牻牛兒酯）
倍半萜烯醇	1 – 1.5%
單萜烯酚	1%
丁香酚和異丁香酚	微量
單萜烯	微量

➤ 藥用價值

生理療效：

特級依蘭：調節免疫系統、放鬆、抗痙攣、止痛、恢復、護膚、滋補

完全依蘭：抗過敏、止癢、抗發炎、細胞再生、傷口癒合、調節免疫系統

心理療效：鼓舞情緒、活力、貼近大地、平衡、安撫、催情

➤ 臨床證實應用範疇

- 皮膚搔癢
- 護膚、護髮
- 緊張性胃痛
- 慢性疼痛
- 月經不適
- 經前症候群
- 更年期症狀
- 性冷感
- 壓力、職業倦怠
- 憂鬱
- 青春期認同危機
- 恐懼
- 上癮症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

高地牛膝草

拉丁學名：Hyssopus officinalis L. var. montana (ex decumbens)

植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）

俗名：匍匐草

古希臘名醫希波克拉底 (Hippokrates) 將牛膝草命名爲 Hyssopus，該名稱源自希伯來語的 esop 或 azop，意爲「聖草」。

舊約聖經提到牛膝草具有「淨化」的功能，是藥用價值相當高的重要藥材。有句古老的諺語：「誰的美德能比得上牛膝草，就至高無上。」希波克拉底建議採用牛膝草治療傷口、胸膜炎、氣喘、黏膜炎及腸胃問題。這些建議目前都已陸續獲得科學證實，其療效的研究對象是眞正牛膝草 (Hyssopus officinalis)（頁 215）。本篇中介紹的是藥用價值高又溫和，可放心使用的低含酮量的高地牛膝草精油。

➤ 咳嗽、鼻炎、沙啞的救星

低酮的高地牛膝草精油是治療咳嗽與支氣管合併症狀相當有效的輔助品。其內含成分爲氧化物、單萜烯和單萜烯酮「三聖一體」的組合成爲治療感冒的最佳良方，能發揮抗病毒、抗發炎及化痰的功效，在增強呼吸與血液循環的交互作用下，快速推動復癒過程。

低酮的高地牛膝草精油是眞正的大腦滋補劑，能使久病患者恢復健康，消除無力與疲倦感，加速痊癒的腳步。

➤ 精油小檔案

植物型態：匍匐半灌木，藍色花。

產　　地：法國、義大利、前南斯拉夫

萃取部位：開花植物

萃 取 法：水蒸餾法

色　　澤：無色

氣　　味：芳香甜美

➤ 藥用價值

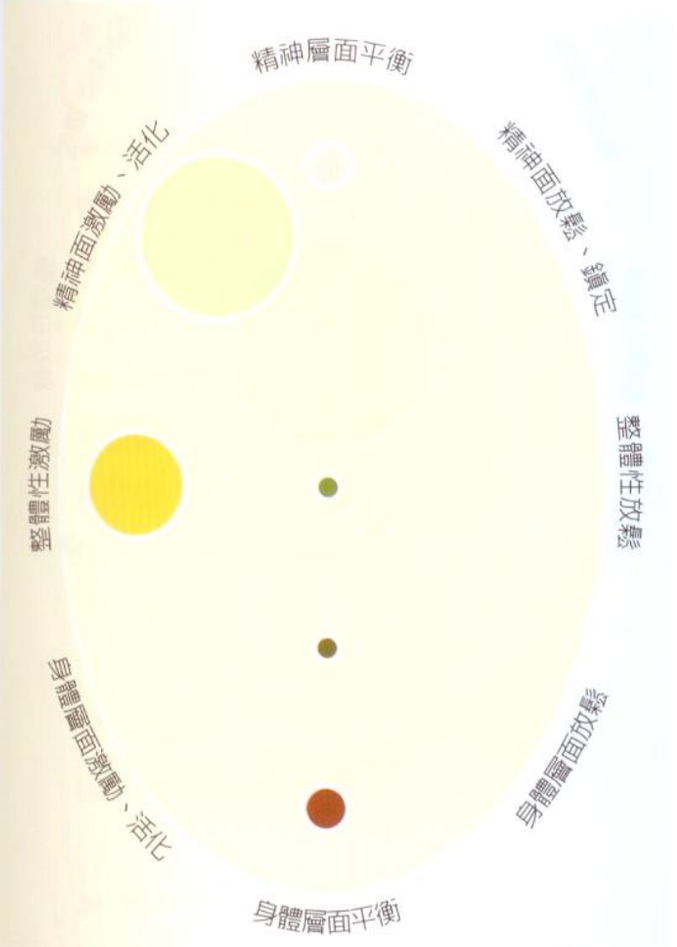
生理療效：有效抗病毒、抗細菌、抗眞菌、

抗發炎、稀釋及消解黏液、促進排出、促進血液循環、促進心血管循環、提高皮膚新陳代謝

心理療效：激勵、提神、集中注意力

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 急性與慢性支氣管炎
- 氣喘
- 眞菌感染（白色念珠菌感染）
- 注意力不集中
- 精疲力盡



高地牛膝草精油化學成分

氧化物	40 – 60%（主要爲 1,8 桉油醇）
單萜烯	20 – 30%（主要爲 β 蒎烯）
單萜烯醇	6%
單萜烯酮	6%（主要爲異松樟酮）
倍半萜烯	2%
倍半萜烯醇	1%

➤ 副作用

合於生理用量的情況下尚未出現副作用。

➤ 補充說明

高地牛膝草精油（Ysop-decumbens-Öl）的抗病毒效果雖與市面上也買得到的牛膝草精油（Ysop-officinalis-Öl）相同，但卻無副作用。牛膝草精油（Ysop-officinalis-Öl）的獨特之處在於其單萜烯酮含量高（因產地不同含量可達 40 至 70%，尤其是可能引發副作用的異松樟酮，頁 35）。其有效的抗細菌功能（尤其是肺炎鏈球菌和葡萄球菌）受到芳香療法的青睞，但牛膝草精油（Ysop-officinalis-Öl）的使用必須由專業有經驗的治療師從旁指導。

大西洋雪松

拉丁學名：Cedrus atlantica Manet

植物科屬：松科（Pinaceae）

在南法庇里牛斯山前延伸的地帶有著南歐最大的一片大西洋雪松林。只要在雪松林下駐足一會兒，就能感受到巨大雪松樹散發出的能量與寧靜。雪松被封爲「能量之樹」的原因也就不難令人理解，當我們感到害怕時，更是需要能量。

堅硬的雪松木具有防腐、驅蟲及不受氣候影響的特質，是古埃及使用最頻繁的木種。令人遺憾的是，黎巴嫩地區最具知名度

的聖雪松林只剩下約四百棵巨大莊嚴的雪松，有些雪松的樹齡已有兩千五百年以上。

在埃及金字塔法老王的陵寢內也曾發現千年以上的雪松精油陪葬品，其仍舊強烈的香味總讓研究人員驚奇不已。

➤ 來自「能量之樹」的珍貴精油

當我們的生活發生重大改變，必須放掉習慣的一切，面對全新、不熟悉的生活時，焦慮自然隨之而起。大西洋雪松精油擁有的建設性力量，能提昇人類面對棘手情況的自信，進而助人無畏地開創新的道路。

令人印象深刻的是，大西洋雪松精油內含一種少見的倍半萜烯，該成分對皮膚與黏膜有相當大的療效，經證實能抗過敏（抗組織胺），因而大西洋雪松精油能穩定肥大細胞的細胞膜，降低組織胺的分泌，與絲柏精油搭配使用，大大提昇抗過敏功效，舒緩許多花粉熱患者的痛苦。

大西洋雪松精油亦能抑制頭髮與皮膚寄生蟲的繁衍。

➤ 精油小檔案

植物型態：高聳的常綠針葉樹，樹幹高大，向外不規則伸展的分枝。一小簇玫瑰花般的灰綠色針葉（與落葉松相似）排列在枝枒上，其蛋形毬果就結在嫩枝上。

產　　地：法國、摩洛哥

萃 取 法：取二十年以上老樹的心材木屑，蒸餾後可提煉出品質最佳的精油。三十公斤可提煉出一公斤的精油。

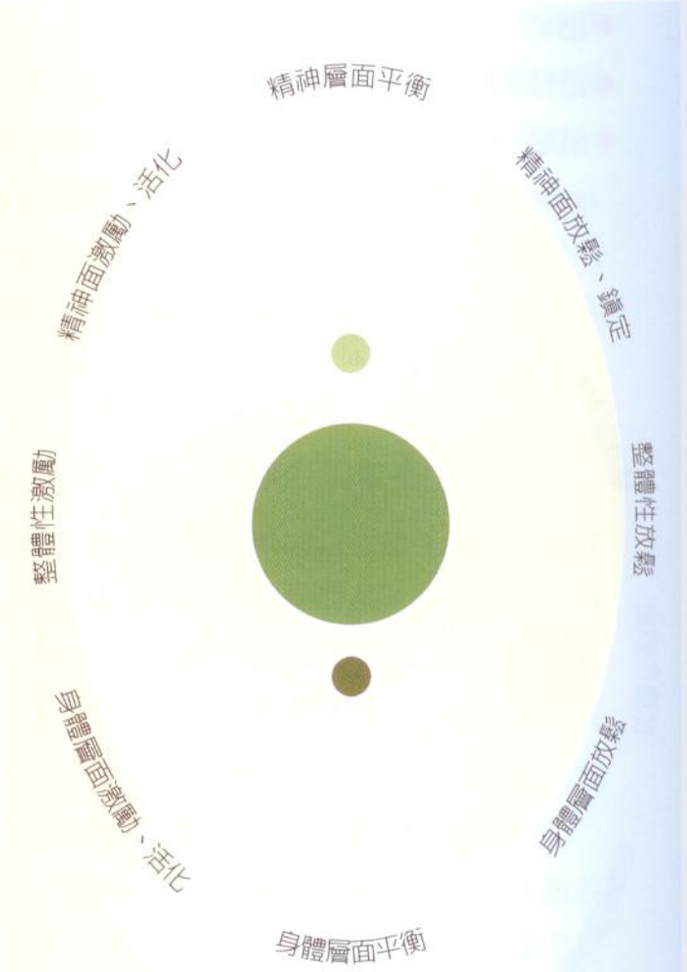
色　　澤：蜂蜜顏色，膠狀（濃稠）。

氣　　味：溫暖怡人的木質松香味

➤ 藥用價值

生理療效：抗發炎、止癢、抗過敏（抗組織胺）、止痛、消解黏液、促進排出、抗寄生蟲

心理療效：鼓舞情緒、提神、安撫、和諧、消除焦慮



大西洋雪松精油化學成分

倍半萜烯	75 – 80%（主要爲雪松烯）
倍半萜烯醇	3 – 15%（主要爲雪松醇）
倍半萜烯酮	3 – 12%（主要爲大西洋酮）
倍半萜烯氧化物	1%（主要爲雪松氧化物）

➤ 臨床證實應用範疇

- 咳嗽和支氣管炎
- 百日咳
- 氣喘
- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 高血壓
- 皮膚搔癢
- 虱子
- 疥瘡（疥癬蟲）
- 驅蟲
- 更年期症狀
- 妊娠紋
- 待產與生產
- 睡眠困擾（包括兒童）
- 兒童的「心因性腹痛」
- 青春期認同危機
- 憂鬱
- 悲傷
- 恐懼、分離的恐懼
- 上癮症

➤ 副作用

尚無發現其他副作用。

➤ 補充說明

針葉樹精油往往被假造成雪松精油販賣（頁 26），芳療書籍上經常看到關於雪松精油中側柏酮成分可能導致流產的警語，但這樣的說法並非屬實。眞正的雪松精油其實不含側柏酮（單萜烯酮），而是含有少量無安全疑慮的倍半萜烯酮（頁 35）。芳香療法臨床上所使用的芳香雪松精油，是萃取自品種明確的大西洋雪松 (Cedrus atlantica)。

肉桂葉

拉丁學名：Cinnamomum ceylanicum Blume；同義詞 Cinnamomum verum

植物科屬：樟科（Lauraceae）

另請參閱錫蘭肉桂皮精油（頁 218）。

肉桂樹約有 275 種不同的品種，其中至少有五種被用來提煉肉桂精油，最著名的要屬錫蘭肉桂，從其葉片和樹皮分別可提煉出具有截然不同化學成分的精油。

➤ 肉桂葉精油質地溫和、價格實惠

基本上，肉桂葉精油提煉所需的植材比肉桂皮精油少，價格自然也較便宜。肉桂皮精油的主要成分是肉桂醛，肉桂葉精油則是較爲溫和的丁香酚（約 80%）。相較之下，肉桂葉精油對皮膚的刺激性較低，但少了一股溫暖擁抱的芳香。

肉桂葉精油與丁香葉精油的成分極爲相似（頁 155），只是少了具有放鬆特質的乙酸丁香酯（芳香酯）。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，高可達十二公尺，蛋形葉，像柳葉，最大可長至二十公分，嫩葉一開始成鮮紅色，慢慢轉變爲暗綠色。

產　　地：馬達加斯加島，印度西南地區，斯里蘭卡。

萃取部位：葉

萃 取 法：水蒸餾法，六十公斤可提煉一公斤的肉桂葉精油。

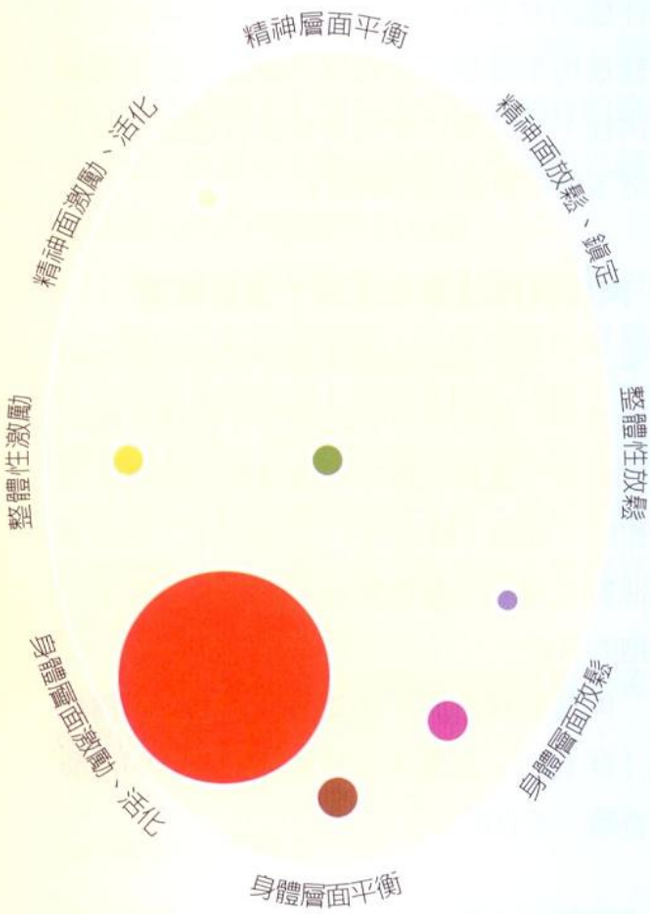
色　　澤：澄澈

氣　　味：青澀的藥草香

➤ 藥用價值

生理療效：全效抗菌劑（細菌），強力抗眞菌、抗病毒、抗發炎、促進血液循環、溫暖、有效紓解肌肉痙攣、麻醉、有效止痛、一般性滋補（包括子宮）、幫助消化

心理療效：激勵、鼓舞、提神



肉桂葉精油化學成分

丁香酚	80 – 90%
肉桂醛	3%
芳香酯	10%（主要爲苯甲酸苯甲酯）
倍半萜烯	6%（主要爲 β 丁香油烴）
單萜烯	5%
單萜烯醇	5%
芳香醛	可達 3%
氧化物	微量

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 支氣管炎
- 消化不良
- 腹痛
- 肌肉纖維化
- 關節炎及關節痛
- 香港腳
- 虛弱
- 精疲力盡

➤ 副作用

使用肉桂葉精油務必謹慎用量。外用微量（0.5%）時相當溫和，但仍有極低的過敏機率。

肉桂葉精油劑量高時對皮膚與黏膜具有刺激性。

我們常常在文獻中看到關於肉桂葉精油可能導致肝毒性的警語，但這種情況其實只有在長期採高劑量口服時才可能發生。

肉桂葉精油有滋補子宮的作用，因此懷孕期間應避免使用，添加一至兩滴到身體按摩油中並不會產生危險。

錫蘭肉桂皮

拉丁學名：Cinnamomum ceylanicum Blume；同義詞 Cinnamomum verum

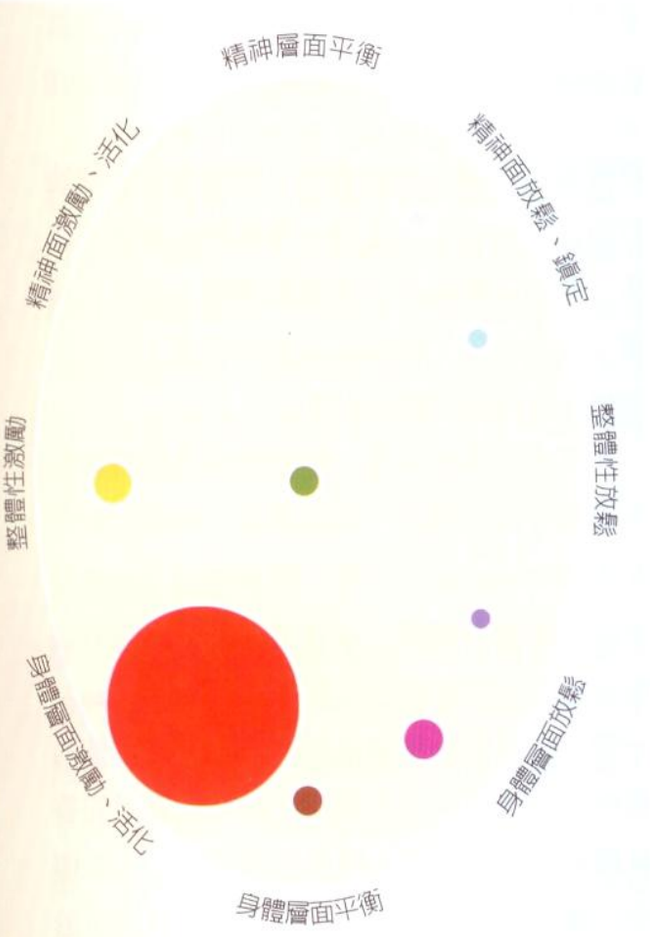
植物科屬：樟科（Lauraceae）

俗名：眞肉桂

另請參閱肉桂葉精油（頁 217）。

早在古代，肉桂皮即是令人喜愛的香料。此外，肉桂也是印度與阿拉伯料理調味粉中的基本配方。

一聞到肉桂的味道，腦中便會浮起兒時過聖誕節的情景：閃亮的白雪，一家人團圓的和樂氣氛，令人垂涎三尺的烤頻果香，是一股在寒冷季節中令人安心的典型「冬天氣息」。



錫蘭肉桂皮精油化學成分

肉桂醛	55 – 75%
丁香酚	5 – 10%
芳香酯	5 – 7%（主要爲乙酸桂皮酯、苯甲酸苯甲酯）
芳香醇	1%
單萜烯	6 – 8%
單萜烯醇	可達 5%（主要爲沉香醇）
倍半萜烯	2 – 4%
香豆素	微量
醚	微量
芳香醛	微量

➤ 滋補、溫暖心靈

錫蘭肉桂皮精油相當特殊，對抗各種細菌、微生物和霉菌功效極高。其中所含的成分以肉桂醛爲主，是最強也最具效用的化學成分。

此外，錫蘭肉桂皮精油亦能「深入心扉」，對人的精神層面有絕妙作用。肉桂皮能溫暖身心，對於不論是夏天或冬天都感到「寒冷」的人，能發揮特殊的療效。

錫蘭肉桂皮精油的肉桂醛成分相當高，會對皮膚與黏膜造成刺激，可能產生不良結果。因此，只能由具有專業知識或經驗豐富的使用者或芳療師使用。

➤ 精油小檔案

植物型態：常綠喬木，高可達十二公尺，蛋形葉，像柳葉，最大可長至二十公分，嫩葉一開始成鮮紅色，慢慢轉變爲暗綠色。

產　　地：馬達加斯加島，印度西南地區，斯里蘭卡。

萃取部位：乾燥過的肉桂皮屑與碎片

萃 取 法：水蒸餾法，一百五十公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：淡黃色

氣　　味：甜美溫暖的濃郁香料氣味

➤ 藥用價值

生理療效：有效抗細菌（B 型和 D 型鏈球菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色表皮葡萄球菌）、抗病毒、抗眞菌、促進血液循環、溫暖、止痛

心理療效：鼓舞、激勵、提神

➤ 臨床證實應用範疇

- 預防與治療感冒
- 咽喉炎

- 支氣管炎
- 室內空氣消毒
- 香港腳
- 關節退化病
- 風濕症狀
- 肌肉硬化症
- 更年期症狀
- 經前症候群
- 壓力
- 寒冷

➤ 副作用

錫蘭肉桂皮精油內含高比例的肉桂醛（頁 40），僅能由具有專業知識的使用者與芳療師使用。

臨床經驗顯示，在 1% 的身體按摩油中添加 2~4 滴的劑量不會產生問題，同時這樣的濃度可製造出最具協同作用的複方按摩油。

到目前爲止，將錫蘭肉桂皮精油用於香味四溢的料理中調味，還不曾發生急性與慢性中毒的情況（Teuscher, 2003）。一般常看到關於使用錫蘭肉桂皮精油導致肝毒性的文獻記載，但這種案例只會發生在法國芳療界法所採用的方式－即長期高劑量口服（膠囊裝）的情況。

➤ 補充說明

肉桂運用範圍相當廣泛，包括香水、飲料、食品等工業。因此，愈來愈多的人對肉桂相當敏感。如不確定皮膚是否會對肉桂產生過敏，建議使用前進行皮膚測試（頁 56）。

檸檬

拉丁學名：Citrus limon (L.) Burm. f.

植物科屬：芸香科（Rutaceae）
俗名：酸檸檬、藥蘋果

另請參閱柑橘類精油（頁 76）。

檸檬樹爲中國的原生植物，經證實其栽種始於西元前一千年。之後，檸檬經印度傳入波斯，並由亞歷山大大帝帶到希臘。之後，檸檬（阿拉伯語：limun）又因阿拉伯人和十字軍騎士而流傳至歐洲各地。

自十五世紀以來，檸檬成爲德國喪葬祭拜儀式中的必備品。在法爾茲（Pfalz）和史瓦本（Schwaben）一帶，搬屍體的人和來祭拜的人都會在喪禮上隨身帶著檸檬，再將這些水果放入棺木給往生者。在埃倫（Aalen）一帶，居民有於墓碑前放檸檬與迷迭香枝的習俗。這類習俗由來爲何？是想以檸檬的香氣掩蓋屍體的氣味，或是抬棺者爲了預防傳染？還是因爲迷迭香的濃郁氣息被視爲免於幽靈騷擾的保護屏障，所以人們想藉此驅離死者的靈魂？我們不得而知，到今天仍是謎團，也許就如 1565 年 Bock 所著的草藥典中所記載：「檸檬皮的氣息能驅散充滿瘟疫的空氣」。

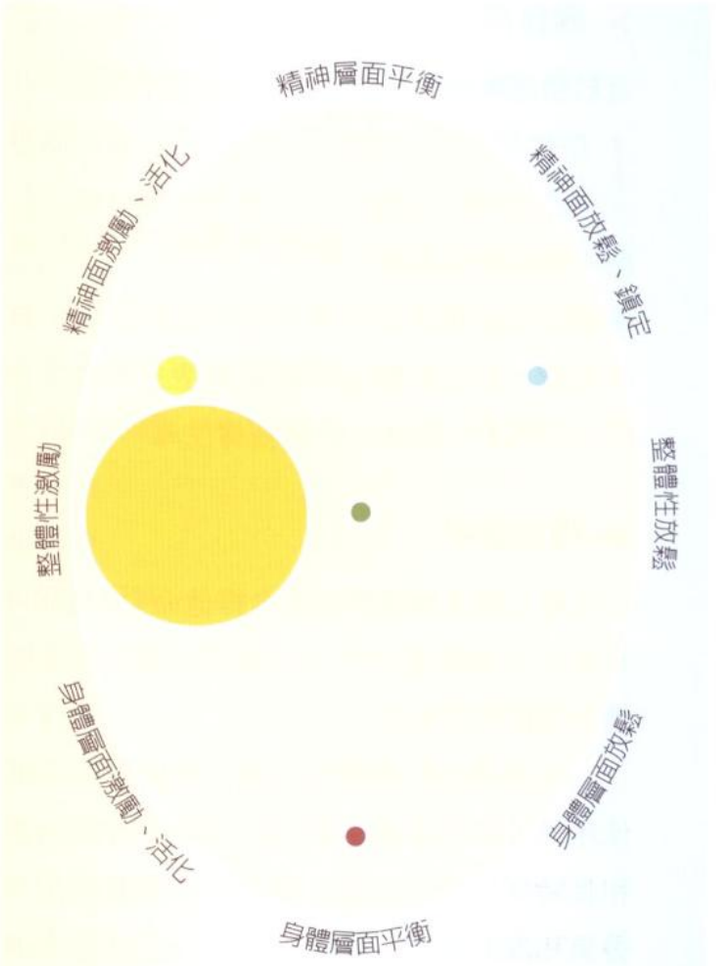
➤ 潔淨與清新的代名詞

目前，檸檬精油的相關研究頗具成效。檸檬精油是對抗流感的不二選擇，關於抗微生物、殺菌的作用，特別是淨化室內空氣、治療感冒症狀等，皆已獲得臨床證實。在日本，研究人員指出，辦公室空間內使用檸檬精油可降低感冒比例約五成，工作效率則因而提昇。

好幾年前，英國便致力研究精油的抗癌成效（抑制癌細胞生長），尤其是檸檬精油（Crowell 1999）。

檸檬精油抗發炎的效果極佳，少許劑量即可使人有清晰的頭腦、清醒、愉快、有創造力，擁有平衡的情緒。檸檬精油也是許多氣味強烈、醒腦的香水和古龍水的配方。

檸檬氣息可說是「乾淨與清新」的代名詞，尤其在廣告中更是衛生與潔淨的象徵，因此我們幾乎可以在所有的清潔用品標籤上看到「檸檬清香」的標示。當然這些產品當中並未含有眞正的檸檬精油，而是從檸檬香茅、山雞椒中萃取或使用人工合成的檸檬醛。



檸檬精油化學成分

單萜烯	90 – 95%（主要爲右旋檸檬烯 60 – 80%）
單萜烯醛	3 – 10%（主要爲檸檬醛）
單萜烯醇	可達 3%
香豆素（主要爲呋喃香豆素）	1.5%
倍半萜烯	1 – 3%

倍半萜烯酮和酯：極微量

➤ 精油小檔案

植物型態：五公尺高喬木，整年開著美麗芳香的白色五瓣花朵，而果實卻同時呈現出不同程度的成熟度，常綠蛋形葉，質如皮革，平滑，深綠色，波浪狀葉緣。

產　　地：義大利（西西里島）、希臘、以色列、非洲、巴西、阿根廷、美國

萃取部位：果皮

萃 取 法：冷壓法，兩百公斤可提煉一公斤的精油。

色　　澤：淡黃色

氣　　味：清新果香，無可取代的檸檬香。

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、退燒

心理療效：鼓舞情緒、推動、注意力集中

➤ 臨床證實應用範疇

- 感冒
- 支氣管炎
- 室內空氣淨化
- 發燒
- 免疫系統衰弱
- 恢復期
- 注意力無法集中
- 無精打采

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

在強烈的陽光照射下，呋喃香豆素可能會導致皮膚的光敏性，尤其是皮膚白皙以及使用檸檬精油過量的人。

檸檬精油的單萜烯含量可能對細緻肌膚、乾燥肌膚、幼兒肌膚及年老肌膚產生刺激性。

使用低劑量（0.5%）時其親膚性高。

➤ 補充說明

某些書上提及檸檬精油不含維他命 C。是的！其實只有檸檬果肉才含有維他命 C，而檸檬精油是萃取自果皮。

品質最佳的檸檬精油產自柑橘果類的最佳產地－西西里島。當地的天候、火山地質和長時間的陽光照射，都是生產品質優良、香氣和諧的檸檬之關鍵因素。在此建議使用「有機控管」、未使用農藥的檸檬所提煉出的檸檬精油。

絲柏

拉丁學名：Cupressus sempervirens L.

植物科屬：柏科（Cupressaceae）

放眼地中海綿延不絕的山丘，細長高大的絲柏猶如指標，令人專注而平靜。從來不曾有任何一場風災能夠打亂絲柏的平靜，畢竟絲柏的弱點太少。

對許多居民而言，絲柏是天堂與死亡之樹，因此，經常可見絲柏種植於宮殿、寺廟及墓園。波斯光明教視絲柏爲神聖火焰的象徵，由祆教始祖瑣羅斯德（Zoroaster，Zarathustra）種植於人間的天堂之樹。

以絲柏（Zypresse）命名的賽普勒斯島（Zypern）視絲柏爲土地之神。對希臘人與羅馬人而言，絲柏是哀悼與死亡之樹，在該民族的觀念中，土地之神與死神比較接近。稍後，基督教徒將絲柏視爲永恆生命的象徵。

此外，不易毀損的絲柏也有相當廣泛的實質應用。位於土耳其愛奧尼亞海濱之都以弗所（Ephesos）的戴安娜神殿大門，以及第一座梵諦岡聖彼得教堂的隘口，甚至神像、墓誌銘碑及棺木皆取材於絲柏木。腓尼基的商船和亞歷山大大帝的船隊同樣選擇質地堅固的絲柏木建造。古羅馬詩人 Horaz（西元前六十五至八年）也以絲柏木製作他的手稿箱和日常生活所需的大型用品。

➤ 結構與專注力

絲柏精油猶如支柱，搭起內心的空間架構，找到「自我的方向」。絲柏精油的強項在於使人振作，增強注意力。因此，對於生活總是一片混亂，心情總是起伏不定的人，強力建議使用絲柏精油，克服思緒氾濫、精神渙散及「毀滅」感。

絲柏精油與大西洋雪松精油搭配使用對花粉熱的治療尤其有效，做爲結締組織功能低落的輔助治療亦有不錯的成效。

➤ 精油小檔案

植物型態：細長的常綠喬木，可達二十五公尺高，樹齡可達兩千年。長滿小葉片的枝枒不同於扁平四列的紅檜（扁柏屬）和北美側柏（生命樹，Thuja occidentalis L.）。

產　　地：整個地中海一帶

萃取部位：枝與松果

萃 取 法：水蒸餾法，七十公斤可提煉一公斤的精油。

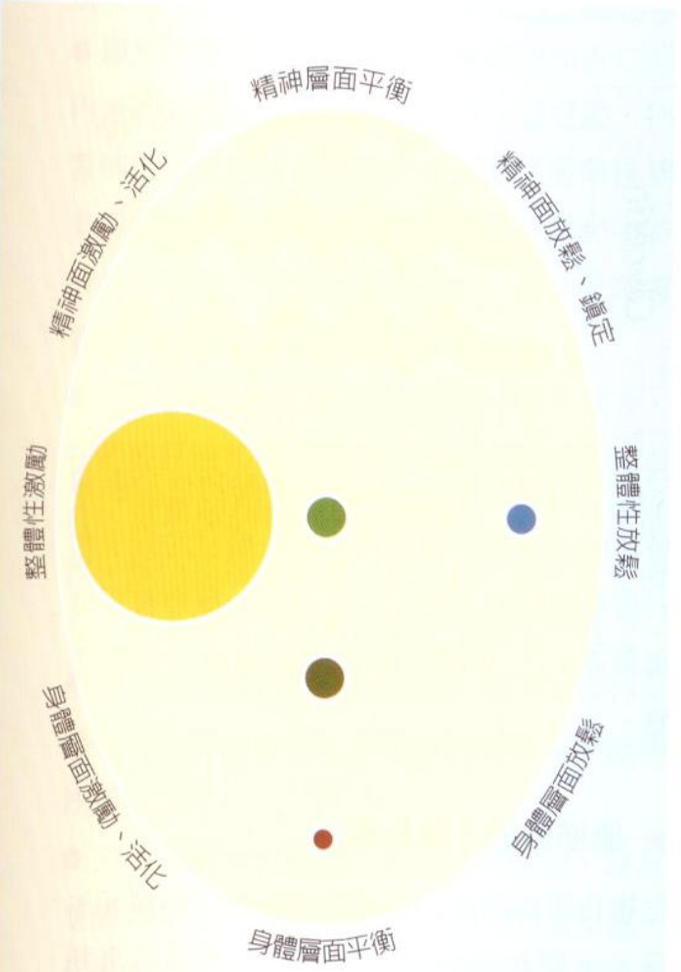
色　　澤：澄澈到淡黃色

氣　　味：松香、清新藥草香

➤ 藥用價值

生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、止癢、抗過敏（抗組織胺）、溫和收斂（癒合）、血管收縮（在支氣管部位爲擴張）、紓解痙攣、疏通、止痛、溫和調節荷爾蒙、除臭、驅蟲

心理療效：注意力集中、重建、平衡、提神、醒腦



絲柏精油化學成分

單萜烯	●	65 – 85%（可達 62% 的 α 蒎烯、δ -3- 蒈烯）
倍半萜烯醇	●	可達 10%（主要爲香柏木醇）
雙醇		0.5%（主要爲冷杉醇）
倍半萜烯	●	5 – 10%（主要爲香柏木烯）
酯	●	可達 5%
單萜烯醇	●	微量

➤ 臨床證實應用範疇

- 百日咳
- 過敏性鼻炎（花粉熱）
- 靜脈曲張
- 痔瘡
- 水腫
- 橘皮組織
- 皮膚搔癢
- 驅蟲
- 腳汗
- 各類風濕病症
- 注意力集中障礙
- 情緒不穩定

➤ 副作用

合於生理劑量的情況下尚未出現副作用。

植物油：芳香療法與芳香保健的得力助手

除少數特例外，一般而言極少將未經稀釋的精油直接塗抹在皮膚上。如需塗抹時必需先和基質調合，「脂溶性的」植物油是最恰當的選擇。植物油與芳香精質均爲植物物質代謝的產物，因此兩者搭配相得益彰，能產生強大的協同作用。根據古人數千年以來的經驗及現代科學研究證實—萃取自果實、核果與種籽的天然植物油，能使身體與肌膚保有最佳的生理狀態，預防並治療多種疾病，是價值極高的藥用與護膚用品（Wagner u. Wiesenauer 2003）。

主要植物油和其他浸泡油的「特質」請參閱 228 頁起的介紹與 306/307 頁之一覽表。

植物油與植物脂肪的化學成分

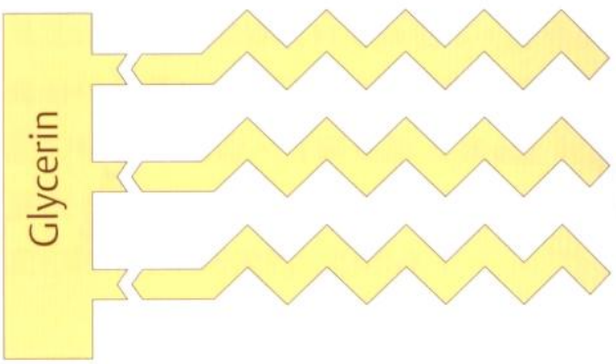
油脂與脂肪是植物新陳代謝的產物，幾乎所有的植物都不例外，然而濃度卻有極大的差異。核果、種籽和胚芽尤其含有豐富的油脂，油脂與脂肪可說是植物能量的主要儲藏庫。

植物油與脂肪基本上是相同的物質，在一般常溫（攝氏 24 度）爲液體狀態時稱之爲油，在約攝氏 24 度以下凝固時，稱爲脂肪。

➤ 脂肪酸決定植物油的個性

每一種天然植物油的化學成分組合都相當獨特，對人體的療效也各有千秋。

所有的植物脂肪與油脂的化學組合基本原則均相同，即一個甘油（三價醇）加上三個脂肪酸的化學鏈，因其不同的構造對人體產生不同功效與反應。因此，不同的脂肪酸是影響油脂特殊性質的關鍵。



三酸甘油脂（Triglyceride）爲動物性油脂與植物性油脂的主要成份，由一個甘油分子和三個脂肪酸分子組成。甘油是一種帶有三個氫氧基的三價醇，每一端各連接一個脂肪酸。

➤ 脂肪酸的「飽和度」

生物化學中所提到的飽和脂肪酸，與單元、多元不飽和脂肪酸，需視其化學構造來判別。

飽和脂肪酸：
反應緩慢、護膚

飽和脂肪酸可比喻爲具有飽和、遲緩、不活潑的特質。化學領域中所謂的「反應緩慢」，指的是脂肪酸與其他分子產生新組合的速度比較不那麼快。飽和脂肪酸具有保養與保護肌膚的功用。椰子油脂（頁 230）與雪亞脂（頁 235）內即含大量飽和脂肪酸。

不飽和脂肪酸：

物質轉換速度快、療癒力強

不飽和脂肪酸，總以迫不急待的速度與其他物質反應或重新組合。所謂的雙鍵是指能在能量釋放時快速分離，展開自由的「雙臂」與另一個分子結合。脂肪酸雙鍵含量愈多時即愈不飽和，因此反應就能愈活躍（物質轉換較活躍）。

● **單元不飽和脂肪酸**：例如橄欖油和杏仁油內含的油酸。這類脂肪酸擁有一個雙鍵，物質轉換速度佳，身體能快速將脂肪酸轉換爲有益的物質。這類主要含有單元不飽和脂肪酸的植物油，可做爲按摩油和一般及乾燥膚質的護膚品，保存期限長。

● **雙元不飽和脂肪酸**：亞麻油酸爲主要代表，在葡萄籽油和月見草油中所蘊含的濃度都很高。這類脂肪酸有兩個雙鍵，反應相當活躍，能快速滲入肌膚，適用於一般或油性膚質。在未添加防腐劑的情況下很容易氧化、變質，因此儘管護膚效果極佳，卻不易保存。最恰當的折衷辦法是與保存期限較長的植物油搭配使用。

● 三元不飽和脂肪酸：具有三個雙鍵，是反應最活躍的脂肪酸，能立即與其他物質反應。代表性的脂肪酸包括 α 次亞麻油酸（例如亞麻仁油、大麻油）和 γ 次亞麻油酸（例如月見草油、琉璃苣籽油）。這類植物油開封後的保存期限幾乎不到兩週，除非是經過謹慎精煉後的產品。

不飽和脂肪酸，尤其是多元不飽和脂肪酸，是人體與肌膚的必須脂肪酸，可加速新陳代謝，但人體無法自行合成。因此一般又稱爲「維他命 F」或「肌膚維他命」，但這些脂肪酸並不屬於典型的維他命族群，因此該名稱並非正確。



脂溶性的純淨植物油是功效極佳的藥用與護膚用品，能全面輔助與支援芳香精油的功效。

➤ 乾性或非乾性

不同的組合的脂肪酸除了決定療效，還左右其對於皮膚的適用性。視其在空氣中的改變情況，可分爲乾性油、半乾性油和非乾性油。

● **乾性油**：含有 60% 以上的多元不飽和脂肪酸 - 亞麻油酸和次亞麻油酸，由於其反應活躍，在空氣中能快速與氧結合（氧化）及樹脂化，在皮膚表面形成乾性薄膜。其中最佳代表爲亞麻仁油。乾性油能很快地被肌膚吸收。

● **半乾性油**：例如芝麻油，含有 60% 以下的多元不飽和脂肪酸，氧化速度不那麼迅速，皮膚吸收速度也較慢。

● **非乾性油**：例如橄欖油及杏仁油，含有 20% 以下的多元不飽和脂肪酸，能在肌膚上形成一層舒適有彈性且持久的油脂薄膜。

植物油在肌膚上的氧化狀態 植物油	乾性油	半乾性油	非乾性油
酪梨油			●
瓊崖海棠油		●	
玫瑰籽油	●		
大麻油	●		
昆士蘭堅果油			●
甜杏仁油			●
月見草油	●		
橄欖油			●
沙棘油	●		
油菜籽油			●
芝麻油		●	
葡萄籽油	●		

➤ 小巧而精緻—脂肪伴隨物質

不飽和脂肪酸只有在和珍貴的脂肪伴隨物質共同運作下，才能發揮完整功效，反之則效力不彰。此處再次看到決定療效的關鍵性在於化學成分的整體組合。

脂肪伴隨物質包括植物色素、植物固醇、微量元素、芳香物質和維他命等，此些成分在植物油中所含的份量極少。

脂肪伴隨物質的主要功能是使植物油輕鬆地在肌膚上推展開，強化吸收力與滲透度，使其保養功效發揮至淋漓盡致，同時增強保濕性，增強肌膚的細胞構造與再生力，活化肌膚的結締組織和支持組織。

天然色素、維他命及其它重要物質

以下簡短說明幾個重要的脂肪伴隨物質外用和內用的特殊功效。

- **類黃酮素**（植物色素）：增強免疫系統、強化皮膚與黏膜細胞的生長與修復，調節肌膚角質化的速度，使肌膚保持年輕與彈性。

！類黃酮素會使衣服染色：使用瓊崖海棠油、聖約翰草油和沙棘油需格外注意！

- **維他命 E**（Tocopherol，生育醇）：強化心臟、循環系統與神經系統，促進細胞呼吸和血液循環，對抗自由基，是保護肌膚細胞的大將。
- **類胡蘿蔔素**（例如維他命 A 的前趨物質）：使肌膚與黏膜再生，對抗夜盲症。
- **植物固醇**：尤其能降低膽固醇，舒緩刺激與搔癢，使肌膚柔軟有彈性，具有保濕功能。植物固醇和其他的脂肪伴隨物質相同，例如三萜烯醇，均能在細胞間形成一種「細胞漿」，藉此保住角質細胞空間中的水分。
- **卵磷脂**：降低膽固醇，促進肺與腦的功能，保護肌膚。
- **微量元素**：在極低的濃度下便可控制細胞的重要反應。
- **芳香物質**：主要特質爲抗發炎，使皮膚再生。

皮膚護理是最佳的養生之道

人類的皮膚不僅僅是一層「皮囊」，更是人體最大的器官，具有各種功能（頁 7）。此外，皮膚細胞擁有特殊的抵抗力，是人體免疫系統的一部份，也是人體的重要屏障。人類的皮膚保持在健康狀態時，才能發揮 100% 的抵抗力。

當我們將植物油塗在皮膚上，其中的生物活性物質會立即滲入皮膚，大大提高皮膚本身的保護作用和防禦能力，激勵細胞再生與修復，保持肌膚年輕、緊實，有效改善肌膚的狀態。

➤ 以礦物油作為保養品？

市面上許多護膚用品的基底油均爲礦物油，且比例往往相當高。在這類產品的成份說明表上通常一眼就會看到「礦物油」三個字。

礦物油提煉自石油。舉凡石蠟和凡士林皆爲石油的衍生產品。這些產品是由長鏈飽和碳氫化合物所組成，基本上是爲無數的碳和氫（C 和 H），非常難以分解與代謝。

礦物油與人體本身的脂肪完全不同，因此只能吸附或囤積在人體的肌膚上。這類產品塗抹在皮膚上會形成一層薄膜，產生某種保護作用。

- 優點：相當持久，且製造成本低廉。
- 缺點：也是與植物油最大的差異，因礦物油無法支援皮膚最重要的功能：既無法促進細胞再生，也不能強化免疫系統，不能捕捉自由基，自然無法支援肌膚自癒的功能。以石油爲基礎配方的保養品，長期下來會使肌膚變得乾燥不活躍，因此必須不斷地塗抹；在電子顯微鏡影像顯示，其細胞間隙的晶狀結構產生巨大改變，致使水分外溢，皮膚因而變得乾燥。

精油與礦物油爲基質的保養品在混合後會攜帶部份礦物油滲入皮膚，因此不建議將二者混合使用（頁7）。

➤ 植物油是天然保養品

植物油與人體皮膚脂肪的構造極爲相近，能爲肌膚所吸收，滲入肌膚深層，參與代謝過程，並可強化表皮的免疫系統，由肌膚內部活化，而不需時時塗抹。此外，植物油能滲透深入表皮的角質層，鎖住細胞間的水分，使皮膚自然分泌油脂，改善乾燥症狀（緊繃感、敏感、發紅），皮膚變得光滑、有彈性。

嬰幼兒及年長者肌膚的水脂膜和免疫系統，因尚未發展完全或已退化，所以更需要使用植物油來保養肌膚。

從礦物油改用植物油時，需特別留意年長者可能出現脫皮現象。這種症狀一週後便自然消退，且皮膚觸感非常良好。

➤ 品質很重要

不論是內服或外用，爲了達到諸多良好成效，請務必使用高品質的植物油。純淨天然的植物油明顯優於精煉的植物油，因後者抽掉了豐富的脂肪伴隨物質且部份脂肪酸的化學結構也產生轉變。

品質良好的食用油或脂肪，例如橄欖油、油菜籽油或是椰子油，對肌膚保養助益極佳，支援肌膚的功能持久，且激勵自癒功能。

蘆薈浸泡油

請參閱浸泡油（頁 232）

山金車浸泡油

請參閱浸泡油（頁 232）

酪梨油

拉丁學名：Persea americana

植物科屬：樟科（Lauraceae）

主要成分：油酸 70%，棕櫚烯酸（請參閱昆士蘭堅果油，頁 231）6%，飽和脂肪酸 15%，亞麻油酸 10%，脂肪伴隨物質 2.6 – 8%。

考古研究發現，早在西元前 7800 年，阿茲特克人就在現今墨西哥西南端的瓦哈卡（Oaxaka）種植酪梨樹。果實是重要的糧食，酪梨油則被視爲療癒聖品及高效皮膚保養品。

酪梨油是肌膚最佳保養品之一，特別是針對乾性膚質，其化學成分可長期保護肌膚免於環境的侵害，保持肌膚年輕、光滑、有彈性。此外，還能止癢、抗發炎，具有 SPF3 ～ 4 的防曬係數。酪梨油可適用於每一個人，與杏仁油搭配，也可發揮不錯的功效。

金盞菊浸泡油

請參閱浸泡油（頁 232）

瓊崖海棠油

拉丁學名：Calophyllum inophyllum

植物科屬：藤黃科 / 金絲桃科（Guttiferae/ Hypericaceae）

主要成分：油酸 30 – 35%，亞麻油酸 17 – 39%，飽和脂肪酸 30%，脂肪伴隨物質 14 – 20%（主要爲樹脂）。

嬌小的瓊崖海棠是印度洋與太平洋沿岸的原生植物，當地人視其爲神木。瓊崖海棠果實的籽可提煉出橄欖綠色的植物油，其濃郁芳香的氣息，略像圓葉當歸。當地人以瓊崖海棠油治療傷疤、燙傷、痛管、靜脈曲張、坐骨神經痛和關節痛。

德國芳療界對瓊崖海棠油的強大療效了解甚少，然而在法國，瓊崖海棠油已是芳香療法配方中的固定班底。瓊崖海棠油能紓解坐骨神經痛、風濕和痛風等症狀造成的疼痛、抑制發炎。經醫學證實，瓊崖海棠油針對靜脈曲張和痔瘡特別有穩定靜脈的作用，亦有抗凝血功能，適合用於治療動脈血液循環不良。其它應用症狀包括皮膚炎和新傷疤的治療。另外，抗病毒的作用使其成爲治療帶狀疱疹的最佳基礎油。

! *所有植物油成分的百分比都是約略值！*



瓊崖海棠樹上的花苞。籽可萃取出具有高藥用價值的橄欖綠植物油，氣味濃郁芳香。

雷公根油

請參閱浸泡油（頁 232）

玫瑰籽油

拉丁學名：Rosa rubiginosa, Rosa mosqueta

植物科屬：薔薇科（Rosaceae）

主要成分：亞麻油酸 40%，α 次亞麻油酸 40%，脂肪伴隨物質 1%。

安地斯山和智利南部等地可見野生香葉薔薇，又稱爲智利野玫瑰或智利犬薔薇。數年前開始，人們取其玫瑰果籽提煉出美妙的基底油。

玫瑰籽油高單位的不飽和脂肪酸維持細胞膜功能的完整性，刺激細胞分裂，使皮膚再生。玫瑰籽油能降低水分流失、調理皮脂腺並抑制發炎。經研究顯示，對除疤和傷口癒合有正面的影響（Seitz 2001），一般推論認爲來自可改善膠原形成和血液微循環的作用，因此，玫瑰籽油能預防皮膚提早老化。

冷壓法提煉的玫瑰籽油由於內含不飽和脂肪酸，保存期限相當有限。爲避免氧化，玫瑰籽油多以膠囊封裝，溫和精煉過後的玫瑰籽油保存期限增長，價格平實許多，也同樣能達到良好的護膚效果。

大麻籽油

拉丁學名：Cannabis sativa

植物科屬：桑科（Moraceae）或大麻科（Cannabaceae）

主要成分：亞麻油酸 54%，α 次亞麻油酸 17%，γ 次亞麻油酸 4%，油酸 13%，飽和脂肪酸 10%，脂肪伴隨物質 1%。

大麻是全世界最古老的植栽之一，原生於中亞地區，後來隨著人類遷移的腳步，衍生至不同的氣候帶。

現今一提到大麻，人們自然會聯想到毒品，而非藥用植物。目前，歐洲各地皆有培育，而這種大麻其實並不含毒品大麻中 THC（四氫大麻酚）的成分。無論大麻籽或大麻油都不含 THC。大麻油內含亞麻油酸和 α 次亞麻油酸，其黃金比例 3:1 的組合，對免疫系統和細胞結構有特殊的正面功效。相較於其它植物油，大麻籽油和月見草油均蘊藏高價值、相當稀有的 γ 次亞麻油酸。歐洲一帶的大麻所提煉出的大麻籽油證實含有豐富

的 γ 次亞麻油酸，是產自熱帶地區的大麻籽油所缺乏的。

不久前，研究發現另一種新的不飽和脂肪酸—ω-3- 十八碳四烯酸。該成分對荷爾蒙的平衡、神經系統、肌肉和血壓的功能均是重要的關鍵因素。

經實驗證實，大麻籽油內服或外用（與荷荷芭油搭配使用），對異位性皮膚炎與其他皮膚疾病具有良好療效。若爲內服，高價值的大麻籽油是預防疾病、保健的理想選擇。

大麻籽油亦是護膚聖品，可增強表皮細胞免疫功能，溫和安撫肌膚過敏和搔癢症狀，與荷荷芭油或椰子油搭配，效果加分。

由於大麻籽油容易快速氧化，若使用於護膚時，建議使用溫和精煉的大麻籽油，其目前市面上均有販售。

聖約翰草油

請參閱浸泡油（頁 232）

荷荷芭油

拉丁學名：Simmondsia chinensis

植物科屬：黃楊科（Buxaceae）（附註：近幾年歸入”西蒙得木科（Simmondsiaceae）”）

主要成分：幾乎完全以蠟質爲主要成分，及維他命、類胡蘿蔔素等脂肪伴隨物質。

橄欖般大小的荷荷芭籽（堅果）可提煉出高經濟價值的「植物油」。該「植物油」其實是一種液態的植物蠟，其化學結構與食用油並不相同，荷荷芭油的成分不是脂肪酸和甘油所構成的酯類（頁 224），而是不飽和脂肪酸和脂肪醇構成的酯類。液態的荷荷芭蠟油可忍受高溫達 300°C，儲存在冰箱裡會凝固，室溫下即溶解，但無損於其品質。荷荷芭油最大的優點是可保存數年之久，完全不會腐壞！

自 1970 年中期，嚴禁在化妝品中使用抹香鯨的顱骨脂肪 (鯨蠟)，荷荷芭油於是取而代之，化妝品工業領域對其需求量相當大。荷荷芭油與鯨蠟脂擁有幾乎相同的絕佳護膚功效，與人類皮膚的脂肪極爲相似，將適量荷荷芭油均勻塗抹在皮膚上，能輕易地滲入肌膚，發揮持久保養功效。荷荷芭油不會留下脂肪的光澤，而是散發出健康絲織般滑潤的光亮，皮膚也會變得平滑、有彈性。荷荷芭油的深層調理作用絕佳，可平衡濕度，穩定水脂膜，對肌膚搔癢和神經性皮膚炎的臨床療效價值匪淺。此外，荷荷芭油具有約 SPF 3 ～ 4 的天然防曬係數。

油性皮膚建議應適量塗抹。

荷荷芭油可與各種植物油搭配使用，來延長期限較短之植物油的保存時間。

椰子油

拉丁學名：Cocos nucifera

植物科屬：棕櫚科（Arecaceae）

主要成分：飽和脂肪酸 90%（主要爲月桂酸 50%，肉豆蔻酸 17%），油酸 8%，脂肪伴隨物質 1%。

一顆顆在椰子樹上的椰子可提煉出白色的椰子油，溫度達 24°C 時便會融化，也因此椰子油膏在炎熱的熱帶原生地又被稱爲椰子油。

目前，德國的有機食品專賣店和藥妝店

均販售溫和精煉的椰子油，內含高價值的脂肪伴隨物質。椰子油相當適合用於保養肌膚，與其他植物油和非乾性油不同之處在於其中的月桂酸（十二碳脂肪酸）和肉豆蔻酸（十四碳脂肪酸），這二種成分的分子相當微小，能快速被皮膚吸收。

椰子油對乾性、敏感和過敏膚質相當有益。實驗證實椰子油清涼、鎮定及穩定肌膚狀態的特質對異位性皮膚炎具有良好療效，但必需使用溫和精煉的椰子油。

如要改善椰子油粉碎狀的脂肪質感，發揮協同作用，建議以椰子油（稍微加溫）和荷荷芭油用 1:1 的比例混合；使用對象爲嬰幼兒或年長者時，可用杏仁油或橄欖油取代荷荷芭油混合使用。

昆士蘭堅果油

拉丁學名：Macadamia integrifolia

植物科屬：山龍眼科（Proteaceae）

主要成分：油酸 60%，棕櫚烯酸 25%，飽和脂肪酸 15%，脂肪伴隨物質可達 1%（維他命 A、B、E，礦物質）。

澳洲昆士蘭堅果油可說是全世界果仁類中最細緻、成分也最豐富的油脂，封它爲「堅果之后」，一點也不爲過。

澳洲昆士蘭堅果油受人矚目之因在於高比例的油酸成分，能使按摩順利推展，給予舒適柔軟的肌膚觸感。油酸搭配高比例的棕櫚烯酸能產生良好協同作用，棕櫚烯酸幾乎只蘊藏於動物油脂中，與肌膚本身的脂肪酸極爲相似。因此，昆士蘭堅果油易於吸收，能促進肌膚再生，使肌膚更具抵抗力，調節角質化的過程。此外，澳洲昆士蘭堅果油具有 SPF3 ～ 4 的天然防曬係數。

甜杏仁油

拉丁學名：Prunus amygdalus var. dulcis

植物科屬：薔薇科（Rosaceae）

主要成分：油酸 80%，亞麻油酸 15%，飽和脂肪酸 6%，脂肪伴隨物質 1 – 2%。

數千年前亞洲便開始種植杏仁樹。杏仁油在古代即是深受喜愛的保養品。目前市面上的甜杏仁油是由兩種不同品種的成熟種籽冷壓萃取而成，分別是甜杏仁（Prunus amygdalus var. dulcis）和苦杏仁（Prunus amygdalus var. amara）。兩者差異在於內含的苦杏仁甙(Amygdalin) 比例不同，該成分是決定苦澀感與具有毒性的關鍵。苦杏仁所含的杏素高達 85%，甜杏仁則約爲 0.1%。

杏仁油瓶身上若無清楚標示爲「甜杏仁油」時，則不可內服，也不可用於幼兒身上！基於安全起見，也盡量避免用來保養肌膚。

甜杏仁油是皮膚保養品中價格不斐的植物油之一，高達八成的油酸賦予肌膚美麗柔嫩的觸感。甜杏仁油能紓解過敏，呵護寶貝肌膚，尤其適用容易龜裂、脫皮和搔癢的乾性膚質，其油質非常容易被吸收，相當適合敏感性膚質，是理想的嬰兒護膚油。甜杏仁油也是絕佳的按摩油，在芳香保健領域是相當受歡迎的基底油。

用途與功效類似的植物油包括杏桃仁油、桃核仁油和榛果油。

浸泡油（萃取液）

浸泡油是萃取出藥草活性的植物油。將藥草放在植物油中一段時間，將脂溶性的成份轉換至植物油當中。這類浸泡油結合植物油和藥草的藥效，不論內服或外用的藥用價值都特別高。

使用的植物不同，浸泡油的效用亦不相同，例如止痛、鎮定、活化及提振精神。

● **蘆薈浸泡油**：翠葉蘆薈（Aloe barbadensis）浸泡在芝麻油、油菜籽油或大豆油而成的萃取液，對肌膚有鎮定、清涼、緊實及保濕等作用。

● **山金車浸泡油**：山金車（Arnica montana）浸泡在橄欖油所形成的萃取液，可止痛、輕微抗發炎。

● **金盞菊浸泡油**：金盞花（Calendula officinalis）浸泡在橄欖油或葵花籽油而成的萃取液，可保養乾性、敏感性和過敏性膚質，促進肌膚新陳代謝。

● **雷公根浸泡油**：雷公根草（Centella asiatica，又稱爲「印度水臍」）浸泡在甜杏仁油、芝麻油或椰子油而成的萃取液。雷公根草在印度用於醫療已有數千年歷史，屬於「Rasayana」類的藥草，即所謂的返老還童術。雷公根草泡茶飲用可補腦。經證實，雷公根浸泡油對潰瘍、發炎或傷口等不同的皮膚問題深具療效。基底油爲甜杏仁油的雷公根浸泡油可緊實組織細胞、再生、有效抗氧化，淡化疤痕。研究顯示，雷公根浸泡油（特別是其中高比例的三萜烯酸）可活化肌膚膠原的合成，支援肌膚自癒系統。（IMPAG News 2000）

● **聖約翰草浸泡油**：是將長有斑點的金絲桃花，即聖約翰草（Hypericum perforatum）浸泡在橄欖油中形成具有特殊療效的浸泡油，又因其色澤稱爲紅浸泡油。對風濕症狀有絕佳的止痛效用，醫院裡經驗豐富的護士常說：「效用入骨」。除此之外，聖約翰草浸泡油可癒合、抗發炎及放鬆肌肉，安撫皮膚的神經系統，且有助於解決刺激性與過敏性膚質的問題。聖約翰草浸泡油具止痛、安神的作用，因而又被稱爲「神經系統上的山金車」。與精油搭配能產生良好的協同作用，對多種不適症的療效加倍。

● **香草浸泡油**：是將香草果莢（Vanilla planifolia）浸泡在芝麻油而成的浸泡油，氣味芳香怡人，製作相當容易。香草浸泡油安撫與平衡的功用，特別適合作爲營造舒適感受身體按摩油的基底油。

香草浸泡油 DIY：取 5 條香草果莢，用刀子沿著豆莢緣劃開，放入裝有 0.5 公升冷壓有機芝麻油的棕色玻璃瓶。放在溫熱陰暗的地方，靜置四週，再將浸泡油過濾後裝入一百毫升的棕色玻璃瓶，以利使用與保存。

月見草油

拉丁學名：Oenothera biennis

植物科屬：柳葉菜科（Oenotheraceae）

主要成分：亞麻油酸 67%，γ 次亞麻油酸 14%，油酸 11%，飽和脂肪酸 8%，脂肪伴隨物質 1.5 – 2.5%。

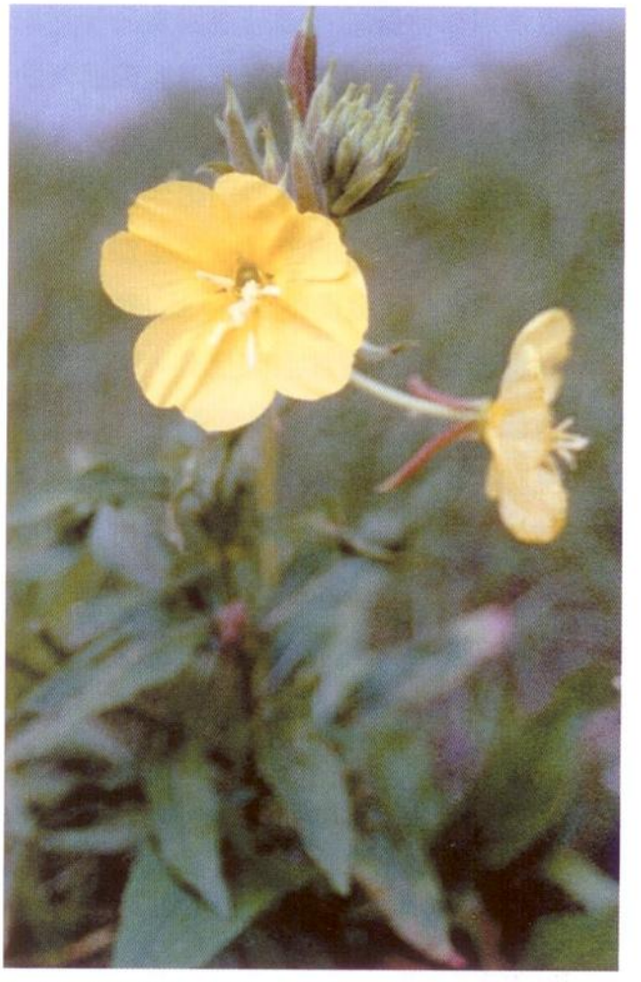
月見草原生於北美洲，是北美印地安人重用的藥草。早在五百年前，阿岡昆印第安人便將月見草籽磨碎，敷在發疹的皮膚患部。

直到近代，月見草驚人的藥用價值才獲得證實。（Wagner u. Wiesenauer 2003）萃取自月見草籽的珍貴植物油可強化肌膚與免疫系統，是許多皮膚疾病的「急救藥方」。月見草油可調節皮膚的細胞代謝及皮脂腺分泌，增加彈性，使皮膚再生。

月見草油是少數含有 γ 次亞麻油酸的植物油，這種多元不飽和脂肪酸能調節天然抗炎與止癢神經訊息傳導分子的形成，強化肌膚的免疫系統，是健康皮膚細胞不可或缺的因素。此外，月見草油經證實能有效治療異位性皮膚炎。

若爲外用時，月見草油最好與荷荷芭油、椰子油等基底油搭配使用，例如將 10 毫升的月見草油（精煉）加入 50 毫升的其他植物油混合，可作爲各種膚質的身體和臉部保養用油。

化學成分類似的植物油有琉璃苣籽油和黑醋栗籽油。



月見草的花在夜間才綻放，散發迷人芬芳。萃取自月見草種籽的珍貴月見草油對神經性皮膚炎深具療效。

橄欖油

拉丁學名：Olea europaea L.

植物科屬：木樨科（Oleaceae）

主要成分：油酸 75%，飽和脂肪酸 15%，亞麻油酸 10%，脂肪伴隨物質 0.5 – 1.5%（酚類、α- 生育酚、維他命 E）。

彎曲而古老，是一般人對地中海國家橄欖樹浪漫樹林的典型印象。一直以來，橄欖樹對地中海居民而言是幸福、神之恩典與和平的象徵。

自古以來橄欖油不僅被視爲食品，更由於它對心血管循環系統和腸胃道的正面幫助而用於保健。

橄欖油在經驗療法中特別用來治療關節痛，與聖約翰草製成的浸泡油（頁 232），對於紓解肌肉硬化、發炎和疼痛，尤具效用。

橄欖油作爲護膚油由來已久，它富含油酸和多酚類，護膚效果極佳，可促進血液循環、溫暖、止痛與再生，適用於乾燥、血液循環不良、龜裂、脫皮等症狀（但因會使皮膚發熱，不適合異位性皮膚炎！）。多酚類則能使皮膚免於自由基和紫外線的侵害。橄欖油可以 1:1 的比例與向日葵油搭配使用。

非乾性的橄欖油保健效果極佳，適合長期使用，尤其適用於銀髮族與醫院保健。

油菜籽油

拉丁學名：Brassica napus

植物科屬：十字花科（Brassicaceae）

主要成分：油酸 60%，亞麻油酸 20%，α 次亞麻油酸 6%，飽和脂肪酸 13%，脂肪伴隨物質 1.5%（主要爲維他命 E、維他命 A 前趨物質）。

數年前，中歐與加拿大開始以冷壓法提煉油菜籽油，但通常只在當地販售。珍貴的油菜籽油亦是良好的護膚品。

油菜籽油和橄欖油類似，均含極高比例的單元不飽和脂肪酸油酸。 珍貴的亞麻油酸和 α 次亞麻油酸的比例相當平衡，生理營養學上極平衡的脂肪酸模式和高單位的維他命 E 及維他命 A 前驅物質，使油菜籽油不僅成爲有益的營養補給品，還可穩定肌膚狀態、激勵再生，是絕佳的護膚保養品。

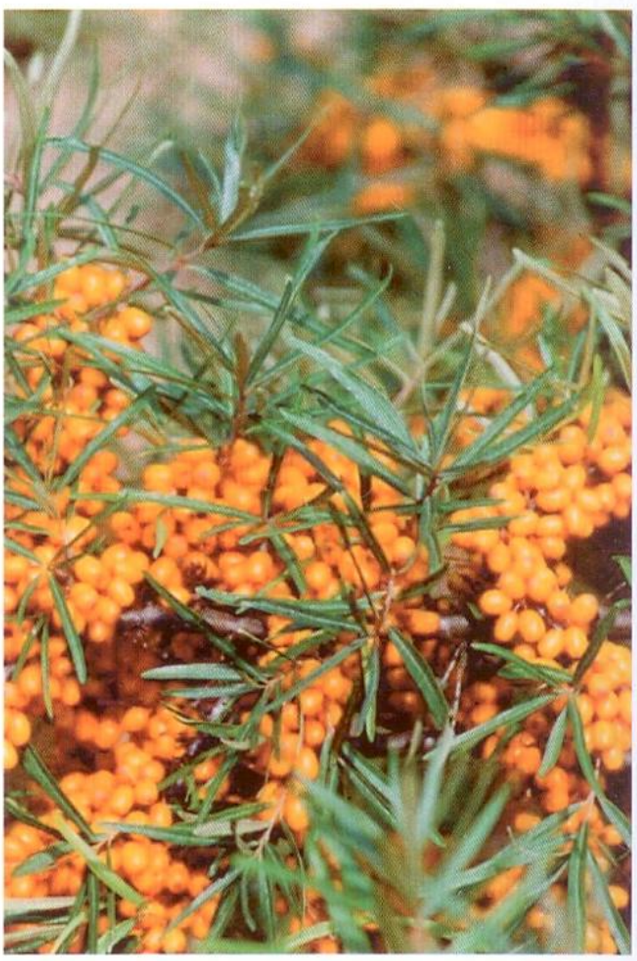
油菜籽油用於銀髮族及嬰幼兒保健的正面成效，已累積不少臨床案例。

沙棘油

拉丁學名：Hippophae rhamnoides

植物科屬：胡頹子科（Elaeagnaceae）

主要成分：亞麻油酸 30%，α 次亞麻油酸 30%，棕櫚烯酸 34%，脂肪伴隨物質 4%（維他命 E、維他命 A 前驅物質 [類胡蘿蔔素]、綜合維他命 B、維他命 C 和 K、類黃酮素、植物固醇）。



沙棘油萃取自閃閃發光的橘色沙棘果實。臨床治療經驗證實，沙棘油可治療患有濕疹、過敏、發炎或受傷的皮膚。

提煉自橘色沙棘果實果肉的沙棘油，像是專爲使肌膚免於環境侵害而打造的屏障。

俄羅斯的藥典中記載，沙棘油適用於治療紫外線所導致的皮膚傷害、癌症放射線治療的預防與調養、灼傷、褥瘡、久傷不癒及特別嚴重的痤瘡形成。

沙棘油含高比例的不飽和脂肪酸，早已證實對濕疹、皮膚過敏及發炎具有療效。其中棕櫚烯酸與人體肌膚脂肪的某種脂肪酸相當接近，因而具有良好的激勵細胞再生作用。

類黃酮素（植物色素）是捕捉自由基的高手，可加強抵抗力、抑制致病微生物、穩定細胞膜、強化其防禦能力。沙棘油可支援皮膚本身的自癒系統，緩和皮膚提前老化。

劑量爲 1% 的沙棘油，也就是大約 20 滴沙棘油加入一百毫升的其它植物油，有最佳的護膚功效。

芝麻油

拉丁學名：Sesamum indicum

植物科屬：胡麻科（Pedaliaceae）

主要成分：油酸 42%，亞麻油酸 44%，飽和脂肪酸 14%，脂肪伴隨物質 1 – 1.8%（主要爲酚 [芝麻酚等]、植物固醇、芝麻素）。

原生長於非洲的芝麻很有可能是最古老的煉油植物。數千年前，中國與印度便已開始種植。

一般芝麻油多以壓榨法精煉而成，目前市面上有品質更高、採冷壓法過濾而成的芝麻油，這類產品不但是品質極佳的食用油，同時也是獨特的護膚油。芝麻油因而躋身全球市場上最珍貴的植物油之列。

在印度，芝麻是道道地地的護膚油，可增強皮膚免疫系統，強化其防禦能力。芝麻油抗氧化，因而促進皮膚的治癒過程。質地溫熱，能止痛，促進皮膚的血液循環，是理想的按摩油。

! *請注意：可促進血液循環而質地溫熱的芝麻油，不建議用於異位性皮膚炎或發炎肌膚狀態。*

雪亞脂

拉丁學名：Butyrospermum parkii

植物科屬：山欖科（Sapotaceae）

主要成分：油酸 50%，飽和脂肪酸 47%，脂肪伴隨物質 6 – 10%（其中有 75% 的三萜烯醇，還有維他命 E、維他命 A 前趨物、尿囊素）。

生長於中非的乳油木可高達十五公尺，乳油木果可長達四公分、內爲綠色果肉的堅果約含 50% 脂肪。乳油木果從古至今一直是非洲人最愛的身體保養品及營養品。

乳油木果又稱爲雪亞脂，相較於其他的植物油脂，乳油木果豐富的脂肪伴隨物質中，更有相當高比例的三萜烯醇，可說是相當珍貴的護膚保養品。三萜烯醇是植物蠟與動物蠟的成分，可防止肌膚乾燥及抵抗微生物的侵害，輔助受傷與發炎皮膚的癒合機制。

另外，三萜烯醇如同一層「細胞漿」，可鎖住水分，讓肌膚水分不致過度蒸發，保有柔軟與細緻感。雪亞脂可調節肌膚的角質化，能將角質過多的粗糙肌膚變柔軟，反之亦能強化角質不足的過薄肌膚，使其具有抵

抗力。雪亞脂對眞皮層的膠原組織具有正面激勵作用，可預防肌膚老化與皺紋產生。

葡萄籽油

拉丁學名：Vitis vinifera

植物科屬：葡萄科（Vitaceae）

主要成分：亞麻油酸 70%，油酸 23%，飽和脂肪酸 7%，脂肪伴隨物質 0.5 – 1.3%（主要爲類黃酮素 [前花青素]）。

冷壓法萃取的珍貴葡萄籽油直到數年前才正式上市。而在中古世紀，葡萄籽油卻早已是深受喜愛的高級肌膚保養用油，還能幫助傷口癒合。葡萄籽油是最寶貴、最健康的食用油，更是最出色的護膚保養品，被廣泛應用於化妝品工業。葡萄籽油傲人之處在於擁有高比例的亞麻油酸，相較於其他也含有高比例亞麻油酸的植物油，它含有許多的前花青素（類黃酮素，又被稱爲 OPC ＝原花青素），不易腐壞。這些成分捕捉自由基的功效相當顯著，更勝於維他命 C、E 和 β 胡蘿蔔素的抗氧化作用，因而使葡萄籽油成爲抗老化植物油的第一首選，不僅有助於細胞再生，減緩提前老化，更能促進皮膚血液的微循環作用，長效增強皮膚的免疫系統。

香草浸泡油

請參閱浸泡油（頁 232）

乳化劑—山梨醣醇

山梨醣醇 196R 是不含酒精與化學溶媒的植物綜合基質，相當適合做爲芳香精油的乳化劑。該乳化劑含有肪溶性及水溶性的表面活性成分。脂溶性成分「包圍」精油最小的粒子（形成微細胞）。水溶性成分使微細胞在與水或純露搖晃時產生乳化（溶解狀態）。

- **口服時配方**：一毫升的山梨醣醇加上一毫升芳香精油及四毫升的水或純露。包裹住芳香分子的微細胞可抵抗胃酸，進入腸道與腸黏膜接觸。十二指腸內的消化酵素會打破這層包覆膜，釋放出的芳香分子漸因水解而被吸收。
- **外用於皮膚**：先將乳化劑與複方精油高度稀釋，再取配方中的一毫升加入一百毫升的水或純露中，可使肌膚或黏膜組織快速而平均吸收，製作漱口水及陰道沖洗液功效卓著。

請注意：每次使用乳化劑時須搖晃瓶身

純露－健康與美麗之鑰

此種蒸餾產品有各種不同的名稱：植物水、蒸餾水、花水、芳香水、植物蒸餾、水溶液，最常用的則是純露。

遵循古法蒸餾

約在 1830 年，首次在法國發現煉金術師的記錄手稿，其中詳載製造與治療步驟的方式，因而得知純露也作爲醫療用途。當時的人將純露定義爲蘊含許多植物性揮發成分的蒸餾水。

第七世紀，阿拉伯人爲了取得「植物深藏的力量」，便開始蒸餾植物。純露既爲醫療之水、健康之水，更爲美麗之水，玫瑰純露更是阿拉伯重要的出口商品。

數百年以來，純露與「灼水」，即和藥草一起蒸餾的白蘭地和水果白蘭地，被視爲萬靈丹（頁 4）。到了十九世紀，卻漸漸爲人們所淡忘。直到芳香療法的崛起，純露才重新找回一席之地。

不論在地中海國家、北非、土耳其或伊朗，純露一向是當地人日常生活的家庭必備用品。 許多草本植物、花朵、種籽或根部進行大量蒸餾，以應用在醫療、保健與護膚的領域。直到今天，伊朗仍像品酒般愼重檢試純露的氣味與品質。

➤ 提煉方式

水蒸汽蒸餾法（頁 20）取得的冷凝水中含有具親水特質的精油。一旦達到飽和度時，精油會從表面溢出，以便取得浮油，留下來的水被稱爲純露。

純露大部分皆爲提煉芳香精油過程的副產品，例如薄荷純露。

某些具高價值的純露會採用特殊的蒸餾法，例如玫瑰純露。

獨一無二的玫瑰純露

玫瑰純露有三種不同的品質等級：品質最佳的玫瑰純露爲一公斤的玫瑰花專爲提煉出一公升的玫瑰水所用，其中含有多於三百毫克的芳香精油。中級的玫瑰純露含有約一百到一百五十毫克的玫瑰精油，但爲精油提煉過程中的副產品；也就是說，蒸餾過程中產生的純露會不斷反覆使用，直到蒸餾完成。這類純露可再經特殊的提煉步驟，故所含的玫瑰精油已相當微量，品質等級最普通。

➤ 純露與精油的差別

原株植物萃取出的純露與精油在特質上有相當大的差異。純露中幾乎很難找到單萜烯、倍半萜烯或酯類等非水溶性分子，即疏水物。所以薰衣草純露會缺乏典型的薰衣草香味，因爲它缺乏營造典型薰衣草氣息的主要成分—酯。也因此我們不能期待薰衣草純露具有與薰衣草精油相同的特質。然而，鼠尾草純露的主要成分側柏酮，一種單萜烯酮，頗具親水性，因此特質與鼠尾草精油極爲相似。

純露中最常見的成分爲單萜烯醇和酸。

純露因含有較高比例的碳酸而有微酸的特質。其 pH 值通常在 3.0 和 5.0 之間（例如蘋果汁的 pH 值約爲 3.0）。由於純露是經過高度稀釋的水溶劑，因此不論內服、外用皆很安全。

➤ 經驗法則

由經驗療法中深知純露具有令人印象深刻的療效，但這些療效仍未經科學證實。屬於草本療法的純露因其中所含的高效物質過少，迄今其療效仍缺乏普遍的科學解釋。一般相信，草本療法對人體自癒系統有正面的影響，也就是說，自癒能力會受到激勵而啓動。凡是使用過純露的人，應深刻了解到其療效的威力。

臨床應用建議

➤ 保存

純露保存不易，容易滋生細菌，因此必須以深色瓶罐低溫保存。市面上販售的純露通常會加入酒精，以防細菌滋生。

純露所含的芳香精油愈多，保存期限愈長，如品質精良的玫瑰純露。若保存不當，精油成分容易快速揮發。

純露的成分也是影響保存期限的因素，例如百里香純露內含高比例的百里酚，因而可存放較長時間。

另外，pH 值也是一大關鍵。純露越酸，保存期限越長。

➤ 使用方式

- 內服：一般而言，純露的芳香精油濃度較低，因此可採內服。在一杯水中加入一茶匙（兒童爲半茶匙），每天飲用一至兩次。
- 外用：將純露直接塗抹或噴灑在皮膚患部（使用範例請參閱以下表格）。

常用的純露與其功用

純露	內服功效	外用功效
薰衣草純露	抗菌，尤其是腸胃寄生蟲、增強免疫系統	滋補與強化肌膚
橙花純露	增強免疫系統	保養、強化、安撫肌膚
薄荷純露	促進消化	護膚、降火、抗發炎、止癢
玫瑰純露	強心、抑制腸胃道炎	抗發炎、傷口癒合



各類身心不適症

5

- 芳香療法概述
- 系統性討論精油對於各類病症之單獨治療，或作為輔助治療的使用方式。
- 特別篇章：婦科病症、小兒疾病、身心病症及心理病症
- 提供許多有效的臨床配方和應用方式建議



舒緩和治癒

本章節探討以單獨使用精油能有效治療的生理和心理病症，以及於何種情況下精油適合做爲正統醫學及自然療法形式的輔助治療。

- 本章中提到的身心不適症狀以廣義的範疇分類，例如感冒疾病、皮膚病症及婦科病症。另針對特別在兒童成長期出現的病症，亦有專門章節加以探討。內容索引（自頁 311 起）可供查詢所有的病症。
- 本章將分別論述每個不適症的病徵，包括精油配方和適當的使用方式。
- 本章論述的許多不適症皆可由患者自行使用精油治療(請參閱頁 51 及 53 的自我治療)。

整體治療觀

精油對於許多身心不適症皆能發揮良好作用，其一方面像「西藥」般解除症狀，另一方面又能如天然藥物般產生全面性的功效。

例如：薰衣草精油（頁 125）具強力緩解疼痛和促進傷口癒合的特性，不但能有效治療燒燙傷的皮膚表面症狀，其放鬆與鎮靜心靈的特質亦能同時平撫意外事故所受到的驚嚇。

不適的症狀經常是身體對體內系統失衡的暗示。我們若能全面性從生理和心理方面來觀察身體的病痛，就能發現其中因果關聯，找出個人專屬精油，達到令人滿意的臨床功效。只有將人視爲一個整體，才能眞正的治癒疾病。

➤ 治療程序一按步就班

- **不適症狀的病徵**：內文中對於典型症狀、引發病因及進一步的治療方法均有重要提示。
- **找出合適的精油**：對於許多不適症狀的治療，常能看到各種不同的單、複方精油或配方的介紹；它們之於表面病徵或許同樣有效，但在治療機轉上卻各有千秋。關於如何選擇個人專屬精油或正確配方，自第 53 頁起有更詳細的介紹。此處先簡短說明必要流程：病歷表（過去及現在病史） — 閱讀建議用油的特質 — 精油香氣測試。

『精油與基底油總覽』，此章節依序介紹精油（頁 76 起）、基底油（頁 224 起）和純露（頁 237）。關於成分及藥學屬性等資訊請參照『成分』章節（頁 24 起）。

複方精油

在許多不適症的治療上，我們建議製作複方精油：

將不同的單方純精油倒入 5 毫升 (大約爲 100 滴) 的棕色小玻璃瓶中，每次從瓶中倒出數滴使用。

針對需頻繁使用、且應用方式多樣化的不適症 (如：感冒)，或是調製最低劑量時，調合成複方精油都是非常實際的作法。

● **合適的使用方式**：考慮因素包括病患症狀的輕重程度、使用次數的多寡、患者的意願（例如：患者對於芳香療法的認同感可強化其效用），及適合的時間點。例如治療感冒時，蒸汽吸入法比薰香法（請參閱頁 64）能發揮更強的療效。

● **正確的劑量**：其決定治療的效果。劑量過高不但無法減輕或治癒病症，甚至會導致副作用產生。初學者應盡可能確實遵照配方進行。經常使用精油必能逐漸累積芳療專業知識，進而培養其調配處方的能力（調配須知請參閱頁 61）。

● **材料**：芳香治療與芳香護理的必需品，包括精油、基底油和相關材料，皆可在藥房或有機食品店購得（附註：台灣可在百貨專櫃、美容沙龍、精油專賣店或是網路等通路購得）。重要的是，購買精油時要注意其純度（頁 59）！

請務必注意對親人、病患及自我治療的侷限性（頁50起）。精油的使用劑量或方式有其必要的限制，特別是使用於兒童、懷孕婦女、有循環障礙者或長者。兒童和老弱者不可在無人照護的情況下使用蒸汽吸入法或進行浴療，以免燙傷。薰燈請放置在幼童拿不到的地方！

➤ 發燒

發燒是身體一個重要、自然的防禦反應，因此發燒時不該立即使用藥物退燒。如果發燒熱度太高（超過攝氏 39 度）時，會造成循環系統負荷過重。此時應盡可能以自然、溫和的方法進行退燒。

關於敷包和敷布的資訊請參閱頁 68 起之說明。

退燒 / 解熱精油：臨床經驗顯示：佛手柑、檸檬薄荷、白千層、藍膠尤加利、澳洲尤加利、眞正薰衣草、土耳其香桃木、橙花、胡椒薄荷及檸檬精油均具有相同的退燒 / 解熱功效。

小腿敷布：藉由精油的功效來提高敷布的退燒 / 解熱作用。

● 於 1 公升水（水溫低於當下體溫攝氏 2 至 3 度）中加入 3 至 5 滴的退燒精油。

若病患有足部冰冷或循環不良的現象，切勿使用小腿敷布! 應改用胸敷布的方式。

胸敷布：相較於小腿敷布，胸敷布的退燒效用更溫和安全，且能同時調理支氣管炎和肺炎。

● 於 1 公升水（水溫低於當下體溫攝氏 2 度）中加入 3 至 5 滴的退燒精油（參閱上文）。於入睡前裹敷，停留整晚。

可搭配使用**額頭敷布**：在 250 毫升的玫瑰純露或冷水（自來水水溫）中加入一滴的玫瑰或檸檬薄荷精油。



呼吸道

感冒症狀

感冒症狀經常出現在身心承受巨大壓力之後，因而免疫力降低，身體急需休養。

一個小小的傷風就會讓我們很不好受，頭部能量有阻滯感，感覺任何東西被「堵」住、鼻子也塞住了，或者鼻涕流個不停；雖不是生什麼大病，卻感覺自己精疲力盡、沒有半點元氣。精油可以有效幫助減輕喉嚨痛、流鼻涕和咳嗽等惱人的症狀。

➤ 流感季節的預防措施

在流感季節中，特別是春、秋之際，臨床證實使用以下配方可以有效預防感冒。

感冒預防配方

在容量 5 毫升的棕色小玻璃瓶中加入純精油：

複方精油配方一：30 滴萊姆、20 滴葡萄柚、20 滴月桂、10 滴桉油樟、20 滴安息香。

複方精油配方二：40 滴檸檬、20 滴醒目薰衣草、30 滴土耳其香桃木、10 滴歐白芷根。

- 速效配方：取任一款配方 1 至 2 滴滴在面紙上吸聞，一日可使用數次。
- 薰燈：取任一款配方 5 至 6 滴加入薰燈中。
- 浴療：取任一款配方 6 至 8 滴加入二分之一杯的鮮奶油、全脂牛奶或少許蜂蜜中均勻攪拌。

請參閱頁 65 起的使用說明。

- 漱口水：請參閱頁 253 之建議。

➤ 流行性病毒感染

流行性病毒感染指的是發燒性的普通感冒病症，主要是由病毒引起，由細菌引起較爲罕見。在大部分的病例中，上呼吸道因被侵襲而出現流鼻涕、咳嗽、聲音沙啞等症狀。

關於緩解發燒的方法請參閱頁 241 的說明，減輕個別不適症狀的方式，請參閱頁 243 和 244 的說明。

急性處理配方

複方精油：桉油樟、白千層和眞正薰衣草精油各一滴。

- 速效配方：直接將上述複方精油滴在手心後塗抹在腳底板，每日三次，也適用於兒童。

流行性感冒栓劑

栓劑是醫治流感極具療效且不具刺激性的方法。可請藥房製作，混合固態脂肪、脂肪油或可可亞脂作爲栓劑的基劑（注意：遇熱會很快軟化）。

成人用量 200 毫克 / 2 克栓劑，

兒童用量 100 毫克 / 1 克栓劑：

（下述配方爲成人劑量）

橙花精油	100 毫克
澳洲尤加利精油	20 毫克
摩洛哥香桃木精油	30 毫克

混合適量的固態脂肪

- 每日三次使用直腸栓劑。

➤ 咽喉痛/咽喉炎

咽喉痛是感冒常見的第一個徵兆：咽喉發紅疼痛，吞嚥不適。此時精油可以快速緩解這些症狀。

急性咽喉炎爲化膿性扁桃腺炎，務必就醫進行診斷。表現症狀爲突然發病、高燒、可能合併寒顫現象、嚴重喉嚨痛和吞嚥疼痛，伴隨說話含糊不清及淋巴結腫大。臨床顯示，運用精油並結合植物療法或順勢療法的製劑，能有效減輕急性咽喉炎症狀或完全治癒。

兒童咽喉痛：請參閱頁 276 的說明

漱口水

複方精油配方一：6 滴檸檬、6 滴桉油樟、5 滴穗花薰衣草、2 滴馬斯提其那百里香、1 滴百里酚百里香。

複方精油配方二：6 滴紅桔、4 滴月桂、4 滴芫荽、2 滴鼠尾草、3 滴墨西哥沈香木、1 滴肉桂皮。

將上述任一配方加入 1 毫升的植物性乳化劑或蜂膠酊劑中，再添加純水或胡椒薄荷純露，或鼠尾草純露至 100 毫升，充分搖勻。

- 漱口：取 1 茶匙的調合後配方加至 1/2 杯的溫水，用來漱口，每日數次，每次 1 至 2 分鐘，漱口完畢後吐出。
- 內服：取 1/2 茶匙調合後配方加至 50 毫升的水中，每日服用三次。

頸敷包

- 濕敷包：在 1/2 公升的熱水中，加入 3 滴白千層、1 滴穗花薰衣草、4 滴花梨木。
- 油敷包：有良好的舒緩功效。 在 20 毫升手掌溫度的橄欖油中，加入 5 滴白千層、5 滴眞正薰衣草、2 滴 100% 的香蜂草。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 流鼻水

在一般的流鼻水症狀使用具有化痰、消炎和抗感染藥學屬性的精油，均可達到令人滿意的緩解和治癒效果。

關於過敏性鼻炎的治療請參閱頁 245 的說明。

讓鼻子暢通的胡椒薄荷精油

- 將 1 滴胡椒薄荷精油（勿超量！）滴在手背上，用舌頭舔入（不適用於六歲以下的兒童）。

夜間速效配方

- 在手心滴上 1 至 2 滴胡椒薄荷或藍膠尤加利精油，抹在枕頭上（不適用於六歲以下的兒童）。

複方精油配方

因頭部阻塞與嚴重鼻塞而感覺很難受時可使用下列配方：

配方一：5 滴山雞椒、5 滴摩洛哥香桃木、5 滴眞正薰衣草、10 滴大西洋雪松、5 滴花梨木。

配方二：10 滴歐洲冷杉、5 滴桉油醇迷迭香、5 滴橙花、5 滴安息香。

配方三：5 滴甜橙、5 滴葡萄柚、5 滴歐白芷根、3 滴羅勒、2 滴茴香、10 滴歐洲赤松。

- 薰燈：上述任一配方 5 至 7 滴，夜間使用也有良好療效。
- 蒸汽吸入法：取上述任一配方 1 至 2 滴加入熱水中。

● 浴療：上述任一配方 7 滴倒入 1/2 杯的鮮奶油中均勻攪拌，再倒入浴缸內。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 額竇炎及鼻竇炎

前額出現脹痛感或頭痛，疼痛感在低頭時加劇，是額 / 鼻竇炎的徵兆，必須就醫診斷。慢性額 / 鼻竇炎常是因已對抗生素產生抗藥性而產生的慢性發炎症狀。

臨床顯示，使用精油並配合植物療法或順勢療法藥劑，能有效減輕或完全治癒額 / 鼻竇炎。

順暢呼吸的鼻腔用油

以下配方不但能使呼吸順暢，還能同時保護鼻腔四周脆弱受損的皮膚，並可作爲預防配方。

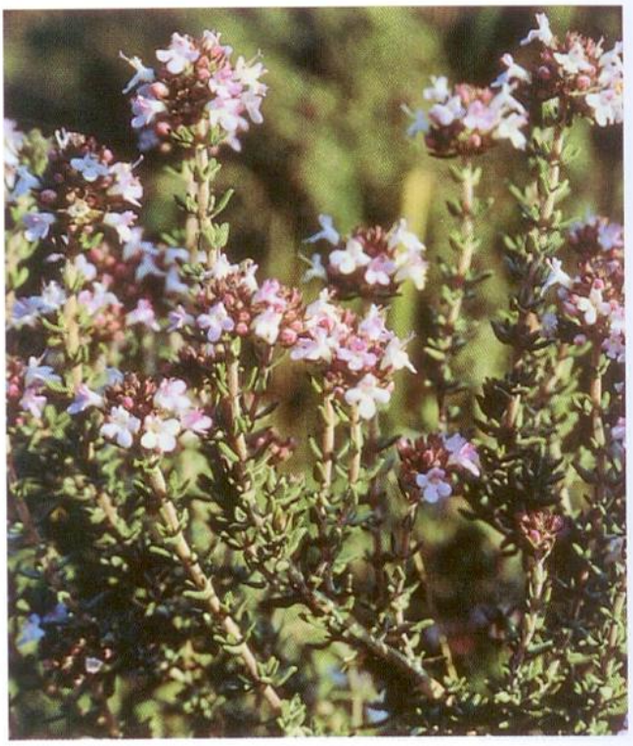
配方一：在 5 毫升的甜杏仁油及 1 滴的沙棘油中，加入 1 滴歐白芷根、1 滴羅勒或 1 滴洋茴香、1 滴白千層。

配方二：在 5 毫升的甜杏仁油及 1 滴的沙棘油中，加入 2 滴馬斯提其那百里香、1 滴摩洛哥香桃木、1 滴安息香。

● 每日數次，以棉花棒或乾淨的手指將配方塗抹於鼻孔下方或鼻翼兩側，同時輕輕按摩前額及顴骨部位。

➤ 咳嗽與支氣管炎

當支氣管黏膜受到刺激時就會產生咳嗽，如果同時出現發燒現象或呼吸有疼痛感，就可能是由細菌或濾過性病毒引起的支氣管炎或肺炎，必須就醫診斷。臨床證實，精油能有效治癒咳嗽，及輔助治療支氣管炎或肺炎。



百里香精油（Thymus vulgaris）對於各類呼吸道疾病有很高的療效：隨化學類型的不同，對身體的刺激性亦有所差異。

關於兒童百日咳的治療請參閱頁 276 的說明。

從蒸汽吸入法到胸敷帶

複方精油配方一：20 滴葡萄柚、10 滴苦橙葉、10 滴桉油醇迷迭香、20 滴馬鬱蘭、10 滴巨杉。

複方精油配方二：10 滴檸檬、10 滴紅桔、5 滴百里酚百里香或丁香花苞、15 滴豆蔻、10 滴厄利特里亞乳香。

複方精油配方三：10 滴檸檬、10 滴萊姆、5 滴穗花薰衣草、5 滴西伯利亞冷杉、5 滴摩洛哥香桃木、5 滴安息香。

● 蒸汽吸入法：1 公升滾燙的熱水中，加入上述任一配方 1 至 2 滴。

● 胸腔按摩油：在 5 毫升荷荷芭油中加入上述任一配方 5 滴。

● 薰燈：使用上述任一配方 5 滴。

● 胸敷帶，也用於解熱：在加熱至攝氏 37 度的 30 毫升橄欖油中，加入上述任一配方 5 滴。請參閱頁 65 起的使用說明。

咳嗽栓劑

針對流感和細菌引起的呼吸道疾病，栓劑是無刺激性且極具療效的應用方式，可請藥房製作。栓劑的基質爲固態脂肪、脂肪油或可可亞脂（遇熱會很快軟化！）。

成人用量 200 毫克 / 2 克栓劑，
兒童用量 100 毫克 / 1 克栓劑：
（下述配方爲成人劑量）

歐洲赤松精油	75 毫克
馬斯提其那百里香精油	30 毫克
穗花薰衣草精油	40 毫克
桉油樟精油	30 毫克

混合適量的固態脂肪

● 每日三次，使用直腸栓劑。

➤ 中耳炎

引起耳朵疼痛可能有各種不同的成因，無論如何必須先就醫，因爲所有頭部的化膿性發炎症狀，包括化膿性中耳炎，經常容易感染擴散。中耳炎通常出現在患者發生如流鼻涕或喉嚨發炎等一般性感冒症狀之後。

眞正薰衣草和馬斯提其那百里香精油可提供迅速的幫助，緩解疼痛、抑制或甚至治癒發炎初期的症狀。如症狀在 24 小時內未獲明顯的改善，則必須立即施行其他的醫療措施，必要時尋求專科醫生的治療。

關於兒童中耳炎的治療請參閱頁 277 的說明。

速效配方：

● 取眞正薰衣草或馬斯提其那百里香精油 1 到 2 滴，滴在藥用棉球上並小心地塞入耳道。早晚更換一次。

! 千萬不可將精油直接滴入耳朵內，恐有造成鼓膜受傷之虞（鼓膜穿孔），精油進入到中耳，刺激中耳黏膜並使發炎症狀嚴重惡化。

過敏病症

➤ 過敏性鼻炎

引發過敏性鼻炎有各種不同的過敏原，包括花粉（春天好發的花粉熱）、食物、動物毛髮、塵蟎、羽絨被，及職業場所中接觸的過敏原（如水泥、麵粉等）。

臨床顯示，使用絲柏、大西洋雪松和松紅梅精油能有效緩解患者的症狀，因其所含的成分能穩定肥大組織的細胞膜，減少組織胺的釋放，而大幅減輕過敏反應。使用內服是成效最佳的方式。

「預防勝於治療」是對抗花粉熱的不二法門！在春天來臨前就開始服用「長期治療配方」（頁 246）。另在急性發作時可使用以下配方。

急救配方

複方精油配方：5 毫升的棕色小玻璃瓶中，加入 30 滴（1.5 毫升）的大西洋雪松、10 滴（0.5 毫升）的松紅梅及 60 滴（3 毫升）的絲柏。

● 內服：每日兩次，滴 2 滴在一小塊方糖上，放在嘴中溶解（因透過黏膜能更快速被吸

收）。由於絲柏精油含有高比例量的單萜烯，服用時間勿超過兩週！

長期治療

治療過敏性鼻炎通常都需要較長的時間，因此精油配方需以低劑量爲宜。以下的抗花粉熱配方製成的滴劑或噴劑（適合出門時使用）有良好的效果：

配方：容量 30 毫升的噴瓶中，加入 10 滴大西洋雪松、20 滴絲柏、10 滴松紅梅、40 滴植物性乳化劑山梨醣醇（或 40 滴蜂膠酊劑），然後再添滿玫瑰純露。

- **使用方式**：過敏症狀持續發作期間，每日三次，每次服用 10 滴，或每日在咽喉處噴施數次。

➤ 支氣管氣喘

引發氣喘的原因大多與過敏性或心理因素有關，務必就醫治療。精油可做爲輔助性治療，有效舒緩症狀。

在急性氣喘發作的狀況下，基本上並不適合使用精油，但因患者發病時經常伴隨害怕、恐懼的情緒，若在身體按摩油中加入具有調整情緒和抗痙攣作用的精油，塗抹在腹腔太陽神經叢上，就能達到鎮靜、放鬆的效果。

舒緩配方

配方：2 滴紅桔、4 滴葡萄柚、2 滴豆蔻、2 滴大西洋雪松。

- **薰燈**：將配方加入水中。
- **身體按摩油**：將上述配方加入 50 毫升的甜杏仁油中，塗抹在腹部及背部。

請參閱頁 65 的使用說明。



➤ 頭痛

頭痛似乎是一種文明病，特別是在所謂的「先進」國家，有越來越多的人爲其所苦。根據統計，頭痛患者中，女性多於男性，兒童患病比例也日益增加。

頭痛的成因通常與身體或心理所承受的壓力負擔過重有關，許多德文諺語均有貼切的詮釋，例如：「我的腦袋承受不了」、「我的腦袋嗡嗡作響」或「我腦袋都發脹了」。最常見的頭痛爲緊張性頭痛，患者在發作時經常伴隨頸部肌肉緊繃的現象。此時，具有舒緩、鎮靜和強化作用的精油能發揮有效的幫助。

器質性病變和代謝障礙也會引起頭痛。頭痛狀況如持續數天不見好轉，必須就醫詳細診斷，找出可能的病因給予治療。

關於兒童頭痛的治療請參閱頁 277 的說明，肌肉緊繃請參閱頁 282 的說明。

精神過度緊張引起的頭痛

此時，歐白芷根和羅勒精油特別能讓患者擺脫「腦中的重擔」，放鬆身心。

- **速效配方**：取 1 至 2 滴的歐白芷根或羅勒精油滴在面紙上。
- **薰燈**：2 滴葡萄柚或 3 滴佛手柑、1 滴橙花、1 滴羅勒、2 滴歐白芷根精油。

● **活力浴**：將上述薰燈配方加入 1/2 杯的鮮奶油中攪拌，再倒入浴缸。

● **舒解壓力的腳底按摩油**：50 毫升的植物油中，加入 5 滴葡萄柚、1 滴玫瑰、2 滴眞正薰衣草、1 滴檀香。

請參閱頁 65 起的使用說明。

肌肉緊繃引起的頭痛

如果頭痛是由肩頸肌肉緊繃（請參閱頁 282）引起時，和緩地按摩頸部和太陽穴有助於緩解疼痛。

● **使用胡椒薄荷精油按摩頭部之速效配方**：請參閱下述的「天氣風向球」。

● **身體按摩油**：10 毫升的荷荷芭油中，加入 6 滴葡萄柚、1 滴沉香醇羅勒、1 滴茉莉，均勻混合後裝入滾珠瓶或玻璃瓶內，塗抹前額或頸部。臨床顯示，此配方特別適用於無法承受胡椒薄荷精油的人。

「天氣風向球」和宿醉

對於因天氣變化或煙酒過度而引發的頭痛，胡椒薄荷精油是最有效的良方。

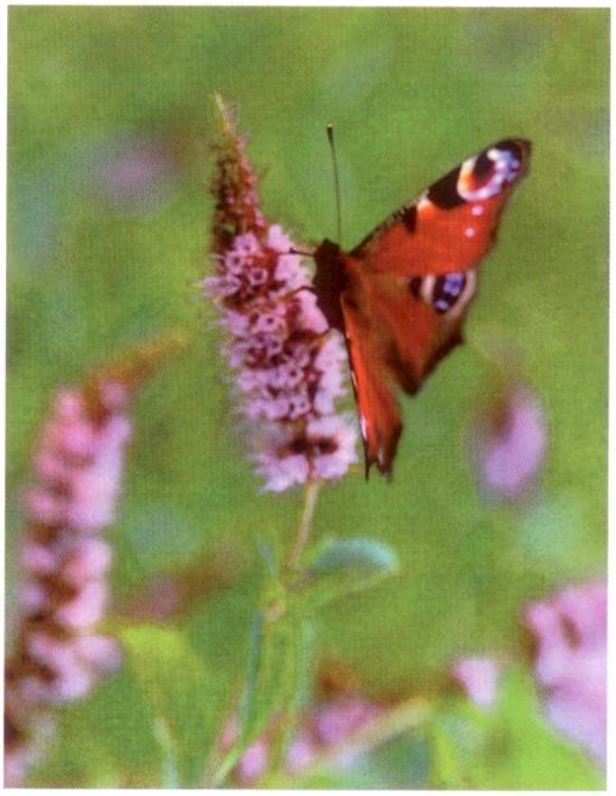
用胡椒薄荷精油按摩頭部尤其見效：患者能在幾分鐘內快速擺脫頭痛、神清氣爽。

● **速效配方**：取 1 至 2 滴的胡椒薄荷精油滴在面紙上，擦揉頸部和太陽穴。

● **奇蹟般的頭部按摩**：5 滴胡椒薄荷精油、1 顆冰塊、1 條毛巾和有冷風的吹風機。將胡椒薄荷精油分倒在手指上，從前額到頸部順向塗抹數次，再以冰塊搓摩後頸部，接著用毛巾搧風或以吹風機朝頸部吹送冷風。

不應在睡前做此頭部按摩，因其振奮、提神的作用可能會影響睡眠。

! *此頭部按摩法不適用於六歲以下的兒童。*



胡椒薄荷精油（Mentha piperita）能快速消除頭痛。

➤ 耳鳴

造成耳鳴的原因有生理及心理的因素，須就醫診斷，找出病因對症治療。耳鳴（哨音、嘶嘶聲或轟隆聲）的聲音特徵和強度差異性高，嚴重時會對患者的生活品質造成影響，甚至造成悲觀、絕望。耳鳴病症拖得愈久，治癒機會也隨之降低，所以必須儘快地對症治療。芳療做爲輔助治療可使用具有促進血液循環和提振情緒的精油。

耳鳴按摩油

配方：30 毫升的甜杏仁油中，加入 3 滴桔葉、1 滴黃玉蘭或茉莉、1 滴丁香花苞、5 滴零陵香豆原精。

● **按摩**：每日三次，輕緩按摩耳後，並往下滑動至頸部。

➤ 神經炎

疼痛的神經炎有可能是因穿堂風或病毒感染（如帶狀皰疹，頁 262）所引發，也可能是因神經受到壓迫（腰痛，頁 267）或椎間盤突出而致，須就醫詳細診斷。

顏面神經炎，亦稱爲三叉神經炎，也是一種會導致劇痛的病症，致使不少患者產生悲觀絕望的情緒，留下難以治癒的心理問題。

下列配方十分適合作爲神經炎的輔助治療，亦能有效調理背痛（頁 267）。

紓解疼痛配方

臉部按摩油：30 毫升聖約翰草浸泡油和 20 毫升的荷荷芭油中，加入 5 滴白千層、3 滴眞正薰衣草、1 滴玫瑰及 1 滴 100% 的香蜂草。

身體按摩油：70 毫升聖約翰草浸泡油、30 毫升芝麻油和 5 滴的沙棘油中，加入 7 滴的白千層、7 滴眞正薰衣草及 5 滴土耳其香桃木。

- 按摩：輕輕地（!）將臉部或身體按摩油塗抹在患處，直到疼痛感減輕，每日數次。



血液循環不適症

血液循環不適症，如血壓過低或過高，這可能有不同的成因，必須就醫診斷找出病因。下述精油經臨床證實爲有效的輔助治療配方。

➤ 低血壓

對低血壓患者而言，「多活動」是強化血液循環最好的方法。使用能夠活化血液循環的浴鹽進行規律性地冷熱交替淋浴，可以開始神清氣爽的一天。平日隨身攜帶「聞香瓶」也很有幫助。

速效配方

- 聞香瓶：在 5 毫升的棕色小玻璃瓶中，加入 4 滴佛手柑、6 滴萊姆、5 滴桉油醇迷迭香。
- 噁心不適時內服：請參閱頁 255。

浴鹽

配方：將 10 滴萊姆、8 滴桉油醇迷迭香、2 滴歐洲冷杉、200 克細海鹽及一湯匙的芝麻油倒入廣口瓶內，充分搖勻。

- 取一茶匙上述配方，輕輕按摩在濕潤的皮膚後接著淋浴。

注意！由於芝麻油的關係，浴缸會變得濕滑！

➤ 高血壓

引發高血壓的原因包括器質性及心因性，如憤怒和壓力。依病因可分爲原發性和次發性兩大類。超過 90％的高血壓病例屬於原發性，在臨床上無法確定爲器質性所致。大約 10% 屬於次發性高血壓，確定是由器質性病變所致，如腎臟病、藥物造成的荷爾蒙分泌失常，甲狀腺機能亢進、腦壓過高或血管病變。高血壓有引發後遺症及併發症之虞，務必就醫診斷找出病因。

下述配方有助於消除肌肉緊張與痙攣現象，間接降低原發性高血壓患者血壓。

放鬆平衡油

複方精油配方一：2 滴苦橙葉或桔葉、1 至 2 滴玫瑰、7 滴檸檬薄荷、5 滴大西洋雪松。

複方精油配方二：6 滴佛手柑、1 滴茉莉或 2 滴特級依蘭、4 滴檀香。

● **按摩**：50 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入上述任一配方。早晚按摩腹部或全身（請參閱頁 72 的說明）。

➤ 緊張性心臟不適症

症狀包括功能性心跳過速、心律外收縮（Extrasystolen）或者脈搏跳動急速。因心跳不規律導致患者會出現夜晚心悸或深夜驚醒的典型症狀。

在病患已就醫診斷排除器官機能異常病因，如甲狀腺機能亢進或心臟受損，之後使用精油配合舒緩手法，對心臟能產生鎮靜和紓壓的功效。

心臟按摩油

複方精油配方一：1 滴苦橙葉、4 滴佛手柑、1 滴玫瑰、2 滴豆蔻、3 滴檀香或 1 滴穗甘松。

複方精油配方二：1 滴山雞椒、4 滴佛手柑、1 滴 100% 香蜂草、4 滴花梨木。

● **按摩**：在 30 毫升的甜杏仁油中，加入上述任一款配方。每日三次，塗抹在心臟部位，直到不適症消失。

薰燈

配方：4 滴佛手柑、1 滴 100% 檸檬馬鞭草、2 滴羅馬洋甘菊。

靜脈血管疾病

➤ 靜脈曲張

結締組織過於鬆散、家族性遺傳、體重過重和懷孕婦女是最易罹患下肢靜脈曲張的族群（靜脈曲張：表面淺靜脈彎曲擴張的現象）。靜脈曲張牽涉到的不只是美觀的問題，就其後遺症而言，這其實是一個具有社會意義的文明病，須尋求專業的治療。

原發性靜脈曲張（靜脈功能不全）指的是靜脈瓣膜機能不全或靜脈血管壁功能較弱。次發性靜脈曲張指的則是靜脈曲張所引起的後果，例如深層靜脈血栓。深層靜脈系統的血流受阻導致靜脈瓣受損，而倒流的血液大量湧向表淺靜脈，使得表淺靜脈壓力增加。

慢性靜脈功能不全就會形成靜脈曲張：皮膚上浮出青一條、紫一條結節狀的靜脈和輕微水腫。除了水腫外，也常會有色素過度

沈澱（皮膚顏色變爲褐色或藍色）和皮膚萎縮性病變的現象（羊皮紙皮膚：皮膚萎縮變薄如羊皮紙樣）。

冷熱交替淋浴能夠增強靜脈組織的強度，穿著彈性襪可以防止水腫。芳香療法中的精油和植物油則具有三合一的功效：強化和滋養結締組織，激勵淋巴液流動、消除水腫以及皮膚護理。

身體按摩油

配方一：30 毫升瓊崖海棠油、30 毫升聖約翰草浸泡油、40 毫升荷荷芭油和 5 滴沙棘油中，加入 8 滴葡萄柚、4 滴眞正薰衣草、5 滴絲柏、3 滴杜松。

配方二：30 毫升的芝麻油和 20 毫升的瓊崖海棠油中，加入 4 滴山雞椒、1 滴永久花、1 滴岩玫瑰、3 滴綠花白千層、1 滴廣藿香。

- **按摩**：每日數次，使用上述任一配方，朝心臟方向輕柔按摩腿部。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 蜘蛛網狀靜脈曲張

蜘蛛網狀靜脈曲張是指皮膚表面微靜脈血管擴張的現象，典型的形狀爲網狀或環狀。蜘蛛網狀靜脈曲張是靜脈曲張的前期徵兆。治療方式請參見靜脈曲張（本頁上方）。

➤ 下肢潰瘍

下肢潰瘍是靜脈功能不全的第三階段，靜脈血栓造成血管內張力增加而引發的現象，大部分的患者是老人家。靜脈組織因長期處於壓力狀態，患者小腿皮膚會形成難以癒合的傷口。

此處所推薦的芳療配方若再搭配改善腿部血液循環的敷帶或彈性襪及排毒茶，數日後就會看到病況有明顯好轉。

彈性襪應在清晨尚未起床時就穿上，其作用在於利用強大的外在壓力平衡升高的靜脈內壓。運動（健走）也很有助益，不過運動時都應該穿上彈性襪。

足浴

浴鹽：將 30 滴檸檬、30 滴綠花白千層、10 滴茶樹倒入裝有 200 克死海海鹽的玻璃瓶內，充分混合搖勻。

- **足浴**：約 5 公升的水（攝氏 36 度）中，加入滿滿一茶匙浴鹽，每晚泡腳 10 到 15 分鐘。接著用消毒紗布擦乾傷口。

皮膚護理

更換繃帶時使用：

- **身體按摩油**：將 30 毫升聖約翰草浸泡油與 20 毫升瓊崖海棠油均勻混合。每次取少量塗在包覆的紗布上。
- **敷包**：將一塊消毒紗布放入身體按摩油中浸泡，然後敷蓋在潰瘍處，再滴上 3 滴綠花白千層。再用一塊消毒紗布包裹，或用一塊浸透林格液或 0.9% 氯化鈉溶液的濕繃帶包紮。

! 切勿另外使用含礦物油成分的藥膏：這些藥膏可能會引起接觸性過敏反應，形成小潰瘍後傷口便更難治癒。

➤ 痔瘡

痔瘡是直腸末端靜脈血管叢發生擴大曲張的現象。這些血管組織會變形、造成撕裂而出血。患者常需忍受肛門部位痙攣性疼痛和刺

痛感，特別是易便秘者常會爲此所苦。痔瘡也可能是肝功能異常或靜脈循環障礙的徵兆，因此應就醫診斷找出病因。

下述配方的身體按摩油具有良好的舒緩、鎮定、抗痙攣和止癢作用，可減輕痔瘡病症。

速效配方

配方：20 毫升的瓊崖海棠油和 30 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 5 滴杜松、3 滴絲柏、2 滴綠花白千層、2 滴快樂鼠尾草、5 滴眞正薰衣草、3 滴德國洋甘菊。

● **按摩**：每日數次。先用清水仔細清潔肛門和痔瘡處，然後使用上述配方小心地塗抹按摩。

切勿使用抽取式濕紙巾清潔；濕紙巾可能會引起發癢的過敏反應！

動脈血管疾病

➤「櫥窗症」（間歇性跛行症）

「櫥窗症」指的是一種下肢周邊動脈阻塞性疾病。患者表現出來的典型行爲反應是在行走時會不時地停住一會兒，看來就像是被櫥窗內的展示品所吸引而忍不住駐足觀賞。事實上，當患者步行較遠的距離後，特別是天冷或爬坡時，會感到小腿劇烈疼痛，停下來休息後就會好轉，因爲在休息狀態下，腿部肌肉能獲得充分的供血量，所以幾分鐘後疼痛就會消失，然而再次走動後又會感到疼痛。

這些症狀都是因動脈血管病變所致，法國外科醫生 Dr. René Fontaine 依照循環機能不足的程度分爲下述四種不同等級：

● **第一階段**：無病痛現象，多數是因動脈末梢脈動不足而被意外診斷出。

● **第二階段**：有沉重、疼痛感的「間歇性跛行」。

● **第三階段**：由於肌肉的供血量不足，患者在平躺狀態下四肢產生疼痛感，四肢放低可暫時緩解疼痛。

● **第四階段**：伴隨疼痛或無痛感的組織潰瘍和壞死，好發於腳部受壓點（如腳後跟和腳趾）。

關於循環障礙的等級辨識和治療方式需向專科醫生諮詢（血管外科）。

歐白芷根身體按摩油

歐白芷根精油在輔助治療的臨床中證實有許多令人驚奇的功效，其特質在於有效激勵血液循環並進而減輕或消除疼痛。因此含有歐白芷根精油的複方身體按摩油對於上述四個階段的不適症均有良好療效。

臨床經驗顯示，只有遵照以下高劑量配方才能達到最理想的療效。

配方：30 毫升的聖約翰草浸泡油和 20 毫升的瓊崖海棠油中，加入 25 滴歐白芷根、10 滴白千層、12 滴眞正薰衣草、3 滴山雞椒。

● **按摩**：每日三次。 取用上述劑量爲 5% 的配方，輕輕塗抹於急性動脈阻塞患處，也就是第四階段的患處。

如治療期延長至數週，則精油劑量需降低至 2.5%，只要將基底油增加到 100 毫升即可。

淋巴系統

➤ 沉重疲累的雙腿

旅途中久坐不動，及因職業所需久坐或久站都會造成淋巴回流受阻。下述的身體按摩油不論是在預防或治療，在臨床上均已證實爲有效配方。（請參閱頁 273 關於腿部水腫的說明。）

按摩油

配方一：50 毫升的芝麻油中，加入 4 滴甜橙、2 滴紅桔、1 滴玫瑰原精、1 滴岩玫瑰、2 滴月桂、4 滴零陵香豆原精。

配方二：50 毫升的芝麻油中，加入 6 滴葡萄柚、2 滴樟腦迷迭香、3 滴杜松。

● **按摩**：使用上述任一配方按摩頸部及腿部往上至腹股溝。

➤ 乳房切除引起的淋巴腫

對每一位婦女而言，因乳癌而切除乳房時都會造成身心方面的重大影響。

薰香法在此情形下很有幫助（請參閱頁 284「減輕焦慮」和「冬季小太陽」配方）。

基於安全的理由，手術時通常會同時切除腋下淋巴結，破壞微淋巴管，導致淋巴液的流動受阻而引起患處淋巴腫。此時只可由受過專業技術訓練的物理治療師或專科治療師進行必要的淋巴按摩（淋巴引流）！下述配方具有促進循環和提振情緒的作用，可由患者自行使用，是有效的輔助治療配方。

淋巴按摩油

配方：20 毫升玫瑰籽油和 80 毫升的甜杏仁油中，加入 6 滴佛手柑、4 滴甜橙、3 滴眞正薰衣草、1 滴玫瑰、2 滴岩玫瑰、1 滴永久花、3 滴檀香。

● **按摩**：做完淋巴引流後，將按摩油輕柔地塗抹在患部。



岩玫瑰精油（Cistus ladanifer）並非萃取自其細緻的花朵，而是取自葉片及枝椏。岩玫瑰精油對治癒創傷及淋巴液流動有良好功效。



消化系統

口腔和牙齒不適症

➤ 口腔保健

齲齒、牙周病和牙齦炎，這些絕對要由牙科醫師處理的疾病，均可使用精油製成各種清新、有抗菌和消毒作用的漱口水，預防或輔助治療且成效卓著。

漱口水對於戴牙套與使用假牙者有很好的助益，定期使用漱口水，能促進牙床血液循環，穩固牙齦和強化口腔黏膜，改善**牙齦出血**現象。對於疼痛的**鵝口瘡**（口腔黏膜潰瘍）和**口臭**，使用漱口水也十分有效。除此之外，如果住院患者無法自行進行口腔護理，漱口水證實是適合醫院使用的口腔保健處方。

下述的特殊抗牙周病配方不但對於牙齦萎縮有卓越的治療功效，也可緩和神經性**牙痛**。

芬芳的殺菌漱口水

配方：100 毫升的棕色小玻璃瓶中，加入 6 滴檸檬、10 滴桉油樟、5 滴歐洲冷杉、4 滴胡椒薄荷、4 滴沒藥精油、1 滴肉桂葉精油和 3 毫升的植物性乳化劑後，添滿蒸餾水或無氣泡礦泉水或胡椒薄荷純露或鼠尾草純露，均勻混合。

- **每日口腔保健**：將 1 茶匙上述配方加入 1/2 杯的溫水中，徹底刷牙後用其漱口一至兩分鐘，漱口完畢後吐出，每日三次。
- **感冒時**：每日可取用 1/2 茶匙的上述配方加水稀釋後服用，增強抵抗力。
- **針對牙齦出血，鵝口瘡和牙痛**：將漱口水稀釋後，視需求以棉花棒沾取塗抹在發炎處。

抗牙周病配方

配方：5 毫升的蜂膠酊劑中，加入 10 滴松紅梅、10 滴沒藥、10 滴綠花白千層、20 滴胡椒薄荷、10 滴茶樹。

- **強化牙齦**：用牙刷沾取少許礦土加一滴上述配方刷牙，每日一次。

> ! *不可用於假牙，因爲精油可能會腐蝕表層的合成材料。*

- 此抗牙周病配方也適合調製**口腔保健的漱口水**，配製方法同上（漱口水）。
- **牙痛冷敷包**：1/2 公升冷水中加入 3 滴上述配方。將一塊毛巾浸濕後，完全擰乾，然後置於臉頰上，可反覆多做幾次。

➤ 牙痛

如遇急性發作狀況，下述精油能幫助患者緩解牙痛直至就醫：

急救配方

- **按摩**：白千層、綠花白千層、丁香花苞或月桂精油純油塗抹在患處周圍的牙齦部位。

> ! *牙痛如持續無好轉現象，務必尋求牙科醫師進行治療！*

腸胃道不適症

不當的飲食習慣、變質的食物、匆忙進食、壓力或者沉重的精神負擔都可能導致腸胃等消化器官功能性的混亂，例如非潰瘍性消化不良（功能性消化不良症狀）、腸激躁症候群或消化系統病症，如腹脹、食慾不振、胃腸痙攣、腸胃脹氣或胃灼熱、腹瀉或便秘。此外，病人在手術麻醉消退後，可能會產生便秘或劇烈疼痛的手術後脹氣現象。

對付這些不適症，使用精油配方按摩腹部或使用敷包（頁 68）都有很大的幫助。不過其最重要是就醫檢查找出病因！

➤ 腸胃脹氣

針對腸胃脹氣所引起的腹痛，使用以下配方輕柔地按摩腹部，能有效排除脹氣及消除痙攣。浴療或敷包能消除痙攣、緩解疼痛，亦有益於腸道功能迅速恢復平衡。

關於小兒腸胃脹氣的治療請參閱頁 279 的說明。

驅脹氣按摩油

配方一：50 毫升的甜杏仁油或芝麻油中，加入 2 滴苦橙葉精油、2 滴洋茴香精油、2 滴龍艾精油、2 滴甜茴香精油、2 滴芫荽精油。

配方二：50 毫升的甜杏仁油或芝麻油中，加入 4 滴紅桔精油、2 滴豆蔻精油、2 滴薑精油、1 滴小茴香或藏茴香精油、3 滴零陵香豆原精。

- **按摩**：視需要使用上述任一配方，依順時針方向，輕柔地按摩腹部（請參閱頁 72 的說明）。

➤ 緊張性腹痛和胃痛

許多人面臨「難消化」的情緒問題時，通常會產生腸胃等消化器官的敏感反應。害怕、壓力和不勝負荷常是引起腹痛、胃痛和噁心等不適症的主因（請參閱頁 13 的說明）。

就醫診斷後，若找不出生理方面的病因，仍需仔細深入探究，若無法解決這些隱藏在病症後的眞正原因，不適症就會反覆發生。

關於小兒腹痛的治療請參閱頁 279 的說明，腸胃脹氣的治療則請參閱本頁左方說明。

速效配方

- **按摩**：2 滴羅勒精油塗抹在肚臍上方的太陽神經叢上，或將精油與 1 茶匙橄欖油混合後，依順時針方向，輕輕地按摩腹部。

抗痙攣配方

配方一：50 毫升的甜杏仁油中，加入 4 滴佛手柑、2 滴紅桔、2 滴月桂精油、4 滴橙花、3 滴安息香。

配方二：50 毫升的甜杏仁油中，加入 6 滴紅桔、1 滴玫瑰原精、3 滴零陵香豆原精。

配方三：50 毫升的昆士蘭堅果油或亞麻籽油中，加入 6 滴佛手柑、2 滴羅勒、1 滴茉莉或 2 滴完全依蘭、2 滴神聖羅勒或丁香花苞、3 滴薑精油。

配方四：50 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 4 滴紅桔、2 滴苦橙葉或桔葉、3 滴檸檬薄荷或眞正薰衣草、2 滴歐白芷根、2 滴大西洋雪松。

- **身體按摩油**：使用上述任一配方，依順時針方向，輕柔地按摩腹部。

● 浴療：將上述配方與 1/2 杯的鮮奶油一起攪拌後，成爲能紓解壓力和放鬆肌肉的浴療良方。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 噁心不適

胡椒薄荷精油是有效緩解噁心感的良方。引發噁心有不同原因，包括吃了太油膩的食物、暈船、暈車和暈機、懷孕（頁 272）或者血壓太低（頁 248）也會出現噁心症狀。

速效配方

● 內服：在手背上滴 1 滴（不超過！）胡椒薄荷精油，以舌頭舔取。

此精油內服法不適用於六歲以下的兒童！

➤ 肝臟及膽囊問題

肝臟是身體主要的排毒器官，負責身體各種不同的重要任務。使用精油製作的肝敷包臨床證明對促進肝臟機能有很大的助益。

疾病的治療方式如會對肝臟造成負荷，可使用肝敷包幫助肝臟代謝；促進分泌膽汁，協助肝臟進行排毒。此外，肝敷包亦能舒緩膽囊痙攣，進而緩解膽絞痛、噁心不適和疼痛等症狀。

臨床顯示，肝敷包對於因肝臟問題引起的偏頭痛，有良好的治療功效。

肝敷包

配方：40 滴馬鞭草酮迷迭香精油、20 滴側柏醇百里香精油、10 滴 30% 的香蜂草精油。

● 熱敷包：滾水中加入 10 滴上述配方。

請參閱頁 68 起的使用說明。



薑根會在進行蒸餾前先曬乾或烘乾。薑精油是非常溫和的精油，有平靜和穩定心情的功效，對心因性腹痛有良好緩解作用。

在下午一點至三點間進行肝敷包效果最好－按照中醫觀念的的「器官運作時間表」，這段時間是肝臟「機能最弱」的時候。



精油被皮膚吸收後，首先會對人體最大的器官—皮膚，產生影響。皮膚並非只是一層簡單的「外殼」，它也有許多功能（請參閱頁 7 及以下）。此外，皮膚也屬於免疫系統的一環，是人體具有特殊防禦功能的防護罩，只有在健康和妥善護理的狀況下，才能發揮保衛的功能。

皮膚、免疫系統和心理狀態三者之間有著密切的關聯（請參閱頁 9 及以下）；許多皮膚疾病均是因精神狀態失衡，免疫力減弱所引起。

皮膚不適症

➤ 皮膚發炎時的急救措施

皮膚發炎的症狀是發紅、腫脹和疼痛。使用具有鎮靜作用的敷布是最佳的急救方式。其他的治療方式請參閱以下幾頁個別說明。

急救措施

● 冷敷：100 毫升的玫瑰純露、2 滴德國洋甘菊、化粧棉片。

請參閱頁 68 的使用說明。

➤ 結膜炎

用眼過度，通常合併有頭痛症狀，好發於長時間工作一整天，或兩眼直盯電腦螢幕專注工作後，此時可藉助有鎮靜和清涼作用的玫瑰純露敷布，快速消除眼睛疲勞，神清目明。如結膜炎常反覆發生，應請眼科醫師檢查找出病因。敷布是眼科醫師的好幫手，能有效緩解眼睛發癢症狀。

清新舒爽的敷布

● 冷敷：化粧棉片以玫瑰純露浸濕、略擠乾後敷在眼部。約十分鐘後，待清涼感消退，取下化粧棉片。每日使用二至三次。

➤ 皮膚搔癢

皮膚發癢有不同的原因，應先就醫診斷，過敏是常見的引發病因。皮膚嚴重發癢，特別是上了年紀的患者，有可能是血糖值升高，也就是糖尿病的徵兆。不明原因的緊張性皮膚發癢，可能是患者心理上受到過度刺激，或是對現況處境不滿的跡象。

基於身心雙向的正面功效，已證明精油能有效治療各種原因的皮膚搔癢問題。

舒緩的身體按摩油

配方一：20 毫升的月見草油、20 毫升的酪梨油、10 毫升的玫瑰籽油和 5 滴的沙棘油，加入 2 滴 100% 香蜂草精油、1 滴玫瑰精油、7 滴眞正薰衣草精油、1 滴岩蘭草或穗甘松精油。

配方二：20 毫升的玫瑰籽油、30 毫升的聖約翰草浸泡油和 5 滴的沙棘油，加入 2 滴岩玫瑰精油、3 滴檸檬薄荷精油、2 滴橙花精油、1 滴永久花精油、2 滴花梨木精油。

● 按摩：皮膚清潔或淋浴後，取上述任一配方輕柔地塗抹全身或患部。

舒展身心、增強活力的浴療

● 浴療：在 1/2 杯的鮮奶油中，加入 2 滴苦橙葉或桔葉精油、1 滴玫瑰精油、3 滴松紅梅精油、4 滴安息香精油均勻攪拌，再倒入浴缸內（頁 67）。

➤ 蚊蟲叮咬

對付蚊蟲叮咬，可惜並沒有完全百分百的預防措施。不過某些精油已證實有良好的防護效果。

防蚊配方

● 身體按摩油：50 毫升的甜杏仁油中，加入 10 滴檸檬尤加利精油、5 滴玫瑰草精油、5 滴檸檬香茅精油、10 滴檸檬薄荷精油。將配方塗抹在身體易遭蚊子叮咬的部位。

驅蚊薰燈

複方精油：20 滴檸檬尤加利、10 滴檸檬香茅、10 滴玫瑰草、10 滴波旁天竺葵、20 滴檸檬薄荷。

● 薰燈：加入 5 至 7 滴的上述複方精油。

急救配方

對於治蚊子叮咬，沒有任何精油能像茶樹精油發揮令人驚異的快速功效，難耐的搔癢感立刻消退，不會產生發炎的現象。

同樣的功效也顯現在治療蜜蜂、馬蜂和不知名昆蟲叮咬。如能立刻在患部塗上茶樹精油，就能有效緩解腫脹現象，即使是稍晚才塗上精油，腫脹消退雖然需時較久，卻可馬上減輕疼痛。

● 使用方式：被叮咬處滴上 1 至 2 滴的純茶樹精油。視需求可重覆使用，直到症狀消退爲止。

➤ 痤瘡（青春痘）

青春痘並不只發於青春期，成年人也會長痤瘡。青春痘的成因可能與荷爾蒙分泌、心理和飲食等因素有關。遺傳性體質也是常見的原因。

皮脂腺分泌旺盛，產生太多油脂導致毛孔阻塞，因而產生粉刺，黑頭粉刺因感染惡化發炎或化膿而形成丘疹和膿皰，若用髒手指擠壓就會留下難看的痘疤。

若針對皮膚表面調理只能治標。能按照自然療法定律，全面性地改變飲食習慣、排毒、進行皮膚護理和處理潛在的心理問題，才是治本之道。

痤瘡患處的皮膚處於高度敏感狀態，表層的天然酸性保護膜（抗菌防護層）已受到破壞，這片傷痕累累、發炎、細菌感染的皮膚需要一段時間調理才能治癒。

使用添加純露和精油的冷敷布能溫和而徹底的清潔皮膚，而皮膚護理則可使用以下所建議的護膚霜。

清潔殺菌；雙效合一

複方精油：10 滴苦橙葉精油、20 滴眞正薰衣草精油、10 滴月桂精油、5 滴茶樹精油、5 滴綠花白千層精油。

● 清洗或敷包：1 公升溫水中，加入 3 滴上述複方精油、6 滴植物性乳化劑。

● 化粧水：100 毫升的純露中（如胡椒薄荷、玫瑰、岩玫瑰、金鏤梅或薰衣草），加入 5 滴複方精油、10 滴植物性乳化劑，充分搖勻。

用化粧棉片沾取少許小心地清潔臉部。

護膚霜

配方：30 克雪亞脂、20 毫升玫瑰籽油、3 滴沙棘油、1 公克可可亞脂、1 滴檸檬馬鞭草或山雞椒、1 滴岩玫瑰、3 滴安息香。

將雪亞脂、可可亞脂和植物油放入鍋中隔水加熱（勿超過攝氏 60 度），直到雪亞脂和可可亞脂完全溶解爲止，待其稍微冷卻，倒入精油均勻攪拌後裝入已用酒精消毒過、容量 50 克的罐子，靜置冷卻。（保存方式和效期請參閱頁 67）

● **清潔和護理**：每日固定兩至三次，先以化粧水清潔臉部後再擦上護膚霜。

➤ 牛皮癬

牛皮癬是一種與基因遺傳有關的慢性皮膚病，病情常時好時壞、反覆發作。致病原因是表皮細胞再生速度過快，造成皮膚角質化異常。病灶呈現紅色的丘疹或斑塊、邊緣清楚、其上覆蓋著銀白色不發癢的鱗屑。

牛皮癬可能在任何年齡層發病。患者需要整體性的治療才能緩解病症。常見的誘發因素有體內感染、皮膚創傷、服用藥物或精神壓力。

護膚霜

配方：50 克雪亞脂、50 毫升葡萄籽油、1 小茶匙沙棘油、2 公克可可亞脂、4 滴苦橙葉、4 滴松紅梅或 1 滴岩玫瑰、2 滴橙花或 1 滴玫瑰、2 滴胡蘿蔔籽、3 滴安息香。

將雪亞脂、可可亞脂和植物油放入鍋中隔水加熱（勿超過攝氏 60 度），直到雪亞脂和可可亞脂完全溶解爲止，待其稍微冷卻，倒入精油均勻攪拌後分別裝入已用酒精消毒過，容量 50 克的罐子，靜置冷卻。（保存方式和效期請參閱頁 67）

● **使用方式**：每日兩次，在患部擦上述配方護膚霜。

➤ 頭皮濕疹

對於奇癢無比的頑固頭皮濕疹，在患部抹上純沙棘油就有立即緩解之效。

下述這款簡單配方用於後續治療臨床上已證明有顯著效果：

洗髮精

配方：200 毫升的有機中性洗髮精中，加入 3 滴岩玫瑰精油和 5 毫升沙棘油、均勻混合。

● **使用方式**：使用上述洗髮精配方洗髮並輕柔地按摩頭皮。

➤ 擦瘡

和大部分的疾病一樣，治療擦瘡最好的方式就是「預防勝於治療」，每日好好護理其好發部位是不二法門（頁 263）。下列的配方有良好預防擦瘡及尿布疹的效用。

皮膚護理油

配方：100 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 10 滴玫瑰草精油、10 滴眞正薰衣草精油、5 滴月桂精油、5 滴綠花白千層精油、10 滴花梨木精油、10 滴沈香醇百里香精油。

● **使用方式**：每日數次以上述配方塗抹患處。

➤ 褥瘡

病人若長時間躺臥，例如手術檯或病床，會在肩胛部、臀部或腳後跟等部位產生壓瘡。

臨床經驗顯示，在壓瘡的好發部位做好預防措施，可降低甚至能防止褥瘡產生。

下述的配方用於預防和術後護理，皆證明極有成效。此外，它芬芳的氣味亦能帶給患者舒適愉悅的感受。

護理油

配方：50 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 3 滴苦橙葉精油、5 滴茶樹精油、6 滴眞正薰衣草精油、2 滴波旁天竺葵精油、4 滴沒藥精油。

● 使用方式：病患臥床期間，每日使用數次塗抹患處。

➤ 放射線治療的預防措施

腫瘤切除後所進行的放射治療常會引起皮膚的發炎反應。臨床顯示，眞正薰衣草精油和綠花白千層精油在發炎症狀的治療上特別有功效。

事前預防

配方：容量 30 毫升的噴瓶中，加入 10 毫升眞正薰衣草精油及 10 毫升綠花白千層精油。

● 噴灑：每次放射治療後，在皮膚有記號的照射部位噴灑上述配方。

事後護理

放射治療週期結束後，依下列配方按摩油護理肌膚：

配方：80 毫升的聖約翰草浸泡油、20 毫升的大麻籽油和 1 毫升的沙棘油中，加入 25 滴眞正薰衣草精油、25 滴綠花白千層精油。

● 使用方式：每日兩至三次塗抹患部，若患者覺得舒適可長期使用。

➤ 腸造口護理

腸造口是利用外科手術在腹部做一個腸道出口，以代替肛門供糞便排泄之用。對大部分的病患來說，直腸或小腸造口（人工肛門）在剛開始時會造成身體及心理上的問題。腸造口需要特別的護理，受過訓練的腸造口治療師，或具備腸造口治療專業資格的護理師和護士，都會全力協助與支援病患，直到他們學會自我照顧。 精油芳香的氣味能強化腸造口病患的自我價值感，對身心均有良好功效。

下述建議由此領域有卓越臨床成效的護理人員所提供。

每日護理的重要建議

每日更換一件式造口袋或者兩件式系列的貼環，以及滲漏的排泄物都可能會刺激皮膚並造成發炎現象。因此更換造口袋時，應注意以下重要的操作技巧：

1. 從上往下慢慢地撕下貼環，以避免刺激或傷害皮膚。

2. 先以乳酸林格氏液（可在藥房購得）或水清潔腸造口。爲保護皮膚和腸造口，應使用輕質的敷布擦拭，而後以下列的純露配方噴灑腸造口處：

配方：在容量爲 100 毫升的噴霧瓶中裝入 60 毫升玫瑰純露和 40 毫升乳酸林格氏液或全部 100 毫升的玫瑰純露，加入 5 滴眞正薰衣草精油、5 滴胡椒薄荷精油、4 滴綠花白千層精

油、3 滴波旁天竺葵精油、5 滴安息香精油。

● 噴灑：使用前充分搖勻，將配方噴在開口處，待其乾後再次噴灑。

3. 再用敷布拭乾皮膚，貼上新的造口袋。因爲純露配方沒有油脂，所以新式造口袋的人工保護皮就會服貼地黏在皮膚上。

居家護理如出現較嚴重的皮膚問題時，務必通知主治醫師或腸造口治療師。

手足護理

➤ 手足皮膚龜裂

這種異常疼痛的皮膚問題好發在雙手指尖和雙腳的腳後跟部位。

定期手浴及足浴，搭配使用消炎和滋潤的護膚霜，對病症有不錯的治療效果。

太用力刨腳跟的厚繭常會造成刺痛的腳跟龜裂，接受專業的足部護理才是合宜的做法。

護膚配方

複方精油：6 滴萊姆精油、1 滴茉莉精油或任選一種花香類精油、3 滴摩洛哥香桃木精油、2 滴欖香脂精油、3 滴安息香精油。

● **手浴或足浴**：在盛有 200 公克海鹽的旋蓋式玻璃瓶內，加入上述複方精油後大力搖勻。

取一平匙調合配方浴鹽，加入 5 公升的溫水中（攝氏 37 度）。每日一次，手浴或足浴 5 至 10 分鐘。

● **護膚霜**：將 100 公克雪亞脂、30 毫升荷荷芭油、20 公克冷壓椰子油、3 公克可可亞脂放入鍋中隔水加熱（勿超過攝氏 60 度），直至所有成分完全溶解，靜置冷卻。

隨後倒入 1 小茶匙的沙棘油和上述配方一起攪拌。

再裝入三個用酒精消毒過，容量 50 公克的霜罐裏，待其冷卻。（保存方式和效期請參閱頁 67）

每日兩次，在患處擦上護膚霜，直到疼痛感消退。最好能持續性地護理皮膚。

➤ 甲溝炎

甲溝炎是一種在手指和腳趾甲床上的化膿性發炎症狀，通常是因小傷口受到細菌感染而引起。趾（指）甲周圍皮膚或者下方的甲床會有發炎、化膿和疼痛的現象。綠花白千層純精油對甲溝炎有很好的療效，如同藥用軟膏，能把患部的膿引流出來，發炎症狀也會快速地消退。

速效配方

● 每日數次，使用綠花白千層純精油塗抹甲床部位。

➤ 香港腳

很不幸地，香港腳在現代已成爲廣泛的傳染性疾病。它特別好發於潮濕和溫暖的腳趾縫間，患部具傳染性，合併發癢、發炎和脫皮症狀。免疫功能低落的人，例如經常受黴菌折磨的糖尿病患，屬於高危險群。

人來人往的公共場所，如體育館、游泳池、三溫暖或飯店，都是主要的病源地。造訪這些地方，最好還是穿上塑膠鞋或拖鞋以防萬一。

香港腳患者應該只穿耐煮的純棉襪子並每日勤換，盡可能地不穿運動鞋，因爲雙腳在鞋裏無法充分透氣。

洗完澡或淋浴後將腳趾縫完全擦乾，必要時，用吹風機吹乾，再擦上香港腳專用油能有效預防。

香港腳專用油

配方：50 毫升的甜杏仁油中，加入 10 滴玫瑰草精油、5 滴松紅梅精油、5 滴西印度月桂精油、1 滴波旁天竺葵精油。

● 使用方式：每日三次以配方塗抹患處能消毒、殺菌。

! *使用一週後如情況未見好轉，務必就醫確認致病病菌！*

➤ 腳汗

定期以絲柏和薰衣草精油進行足浴能有效抑制嚴重的腳汗分泌。

此外，應穿著天然材質的襪子，絕對不要穿運動鞋。

足浴

配方：5 滴絲柏精油、3 滴薰衣草精油與 1 茶匙的鮮奶油或蜂蜜一起攪拌。

● 足浴：將上述配方加入 5 公升的溫水（攝氏 37 度）中，泡腳 5 至 10 分鐘。仔細擦乾腳後，穿上暖和的天然材質襪子。每日一至兩次。

➤ 糖尿病足

糖尿病後期可能會引發足部血液供應不足和周邊神經受損等病變。這種「糖尿病足」很容易因皮膚外傷而受到嚴重感染。定期細心護理雙腳能促進血液循環，增強皮膚的抵抗力。



波旁天竺葵精油（Pelargonium asperum）是親膚性極佳的精油，可不經稀釋純油塗抹。具有抗菌、癒合傷口、緩解疼痛和保養皮膚等功效。

足部護理油

配方：20 毫升的瓊崖海棠油和 30 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 8 滴玫瑰草精油、6 滴眞正薰衣草精油、4 滴波旁天竺葵精油、4 滴胡椒薄荷精油、3 滴綠花白千層精油。

● 使用方式：每日數次，以上述配方塗抹雙腳。

疱疹感染

➤ 唇疱疹

全世界有愈來愈多的人因感染單純疱疹而深受折磨。唇疱疹（唇上有灼熱感的小水泡）是最爲人知的疱疹病症之一，其病原體爲單純疱疹病毒第一型。單純疱疹病毒第二型好發於生殖器的皮膚黏膜（見本頁下方）。

單純疱疹的初次感染發生於幼兒期，且多未被察覺，在沒有發病的情況下，病毒就會在人體內潛伏很長的時間。一旦免疫系統因生病、強烈日曬或心理壓力而失調，疱疹就有可能發作。

抗疱疹精油

單方精油：桉油樟、茶樹、香蜂草 100% 或鼠尾草精油，均爲急救處方。

複方精油：10 滴桉油樟精油、10 滴茶樹精油、10 滴香蜂草 30% 精油、10 滴白千層精油、10 滴鼠尾草精油。

- **使用方式**：唇疱疹的早期症候出現時即刻取用上述的任一款單方或複方精油配方，以純精油塗抹在患部。每日塗抹數次，直到病症消退爲止。

➤ 帶狀疱疹

當身體免疫力降低時，例如精神壓力過大時，「沉睡」的水痘帶狀疱疹病毒會在感染水痘（請參閱第 278 頁）多年以後再度活化。而帶狀疱疹發生時會伴有劇烈疼痛感。

及早治療能有效緩和病情、防止惡化。在醫生尚無法確定病因，而皮膚上也尚未出現小水泡時，即可開始進行預防性治療。

在皮膚疼痛部位塗上波旁天竺葵精油能及早發現是否爲帶狀疱疹，如果疼痛現象在 2 至 24 小時後消失時，即是帶狀疱疹前期發病的表徵；若疼痛感沒有消退，就非帶狀疱疹，而可能是神經炎發作（頁 248）。

精油對減輕疼痛有極佳的效果。使用噴瓶直接於帶狀疱疹疼痛部位噴灑精油，在臨床上已證實爲合適、有效的療癒方式，因爲飽受折磨的病患，通常對身體的觸碰會極其敏感，也無法承受以濕敷方式處理。

舒緩疼痛的配方

配方一：5 滴茶樹、1 滴香蜂草 100%、5 滴眞正薰衣草、5 滴波旁天竺葵、3 滴羅馬洋甘菊。

配方二：5 滴白千層、5 滴波旁天竺葵、5 滴松紅梅、5 滴桉油樟。

- **急救噴霧**：100 毫升的玫瑰純露中，加入上述任一配方。每日數次，噴在身體疼痛部位。
- **身體護理按摩油**：症狀消退後，在 100 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入上述任一配方，每日按摩患處一次，連續八日。

➤ 生殖泌尿道疱疹

生殖泌尿道疱疹是由單純疱疹病毒第二型感染生殖器官和肛門周圍的皮膚黏膜，引起一種伴有劇痛、傳染性強的病毒感染疾病。近年來，隨著各式各樣的性行爲方式和性觀光業的盛行，使生殖泌尿道疱疹擴大蔓延（頁 270）。由於相同的病徵也可能是梅毒或軟性下疳（Ulcus molle）的初期症狀，因此務必經由專科醫生，而非由芳療師來進行診斷。不過在與醫生討論並獲得同意時，可使用有

抗病毒和增強抵抗力功效的精油進行輔助治療。

對患部皮膚的後期治療和護理，下述介紹的護理油經臨床證實能大幅緩和病情：

護理油

配方：在 50 毫升的聖約翰草中，加入 5 滴桉油樟精油、1 滴香蜂草 100% 精油、3 滴綠花白千層精油、3 滴土耳其香桃木精油、3 滴白千層精油。

● 使用方式：每日塗抹兩次，使用時不要忘記需戴上乳膠手套！

白色念珠菌所引起的疾病

白色念珠菌是一種孢子菌或酵母菌，也稱作鵝口瘡菌，其存在於每個人的體內。從人出生後的幾週起即寄生在體內，所以白色念珠菌也存在於「健康」的人體中，並且就如其它的微生物一樣，在人體內執行某些特定的任務。這即是科學界所熟知的共生現象。

從進化觀點來看，人與細菌雙方在共生關係中，均能獲得重要的益處。但這種和睦的共棲生活，只有在人體免疫系統正常運作的情況下，才能順利地進行。

一旦人體的免疫系統失調，或口服抗生素治療時，都會造成共生現象瓦解，造成白色念珠菌增生並致病。外在因素也可能是皮膚部位感染白色念珠菌的誘因，例如濕熱的氣候。

白色念珠菌會侵襲皮膚、口腔、鼻、咽腔、消化道和外生殖器的黏膜部位。肥胖患者在皮膚皺摺處，即腋窩、腹股溝、肛門以及胸部下方的皮膚，這些是擦瘡（頁 258）的好發部位，也容易感染白色念珠菌。其治療方式同尿布疹（見本頁下方）。

嬰兒包尿布處的皮膚如果感染白色念珠菌時會產生皮膚發炎現象，即尿布疹，這種症狀在病人和老人身上也日益增加，因大小便失禁病人同樣需使用紙尿褲。

➤ 鵝口瘡

口腔黏膜感染白色念珠菌時，患部會出現白色斑塊或膜狀附著物，剝下它們時黏膜會出血。

漱口水

配方：30 毫升的玫瑰純露中，加入 5 滴玫瑰草精油、5 滴花梨木精油、5 滴沈香醇百里香精油，裝入棕色玻璃瓶中搖勻。

● 使用方式：每次使用前需再次搖勻。每日數次，以棉花棒塗抹於患部。

➤ 尿布疹

尿布疹是會陰部位受感染而引起的一種皮膚炎症；侵襲此部位的細菌除了白色念珠菌外，還有葡萄球菌。致病原因爲紙尿褲內尿液的分解及潮濕悶熱的環境，使細菌滋長。

最好的防治方法是不要使用有橡皮鬆緊帶的尿布，且勤於更換紙尿褲，並定期使用下述配方護理皮膚。關於嬰兒尿布疹的治療請參閱頁 278 的說明。

臨床顯示，對於成人尿布疹，劑量爲 5% 的按摩油能達到最好的療效。下述配方也適合用於其他皮膚黴菌感染疾病。

身體按摩油

配方：100 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入

10 滴玫瑰草精油、10 滴眞正薰衣草精油、5 滴月桂精油、5 滴綠花白千層精油、10 滴花梨木精油、10 滴沈香醇百里香精油。

● 使用方式：每次更換尿布時，以上述配方塗抹在患部。

➤ 陰道炎

臨床經驗顯示，精油能有效治療陰道念珠菌感染。此病的表現症狀爲陰部搔癢和分泌物增多等，出現這些病徵時務必請婦科醫生診斷找出病因。

如果伴侶中有一方感染陰道念珠菌，另一方也應共同接受治療，預防萬一。男性如有患病之慮，可接受泌尿科醫生檢查確定，若有需要，可使用以下任一配方以沖洗法進行治療。

衛生棉條

配方：30 毫升的聖約翰草浸泡油和 20 毫升的蘆薈浸泡油中，加入 7 滴玫瑰草精油、4 滴山雞椒精油、2 滴穗花薰衣草精油、2 滴波旁天竺葵精油、4 滴松紅梅精油、3 滴快樂鼠尾草精油、2 滴茶樹精油。

● 使用方式：配方裝入 50 毫升的棕色玻璃瓶（最好是大開口玻璃瓶），充分混合搖勻。將棉條浸濕配方後，塞進陰道。每日早、中、晚更換棉條。逢生理期暫停治療。

陰道灌洗

合併使用每日一次的陰道灌洗，能有效強化上述方式的治療效果。若性伴侶有感染情形，亦可使用沖洗法方式治療。

配方：30 滴玫瑰草精油、10 滴山雞椒精油、10 滴穗花薰衣草精油、10 滴波旁天竺葵精油、10 滴松紅梅精油、15 滴綠花白千層精油、5 滴茶樹精油、10 滴安息香精油。

● 使用方式：在 200 毫升的溫水中，加入 5 滴上述配方和 2 湯匙蘋果醋。以灌洗器（可在藥房購得）進行陰道灌洗。清洗陰道使用的毛巾要用沸水煮淨，每日更換，或可使用拋棄式毛巾。

! *病症緩解後，務必請醫生再做一次檢查。*

陰道栓劑

200 毫克 / 2 克栓劑：

玫瑰草精油	75 毫克
波旁天竺葵精油	30 毫克
松紅梅精油	30 毫克
茶樹精油	20 毫克

混合適量的固態脂肪

● 使用方式：每日三次，使用陰道栓劑。

外傷

➤ 燒傷和燙傷

燒燙傷按皮膚傷害的嚴重程度，分成三個等級：

● 第一級：只傷害到最上面的表皮層。表現症狀爲局部紅、腫、疼痛。能完全恢復。

● 第二級：傷害到較深的眞皮層。病理表徵如第一級，再加上有水泡的產生。有復原的可能。

● 第三級：整個皮膚受到傷害，皮下組織層壞死。需植皮癒合傷口。

! *患部面積在手掌心大小以下的一、二級燒燙傷，可自行處理。所有一、二級較大面*

積的燒燙傷以及所有三級燒燙傷經急救處理（見本頁下方）後，必須立即送醫治療！

急救處理

● 就燒燙傷的處理而言，薰衣草精油（眞正薰衣草或醒目薰衣草）是最好的急救處方。在患處立刻使用薰衣草純精油，可以快速緩解疼痛、防止皮膚組織腫脹及水泡的形成，患部的觸痛感能在數小時內消退。薰衣草精油除了其卓著的生理療效外，對患者情緒也有特別的安撫、鎮靜作用，雙管其下所產生的療癒作用不容小覷，因所有的燒燙傷患者都會伴隨巨大的驚嚇反應。

另請參閱曬傷（本頁右方）。

! *二度及三度燒燙傷傷口上絕不可使用植物油（頁226）。*

燒燙傷的初期護理

1. 小心除去未黏附在燒燙傷部位的衣物。

2. 如果可能的話，立即用冷水沖洗或冷敷，冷卻患部溫度。若無法進行時，請立刻使用薰衣草精油處理。

3. 將薰衣草純精油直接塗抹在可自行處理的燒燙傷部位（見本頁上方），視情況需要，持續反覆塗抹，直到疼痛感完全消退爲止。

4. 處理所有一、二級較大面積的燒燙傷以及所有三級燒燙傷：先在患部滴上薰衣草純精油精油，小心地以一塊消毒紗布覆蓋患部後立刻就醫。

➤ 曬傷

夏季或冬季滑雪時，儘管做了防曬卻仍不愼曬傷，以及其他傷害程度較輕的燒傷（見本頁左方），都可使用下述療效極佳的舒緩配方，或配方成分中任一種單方精油。

臨床經驗顯示，具有清涼、抑制發炎功效的胡椒薄荷精油與眞正薰衣草精油調和後，可有效處理曬傷。

日曬後

● **速效配方**：塗抹胡椒薄荷、眞正薰衣草或醒目薰衣草純精油。

配方：50 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 5 滴胡椒薄荷精油、5 滴眞正薰衣草或醒目薰衣草精油。

使用方式：每日數次，塗抹在患部（只可用於第一級曬傷，頁 264），直到曬傷痊癒。

! *曬傷後可能會出現嚴重灼傷現象（皮膚泛紅、疼痛、起水泡）。請進行上述初期護理後，立即尋求醫生協助。*

➤ 傷口

臨床顯示，下述配方（等量的岩玫瑰、眞正薰衣草和永久花精油）是一劑急救良方。岩玫瑰和眞正薰衣草精油具有癒合傷口、殺菌和緩解疼痛的特質，永久花精油則能迅速化瘀消腫。1:1:1 的黃金比例能發揮完美的協同作用，有效治療傷口和修復皮膚。多年來在醫院裡使用這款配方治療感染傷口，也獲得令人驚異的成效。

關於兒童傷口的護理請參閱頁 279 的說明。

急救配方

這款配方屬於居家醫藥箱必備品，也是旅途中的珍貴良伴。

配方：3 毫升岩玫瑰精油、3 毫升眞正薰衣草精油、3 毫升永久花精油。

● **使用方式**：將純精油塗在傷口上。

止痛和抗壓配方

對受傷患者而言，身體每一處創傷都會造成心理上的壓力。所以使用的芳療配方應挑選除了有修復皮膚的作用外，還可止痛、釋放情緒壓力和提振精神等功效的精油，進行傷口癒後及傷疤護理，對患者會有莫大的助益：

配方：65 毫升的甜杏仁油、30 毫升的玫瑰籽油和 5 毫升的沙棘油中，加入 6 滴佛手柑精油、1 滴茉莉或玫瑰原精、3 滴安息香精油、5 滴零陵香豆原精、10 滴上述的急救配方。

● **結痂後護理**：以上述配方輕輕塗抹於受傷患部，大面積傷口則藉助醫用紗布輕敷。

➤ 血腫

永久花精油是處理各種外傷問題的首選。它能非常快速地化瘀、消腫，並具有止痛和幫助傷口癒合的療效。

速效配方

● **純精油**：每日數次，在患處以及包括未收口的傷口，滴上永久花純精油，或以消毒棉球沾取塗抹。

➤ 疤痕護理

疤痕，特別是很深的疤痕，是所謂的「干擾區」，可能引發許多不同病痛。我們常會聽到病患說，自從動完手術後，他們就深受頭痛或睡眠障礙之苦；進行疤痕護理後，這些病痛就突然地消失。

護理油

配方：10 毫升的聖約翰草浸泡油、10 毫升的玫瑰籽油和 10 毫升的酪梨油中，加入 6 滴同頁左側之急救配方、2 滴娜娜薄荷精油、1 滴胡蘿蔔籽精油。

● **按摩**：傷口脫痂後，能立刻進行傷疤護理動作，傷疤就會變得柔軟、有彈性。每日三次，輕柔地按摩舊疤痕和新疤痕。

乳癌術後護理

疤痕護理同時也是心靈護理，尤其是對接受乳癌手術的婦女而言。乳癌手術是對女性特質嚴重的破壞，因此用油的選擇需兼具生理及心理療效，上述止痛和抗壓配方經臨床證實其功效良好。

如需進行放射線治療，精油也有抑制皮膚發炎的效用（關於放射線治療的防護，請參閱頁 259）。



運動機制

➤ 肌肉酸痛和肌肉扭傷

肌肉酸痛和肌肉扭傷，是身體在非常態性的體力活動後所出現的肌肉不適現象，例如隔了很久之後重新開始運動，或是病人在術後或受傷後的恢復期，重新開始訓練僵硬的肌肉。

使用精油進行紓壓浴療和按摩，能快速、有效舒緩緊繃酸痛的肌肉。

消除肌肉酸痛配方

配方：8 滴白千層、6 滴快樂鼠尾草、2 滴杜松、4 滴薑精油。

● **泡浴專用**：在 1/2 杯的鮮奶油中，加入上述配方，再倒入浴缸。水溫以身體能接受的溫度爲宜，泡浴時間 15 至 20 分鐘，隨後稍作休息。

十歲以下兒童、孕婦和血液循環不良者只能使用一半的劑量。水溫不可超過攝氏37度，泡浴時間不可多於15至20分鐘。

● **身體按摩油**：用 50 毫升的甜杏仁油，或使用 30 毫升的聖約翰草浸泡油加 20 毫升的甜杏仁油中，加入上述配方，再按摩酸痛部位。

➤ 背痛

處於壓力狀態的人，常會不自覺地繃緊肌肉，造成**疼痛性肌肉痙攣**等症狀，尤其常見於肩膀和背部（請參閱頁 282 及頁 246 關於頭痛的說明）。活動不當也會導致**腰痛（坐骨神經痛）**，並引起患處局部的肌肉僵硬現象。

下述這兩款配方對於一般性的肌肉緊繃及疼痛症狀，都有良好紓解的作用，不論是因壓力，久坐、久站所引起，都能紓緩身心及促進患部的血液循環。

如背痛情況一再反覆發生或精油治療效果不彰時，務必就醫檢查找出病因！

身心舒緩按摩油

配方一：50 毫升的昆士蘭堅果油中，加入 4 滴山雞椒、1 滴玫瑰原精、3 滴黑胡椒、4 滴豆蔻、2 滴肉桂葉、4 滴零陵香豆原精、2 滴月桂或丁香花苞。

配方二：30 毫升的聖約翰草浸泡油和 20 毫升的瓊崖海棠油中，加入 4 滴葡萄柚、3 滴醒目薰衣草精油、3 滴馬鬱蘭、4 滴檸檬尤加利、4 滴芳香白珠、2 滴樟腦迷迭香。

● **按摩**：每日數次，以上述任一款配方按摩患部肌肉。

➤ 運動傷害

對於各種運動傷害，急救配方（頁 266）是最佳的處方，因其強力的細胞修復功效不僅能在短時間緩解疼痛，也能化瘀、止血，使傷口更快癒合。

遇有情況較嚴重和所有原因不明及大面積的傷口，務必立即就醫診療！

傷口處理

● 關於速效配方請參閱頁 266 的說明。

腫脹的護理方式

● 冷敷：1 公升的冷水中，加入 2 至 3 滴胡椒薄荷精油。
請參閱頁 68 的使用說明。

➤ 風濕性疾病

風濕病是一種關節、肌肉、肌腱和神經等處發生疼痛的疾病，抽痛是其典型病徵。醫學家對於風濕性疾病的成因至今仍不完全了解，其種類涵蓋小關節（沒有永久性的損傷）的暫時性關節炎，至各種嚴重的持續性關節炎；受侵襲的關節可能遭破壞變形，以致病患終生殘障。

雖然精油無法治癒風濕性疾病，卻能緩解疼痛、抑制發炎和提振情緒，有效緩和病症。

溫暖對大部分的風濕患者都有益處，不過也有需要冷卻的狀況，需視臨床反應而定。

溫暖的活化配方

配方：5 滴紅桔、4 滴安地斯山香桃木、2 滴丁香花苞或西印度月桂、3 滴髯花杜鵑、2 滴中國肉桂、4 滴零陵香豆原精。

● 身體按摩油：50 毫升的昆士蘭堅果油中加入上述配方。每日三次，塗抹關節部位。

● 泡浴粉：盛有 200 克小蘇打 / 碳酸氫鈉（可在藥房購得）的玻璃杯內，加入上述配方，充分混合搖勻，再倒入浴缸內。水溫以身體能接受的溫度爲宜，泡浴時間 15 至 20 分鐘，隨後稍作休息。

● 手浴和足浴：5 公升的溫水（攝氏 37 度）中，加入一湯匙的泡浴粉，每日兩次，泡手或泡腳 5 到 10 分鐘。

● 全身浴療：在浴缸中倒入兩湯匙的泡浴粉，每日泡浴一次。請參閱頁 67 的使用說明。

清涼按摩油

配方：30 毫升的聖約翰草浸泡油和 20 毫升的瓊崖海棠油中，加入 4 滴甜橙、5 滴白千層、3 滴穗花薰衣草、2 滴檸檬尤加利、6 滴亞丁乳香。

● 使用方式：每日三次，塗抹關節部位。

➤ 痛風

痛風是一種代謝異常疾病，因血液中尿酸濃度過高所致。過多的尿酸會形成結晶，在身體各部位沉澱，尤其是關節處，會引起劇烈疼痛的發炎反應。

臨床顯示，對於痛風急性發作的治療，使用下述身體按摩油其成效卓著，此配方因具有消炎、消腫和強力止痛等療效，也能用來治療動脈血液循環障礙疾病（周邊動脈阻塞性疾病，頁 251）。

但此配方屬於高劑量，不適宜長期使用。整體治療應以飲食調整與藥物治療來降低尿酸含量。

歐白芷按摩油

配方：30 毫升的聖約翰草浸泡油和 20 毫升的瓊崖海棠油中，加入 25 滴歐白芷根、10 滴白千層、12 滴眞正薰衣草、3 滴山雞椒。

● 使用方式：每日數次，塗抹發炎的關節部位，直到發炎（疼痛）現象緩解。



女性篇

精油因兼具生理及心理療效，使芳香療法成爲女性醫學中理想的輔助療法，包括心靈重建、調節荷爾蒙分泌、有效對抗病黴菌、護理皮膚和黏膜。

婦科疾病

➤ 經痛

嚴重腹痛症狀的經痛可能有各種不同的成因：壓力、器官功能失調、以及營養不足。有太多的經痛患者並未先探究病因，就服用強效的止痛藥。

在大部份情況下，芳香療法對於經前症候群（簡稱爲 PMS = 指女性月經來前，心理和生理上所出現的一些不適症狀）和經痛（月經疼痛，此疼痛很少是由器官性因素所致），皆能發揮極佳的功效。使用具有舒緩、放鬆和消除痙攣作用的按摩油進行腹部按摩，或是具有鎮靜及止痛作用的按摩油進行腰部按摩，均能幫助患者免除疼痛，不再需要止痛藥。

要挑選出個人專屬的有效配方必須先進行聞香測試，才能調配出最具身心療效的按摩油。

緩解經痛的身體按摩油

配方一：50 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入 4 滴葡萄柚、2 滴苦橙葉或桔葉、1 滴玫瑰、2 滴眞正薰衣草、3 滴厄利特利亞乳香。

配方二：50 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入 4 紅桔、2 滴葡萄柚、3 滴特級依蘭、2 滴快樂鼠尾草、5 滴檀香。

配方三：100 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入 4 滴萊姆、2 滴佛手柑、1 滴茉莉或 4 滴橙花、1 滴摩洛哥香桃木、1 滴岩玫瑰、1 滴大西洋雪松。

配方四：50 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入 4 滴葡萄柚、2 滴紅桔、2 滴特級依蘭或 4 滴檸檬薄荷、2 滴波旁天竺葵、1 滴岩蘭草。

- 按摩：以上述任一款配方，早晚按摩腹部（頁 73），視需要可多次按摩。

➤ 橘皮組織

許多婦女都有脂肪異常堆積皮下、稱「橘皮現象」的困擾。橘皮現象不是病症，而是女性結締組織具有較大張力的特性。儘管如此，當女人以批判的眼光審視鏡中的自己時，不會有人因看到這項女性特點而特別高興的 ...

世上沒有能消除橘皮現象的萬靈丹，即使業界預告將可研發出相關藥方，且價格不斐；可是透過懷孕的現象我們就能理解，嚴重擴張的皮膚組織絕對無法完全回復原狀。

充分的運動、攝取充足的水分及富含維他命、礦物質的膳食，不僅對皮膚、也對所有的身體器官組織都同等重要。此外，每日冷熱交替淋浴，及使用刷子從足部開始、朝心臟方向按摩身體，都是重要的護理方式。

若能確實遵照上述原則，再搭配經常使用抗橘皮組織配方按摩好發部位，將使皮膚的狀況獲得明顯改善。

抗橘皮組織配方

配方一：70 毫升的荷荷芭油和 30 毫升的薑黃浸泡油中，加入 6 滴葡萄柚、4 滴紅桔精油、4 滴甜橙、5 滴桉油醇迷迭香、3 滴絲柏。

配方二：70 毫升的荷荷芭油和 30 毫升的薑黃浸泡油中，加入 6 滴葡萄柚、5 滴萊姆、2 滴山雞椒、2 滴永久花、5 滴零陵香豆原精。

- **按摩**：以旋轉畫圈動作按摩橘皮現象好發部位，盡可能每天按摩。

➤ 陰部感染

陰部感染不僅是由細菌，也可能會由病毒或黴菌所引起，務必請婦科醫生診斷找出病因。常見的是白色念珠菌感染（一種酵母菌，頁 263）；不過陰道滴蟲感染（陰道毛滴蟲，一種單細胞的原生動物）以及生殖器疱疹感染（單純疱疹病毒第二型）狀況也日益增加。性交爲其主要的感染途徑。

這些陰部感染常發生在陰道的天然防護機制（酸性保護膜）和防禦力受到破壞時，或是免疫系統失衡時，例如服用抗生素或心理問題。

陰道黏膜常態爲酸性，以形成天然的預防感染屏障。隨著體內荷爾蒙變化的影響（受孕、懷孕和服用避孕藥），陰道環境就會變成鹼性，因而提高陰部受感染的危險。太頻繁地使用傳統陰道灌洗液，或以陰道噴劑清潔私密部位，也會使得陰道內常駐菌叢嚴重失衡。

關於**陰道念珠菌病**的治療請參閱頁 264 的說明，**生殖器疱疹**的治療說明請參閱頁 262，**膀胱炎**的治療說明則請見本頁下方。

! 含精油和植物油的護理油會腐蝕乳膠材料。因此，性行爲時如使用乳膠保險套的話，其避孕和預防感染的功能就會打折扣。因此建議使用聚氨酯製的保險套作爲防護措施。

➤ 膀胱炎

膀胱炎的成因不僅與感冒、著涼，也可能與細菌感染等原因有關。若沒有對症治療或治療不夠完全的話，膀胱炎就容易合併發燒或發展成腎盂炎。

進行蒸氣坐浴和熱敷法皆是合適的輔助治療措施。經驗顯示，具有殺菌、促進血液循環和抗痙攣功效所調製的複方的精油，均有良好的臨床療效。

蒸氣坐浴和敷布

因受寒引起膀胱炎的配方：1 滴德國洋甘菊、3 滴香蜂草 30% 或 1 滴香蜂草 100%、3 滴眞正薰衣草。

細菌性膀胱炎的配方：4 滴佛手柑、2 滴百里酚百里香或側柏醇百里香、3 滴眞正薰衣草、3 滴綠花白千層、2 滴快樂鼠尾草、1 滴杜松。

- **蒸氣坐浴**：視症狀將上述配方倒入 1 至 2 公升熱水中（請參閱頁 66 的使用說明）。
- **簡單快速的熱敷法**：選出合適的配方，與一湯匙的橄欖油混合，倒在一塊布巾上，用薄膜將布包起來，再以熱水袋溫熱。取下薄膜後將溫熱的布放在膀胱位置上，覆蓋上一塊乾布，再將熱水袋置於其上。

每日兩次，最好早晚進行蒸氣坐浴或使用熱敷法，直到病痛消退爲止。

男性膀胱炎

雖不屬常見狀況，但男性也會得膀胱炎，例如因導尿管在體內留置的時間較長，尤其是在免疫功能失調的情況下，就會引起膀胱炎。上述的熱敷法能對患者提供幫助。

➤ 更年期症候群

更年期不是病，而是一種自然的「轉換」過程。女人的生命在這時期開始進入一個嶄新而重要的階段：體內的荷爾蒙變化也不是一夕之間產生的，而是階段性地持續進行。更年期開始的時間因人而異，大部份女性在 45 至 60 歲之間停經，體內荷爾蒙變化就會對身體的健康情況產生嚴重的影響。

典型的更年期症狀有潮紅、日夜盜汗、陰道黏膜和陰道乾澀並且易感染發炎；無法入睡、心悸、情緒不穩以及常伴隨產生憂鬱性情緒失調。許多婦女突然覺得自己老了，沒有吸引力了。

精油能增強女性對自我女性特質的感受力，使人心情開朗，並幫助平衡荷爾蒙分泌（頁 13）。

此外，精油的香氣同時有催情和提升性致的作用，對伴侶亦然，可說是意外的「副作用」。

合併使用順勢療法和植物療法能產生協同治療，對更年期症狀有相當大的緩解功效，甚至能讓各種不適症狀完全消失。

臨床顯示，精油的療效不只來自於化學成分及藥學屬性，個人偏好的氣味也是重要的決定因素。

愉悅配方

陰部護理配方

下述配方能調節荷爾蒙分泌、提振精神，對乾澀、敏感的陰道黏膜有顯著護理效用：

配方一：30 毫升的甜杏仁油、20 毫升的酪梨油和 3 滴的沙棘油中，加入 6 滴萊姆、1 滴波旁天竺葵、2 滴完全依蘭、2 滴厄利特利亞乳香、2 滴大西洋雪松。

配方二：30 毫升的甜杏仁油、20 毫升的酪梨油和 3 滴的沙棘油中，加入 1 滴苦橙葉、4 滴佛手柑、3 滴羅馬洋甘菊、2 滴鼠尾草。

● **使用方式**：以乾淨的手指塗抹在陰道黏膜上（關於陰部護理方式請參閱頁 270 的使用說明）。

… 溫柔的按摩

情緒不穩時，有鎮定安神之效：

配方一：50 毫升的荷荷芭油和 3 滴的沙棘油中，加入 4 滴萊姆、3 滴葡萄柚、1 滴茉莉或黃玉蘭、2 滴檀香。

配方二：50 毫升的荷荷芭油和 3 滴的沙棘油中，加入 4 滴佛手柑、2 滴山雞椒、1 滴玫瑰原精、3 滴安息香。

感性催情、賦活身心：

配方三：100 毫升的昆士蘭堅果油中，加入 4 滴紅桔、3 滴山雞椒、1 滴茉莉或黃玉蘭、2 滴薑、2 滴黑胡椒、3 滴豆蔻、1 滴小茴香、1 滴肉桂葉或肉桂皮、3 滴零陵香豆原精。

● **按摩**：早晚輕柔地在腹部和腰椎部位進行較長時間的按摩。



苦橙樹的花可萃取出散發感性怡人香味、有強效抑菌和愉悅心情功效的橙花精油。

強化神經和助眠的沐浴配方

配方：1/2 杯的鮮奶油中，加入 4 滴佛手柑、1 滴香蜂草 100%、5 滴檸檬薄荷、3 滴香桃木、1 滴穗甘松後一起攪拌。

- 倒入浴缸中（請參閱頁 67 的使用說明）。

嚴重熱潮紅和盜汗的清洗配方

複方精油：每次清洗時，在 1/4 公升的清水中，加入 1 滴鼠尾草、1 滴胡椒薄荷、1 滴絲柏。

- 使用方式：依照需求，清洗出現症狀的身體部位。

忌刺激性飲食，如辛辣口味的菜餚、過多的酒和咖啡，因爲它們會加劇潮紅現象。

懷孕和分娩

對於正在妊娠期、準備分娩階段以及生產過程中的婦女，精油都能以整體而自然的方式，有效幫助排除各種不同的病痛。

在孕婦身體健康，並定期接受產檢的情況下，就可以外用形式安心使用下述建議配方，促進身心健康、寵愛自己和寶寶或克服偶發的情緒低潮：薰燈或身體按摩油均是安全的應用形式。

懷孕時，未經醫生明確表示許可下，不可口服精油。關於例外情況，文章中已有清楚說明。

➤ 害喜

許多婦女在懷孕初期的前三個月，因體內荷爾蒙變化，都會有噁心、嘔吐的不適症狀。

速效配方

- 口服：早上在手背滴上 1 滴胡椒薄荷精油（勿超量！），用舌頭舔取，並含在口中一會。
- 聞香瓶：隨身攜帶一小瓶的檸檬、甜橙或葡萄柚精油，以備吸聞之需。這些精油的清新氣味能有效安撫噁心感。

「緩解害喜症狀」的複方精油

配方：10 滴紅桔、20 滴甜橙、10 滴萊姆、5 滴橙花、5 滴桉油醇迷迭香。

- 薰燈：加入 5 滴上述配方。
- 身體按摩油：100 毫升的甜杏仁油中，加入上述配方 10 滴，輕柔地按摩腹部。
- 泡浴：1/2 杯的鮮奶油中，加入上述配方 10 滴，均勻攪拌後，倒入浴缸內。

請參閱自頁 65 起的使用說明。

➤ 下肢水腫

不少婦女在懷孕期間深受下肢水腫之苦，絕對不可輕忽，因爲它們有可能是子癇前症（過去稱爲妊娠毒血症），一種妊娠期常見疾病的前期癥狀。

由於有中毒的危險，患有水腫的孕婦，務必要請婦科醫生診斷找出病因！

合併使用植物療法和順勢療法能產生卓著的療效。

小腿敷帶和腿部按摩皆爲適合的輔助醫療措施以及預防方法，能有效刺激新陳代謝和淋巴流動，輕易排除多餘水分、促進血液循環，並顯著舒緩因水腫產生的不適。

除此以外，孕婦應盡可能常把腿抬高，其對下肢水腫也有緩和作用。

附帶說明：對於夏天或久站後所引起的一般性下肢浮腫、沉重的疲累現象，用敷帶及按摩也有良好療效。（頁 252）

促進循環的配方

配方：5 滴甜橙、3 滴眞正薰衣草、1 滴永久花、1 滴杜松。

- **敷帶**：1 公升的溫水中，加入上述配方和 1 湯匙果醋。每日兩次，敷裹小腿。
- **按摩油**：50 毫升的芝麻油中，加入上述配方。每日一至兩次，從腳趾朝向心臟，輕柔地按摩雙腿。

敷帶的使用方式請參閱頁 68 的說明。按摩方法請參閱頁 69 起的說明。

➤ 妊娠紋

妊娠紋的成因是由於懷孕期間，皮膚結締組織過度擴張所致（不過結締組織鬆弛或體重暴增後的人也會在皮膚上出現類似妊娠紋的肥胖紋）。令人難過的是，這些在細胞組織中所形成的小裂縫，雖然會隨時間逐漸轉變爲白色，但永遠不會消失。

如果能儘早開始經常輕柔地按摩腹部、大腿和胸部，就能防止妊娠紋的形成。芳香按摩能促進皮膚的血液循環，強化結締組織，對媽媽和胎兒而言都是無比的享受。

妊娠紋預防配方

配方：100 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油中，加入 3 滴山雞椒、3 滴檸檬薄荷或眞正薰衣草、2 滴橙花、1 滴岩玫瑰、2 滴大西洋雪松。

- **按摩**：每日兩次，順時針方向，輕柔地按摩乳房、腹部及臀部等出現妊娠紋的部位（請參閱頁 69 的使用說明）。

➤ 分娩前準備

爲了讓子宮頸變軟（便於胎頭娩出），並且避免施行會陰切開術，建議在分娩前進行會陰按摩。以下敘述的有效按摩油配方應由助產士示範使用。

配方：50 毫升的甜杏仁油中，加入 5 滴佛手柑、1 滴玫瑰、2 滴快樂鼠尾草、2 滴花梨木。

- **會陰按摩**：按摩的進行方式及時間點，均應按照助產士的指導說明。

➤ 分娩

婦女分娩時，精油同樣也能發揮很大的幫助；尤其是玫瑰精油，因其平衡、和諧及突出的「女性」特質，在助產上已有悠久的傳統。

玫瑰精油能幫助準媽媽在生產過程中更輕鬆地敞開自己（分娩就意味著「敞開自己」），幫助準爸爸調適自我以迎接孩子的誕生。

由露易絲．布格歐斯（Louise Bourgois）於 1629 年出版的助產士書中提到，當時的婦女在生產時，就已使用玫瑰精油清洗和按摩。

若在家中分娩時，放置精油薰燈大概不成問題，然而在醫院裏，醫護人員卻可能無法理解這樣的做法。不過，近年來在德國已有愈來愈多的助產士、婦科醫師在分娩準備期和產程中使用精油。因爲精油的香氣不僅有減壓、消除疲勞及緩解疼痛之效，在心理上，更能安定心神和減少恐懼，使所有參與芳香治療的相關人員也能雨露均霑。

薰燈

● **創造室內舒適氛圍**：4 滴紅桔、2 滴萊姆、1 滴茉莉或玫瑰原精、3 滴安息香。

● **放鬆、舒展身心**：6 滴佛手柑、1 滴玫瑰、3 滴花梨木。

鎮痛按摩油

配方：50 毫升的甜杏仁油中，加入 4 滴佛手柑、1 滴橙花、2 滴眞正薰衣草、3 滴大西洋雪松。

● **按摩**：產婦陣痛或陣痛間歇時，依順時針方向，輕柔地按摩腹部和腰椎部位，對於舒緩疼痛和緊張情緒有不小助益；對準爸爸來說，也是一個能幫助準媽媽的好方式。

➤ 惡露

惡露是產後因子宮內膜開始癒合，子宮壁傷口所排出的分泌物，持續期間大約 6 週。

爲預防發生感染，產婦最好能進行蒸氣坐浴。

消毒殺菌的蒸氣坐浴

配方：1 公升沸騰的熱水中，加入 5 滴眞正薰衣草、3 滴茶樹。

● **使用方式**：每日一至兩次進行蒸氣坐浴。請參閱頁 66 的使用說明。

➤ 乳腺阻塞和乳腺炎

婦女哺乳或斷奶期間，乳腺管阻塞或乳腺感染會造成疼痛的乳腺炎，乳房會出現皮膚泛紅、硬塊，並常合併全身發燒症狀。

乳腺炎的致病成因包括生理和心理因素；因此需諮詢負責照護的助產士或請婦科醫生診斷找出病因，再安排合適的治療。

預防乳腺感染最好的辦法就是仔細的清潔，每次餵完奶後，最好以薰衣草或玫瑰純露擦淨乳頭。

使用薰衣草精油進行冷敷或酸乳敷包能有效緩解或達到治癒的功效。

薰衣草敷包

複合精油配方：1 公升的冷水（自來水水溫）中，加入 5 滴眞正薰衣草或檸檬薄荷、1 滴玫瑰。

● **使用方式**：請使用棉質敷帶進行，每隔一小時，重新浸溼、再敷上，直到病痛消退爲止。冷敷用水需重複更換！請參閱頁 68 的使用說明。

調節乳汁分泌的酸乳敷包

複方精油一：1 滴檸檬、2 滴眞正薰衣草、1 滴黃玉蘭、1 滴芫荽。

複方精油二：5 滴甜橙、2 滴洋茴香、1 滴甜茴香、3 滴安息香。

● 使用方式：200 克的冰酸乳中加入上述任一配方，均勻混合後塗滿在亞麻布上，厚度約爲一指頭大小，然後將布敷在乳房上靜置約 20 分鐘。每日進行一至兩次。

➤ 產後憂鬱症

體內的荷爾蒙變化和心理上認爲自己無法應付生產後新局面的不適感，都可能造成新手媽媽出現沮喪的情緒（也是眾所周知的「啜泣期」），屬於一種產後精神障礙。

具有強化心靈、提振情緒作用的精油能有效改善產後憂鬱症狀。

抗憂鬱複方精油

配方：4 滴佛手柑、2 滴紅桔、1 滴玫瑰原精或 2 滴橙花、1 滴歐白芷根。

● 身體按摩油：將配方加入 50 毫升的甜杏仁油中，早晚依順時針方向，輕柔地按摩腹部。

● 薰燈：將配方加入水中。

請參閱頁 65 起的使用說明。



兒童與衆不同

兒童並不是小一號的成人，指的不只是使用精油的劑量，同時也包括精油的選取。兒童芳療的劑量只要取用成人劑量的一半就好，這樣的想法是錯誤的。兒童，特別是幼兒，對於某些精油是無法承受的，或者對精油有不同的感受及反應（見本頁下方）。

正確的診斷是絕對必要的！兒童常常還未具備清楚表達病痛處的能力，例如患有初期中耳炎的幼兒，有時並不是抱怨耳朵痛，而是肚子痛（請參閱頁 279）。所以需仔細地觀察兒童的反應並尋求小兒科醫師的協助。

兒童具有優異的香味辨別力

大部分的兒童和青少年都對香氣有高度的興趣，也喜歡嘗試；對於選擇個人專屬氣味，他們甚至常比大人有更好的辨別力。如能讓兒童或青少年自行找出自己的特有氣味，就能在危機處理上達到最好的成效。

! *只有在大人的看護下，兒童才可以使用精油進行芳香治療！*

各類兒童身心不適症

➤ 傷風和流行性感冒

關於病痛徵兆和治療處方請參閱「感冒」（頁 242 起）和「發燒」（頁 241）的說明，本篇亦對正確的兒童劑量有詳細的介紹及說明。

➤ 喉嚨痛

喉嚨痛通常是感冒的第一個徵兆，不過也可能是其他疾病發病的開端，因此務必請小兒科醫生診斷查明確切的病因。

- 關於感冒導致喉嚨痛的治療方式，請參閱頁 243 的說明。
- 急性咽喉炎是化膿性的扁桃腺炎，務必由小兒科醫師診療。表現症狀爲突發性發病、高燒、可能合併有寒顫現象、說話含糊不清和淋巴結腫大的嚴重喉嚨痛及吞嚥疼痛等。
- 這些病徵，尤其出現在兒童身上時，也可能是猩紅熱或其他疾病的初期症狀。

➤ 百日咳

百日咳是一種嚴重的兒童疾病，對新生兒恐有致命的危險，務必就醫治療！

夜晚時比日間更頻繁的劇烈咳嗽，對孩童自己和父母都是不小的困擾。蒸氣吸入法與按摩均爲有效的輔助治療，能快速、持續緩解孩童的病症。

對於還無法使用蒸汽吸入法的嬰幼兒，可在睡床邊的安全距離處放置薰燈，讓房間空氣保持濕潤，頗有幫助。

提振情緒配方

複方精油：10 滴葡萄柚、10 滴紅桔、20 滴眞正薰衣草、10 滴永久花、30 滴綠花白千層精油、10 滴大西洋雪松、10 滴安息香。

- 薰燈：加入上述配方 4 至 6 滴。
- 蒸汽吸入法：一公升沸騰的熱水中，加入 1 至 2 滴。
- 空氣濕潤：在濕熱的毛巾上，滴上幾滴上述配方的複方精油後，掛在孩童的房間內。或放置一台水氧機，並在水中加入幾滴上述複方精油。
- 胸部按摩油：50 毫升的荷荷芭油或杏仁油中，加入 10 滴複方精油後按摩幼兒的胸和背部。請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 頭蝨

很遺憾地，在幼稚園和小學裏感染頭蝨病例有再度增加的趨勢。許多家長覺得他們的小孩長頭蝨是件難堪的事，所以常隱匿不報。基於此因，住家和幼稚園或小學裏也就無法進行必要而徹底的消毒措施，以至感染擴大。

頭蝨的傳染途徑爲直接接觸，卵孵化爲蛹約需 8 天，由蛹變爲成蟲約再三週，約再三週又可產卵。

精油能清除頭皮與頭髮內的蝨卵，但要消滅這些討厭鬼必需使用較高劑量的精油。

老少咸宜的去頭蝨配方

複方精油：10 滴茶樹、10 滴眞正薰衣草、10 滴波旁天竺葵、1 滴岩玫瑰。

- 初期治療：100 毫升的甜杏仁油或橄欖油中，加入上述配方的複方精油。
- 去頭蝨洗髮精：100 毫升的中性洗髮精中，加入複方精油。

● 其他必需用品：一把專門清頭蝨的梳子（可於藥房購買）和家用保鮮膜。

流程如下：

1. 使用去頭蝨洗髮精洗髮。
2. 以梳子將濕頭髮從前額至脖子，分成好幾綹。將複方精油塗抹於露出的頭皮，再以剩餘的精油，分別擦在頭髮上。
3. 將全部的頭髮以保鮮膜包裹纏繞好，等待一至兩小時，讓精油產生作用。
4. 用去頭蝨洗髮精清洗兩次。
5. 以專門清頭蝨的梳子仔細地梳理頭髮，以去除附著其上的蝨卵。要達到良好的治療效果，必須要徹底地將這些蝨卵清除掉。
6. 每日一次，至少持續 8 週。

➤ 頭痛

青少年、甚至是兒童愈來愈常出現緊張性頭痛症狀，通常肇因於壓力。要幫助孩童排解壓力，應諮詢小兒科醫師的專業意見，再輔助進行舒緩的芳香腹部按摩。檸檬薄荷清新、柔和的香味，結合柑橘類精油能深受小朋友喜愛。

愉悅配方

複方精油：4 滴紅桔精油、3 滴檸檬薄荷、1 滴最喜愛的花香類精油、2 滴香草。

● 薰燈：將上述複方精油加入水中。

● 按摩油：在 50 毫升的甜杏仁油或荷荷芭油加入複方精油後，用以依順時針方向輕柔地按摩腹部。請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 中耳炎

以下的簡單方法可確認小朋友是否罹患中耳炎：以手指輕按耳道旁突出的耳朵軟骨：如耳朵會痛時，小朋友會朝著疼痛的方向聳肩。

兒童有中耳炎症狀時，需請小兒科醫生診斷找出病因，對症治療。

精油可緩解並且能抑制疼痛現象，進而治癒初期發炎症狀。

關於成人中耳炎的治療請參閱頁 245 的說明。

速效配方

● 濕敷：準備少許藥用棉，滴上一滴眞正薰衣草或馬斯提其那百里香，小心地塞進耳道裏，早晚更換藥棉，並以敷布包住耳朵保持溫暖。（頁 68）

絕不可將精油直接滴入耳朵內，因可能造成鼓膜受傷，使精油進入中耳會過度刺激中耳黏膜使發炎症狀惡化。

➤ 異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是一種內因性濕疹（由體質所造成的），遺傳異位性體質的寶寶，會在約四個月大後發病，表現症狀爲嚴重的搔癢性發紅、脫皮和結痂等。

異位性皮膚炎患者已確認有脂肪代謝失調的現象：患者缺乏一種能將亞麻油酸轉化成 γ - 次亞麻油酸的酵素。皮膚因而變得乾燥而容易罹患濕疹，出現痛苦難耐的搔癢症狀。病患不斷抓癢，造成皮膚受傷發炎，使皮脂膜防禦功能失常而產生感染。

月見草油因富含能被皮膚吸收的 γ - 次亞麻油酸（頁 235），以其護理患部，能有效

改善異位性皮膚炎症狀。

臨床經驗顯示，合併調整飲食、使用植物療法及順勢療法、建立優質腸道常駐菌叢，以及護理皮膚等（頁 10），均可增強身體免疫系統功能，降低皮膚對各種刺激的過度反應。

護膚霜

配方：將 40 克椰子油、40 克雪亞脂、2 克可可亞脂放入鍋中隔水加熱（勿超過攝氏 60），直到所有成分完全溶解爲止，稍待冷卻。

隨後倒入 20 毫升的月見草油、5 滴沙棘油、3 滴岩玫瑰、1 滴玫瑰、1 滴廣藿香。均勻攪拌後，裝入兩個已用酒精消毒過，容量 50 克的罐裏，靜置冷卻。（保存方式和效期請參閱頁 67）

- **使用方式**：每日數次，在患部擦上護膚霜。

➤ 尿布疹

尿布疹是一種發生在會陰部位的皮膚炎，因皮膚感染白色念珠菌（鵝口瘡 / 酵母菌，頁 263）或葡萄球菌、鏈球菌及其它的病菌而致病。這些寄生菌由於紙尿褲內的潮濕悶熱及尿液分解的變化，而大量繁殖。

最好的方法是勤換紙尿褲，並且使用下述護膚霜，定期保養皮膚。

臀部護理霜

配方：20 克杏仁油、30 克雪亞脂、1 克可可亞脂、5 滴玫瑰草、1 滴玫瑰、5 滴沈香醇百里香。

依上述「護膚霜」的製作方式，在鍋內配製好，並裝入消毒過的罐裏。（保存方式和效期請參閱頁 67）

- **使用方式**：每次給嬰幼兒換尿布時，塗抹在屁股患處。

➤ 水痘

爲病毒引起的傳染性疾病：傳染途徑爲直接接觸的飛沫傳染，不過數公尺的距離也會造成感染，「風」痘（※譯者註：水痘德文爲 Windpocken，直譯即風痘）之名因此而來。水痘總是伴隨發燒現象，擴散至全身，嚴重時也會在黏膜組織出現刺癢皮疹，隨後形成小水泡。病原體爲水痘帶狀疱疹病毒。

除醫生的治療外，輔以精油治療，對嚴重刺癢的不適感有很大的舒緩效用，水泡不但能快速痊癒，且不會留下難看的疤痕。

舒緩配方

複方精油：10 滴桉油樟、2 滴香蜂草 100%、10 滴眞正薰衣草、3 滴波旁天竺葵、5 滴綠花白千層。

- **純油直接塗抹**：用棉花棒沾取上述複方精油配方，輕塗在膿疱上。
- **噴霧**：30 毫升的香蜂草或玫瑰純露中，加入 10 滴上述配方。均勻混合後，噴灑患部。

! 在兒童時期沒有長過水痘的人，成人期就有感染的可能。此外病情和症狀也會明顯較嚴重。孕婦一旦感染水痘，可能會導致胎兒畸形。曾患過水痘的人，體內便帶有帶狀疱疹病毒，當患者的免疫力降低時，病毒就會再度活躍，而引發帶狀疱疹（頁262）。

➤ 外傷

兒童在跑跑跳跳活動中，很容易跌倒，造成皮膚擦傷時傷口大多很髒。在擦傷處理上，使用急救配方（頁 266）是最好的方式，因爲它可強力抗菌，使用時沒有灼痛感，骯髒物得以被清理掉，使傷口好得更快。

處理骯髒的外傷時，需確定是否需要注射防破傷風針劑！

傷口處理

● **速效配方**：直接在傷口處，滴上數滴未稀釋的急救配方、綠花白千層精油或茶樹精油。傷口在處理前並不一定要消毒，以清水小心將傷口周邊洗淨即可。



大馬士革玫瑰的香氣非常多元，具有促進身心和諧的功用。

兒童的不安定狀況

➤ 「愛哭鬧的嬰兒」

「愛哭鬧的嬰兒」會帶給全家人壓力。安撫嬰幼兒最好的方法就是溫柔地幫他們按摩腹部（請參閱本頁下方），使用玫瑰按摩油，能加強腹部按摩的鎮靜功效。

對每個嬰兒來說，沐浴後或入睡前，使用芬芳的身體按摩油，幫他們從頭到腳塗抹全身，當然是一種極美好的享受。藉由輕柔的按摩，能滿足嬰兒對觸摸、溫暖和安全感的原始需求。

玫瑰按摩油

配方：100 毫升的甜杏仁油中，加入 1 滴玫瑰、1 滴花梨木、2 滴香草。

● **腹部按摩**：按摩者的雙手應該要溫熱！在手上滴上少許精油，依一個躺臥的 8 字形（表示無窮大的∞符號），環繞肚臍，輕柔地按摩小腹。

● **全身按摩**：以溫熱的雙手搓揉少許精油，由腳部開始，朝心臟方向，緩慢輕柔按摩全身。

➤ 腹痛

嬰兒在出生後的前幾個月，常好發導因於脹氣的腹痛或腹部痙攣；他們的胃對於所吃的食物有適應期，所以可能會造成疼痛的脹氣，或在喝奶時吞入太多空氣，也會引起腹痛。

此時飲用含有茴香、洋茴香、芫荽和藏茴香（可在藥房購得）的不加糖藥草茶，以及使用有效的「四風配方」，臨床證實均能有效減輕症狀。

四風配方

適用於嬰兒和三歲以下的幼兒：

配方：50 毫升的聖約翰草浸泡油中，加入 1 滴茴香、1 滴豆蔻、1 滴芫荽及 1 滴小茴香。

● 腹部按摩：使用這上述配方依順時針方向，輕柔地按摩腹部。

！如果腹痛或腹部痙攣症狀超過一天時，務必請小兒科醫師診斷找出病因！腹痛通常沒有危險性，例如小朋友因爲吃壞肚子而引起的腹痛，不過也可能是盲腸炎或流感的反應；小朋友中耳炎快發作時，也常會先有腹痛的症狀（頁277）！「腹痛」也常是兒童心理障礙的反應表現（請參閱本頁右方的睡眠障礙說明）。

➤ 心因性「腹痛」

即使無法確定腹痛是由生理因素引起，也不可掉以輕心，找出腹痛的原因相當重要！有些兒童的腹痛現象是反應學習壓力過大，或害怕父母對他們期望過高的表徵（請參閱分離恐懼的說明，頁 280）。

這種腹痛症狀絕不可輕忽並視爲「兒童誇大的痛苦」。孩童需要很多的關愛，不論何種年齡的小孩，都喜歡父母的撫觸或按摩。小朋友有憂慮、苦惱時，除了溫柔的香氛按摩外，沒有其他更好的撫慰方法了；甚至連最好動的小朋友也會因此而安靜下來。

如果父母和老師們都對精油良好的功效有更多瞭解的話，也許可以在學校裡幫助許多膽怯或容易煩躁的兒童。

泰迪熊配方

複方精油：20 滴紅桔、20 滴佛手柑、5 滴玫瑰原精（或兒童自選的花香類精油）、10 滴松紅梅、30 滴安息香、10 滴墨西哥沈香木。

● 腹部按摩：30 毫升的香草浸泡油（頁 234）或甜杏仁油中，加入 6 滴上述複方精油，依順時針方向，以溫熱的雙手輕柔地按摩腹部。

● 家中薰燈：加入 5 滴複方精油。

● 教室薰燈：加入 10 滴。

● 浴療：1/2 杯的鮮奶油中，加入 5 滴複方精油，均勻攪拌後，倒入浴缸內。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 兒童睡眠障礙

兒童出現睡眠障礙時通常是反應心理的問題，他們可能需要某些東西，或是對白天經歷的印象無法處理，與他們一起探究原因是有必要的。

有時只需要在小朋友入睡前，在臥室裡與床保持安全距離的處放置一盞薰燈，或進行局部按摩，透過最自然的方式安撫、鎮定他們的情緒（請參閱頁 65 起的使用說明）。

搖籃曲配方

● 薰燈內：加入 4 滴佛手柑、2 滴紅桔、2 滴眞正薰衣草或檸檬薄荷、2 滴羅馬洋甘菊。

● 按摩油：在 100 毫升的荷荷葩或甜杏仁油中，加入上述用於薰香法的複方精油。

安撫分離恐懼的精油

對兒童而言，離開熟悉的環境與朋友，例如轉學或搬家，通常是件不容易的事。善感的兒童往往會有腹痛（頁 280）或睡眠障礙的反應。對於這種特殊原因引起的分離恐懼，大西洋雪松精油能提供特別有效的幫助。

幼兒與母親在生命中第一次較長的分

離，是在他們上幼稚園時，很多幼兒剛開始都會有焦慮不安的情緒；薰香或局部芳香按摩，都能幫助他們容易入眠和沉睡。

- **薰燈內**：加入 3 滴紅桔、2 滴橙花、2 滴大西洋雪松。
- **按摩**：50 毫升的甜杏仁油中，加入上述配方。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 青春期危機

青春期對青少年及父母來說，都是一個非常辛苦及容易令人神經極度緊張的階段，親子雙方也常產生許多誤解（請參閱頁 283 關於「極度敏感、缺乏自信」的介紹）。

精油能營造輕鬆的氣氛，消弭彼此之間隱形的牆及難以突破的冷漠隔閡，使雙方能再對話、充分溝通。

營造輕鬆氣氛的薰燈配方

配方：6 滴葡萄柚、3 滴眞正薰衣草、1 滴完全依蘭或自選花香類精油、2 滴大西洋雪松。



身心病症及壓力症候群

身心病症指的是由心理因素所導致的生理異常疾病（希臘文 psyche 意爲心理， soma 意爲身體），是現代人終日汲汲營營生活的一種文明病。現代人將所有的問題都放到一邊，隱忍所有的身心負荷和煩憂，因爲必須要「正常工作」。不過飽受折磨的心靈總是找得到方法，讓人注意到自己：身體和精神上所出現的病症，往往就是它給予的信號，不應被忽視，如果不找出病因的話，狀況較輕微的病痛就有可能演變成嚴重的疾病。

具有釋放壓力、鬆弛情緒和提升信心功效的精油，有助於患者重新獲得內心的平靜與和諧、克服恐懼或沮喪，進而恢復身體的健康。

➤ 預防疲潰症候群

不管在工作還是休閒時，壓力已然成爲一個全球共通的問題。經常處於壓力狀態會導致長期性的身心耗弱，如精疲力盡、缺乏動力、缺乏專注力、睡眠障礙、肌肉緊繃，和許多其他非器質性因素所引起的病痛等，即今日通稱的疲潰症狀群。針對這些病症，芳香療法均能有不錯的療效（請參閱次頁個別病症

治療的說明）。在症狀出現前期即時進行治療，並給身心多些應得的關照，就能達到最好的療效。身心以更健康、更有活力、免疫力更強的狀態回報，以及由內而外散發出美麗與光彩。

精油能藉由紓解壓力的效用治療疲潰症候群，全方位提供幫助，並進而改善患者的生活品質。

臨床經驗顯示，個人對氣味的感受是選擇精油的重要因素，聞到喜愛的香味能有效滋補心靈。

紓壓配方

配方：5 滴萊姆、3 滴葡萄柚、4 滴佛手柑、1 滴玫瑰原精（也可選用茉莉或 2 滴完全依蘭）、2 滴檀香、5 滴安息香。

- 薰燈：將上述配方加入水中。
- 按摩油：100 毫升的植物油，如荷荷芭油中，加入配方。
- 泡浴：1/2 杯的鮮奶油中加入上述配方攪拌後，倒入浴缸內。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 疲倦和缺乏動力

對於那些每日身心透支，而出現長期性全身疲倦或缺乏動力等現象的人來說，能恢復元氣、促進血液循環，並同時有紓壓作用的精油是最理想的好幫手。使用下述具振奮和舒緩作用的精油所調成的配方，以薰香、按摩或浴療，皆能消除身心疲憊而活力重現。請參閱頁 65 起的使用說明。

元氣配方

複方精油：3 滴苦橙葉、2 滴山雞椒、2 滴桉油醇迷迭香、3 滴安地斯山香桃木、3 滴大西洋雪松。

- 薰燈：將上述複方精油加入水中。
- 按摩油：50 毫升的甜杏仁油中，加入上述配方。
- 泡浴：1/2 到 1 杯的鮮奶油中，加入配方攪拌後倒入浴缸內。

➤ 缺乏專注力

過度疲勞和精神不集中時，某些精油能顯著而迅速地增強記憶力和專注力。依情況與精神狀態選擇使用下述任一款複方精油。

工作居家良伴

- 薰燈配方一：6 滴萊姆、2 滴桉油醇迷迭香、1 滴胡椒薄荷。
- 薰燈配方二：5 滴佛手柑、3 滴檸檬香茅、1 滴橙花、2 滴沈香醇百里香。

➤ 緊張引起的肌肉緊繃

針對壓力和緊張引起的肌肉緊繃（請參閱頁 246 的「頭痛」及頁 267 的「背痛」），具提振精神和紓壓的精油是一帖良方。一整天漫長的工作後，身體如出現肌肉緊繃的初期症狀，最有效的對治方式是在溫熱、消除疲勞的浴療後，再使用按摩油按摩僵硬的肌肉部位，如果還能聆聽美妙的樂聲，舒適愜意地休息，保證隔天肌肉緊繃現象就能消失的無影無蹤。

晚間身心舒緩配方

- 浴療：1/2 杯的鮮奶油中，加入 3 滴佛手柑、2 滴橙花、5 滴檸檬薄荷，均勻攪拌後

倒入浴缸內。

● **按摩**：50 毫升的荷荷芭油中，加入 4 滴紅桔、2 滴山雞椒、1 滴玫瑰或茉莉、1 滴中國肉桂或肉桂皮、2 滴檀香。

請參閱頁 65 起的使用說明。

➤ 睡眠障礙

睡眠障礙可能有各種不同的成因，恐懼、壓力、荷爾蒙失調只是常見的因素，若想長久有效地免除此困擾，務必要徹底診斷找出原因。

精油有安撫、鎮定神經的作用，因此能促進睡眠，讓人夜夜好夢。建議定期執行入眠計畫，包括浴療、按摩以及薰香法。所有的方法單獨使用時也能產生舒眠效用。

關於兒童睡眠障礙的治療請參閱頁 280 的說明。

夜夜好眠

● **浴療**：1/2 杯的鮮奶油中，加入 4 滴佛手柑、3 滴紅桔、1 滴茉莉、2 滴阿米香樹、1 滴岩蘭草，均勻攪拌後倒入浴缸內。

● **按摩**：50 毫升的植物油中，加入 2 滴桔葉、1 滴最喜愛的花香類精油、3 滴安地斯山香桃木、4 滴香草。入睡前使用，依順時針方向，輕柔地按摩腹部和太陽神經叢。

● **薰燈配方一**：5 滴大西洋雪松、7 滴眞正薰衣草、1 滴玫瑰加入水中。

● **薰燈配方二**：4 滴佛手柑、1 滴茉莉、1 滴檀香加入水中。

請參閱 65 頁起的使用說明。

旅途中的安眠精靈

● 在手心中滴上 1 滴大西洋雪松精油、1 滴眞正薰衣草精油、1 滴玫瑰精油（或另一款最喜愛的精油），磨擦雙手後輕輕拍打在枕頭上，無論置身何處都能立即有居家感。

➤ 活力早晨

疲憊不堪，早晨賴床，或起床後也無法很清醒時的救星：

速效配方

● **聞香瓶**：將桉油醇迷迭香精油放在床頭櫃或隨手可取得之處，早晨起床前吸聞。精油強烈的氣味能提振精神，刺激血液循環。

精神官能症

➤ 極度敏感、缺乏自信

銀合歡

形容過度敏感、脆弱易受傷害，常過度擔心及憂慮的人，我們常形容「如銀合歡般地敏感」。下述配方能有效協助，以輕鬆幽默方式面對人事物。

複方精油：2 滴葡萄柚、2 滴紅桔、2 滴銀合歡、2 滴檀香、1 滴岩玫瑰。

● **按摩油**：50 毫升的荷荷芭或甜杏仁油中，加入上述複方精油。

● **泡浴**：在 1 湯匙的蜂蜜或 1/2 杯的鮮奶油中，加入複方精油攪拌後倒入浴缸內。

請參閱頁 65 起的使用說明。

歐白芷複方精油

歐白芷根精油能幫助缺乏自信的人「頂天立地」。歐白芷根精油能幫助他們更進一步地覺

察自我及內心的需求，就好像給了他們強壯有力、可依靠的臂膀，幫助他們恢復安全感和自信心。

● 薰燈內：加入 5 滴檸檬、2 滴橙花、2 滴歐白芷根。

➤ 憂鬱性情緒失調、冬季憂鬱症

憂鬱性情緒失調是一種會有負面想法、悲傷、無精打采等症狀的暫時性精神狀態，對於這些症狀，精油配方能發揮絕佳的正面影響。

每到隆冬季節，就會出現有「冬季憂鬱症」的人們。他們對生活裏所有的事情都失去興趣，只要想到冬天，想到這個「陰暗的季節」，想到沒有溫暖和太陽，就感到無比害怕。

如精神狀況並無好轉現象，或持續地嚴重影響生活，患者就必須接受心理治療。芳香療法絕不可取代專業的精神治療。但作爲輔助療法時能發揮極大的成效。

減輕焦慮症狀

複方精油：5 滴甜橙、2 滴馬鬱蘭、2 滴橙花、1 滴岩玫瑰、2 滴香草。

● 按摩油：50 毫升的荷荷芭油中加入上述複方精油。依順時針方向，輕柔地按摩腹部。

● 泡浴：1/2 杯的鮮奶油中，加入複方精油，攪拌後倒入浴缸內。

● 薰燈：將上述複方精油加入水中。

請參閱頁 65 起的使用說明。

冬季的小太陽

● 速效配方：取 1 至 2 滴的佛手柑精油，滴在面紙上。

● 薰燈內：加入 5 滴佛手柑、1 滴鷹爪豆或晚香玉、1 滴歐白芷根。

➤ 恐懼症

在日常生活中所遭遇的事情皆可能引發恐懼症，特別是當一個人的生活發生重大變遷，必須離開熟悉、習慣的環境，轉而面對陌生、未知的人、事、物時。

許多精油能賦予身處艱苦生命情境的當事人，面對難題的動力。

恐懼在一定程度上是伴隨生活經歷而產生的正常情緒。不過一旦害怕反應表現過於激烈，或成爲長期性的心理狀態，就有必要尋求專業的精神治療。

考試恐懼

在考試的前幾天和考試期間，下列的應用方式能帶來莫大的助益：

● 薰燈：加入 6 滴萊姆、3 滴月桂、1 滴桂花、4 滴安息香、2 滴墨西哥沈香木。

● 按摩油：50 毫升的植物油中，加入上述複方精油。考前一週，早晚使用、按摩腹部的太陽神經叢。

● 應考中的急救：取 2 至 3 滴最喜愛的精油或一款紓壓精油（頁 282），滴在面紙上嗅聞。強化神經系統、提振精神，幫助考生在緊張的關鍵時刻中能保持頭腦清醒。

對醫院和療養院的恐懼感

精油能減少恐懼，並促進康復。因此不但能紓解醫護人員的壓力，也能安撫病患的緊張情緒。長期使用芳香照護的醫院和療養院均確認病人的安眠藥和鎮定劑使用量能大幅減少。這個結果當然不只歸功於精油的功效，還有醫護人員對病人的悉心照顧。

病人住進醫院時，最好攜帶一些自己喜愛的精油，爲個人營造獨特的空間氛圍。其能產生令人驚喜的附帶效應，讓病房散發出芳香，使護理人員、醫生和探病者都喜歡來病房，也願意在房內待久一點。

只有少數的老人家是自願性住進養老院；因爲他們要放棄的不只是有熟悉氣味的住家，還有他們熟識的城鎮。每幢房子、每間住房的氣味都不同，而養老院又有一種十分特殊，缺少生氣與活力的氣味。所有這一切都讓老人家恐懼不安，此時精油能幫助他們，以輕鬆的心態來適應新環境。

薰衣草、柑橘類香味和香草精油其深受老人們所喜愛。

- **快速帶來自在的感受**：在雙手手心，滴上1至2滴精油，揉搓後塗抹在枕頭上。或在面紙滴上精油後，放在胸前。
- **擴香石**：基於安全的理由，醫院和療養院裏，禁止使用點蠟燭的薰燈，一般使用的是插電式擴香石，或在裝了溫水的小碗盤裏，滴上幾滴精油，放置在暖氣裝置上（如有可能時）。不過，使用精油時要考慮精油的味道有可能會影響同住室友和隔壁鄰居；因此事前的溝通是有必要的。因爲每個人對精油氣味的反應不同，需要顧及他人的感受。

分離恐懼感

大多數人在經歷別離、與伴侶分手或離婚時，都會產生很大的痛苦、悲傷、憤怒、沮喪與自我價值受創，「人生爲何失敗？」這個疑問不斷地折磨他們。家庭安全感此時分崩瓦解，不知何去何從，這種攸關存在本質的困境，精油能提供相當大的支援與扶助。

關於兒童分離恐懼的治療請參閱頁281。

- **薰燈**：加入1滴苦橙葉、4滴佛手柑、2滴眞正薰衣草、1滴特級依蘭、2滴蘇合香、5滴大西洋雪松。
- **按摩油**：50毫升的植物油中，加入上述配方後輕柔地按摩腹部（請參閱頁73的使用說明）。

安寧照護

照護臨終病患，不管是居家或於醫院，必然都會一再地面對病人及家屬的恐懼情緒，還有自己對死亡的害怕。人會有某種的畏懼，不確定要如何處理這件事，而病人此時也非常需要特別的關懷。

在病房使用插電式薰香燈或擴香石，或偶爾按摩臨終病人，其有可能產生奇效，讓病房充滿了和諧安詳。我們經常觀察到使用精油前後的差異，氣氛會從靜默死寂，轉變爲清楚的談話與溝通。

- **薰燈或按摩**：臨床經驗顯示，如果可能的話，最好能調配臨終病患的個人專用複方精油。

如果在醫院陪伴臨終病患，總是使用同一款複方精油的話，醫護人員以後就會一直將「死亡」與這個精油的香味聯想在一起。長久下來，往後聞到這種氣味時，就會聯想到「死亡」。

精神創傷

遭逢意外事故和暴力事件後所造成的精神創傷，會引起強烈害怕、無助感和驚嚇反應等症狀，若未能獲得快速和有效的幫助，會導致患者性格劇變和產生身體的疾病。

在心理治療上合併使用精油能產生良好的協同作用，其原則爲「慢就是快」，劑量上則是「越低越好」。精神創傷的治療應該交給

對於與患者互動有經驗及具備用油知識的專業治療師負責。在精油的選擇和使用方式上，治療師必須視個別狀況，並盡可能地讓病患共同參與進行。

恐懼引起的心臟不適症

據說，沒有其他的氣味能像玫瑰的香氣如此強烈地觸動人心，而玫瑰也被視爲愛情的象徵。

玫瑰精油具有和諧與平衡身心的力量，能暖化內心的冷酷無情，使人敞開心門接納自己和別人。下述的專門油膏配方，已讓不少因悲痛而自我禁錮的人解除了心中的桎梏。

對輕微、不知名的心臟不適症，這款油膏也極有療效。

● **薰燈**：加入 1 滴玫瑰、2 滴花梨木、2 滴大西洋雪松。

「心輪油膏」：將 30 毫升聖約翰草浸泡油、20 克雪亞脂、2 克可可亞脂放入鍋中隔水加熱（勿超過攝氏 60 度），直到所有的成分溶解爲止，稍待冷卻。

隨後倒入 1 滴玫瑰精油、2 滴玫瑰原精、2 滴香蜂草 100% 精油，均勻攪拌。將油膏裝入用酒精消毒過，容量 50 克的罐內。（保存方式和效期請參閱頁 67）

● **使用方式**：按照個人需求，每日數次，用油膏塗抹在心臟部位。

➤ 上癮症

各種上癮症的共通性是在心理上壓抑無法解決的問題，和無法處理的內心感受。不論是酒精、藥物、毒品，或尼古丁上癮、多食症、厭食症或暴食症。上癮行爲是在掩蓋眞正的困難，逃避處理問題和面對自我眞實感受；會使人產生依賴性的不僅是藥物，還有人、事、物。許多人忘了愛眞實的自己，必須要克服沉溺成癮，才辛苦地學會擁抱及接納自我。

各種上癮症的患者，最需要他人的理解，以及在能接受的程度上最大的幫助。作爲這類患者的治療師，最重要的是陪伴他們在人生道路上走一段，直到他們能自己走下去。在這方面的治療上，精油已證明能提供強大的支援力量，特別是根部類精油，它們強大的心靈安定功效，能幫助患者尋回內心世界的安全感，並再度與感覺共舞。

「穩若磐石」配方

按摩油配方一：50 毫升的植物油中，加入 6 滴葡萄柚、2 滴橙花、2 滴香桃木、1 滴岩蘭草。

按摩油配方二：50 毫升的香草浸泡油（頁 234）中，加入 4 滴葡萄柚、2 滴依蘭或自選的花香類精油、1 滴穗甘松、4 滴檀香。

● **按摩**：早晚使用任一款按摩油配方，輕柔地按摩腹部（依順時針方向，於肚臍和胃部周圍）和腳底板。

● **薰燈或浴療**：上述兩款配方也可用於薰香，或加入 1/2 杯的鮮奶油中，均勻攪拌後倒入浴缸內。

請參閱頁 65 起的使用說明。



附錄

- 精油一覽表
- 植物油一覽表
- 參考文獻
- 索引

名稱	藥用價值	化學成分
Amyris 阿米香樹 Amyris balsamifera L. 芸香科（Rutaceae）	生理療效：化解靜脈和淋巴系統淤塞、護膚、激勵免疫系統 心理療效：平衡、和諧、安神、紓壓	倍半萜烯醇：60－70%（主要爲桉葉醇、纈草醇） 倍半萜烯：5－8% 香豆素：少量
Angelikawurzel 歐白芷根 Angelica archangelica L. 繖形花科（Apiaceae）	生理療效：抗細菌（殺菌）效果強、抗發炎、增強抵抗力、溫和化痰、促進血液循環、健胃、消脹氣（促進消化）、排除脹氣、抗痙攣（紓解痙攣） 心理療效：安撫、具建設性、穩定、消除焦慮、提振精神	單萜烯：90－95%（主要爲 α－蒎烯、檸檬烯） 酯類：1－2 % 單萜烯醇：1－3 % 倍半萜烯：1－2 % 香豆素（主要爲呋喃香豆素）：微量 倍半萜烯醇和雙醇：微量 其他成份：十五內酯（環十五內酯）極微量
Anissamen 洋茴香籽 Pimpinella anisum L. 繖形花科（Apiaceae）	生理療效：抗細菌、刺激腸部蠕動、消脹氣（促進消化）、抗痙攣（消除痙攣）、促進膽汁分泌、促進腺液分泌作用（幫助排出）、類似雌激素、促進乳汁分泌 心理療效：提振心情、放鬆、安撫	醚：93－96%（主要爲反式洋茴香腦） 芳香酮：可達 4%（主要爲洋茴香酮） 芳香醛：1－2%（洋茴香醛） 單萜烯醇：可達 3% 芳香醇：可達 1%（洋茴香醇）
Basilikum 沉香醇羅勒 Ocimum basilicum L. CT Linalool 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、防腐（殺菌）、抗痙攣、鎮定、護膚、強化免疫系統、增進食慾、促進消化機能、幫助睡眠 心理療效：放鬆、增加勇氣、強化神經系統	單萜烯醇：40－60%（主要爲沉香醇） 醚：30%（主要爲甲基醚蘑葉酚） 丁香酚：10－15% 氧化物：2－8 %（主要爲 1,8 桉油醇） 酯：可達 5%（主要爲乙酸沉香酯） 倍半萜烯：2－3%
Bay 西印度月桂 Pimenta racemosa (Miller) J. Moore 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：抗細菌和抗病毒效果奇佳，抗眞菌、抗發炎、促進消化、抗痙攣、促進血液循環、刺激、溫暖、止痛，以及強力激勵免疫系統 心理療效：鼓舞、激勵	丁香酚：40－55% 單萜烯：30－45%（主要爲月桂烯） 單萜烯酚：10－15%（主要爲胡椒酚） 倍半萜烯：2% 醚：1%
Benzoe Siam 暹邏安息香 Styrax tonkinensis 安息香科（Styraceae）	生理療效：抗微生物（主要是針對酵母菌和眞菌，而非對抗細菌）、除臭、防腐、抗氧化、抗痙攣、平衡、抗發炎、促進上皮組織形成、溫和幫助排出 心理療效：予人安全感和溫暖、放鬆、消除恐懼	芳香酯：60－80%（主要爲苯甲酸苯甲酯） 芳香酸：10－20%（主要爲安息香酸） 芳香醛：1－2%（香草醛）
Bergamotte 佛手柑 Citrus bergamia Risso u. Poiteau 芸香科（Rutaceae）	生理療效：強效抗細菌、防腐（殺菌）、抗病毒、刺激免疫反應、退燒、抗痙攣 心理療效：激勵、放鬆；消除焦慮、鼓舞情緒	酯類：30－45%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯：30－45%（主要爲右旋檸檬烯） 單萜烯醇：10－25%（主要爲沉香醇） 單萜烯醛：可達 5% 香豆素（主要爲呋喃香豆素）：5% 倍半萜烯醇，倍半萜烯：可達 1% 倍半萜烯酮和倍半萜烯醛：微量 芳香酯：微量（鄰氨基苯甲酸甲酯） 其他成分（素馨酮、吲哚）：微量

名稱	藥用價值	化學成分
Bergamottminze 檸檬薄荷 Mentha citrata L. 唇形科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、傷口癒合、抗發炎、退燒、止痛、抗痙攣、促進血液循環、強化免疫系統、護膚、驅蟲 心理療效:平衡、安撫、重建、消除焦慮、幫助睡眠、提振和恢復精神、愉快、放鬆	單萜烯醇： 40 – 60%（主要爲沉香醇） 酯： 30 – 50%（主要爲乙酸沉香酯） 氧化物： 3 – 5%（主要爲 1,8 桉油醇，薄荷呋喃） 單萜烯： 1 – 5% 倍半萜烯： 1%
Cajeput 白千層 Melaleuca cajeputi L. 同義詞： Melaleuca leucadendron L. 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、抗細菌、強效抗病毒、止咳、化痰、排痰、促進呼吸道的血液循環、增強抵抗力、退燒、鎮定神經與肌肉疼痛 心理療效：激勵、強化神經、幫助集中注意力	氧化物： 50 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯： 25 – 40%（主要爲蒎烯） 單萜烯醇： 6 – 15%（主要爲 α 萜品醇） 倍半萜烯： 3 – 5% 倍半萜烯醇：可達 3%
Cassia 中國肉桂 Cinnamomum cassia (Nees) 同義詞：Cinnamomum aromaticum C. G. Nees 樟科（Lauraceae）	生理療效：抗細菌（B 群和 D 群鏈球菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色表皮葡萄球菌）、抗眞菌（白色念珠菌）、促進血液循環、溫暖活化、滋補、抗痙攣、止痛、抗風濕 心理療效：使心靈堅強、催情	肉桂醛： 75 – 90% 香豆素： 5 – 9% 芳香醛和芳香酸： 可達 5% 單萜烯， 倍半萜烯， 醚：微量 芳香酯和芳香醇：微量
Champaca 黃玉蘭 Michelia champaca L. 木蘭科（Magnoliaceae）	生理療效:抗細菌、放鬆、抗痙攣、止痛、促進乳汁分泌、刺激免疫系統 心理療效:抗沮喪、溫暖心靈、刺激感官、催情	芳香酯： 35 – 40%（主要爲苯甲酸苯甲酯、4% 鄰氨基苯甲酸甲酯、苯甲酸苯乙酯） 芳香醇： 8%（主要爲苯甲醇、苯乙醇） 丁香酚： 10 – 16% 酯： 可達 10%（主要爲亞油酸甲酯） 單萜烯醛： 可達 8% 倍半萜烯酮： 可達 6%（主要爲 α 和 β 紫羅蘭酮） 氧化物： 4.5%（主要爲沉香醇氧化物） 單萜烯醇： 3 – 5% 芳香醛： 微量 其他成分：吲哚 2 – 5%
Cistrose 岩玫瑰 Cistus ladaniferus L. 半日花科（Cistaceae）	生理療效：殺菌、抗眞菌、抗發炎、刺激免疫系統、抗痙攣、暢通血管、促進血液循環、迅速止血、皮膚再生、去疤、抗寄生蟲 心理療效：平衡、鼓舞情緒、提神	單萜烯： 40 – 50%（主要爲 α 蒎烯） 單萜烯醇： 5 – 15%（主要爲龍腦） 酯： 5 – 15%（主要爲乙酸龍腦酯） 倍半萜烯： 5 – 10% 倍半萜烯醇： 5 % 雙醇： 微量（勞丹醇） 單萜烯酮： 4 – 7% 單萜烯醛： 3 – 5% 丁香酚： 可達 1.5% 芳香酯和芳香醇， 倍半萜烯酮和倍半萜烯醛，芳香醛： 微量

名稱	藥用價值	化學成分
Eisenkraut 檸檬馬鞭草 Lippia citriodora Kuntze 馬鞭草科（Verbenaceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、刺激免疫系統、平衡強化心靈、強化精神、促進消化 心理療效：恢復精神、提高專注力、具啓發性、鼓舞情緒（特別是「因恐懼引起的心臟不適症」）	單萜烯醛： 35 – 40%（主要爲檸檬醛） 單萜烯： 20%（主要爲檸檬烯） 倍半萜烯： 15 – 20%（主要爲 β 丁香油烴） 單萜烯醇： 8% 氧化物： 6 – 10%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯酮： 4%（主要爲甲基庚烯酮） 倍半萜烯氧化物： 2 – 4% 倍半萜烯醇： 2 – 3% 酯： 1 – 3%
Elemi 欖香脂 Canarium luzonicum (Miq.) A. 橄欖科（Burseraceae）	生理療效：強效抗細菌、抗病毒、抗發炎、刺激免疫系統、治癒傷口、促進上表組織形成、肌膚再生 心理療效：使心靈堅強、提高專注力、鼓舞情緒	單萜烯： 70 – 80%（主要爲檸檬烯，可達 55%） 倍半萜烯醇： 15 – 17%（主要爲欖香脂醇，可達 16%） 醚： 3 – 6%（主要爲欖香脂醚） 單萜烯醇： 可達 3% 倍半萜烯： 微量
Estragon 龍艾 Artemisia dracunculus L. 菊科（Asteraceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、提升免疫力、有效紓解肌肉抽筋、增進食慾、促進消化、促進膽汁分泌 心理療效：心靈放鬆、安撫	醚： 70 – 80%（主要爲甲基醚蔓葉酚） 單萜烯： 15 – 20%（主要爲羅勒烯） 香豆素，丁香酚： 微量
Eucalyptus citriodora 檸檬尤加利 Eucalyptus citriodora Hook. 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：強效抗病毒和抗細菌、抗發炎、止痛、強化體質、驅蟲 心理療效：提昇專注力、恢復精神、激勵、提神	單萜烯醛： 65 – 90%（主要爲香茅醛） 單萜烯醇： 15 – 25%（主要爲香茅醇） 酯： 3 – 5%（主要爲乙酸香茅酯） 倍半萜烯： 2 – 5% 倍半萜烯醇： 1 – 3%
Eucalyptus globulus 藍膠尤加利 Eucalyptus globulus Labillardière 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：抗細菌（C 群和 D 群鏈球菌）、化痰、促進腺液分泌作用（幫助排出）、退燒、促進血液循環 心理療效：恢復精神、激勵	氧化物： 65 – 75%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯： 15 – 20%（主要爲 α 蒎烯） 單萜烯醇： 可達 5%（主要爲 α 萜品醇） 倍半萜烯醇： 4%（主要爲藍桉醇） 倍半萜烯： 可達 3% 單萜烯酮： 1 – 2.5%（主要爲松香芹酮）
Eucalyptus radiate 澳洲尤加利 Eucalyptus radiata Siebold 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：強效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、化痰、促進腺液分泌作用（幫助排出）、退燒、促進血液循環、減緩抽筋症狀 心理療效：恢復精神、激勵、集中注意力	氧化物： 65 – 80%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯： 10 – 18%（主要爲 α 蒎烯、檸檬烯） 單萜烯醇： 8 – 15%（主要爲 α 萜品醇） 倍半萜烯： 可達 2% 單萜烯醛： 1%
Fenchel süß 甜茴香 Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare Miller var. dulce 繖形科（Apiaceae）	生理療效：抗細菌、抗發炎、溫和化痰、增進唾液分泌、抗痙攣、止痛、加強腸胃功能、促進膽汁分泌、強化體質、活化、類似雌激素、促進乳汁分泌 心理療效：安撫、放鬆	醚： 55 – 85%（主要爲反式洋茴香腦） 單萜烯： 15 – 30%（主要爲 α 蒎烯、檸檬烯） 單萜烯酮： 0.5 – 5%（主要爲茴香酮） 單萜烯醇： 1 – 3%（主要爲茴香醇） 氧化物： 可達 4%（主要爲 1,8 桉油醇） 芳香醛、芳香酮和芳香酸： 0.5 – 1.5%

名稱	藥用價值	化學成分
Fichtennadel sibirisch 西伯利亞冷杉 Abies sibirica L. 松科（Pinaceae）	生理療效：抗細菌、抗發炎、稀釋和消解黏液、促進腺液分泌作用（幫助排出）、強效抗痙攣、強化神經 心理療效：紓壓、平衡	單萜烯：45 – 60%（主要爲樟烯、α 蒎烯） 酯：32 – 44%（主要爲乙酸龍腦酯） 單萜烯醇：微量 倍半萜烯醇：微量
Frangipani 緬梔 Plumeria acutifolia Poir 夾竹桃科（Apocynaceae）	生理療效：放鬆 心理療效：平衡、啓發、愉悅、挑逗	特別是苯甲酸苯甲酯、水楊酸苄酯、苯甲酸香葉酯等芳香酯
Ginster 鷹爪豆 Spartium junceum L. 蝶形花科（Fabaceae）	生理療效：放鬆、護膚 心理療效：高度鼓舞情緒、催情	芳香酯：40%（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯 32%） 芳香醇：可達 3%（主要爲苯乙醇） 芳香醛：可達 11%（主要爲氨基苯甲醛） 單萜烯醇，雙醇，酯，單萜烯酚，倍半萜烯：微量 其他成分：吲哚 5%
Grapefruit 葡萄柚 Citrus paradisi Macfayden, J. 芸香科（Rutaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、刺激免疫系統、退燒、抗痙攣、活化、促進血液循環、促進皮膚新陳代謝、淨化空氣 心理療效：提升專注力、振奮精神	單萜烯：90 – 98%（主要爲右旋檸檬烯；微量硫醇） 倍半萜烯酮：0.5 – 1.8%（圓柚酮） 單萜烯醛：可達 1.5% 單萜烯醇：可達 1.4% 香豆素和呋喃香豆素：微量 微量的酯和倍半萜烯（主要爲凡倫橙烯）
Immortelle 永久花 Helichrysum italicum G. Don. 菊科（Asteraceae）	生理療效：消除血腫、傷口癒合、細胞再生、淋巴排毒、排除淋巴瘀塞、抗發炎、化痰、抗痙攣 心理療效：平衡、安撫、放鬆	酯：45 – 70%（主要爲乙酸橙花酯） 倍半萜烯酮：10 – 15%（主要爲義大利酮） 倍半萜烯氧化物：可達 1.5% 單萜烯醇：5 – 12%（主要爲橙花醇） 單萜烯：5 – 15%（主要爲檸檬烯） 倍半萜烯：5 – 10% 倍半萜烯醇：3 – 5% 氧化物：可達 3%（主要爲 1,8 桉油醇）
Ingwer 薑 Zingiber officinalis Roscoe 薑科（Zingiberaceae）	生理療效：溫和抗發炎、抗病毒、略有排痰作用、止痛、滋補神經系統、護膚、激發活力 心理療效：鼓舞情緒、平衡、安神、再生、放鬆、催情	倍半萜烯：60 – 65%（主要爲薑烯） 單萜烯：15 – 20%（主要爲茨烯、樟烯、檸檬烯） 倍半萜烯醇：2 – 3%（主要爲薑醇） 單萜烯醇：2 – 3% 單萜烯醛：1 – 2% 氧化物：2% 單萜烯酮：微量
Iris 鳶尾草 Iris pallida Lamks var. florentina L., Iris germanica 鳶尾科（Iridaceae）	生理療效：化痰、皮膚再生與保養、傷口癒合 心理療效：平衡、安撫、催情	倍半萜烯酮：55 – 75%（主要爲 α & γ 鳶尾草酮） 肉豆蔻酸酯：8% 無以數計影響氣味的成分：0.5 – 1%

名稱	藥用價值	化學成分
Jasmin 大花茉莉 Jasminum grandiflorum L. 木樨科（Oleaceae）	生理療效：抗痙攣、皮膚再生、調整荷爾蒙 心理療效：鼓舞情緒、紓解焦慮、滋補、和諧、催情	芳香酯： 40 – 60%（主要爲苯甲酸苯甲酯、乙酸苯酯、微量的鄰氨基苯甲酸甲酯） 芳香醇： 5%（主要爲苯甲醇） 雙醇： 15 – 45%（主要爲植醇） 倍半萜烯醇： 2 – 8%（主要爲金合歡醇） 酯： 8 – 10%（主要爲乙酸植醇酯） 單萜烯醇： 5 – 15%（主要爲沉香醇、牻牛兒醇） 倍半萜烯，丁香酚： 可達 3% 倍半萜烯酮： 可達 1% 單萜烯酚： 可達 1%（對甲苯酚） 其他成分：微量茉莉酮、吲哚、茉莉內酯、甲基茉莉酸
Kamille blau（Echte Kamille） 德國洋甘菊 （眞正洋甘菊） Matricaria recutita (L.) Rauschert 菊科（Asteraceae）	生理療效：強效抗發炎、抗細菌（特別是金黃色葡萄球菌和鏈球菌）、抑制細菌毒素（金黃色葡萄球菌、鏈球菌）、抗眞菌、抗病毒、抗痙攣、滋補靜脈、促進傷口癒合、促進皮膚新陳代謝 心理療效：安撫、放鬆、平衡	倍半萜烯： 45 – 70%（主要爲金合歡烯、天藍烴、沒藥烯） 倍半萜烯氧化物： 16 – 45%（主要爲 α – 沒藥醇氧化物） 倍半萜烯酮： 1.5%（艾酮） 倍半萜烯醇： 5 – 30%（主要爲沒藥醇） 單萜烯： 5% 醚： 1.5%（主要爲螺旋醚）
Kamille römisch 羅馬洋甘菊 Chamaemelum nobile (L.) Allioni 菊科（Asteraceae）	生理療效：抗眞菌、抗發炎、抗痙攣與止痛效果奇佳、放鬆、呵護肌膚、幫助睡眠 心理療效：絕佳的安撫和紓解痙攣效用、紓壓、提神、抗憂鬱	酯： 70 – 80%（主要爲異丁酯和異戊酯） 單萜烯醇： 5 – 10%（主要爲松香芹醇） 單萜烯酮： 3 – 10% 單萜烯： 可達 5%（主要爲 α 蒎烯） 倍半萜烯： 1 – 8%（主要爲 β 丁香油烴） 氧化物： 可達 5% 單萜烯醛： 可達 3%
Kardamom 豆蔻 Elettaria cardamomum L. 薑科 (Zingiberaceae)	生理療效:強效抗細菌和抗病毒、抗眞菌、防腐（殺菌）、抗發炎、紓解痙攣、化痰、排痰、促進消化、活化、強化心臟功能 心理療效：提振精神、激勵、安撫、平衡	氧化物： 35 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇） 酯： 32 – 45%（主要爲乙酸萜品烯酯） 單萜烯： 5 – 10% 單萜烯醇： 5 – 10% 單萜烯醛： 1 – 2% 倍半萜烯醇： 可達 1%
Karottensamen 胡蘿蔔籽 Daucus carota L. 繖形科（Apiaceae）	生理療效：抑制抗發炎、肌膚細胞再生、肌膚調理及保護、滋補靜脈、提高新陳代謝、調理荷爾蒙 心理療效：平衡、強化	倍半萜烯醇： 50 – 60%（主要爲胡蘿蔔次醇、胡蘿蔔醇） 單萜烯： 15 – 25%（主要爲蒎烯） 倍半萜烯： 10 – 20%（主要爲 β 沒藥烯） 單萜烯醇： 2 – 5%（主要爲沉香醇） 酯： 3%（主要爲乙酸牻牛兒酯）

名稱	藥用價值	化學成分
Kiefernnadel 歐洲赤松 Pinus silvestris L. 松科（Pinaceae）	生理療效：類似可體松、抗發炎、抗過敏、止痛、抗痙攣、促進血液循環、增強神經系統 心理療效：提神	單萜烯： 75 – 85%（主要爲 α 蒎烯和 β 蒎烯，可達 70%） 倍半萜烯： 10%（主要爲 β 丁香油烴） 倍半萜烯醇： 3% 酯： 1 – 5%（主要爲乙酸龍腦酯） 單萜烯醇： 可達 1%
Koriandersamen 芫荽種籽 Coriandrum sativum L. 繖形科（Apiaceae）	生理療效：有效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、消除脹氣、幫助消化、抗發炎、緩和疼痛、保護肌膚、恢復精神、鎮靜 心理療效：激勵、平衡、增加活力	單萜烯醇： 60 – 80%（主要爲沉香醇） 單萜烯： 10 – 20%（主要爲 γ 松油烯） 酯： 2 – 7%（主要爲乙酸牻牛兒酯、乙酸沉香酯） 單萜烯酮： 3 – 5%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」）
Kreuzkümmel 小茴香 Cuminum cyminum L. 繖形科（Apiaceae）	生理療效：抗眞菌、抗發炎、刺激免疫系統、提高新陳代謝、幫助消化、消除脹氣、抗痙攣、止痛、鎮靜 心理療效：鼓舞情緒、激勵、平衡、催情	單萜烯： 30 – 60%（主要爲 γ 松油烯、β 蒎烯） 單萜烯醛： 30 – 40%（主要爲對 - 1,3 薄荷二烯 -7 醛） 芳香醛： 20 – 30%（主要爲小茴香醛） 單萜烯醇： 可達 4%（主要爲香葦醇） 香豆素： 微量（東莨菪素）
Latschenkiefer 高山松 Pinus pumilionis 同義詞： Pinus mugo var. mughus 松科（Pinaceae）	生理療效：近似可體松、抗發炎、抗過敏、止痛、抗痙攣、促進血液循環、強化神經系統 心理療效：提神	單萜烯： 75 – 85%（高達 35% 的蒎烯、δ -3-蒈烯 18%、左旋檸檬烯） 酯： 4 – 10%（主要爲乙酸龍腦酯） 倍半萜烯： 2 – 5%
Lavandin super 超級醒目薰衣草 Lavandula burnati Briquet 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、抗發炎、細胞再生、傷口癒合、刺激免疫系統、注入活力、微調血液循環、放鬆及滋養肌肉組織 心理療效：活力、平衡、安撫	酯： 35 – 45%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯醇： 30 – 40%（主要爲沉香醇） 單萜烯： 5 – 10%（主要爲羅勒烯） 單萜烯酮： 4.5 – 5.5%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」） 氧化物： 2.5 – 3.5%（主要爲 1,8 桉油醇） 倍半萜烯： 2%
Lavendel fein 真正薰衣草 Lavandula angustifolia P. Miller 同義詞：Lavandula vera 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、防腐（殺菌）、抗眞菌、退燒、有效刺激免疫系統、細胞再生、治療傷口、抗發炎、止痛、抗痙攣、促進血液循環、調節血壓、助眠、防蚊蟲叮咬 心理療效：平衡、安撫、具建設性、消除焦慮與抗憂鬱、精疲力盡時提振與恢復精神	酯：40 – 50%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯醇：30 – 40%（主要爲沉香醇） 單萜烯：7 – 13%（主要爲羅勒烯） 倍半萜烯：可達 8%（主要爲 β 丁香油烴） 氧化物：可達 1.5%（主要爲 1,8 桉油醇，沉香醇氧化物） 倍半萜烯酮，倍半萜烯氧化物，香豆素，丁香酚，芳香酸和芳香醛，芳基酯和芳香醇，單萜烯酮：微量 微量的倍半萜烯醇

名稱	藥用價值	化學成分
Lavendel: Schopflavendel 頭狀薰衣草 Lavandula stoechas L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌（假單胞菌）、抗發炎、豁痰、化痰、細胞再生 心理療效：激勵、提振精神	單萜烯酮：70 – 80%（主要爲茴香酮） 單萜烯：10%（主要爲樟烯） 氧化物：可達 5%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯醇：2 – 3% 酯：2 – 3% 倍半萜烯：1%
Lavendel: Speiklavendel 穗花薰衣草 Lavandula latifolia L. Medikus 同義詞：Lavandula spica 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌效果極佳、抗病毒、抗眞菌、稀釋及消解黏液、幫助排出、抗痙攣、舒緩疼痛、促進心血管循環、提高皮膚新陳代謝、皮膚再生 心理療效：激勵、平衡、注意力集中	單萜烯醇：35 – 40%（主要爲沉香醇） 氧化物：25 – 35%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯酮：10 – 20%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」） 單萜烯：5 – 8%（主要爲蒎烯） 倍半萜烯：1 – 2% 酯：可達 2%
Lemongrass 檸檬香茅 Cymbopogon flexuosus (Nees) Stapf 禾本科（Poaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、防腐、抗發炎、有效提高免疫力、促進消化、增加活力、驅蟲 心理療效：恢復精神、激勵、注意力集中	單萜烯醛：70 – 85%（主要爲檸檬醛） 單萜烯：5 – 10%（主要爲檸檬烯） 倍半萜烯醇：可達 10%（主要爲金合歡醇） 單萜烯醇：可達 6%（主要爲牻牛兒醇） 倍半萜烯醛：3%（主要爲金合歡醛） 倍半萜烯，酯：微量
Limetten 萊姆 Citrus aurantifolia 芸香科（Rutaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、退燒、促進血液循環、提高皮膚新陳代謝、淨化空氣 心理療效：鼓舞情緒、有活力、集中注意力	單萜烯：85%（主要爲右旋檸檬烯，可達 65%） 倍半萜烯：8% 單萜烯醛：4.5 – 9%（主要爲檸檬醛）
Linaloeholz 墨西哥沉香木 Bursera delpechiana 橄欖科（Burseraceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗痙攣等效果極佳，增強免疫調節、護理並強化肌膚，調理皮膚常駐菌叢生態 心理療效：放鬆、抗痙攣、平衡、提神	單萜烯醇：80 – 90%（主要爲沉香醇） 酯：10 – 20%（主要爲乙酸沉香酯） 氧化物：3%（主要爲沉香醇氧化物） 單萜烯：1% 倍半萜烯：微量 極微量的單萜烯酮
Litsea 山雞椒 Litsea cubeba Persoon 樟科（Lauraceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、調整免疫系統、促進血液循環、抗痙攣、鎮靜、護膚、提高皮膚新陳代謝、幫助消化 心理療效：恢復精神、激勵、集中注意力	單萜烯醛：70 – 80%（主要爲檸檬醛） 單萜烯：10 – 15%（主要爲檸檬烯） 單萜烯醇：5 – 10%（主要爲沉香醇、牻牛兒醇、橙花醇） 單萜烯酮：可達 4.5%（主要爲甲基庚烯酮） 倍半萜烯，酯：微量
Lorbeer 月桂 Laurus nobilis L. 樟科（Lauraceae）	生理療效：抗細菌（葡萄球菌、鏈球菌、淋菌、大腸桿菌、肺炎菌）、抗病菌、抗眞菌（白色念珠菌、熱帶念珠菌和假熱帶念珠菌）、化痰、排痰、抗痙攣、平衡、止痛、抗發炎、肌膚細胞再生 心理療效： 提神、有活力、平衡、鼓舞情緒	氧化物：35 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：15 – 20 %（主要爲蒎烯、側柏烯） 單萜烯醇：15 – 20 %（主要爲沉香醇） 酯：8 – 15%（主要爲乙酸萜品烯酯） 醚：2 – 5%（主要爲甲基醚丁香酚） 丁香酚：可達 3% 倍半萜烯：3%

名稱	藥用價值	化學成分
Majoran 馬鬱蘭 Origanum majorana L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、防腐（殺菌）、止痛、滋補神經（副交感神經系統）、鎮靜 心理療效： 提神、安撫、和諧、平衡	單萜烯：40 – 50%（主要爲萜品烯） 單萜烯醇：38 – 45%（主要爲萜品烯四醇） 酯：5%（主要爲乙酸牻牛兒酯） 單萜烯醛：可達 5%（主要爲檸檬醛） 倍半萜烯：可達 3.5%
Mandarine 紅桔 Citrus reticulata Blanco 芸香科（Rutaceae）	生理療效：防腐（消毒）、抗痙攣、促進、激勵免疫系統、提高皮膚新陳代謝、促進血液循環、增進淋巴排毒 心理療效：鼓舞情緒、使用生理劑量有助於睡眠、化解焦慮	單萜烯：90 – 95%（主要爲右旋檸檬烯） 單萜烯醛：可達 1.5% 倍半萜烯醛：可達 1% 倍半萜烯：可達 1% 單萜烯醇：0.5 – 1% 芳香酯：可達 0.85%（鄰氨基苯甲酸甲酯） 香豆素（主要爲呋喃香豆素）：微量
Manuka 松紅梅 Leptospermum scoparium 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：抗細菌與抗眞菌效果奇佳，抗病菌、抗發炎、止癢、抗過敏、皮膚與黏膜再生效果好、治療傷口、促進肉芽組織生長、促進上皮組織生成、消血腫 心理療效：安神、紓壓、強化與保護神經系統	倍半萜烯：65 – 68%（主要爲杜松烯） 倍半萜烯酮（三酮）：25%（主要爲細籽酮） 倍半萜烯醇：5.5% 單萜烯：2 – 3%
Melisse 香蜂草 Melissa officinalis L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、止痛，抗痙攣、鎮靜、強化心臟功能、調節血壓、消除脹氣、促進食慾、平衡、抗過敏 心理療效：平衡、激勵、安撫、提神、保護	倍半萜烯：40 – 60%（主要爲 β 丁香油烴，可達 30%） 單萜烯醛：25 – 55%（主要爲檸檬醛） 單萜烯：5 – 7% 酯：2 – 4% 單萜烯酮：2 – 3% 單萜烯醇：1 – 5% 倍半萜烯醇：1 – 2%
Mimose 銀合歡 Acacia dealbata 豆科（Fabaceae）	生理療效：抗痙攣、護膚 心理療效：鼓舞情緒、平衡、激發勇氣	主要成分：芳香酯，芳香醛和芳香酮 其他成分：茉莉內酯，十七烷，十七碳烯，十九烷，棕櫚酸
Muskatellersalbei 快樂鼠尾草 Salvia sclarea L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗眞菌、調整荷爾蒙、抗痙攣、放鬆 心理療效：紓壓、平衡、增加活力、啓發靈感、催情	酯：65 – 80%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯醇：10 – 22%（主要爲沉香醇） 倍半萜烯：5 – 10 %（主要爲大根老鸛草烯） 單萜烯：2 – 3% 氧化物：可達 2%（沉香醇氧化物） 倍半萜烯醇和雙醇：可達 1%（主要爲快樂鼠尾草醇） 倍半萜烯氧化物：0.4%
Myrrhe 沒藥 Commiphora myrrha Nees 同義詞： Commiphora molmol 橄欖科（Burseraceae）	生理療效：抗細菌、有效抗病毒、抗發炎、治療傷口、細胞再生、止血、平衡荷爾蒙 心理療效：安神、治療心理創傷、溫和調整能量、啓發靈感	倍半萜烯氧化物：可達 60%（主要爲呋喃倍半萜烯） 倍半萜烯：20 – 45%（主要爲欖香烯，可巴烯） 極微量的倍半萜烯酮（主要 Curcerenon），單萜烯醇，單萜烯，肉桂醛和丁香酚

名稱	藥用價值	化學成分
Myrte Anden 安地斯山香桃木 Myrtus communis L. 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：止痛、類似可體松、抗風濕、促進血液循環、激勵免疫系統、溫和化痰、幫助排出 心理療效：提神、重建	單萜烯：70 – 75%（主要爲 α 蒎烯，可達 64%） 氧化物：10%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯醇：7%（主要爲沉香醇、香桃木醇） 倍半萜烯：1 – 1.5%
Myrte Marokko 摩洛哥香桃木 Myrtus communis L. CT Myrtenylacetat 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：有效抗細菌、稀釋黏液和幫助排出、抗痙攣、激勵淋巴液流動、滋養肌膚、提高皮膚新陳代謝 心理療效：鼓舞情緒、提神、放鬆、平衡	單萜烯：38 – 45%（主要爲 α 蒎烯，檸檬烯） 酯：22 – 28%（主要爲乙酸香桃木酯） 氧化物：20 – 27%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯醇：5 – 7%（主要爲沉香醇、α 萜品烯醇） 倍半萜烯：1.5% 醚：可達 1.5% 單萜烯酚：可達 1%
Myrte Türkei 土耳其香桃木 Myrtus communis L. CT Cineol 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：有效抗病菌、防腐（殺菌）、化痰、幫助排出、舒緩咳嗽因子、有效提升抵抗力、退燒、促進呼吸道血液循環、紓解神經與肌肉系統疼痛、強化神經系統、提高皮膚新陳代謝 心理療效：激勵、集中注意力、促進睡眠	氧化物：40 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：25 – 35%（主要爲 α 蒎烯） 單萜烯醇：12 – 16%（主要爲沉香醇、香桃木醇） 酯：6 – 8%（主要爲乙酸香桃木酯） 倍半萜烯：1.5%
Nanaminze 娜娜薄荷 Mentha viridis var. nanah 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：防腐、抗眞菌、抗病毒、有效抗發炎、稀釋黏液、幫助排出、增進血液循環、增加食慾、幫助消化、皮膚與黏膜再生功效強、促進上皮組織生成、促進傷口癒合 心理療效：提神、活化、醒腦、集中注意力	單萜烯酮：50 – 60%（主要爲左旋藏茴香酮） 單萜烯：20 – 30 %（主要爲檸檬烯） 單萜烯醇：10 – 25%（主要爲側柏醇） 氧化物：5%（主要爲 1,8 桉油醇） 倍半萜烯：可達 4%
Narde 穗甘松 Nardostachys jatamansi DC. 敗醬科（Valerianaceae）	生理療效：抗細菌（葡萄球菌）、抗發炎、溫和化痰、抗過敏、止癢、皮膚再生、止痛、促進血液循環、滋補靜脈、調節荷爾蒙、放鬆 心理療效:鼓舞情緒、安撫、安神、紓壓、促進睡眠	倍半萜烯：60 – 66%（主要爲廣藿香烯、古芸烯） 倍半萜烯酮：8 – 15%（主要爲纈草酮、β 紫羅蘭酮） 倍半萜烯醛：微量（主要爲纈草醛） 倍半萜烯醇：6 – 8%（主要爲廣藿香醇、纈草醇） 單萜烯及單萜烯醇：可達 3%
Nelkenknospen 丁香花苞 Syzygium aromaticum (L.) Merr. et L. M. Perry 同義詞：Eugenia caryophyllus (Sprengel) Bullock et S. Harrison 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：有效抵抗各種不同的細菌、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、溫熱、促進血液循環、有效紓解肌肉痙攣、止痛、麻醉、刺激免疫系統、滋補、促進子宮收縮、幫助消化 心理療效：提振、提神、鼓舞情緒	丁香酚：70 – 80% 芳香酯：10 – 18%（主要爲乙酸丁香酯） 倍半萜烯：5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴） 單萜烯：2% 單萜烯醇：1% 倍半萜烯氧化物：1%

名稱	藥用價值	化學成分
Neroli 橙花 Citrus aurantium L. ssp. amara 芸香科（Rutaceae）	生理療效：有效抗細菌、抗病毒、退燒、抗痙攣、止癢、平衡能量 心理療效：安撫、放鬆、開朗、鼓舞情緒	單萜烯醇：35 – 45%（主要爲沉香醇） 單萜烯：20 – 30%（主要爲右旋檸檬烯，蒎烯） 酯：10 – 18%（主要爲乙酸沉香酯） 倍半萜烯醇：6 – 10% 單萜烯醛：2 – 5%（各種不同的醛） 芳香醛：微量 芳香酯和芳香醇：微量（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯） 倍半萜烯酮和倍半萜烯醛：微量 微量的吲哚、素馨酮和其他影響精油氣味的含氮分子
Niaouli 綠花白千層 Melaleuca viridiflora Solander ex Gaertner 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：抗細菌（革蘭氏陽性菌、金黃色葡萄球菌、A 和 B 群鏈球菌）、防腐（殺菌）、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、止痛、稀釋黏液、幫助排出、細胞再生、護膚、提高新陳代謝、穩固結締組織、驅蟲（尤其是蚊子） 心理療效：提神、醒腦、激勵	氧化物：40 – 60%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：15 – 20%（主要爲 α 蒎烯） 倍半萜烯醇：10 – 15%（主要爲綠花白千層醇） 單萜烯醇：7 – 15%（主要爲 α 萜品烯醇） 倍半萜烯：1 – 3% 其他成份：微量含硫化合物
Orange 甜橙 Citrus sinensis ssp. dulcis (L.) Persoon 芸香科（Rutaceae）	生理療效：抗細菌、抗病菌、激勵免疫系統、抗發炎、促進血液循環、增強心血管循環、促進淋巴液流動、抗痙攣 心理療效：激勵、放鬆、歡愉	單萜烯：92 – 97%（主要爲右旋檸檬烯） 單萜烯醇：可達 3% 單萜烯醛：可達 3% 倍半萜烯：0.3%（主要爲凡倫橙烯） 倍半萜烯醛：0.1%（主要爲中國橘醛） 倍半萜烯酮：微量 香豆素（主要爲呋喃香豆素）：微量
Osmanthus 桂花 Osmanthus fragrans 木犀科（Oleaceae）	生理療效：抗發炎、止痛、化痰、保養、調理肌膚及提高皮膚新陳代謝的效果極佳、治療傷口 心理療效:消除焦慮、平衡、使心情開朗、安神、啓發靈感	倍半萜烯酮：25%（主要爲 α 紫羅蘭酮和 β 紫羅蘭酮） 單萜烯：9 – 20%（主要爲羅勒烯） 氧化物：12 – 16%（主要爲沉香醇氧化物） 單萜烯醇：2 – 25%（主要爲沉香醇） 和許多影響氣味的化學成分
Palmarosa 玫瑰草 Cymbopogon martinii (Roxb.) Will. Watson var. motia 禾本科（Poaceae）	生理療效:強力抗眞菌、抗細菌、抗病毒、保護心血管循環、滋養神經系統、護膚和皮膚再生效果尤佳、平衡免疫系統、防蟲 心理療效：安撫、平衡情感、紓解壓力、激勵	單萜烯醇：80 – 85%（主要爲牻牛兒醇） 酯：10 – 15%（主要爲乙酸牻牛兒酯和甲酸牻牛兒酯） 單萜烯醛：可達 5% 倍半萜烯：可達 2% 倍半萜烯醇：1.5%
Patchouli 廣藿香 Pogostemon cablin (Blanco) Bentham 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：放鬆、抗痙攣、護膚與肌膚再生、滋補靜脈、些微抗眞菌、防蟲、防寄生蟲 心理療效：鼓舞情緒、平衡、提神、催情	倍半萜烯：40 – 60%（主要爲布藜烯） 倍半萜烯醇：30 – 60%（主要爲廣藿香醇） 倍半萜烯氧化物：6%（主要爲布藜烯氧化物） 倍半萜烯酮：3.5%（主要爲廣藿香酮）

名稱	藥用價值	化學成分
Petit grain Bitterorange 苦橙葉 Citrus aurantium L. ssp. amara var. pumilia 芸香科（Rutaceae）	生理療效：抗細菌、抗眞菌、抗發炎、止痛、放鬆、抗痙攣、平衡、調節血壓、促進睡眠 心理療效：平衡、提神、鼓舞情緒、放鬆	酯：60%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯醇：25 – 35%（主要爲沉香醇） 單萜烯：5 – 10%（主要爲羅勒烯，右旋檸檬烯） 單萜烯醛：可達 3% 倍半萜烯：可達 3% 倍半萜烯醇：可達 2%（主要爲匙葉桉油烯醇） 倍半萜烯酮：1%（β 大馬士革酮、β 紫羅蘭酮） 氧化物，芳香醛：微量 其他微量影響氣味的成分
Petit grain Mandarine 桔葉 Citrus reticulate Blanco 芸香科（Rutaceae）	生理療效:抗發炎、和諧、放鬆、抗痙攣、活化 心理療效：調節、安撫激動情緒、紓解壓力、助眠	芳香酯：50%（主要爲鄰氨基苯甲酸甲酯） 單萜烯：45 – 50%（主要爲 γ 萜品烯） 倍半萜烯：可達 3%（主要爲 β 丁香油烴） 倍半萜烯氧化物：可達 0.5% 醚：可達 0.5%
Pfeffer Schwarz 黑胡椒 Piper nigrum L. 胡椒科（Piperaceae）	生理療效:抗發炎、促進血液循環、溫熱、止痛、抗痙攣、活化、溫和化痰、提高皮膚新陳代謝 心理療效：鼓舞情緒、激勵、貼近大地、重建	單萜烯：70 – 80%（主要爲檸檬烯，蒎烯） 倍半萜烯：20 – 30 %（主要爲 β 丁香油烴 10 – 25%） 單萜烯醇：可達 3% 倍半萜烯氧化物：微量
Pfefferminze 胡椒薄荷 Mentha piperita L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌（尤其是金黃色葡萄球菌）、抗病毒、抗眞菌、抗發炎、增強抵抗力、抗痙攣、排解脹氣、幫助消化、解毒、淨化、細胞再生、促進上皮組織生成、促進肉芽組織形成、止痛、活絡血液循環、退燒、發汗、溫熱、清涼 心理療效：提神、醒腦、集中注意力	單萜烯醇：40 – 45%（主要爲薄荷腦） 單萜烯酮：25%（主要爲薄荷酮） 氧化物：5 – 8%（主要爲薄荷呋喃） 酯：可達 8%（主要爲乙酸甲酯） 單萜烯：3 – 5%
Ravintsara 桉油樟 Cinnamomum camphora CT 1,8-Cineol 樟科（Lauraceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、抗眞菌、化痰、促進排出、神經和肌肉系統滋補劑、激勵免疫系統、提高皮膚新陳代謝 心理療效：激勵、提神	氧化物：55 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：15 – 25%（主要爲蒎烯、側柏烯） 單萜烯醇：10 – 15%（主要爲 α 萜品烯醇） 丁香酚：5% 倍半萜烯：3% 單萜烯酮：可達 1.5% 醚：1%
Rhododendron 髯花杜鵑 Rhododendron anthopogon 杜鵑花科（Ericaceae）	生理療效:抗發炎、促進血液循環、止痛、類似可體松、抗風濕、激勵免疫系統 心理療效：穩固、重建、醒腦	單萜烯：64%（主要爲蒎烯可達 40%，檸檬烯 10%） 倍半萜烯：12%（主要爲 β 丁香油烴、杜松烯） 倍半萜烯醇：2% 單萜烯醇：2%
Riesentanne 巨杉 Abies grandis L. 松科（Pinaceae）	生理療效：有效抗細菌、抗病毒、激勵免疫系統、抗發炎、類似可體松、止痛、抗痙攣 心理療效：精力充沛、心情開朗、消除焦慮	單萜烯：60 – 70%（主要爲 34% 蒎烯，左旋檸檬烯） 酯：20%（主要爲乙酸龍腦酯） 倍半萜烯：4%（大多數種類爲微量） 單萜烯醇：微量

名稱	藥用價值	化學成分
Rosen-Destillat 大馬士革玫瑰精油（蒸餾） Rosa damascena P. Miller 薔薇科（Rosaceae）	生理療效：有效抗細菌、抗病毒、抗眞菌、防腐（殺菌）、激勵免疫系統、抗發炎、促進淋巴液流動、治療傷口、皮膚再生、抗痙攣、安撫、強化神經與心臟、調節荷爾蒙 心理療效：提神、平衡、和諧、降低壓力、開啓、催情	單萜烯醇：65 – 75%（主要爲香茅醇、牻牛兒醇） 酯：可達 4%（主要爲乙酸香茅酯、乙酸牻牛兒酯） 芳香醇：2 – 3%（主要爲苯乙醇） 醚：2 – 3%（甲基醚丁香酚） 倍半萜烯：1.5 – 3% 倍半萜烯醇：1.5% 氧化物：可達 1%（玫瑰氧化物） 倍半萜烯酮：可達 1%（玫瑰酮） 丁香酚，單萜烯醛，單萜烯，芳香酸，及其他成分：微量
Rosen-Absolue 玫瑰原精 Rosa damascena P. Miller 薔薇科（Rosaceae）	生理療效：紓緩疼痛、抗痙攣、滋補 心理療效：鼓舞情緒、和諧、平衡、催情	芳香醇：60 – 75%（主要爲苯乙醇） 芳香酯：5%（主要爲苯乙酯） 單萜烯醇：8 – 10%（主要爲香茅醇） 醚：0.4 – 3%（甲基醚丁香酚） 丁香酚：可達 2% 倍半萜烯：0.5 – 1.5% 倍半萜烯醇，酯：可達 1.5% 氧化物（主要爲玫瑰氧化物），倍半萜烯酮（主要爲玫瑰酮），芳香酸，單萜烯，單萜烯醛：微量
Rosengeranie 波旁天竺葵 Pelargonium x asperum Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon 牻牛兒科（Geraniaceae）	生理療效：有效抗病毒、抗細菌、抗眞菌、防腐（殺菌）、調節免疫系統、促進淋巴液流動、調節荷爾蒙、調節血壓、調節及強化心血管循環系統、安撫、抗痙攣、止痛、護膚、治療傷口、消除血腫、調理皮膚常駐菌叢與黏膜菌叢生態、驅蟲 心理療效：提神、和諧、平衡、「撫慰心輪」	單萜烯醇：50 – 65%（主要爲香茅醇、牻牛兒醇） 酯：15 – 30%（主要爲乙酸牻牛兒酯） 單萜烯酮：5 – 10%（主要爲異薄荷酮） 倍半萜烯：5 – 8% 倍半萜烯醇：5 – 7% 單萜烯醛：5%（主要爲檸檬醛） 氧化物：3 – 5%（主要爲玫瑰氧化物） 芳香酯，丁香酚：微量
Rosenholz 花梨木 Aniba parviflora (Meissner) Mez. 同義詞： Aniba rosaeodora 樟科（Lauraceae）	生理療效：抗病毒、病菌、抗眞菌、退燒、調整免疫系統、強化神經與心臟、護膚 心理療效：放鬆、平衡、溫和提振	單萜烯醇：85 – 95%（主要爲沉香醇） 氧化物：2 – 8%（主要爲沉香醇氧化物，1,8 桉油醇） 單萜烯：可達 2% 單萜烯醛：1% 倍半萜烯：1% 芳香酮：0.2%
Rosmarin Cineol 桉油醇迷迭香 Rosmarinus officinalis L. CT 1,8-Cineol 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌（金黃色葡萄球菌和白色表皮葡萄球菌）、抗病毒、有效防腐（殺菌）、抗眞菌、抗發炎、消解黏液及促進排出、止痛、促進血液循環、刺激循環系統與新陳代謝、提高皮膚新陳代謝 心理療效：提振、提高記憶力、集中注意力	氧化物：45 – 50%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：23 – 35%（主要爲蒎烯、樟烯） 單萜烯酮：10 – 15%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」） 單萜烯醇：5 – 8%（主要爲龍腦） 倍半萜烯：5% 酯：1 – 2%（主要爲乙酸龍腦酯）

名稱	藥用價值	化學成分
Rosmarin Kampfer 樟腦迷迭香 Rosmarinus officinalis L. CT Kampfer 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：低劑量時刺激、促進；高劑量時抗發炎、抗痙攣、止痛 心理療效：低劑量時激勵、集中注意力	單萜烯酮：30%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」） 單萜烯：25 – 40%（主要爲蒎烯、樟烯） 氧化物：15 – 20%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯醇：5 – 7%（主要爲龍腦） 酯：2%（主要爲乙酸龍腦酯）
Rosmarin Verbenon 馬鞭草酮迷迭香 Rosmarinus officinalis L. CT Verbenon 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、消解黏液及促進排出、促進膽汁分泌、幫助消化、解毒、抗痙攣 心理療效：鼓舞情緒、激勵	單萜烯：45 – 54%（主要爲蒎烯、茨烯） 單萜烯酮：10 – 18%（主要爲馬鞭草酮、樟腦＝龍腦酮「Borneon」） 氧化物：10 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇） 酯：10 – 13%（主要爲龍腦酯） 單萜烯醇：5 – 10%（主要爲龍腦） 倍半萜烯：可達 1%
Salbei 鼠尾草 Salvia officinalis L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：有效抗病菌、抗細菌、抗眞菌、稀釋及消解黏液、退燒、促進淋巴液流動及膽汁分泌、類似雌激素、消除腸胃脹氣、治療傷口、細胞再生、促進傷口癒合 心理療效：放鬆、醒腦、集中注意力、增強記憶力	單萜烯酮：30 – 60%（主要爲側柏酮！） 氧化物：8 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：5 – 15%（主要爲蒎烯、茨烯） 倍半萜烯：5 – 15% 單萜烯醇：5 – 10%（主要爲龍腦） 倍半萜烯醇：1 – 4% 雙醇：微量（鼠尾草醇） 酯：2% 倍半萜烯氧化物：可達 2%
Sandelholz 檀香 Santalum album L. 檀香科（Santalaceae）	生理療效：抗細菌、輕微抗眞菌、防腐（殺菌）、抗發炎、提高新陳代謝、促進淋巴液流動、通經絡、調節荷爾蒙、皮膚再生、平衡 心理療效：提神、精力充沛、和諧、減少刺激、催情	倍半萜烯醇：85 – 95%（主要爲檀香醇） 倍半萜烯：5 – 10%（主要爲檀香烯） 倍半萜烯酮和倍半萜烯醛：5.5% 丁香酚及其衍生物，酯，單萜烯醇：微量
Schafgarbe 西洋蓍草 Achillea millefolium L. 菊科（Asteraceae）	生理療效：抗發炎、防腐（殺菌）、治療傷口、結痂、紓解痙攣、放鬆 心理療效：激勵、強化	倍半萜烯：30 – 50%（主要爲天藍烴） 單萜烯：20 – 30%（主要爲蒎烯、側柏烯） 單萜烯酮：10 – 20%（主要爲樟腦＝龍腦酮「Borneon」） 倍半萜烯酮：可達 9%（主要爲艾酮） 單萜烯醇：8%（主要爲萜品烯 4 醇） 氧化物：4 – 10%（主要爲 1,8 桉油醇） 倍半萜烯醇：5%（主要爲橙花叔醇） 酯：3%
Styrax 蘇合香 Liquidambar Orientalis Pococke 金縷梅科（Hamamelidaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、促進上皮組織生成、有助於肉芽組織生長、傷口癒合、溫和消解黏液、促進排出、抗寄生蟲（疥癬蟲） 心理療效：放鬆、消除焦慮	芳香酯：例如 - 苯甲酯、肉桂酸酯 芳香醇：例如 - 肉桂醇、苯甲醇 芳香醛：例如 - 香草醛 芳香酸：例如 - 安息香酸

名稱	藥用價值	化學成分
Tea-Tree 茶樹 Melaleuca alternifolia Maiden 桃金孃科（Myrtaceae）	生理療效：抗細菌運用範圍廣泛（革蘭氏陽性菌、普通變型桿菌和其他）、抗病毒、抗眞菌（白色念珠菌、陰道滴蟲）、防腐（殺菌）、抗發炎、增強抵抗力、止痛、促進血液循環、排滯水（排水，請參閱補充說明）、皮膚再生、止癢（主要爲蚊蟲叮咬）、驅蟲 心理療效：安神、活力	單萜烯：35 – 50%（主要爲萜品烯） 單萜烯醇：30 – 45%（主要爲萜品烯 4 醇） 氧化物：3 – 15%（主要爲 1,8 桉油醇） 倍半萜烯：4.5 – 8%（主要爲綠花白千層烯） 倍半萜烯醇：可達 1%（主要爲綠花白千層醇）
Thymian Linalool 沉香醇百里香 Thymus vulgaris L. CT Linalool 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌、抗病毒、抗眞菌、激勵免疫系統、強化心循環系統、抗痙攣、護膚 心理療效：平衡、鼓舞情緒、活力、提神、集中注意力	單萜烯醇：75%（主要爲沉香醇） 酯：6 – 15%（主要爲乙酸沉香酯） 單萜烯：可達 5% 倍半萜烯：可達 5% 單萜烯酚：3%（主要爲百里酚）
Thymian Thujanol 側柏醇百里香 Thymus vulgaris L. CT Thujanol-4 植物科屬：唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌（披衣菌）、有效抗病毒、抗眞菌、抗發炎、止痛、激勵肝細胞、增強免疫力、抗痙攣 心理療效：強化神經系統、平衡	單萜烯醇：54 – 60%（主要爲側柏醇 -4 可達 30%，萜品烯 4 醇） 單萜烯：28%（主要爲松油烯） 酯：9 – 11%（主要爲順式及反式乙酸香芹酯） 倍半萜烯：2.5 – 5%（主要爲 β 丁香油烴）
Thymian Thymol 百里酚百里香 Thymus vulgaris L. CT Thymol 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗細菌（大腸桿菌和 B 型鏈球菌）、抗眞菌、有效防腐（殺菌）、抗發炎、激勵免疫系統、消解黏液、促進排出、支氣管痙攣、促進血液循環、提升血壓、溫暖活化、幫助消化、增進食慾、止痛、麻醉、全效滋補 心理療效：推動、強化	單萜烯酚：30 – 55%（主要爲百里酚） 單萜烯：20 – 40%（主要爲對傘花烴） 單萜烯醇：3 – 10%（主要爲沉香醇） 倍半萜烯：2 – 5% 氧化物：2%（1,8 桉油醇）
Thymian Mastichina 馬斯提其那百里香 Thymus mastichina 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：強力抗細菌、抗病毒、防腐（殺菌）、稀釋及消解黏液、促進排出、激勵免疫系統、護膚、提高皮膚新陳代謝、滋補 心理療效：提振精神、活化	氧化物：50 – 65%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯醇：30 – 40%（主要爲沉香醇） 單萜烯：9 – 14%（主要爲蒎烯、萜品烯） 酯：可達 5%（主要爲乙酸萜品烯酯） 單萜烯酮：可達 4%（主要爲樟腦 = 龍腦酮「Borneon」） 單萜烯酚：4% 以下（香荊芥酚） 倍半萜烯：1 – 2% 倍半萜烯醇：1 – 2%
Tonka 零陵香豆 Dipteryx odorata Wild 豆科（Fabaceae）	生理療效：抗發炎、促進淋巴液流動、促進血液循環、溫熱、止痛、抗痙攣效果強、放鬆、助眠、調理荷爾蒙、皮膚再生 心理療效：鼓舞情緒、平衡、激勵、溫和消除焦慮、催情	香豆素：60%（α 苯基吡喃＝香豆素） 芳香醛：微量 其他爲乙醇等溶劑

名稱	藥用價值	化學成分
Tuberose 晚香玉 Polianthes tuberosa L. 石蒜科（Amaryllaceae）	生理療效：抗痙攣、止痛、放鬆、護膚 心理療效：紓解焦慮、安神、安撫、感性	醚：可達 50%（主要爲異甲基醚丁香酚） 芳香酯和芳香醇：可達 20%（苯甲酸甲酯、鄰氨基苯甲酸甲酯、水楊酸甲酯、苯甲醇）
Tulsi 神聖羅勒 Ocimum sanctum L. 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、抗發炎、退燒、促進血液循環、強化心臟、止痛、抗痙攣、滋補子宮（高劑量時）、強化活動力、增強免疫系統 心理療效：提神、有活力	丁香酚：50 – 70% 醚：20 – 25%（主要爲甲基醚丁香酚） 倍半萜烯：5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴） 酯：微量 單萜烯醇：微量 單萜烯醛：微量
Vanille 香草 Vanilla fragrans L. 同義詞：Vanilla planifolia Andr. 蘭科（Orchidaceae）	生理療效：抗病毒、抗眞菌、抗發炎、抗痙攣、止痛（尤其是慢性疼痛） 心理療效：助眠、安撫、平衡、安心與溫暖、催情	芳香醛：80%（主要爲香草醛） 芳香酯和芳香醇：微量 異丁香酚：微量 單萜烯酚：微量
Vetiver 岩蘭草 Vetiveria zizanoides (L.) Nash 禾本科（Poaceae）	生理療效：抗細菌（革蘭氏陽性菌）、抗眞菌、抗發炎、溫和化痰、抗過敏、止癢、皮膚再生、平衡荷爾蒙、激勵免疫系統、滋補靜脈 心理療效：鼓舞情緒、貼近大地、再生、重建、平衡、安神	倍半萜烯：45-50%（主要爲岩蘭草烯） 倍半萜烯醇：35%（主要爲岩蘭草醇、客烯醇） 倍半萜烯酮：15%（主要爲岩蘭草酮、客烯酮） 酯：微量（乙酸岩蘭草酯）
Wacholderbeere 杜松漿果 Juniperus communis (L.) 柏科（Cupressaceae）	生理療效：抗細菌、抗發炎、提高新陳代謝、淨化、排水（不流失電解質的情況下排出多餘水份）、溫和利尿、幫助消化、促進血液循環、抗痙攣、止痛、近似可體松 心理療效：醒腦、激勵、活化、注意力集中	單萜烯：75 – 80%（主要爲 α 蒎烯） 單萜烯醇：5 – 10%（主要爲萜品烯 4 醇） 倍半萜烯：3 – 10% 倍半萜烯醇，酯，單萜烯醛，單萜烯酮：微量
Virginiawacholder 維吉尼亞杜松 Juniperus virginiana L. 柏科（Cupressaceae）	生理療效：靜脈滋補、促進淋巴液流動、淨化、護膚、皮膚再生、調整荷爾蒙 心理療效：平衡情緒、安神	倍半萜烯：50 – 65%（主要爲香柏木烯） 倍半萜烯醇：25 – 40%（主要爲香柏木醇）
Weihrauch arabisch Aden/Jemen 亞丁 / 葉門乳香 Boswellia sacra 同義詞：carterii Birdw. 橄欖科（Burseraceae）	生理療效：抗病毒、抗細菌、防腐、抗發炎、消解黏液、促進排出、抗痙攣（平滑肌）、止痛、促進血液循環、刺激免疫系統、調節腎上腺皮質、促進傷口癒合、皮膚再生、調節油性肌膚、收斂 心理療效：啓發靈感、紓解焦慮	單萜烯：60 – 75%（主要爲 α 蒎烯） 倍半萜烯：5 – 15%（主要爲 β 丁香油烴） 單萜烯酮：6.5%（主要爲馬鞭草酮） 單萜烯醇：5% 氧化物：可達 5% 酯：1 – 2% 倍半萜烯醇：1 – 2% 倍半萜烯氧化物：1%

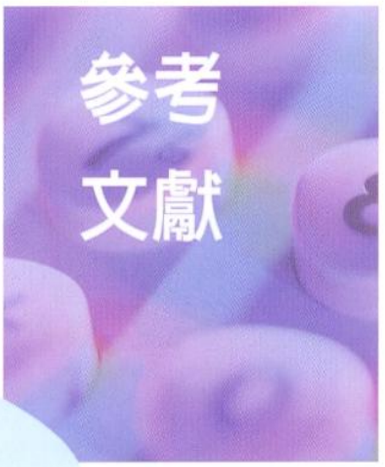
名稱	藥用價值	化學成分
Weihrauch arabisch Eritrea/ Äthiopien 厄利特里亞 / 衣索比亞乳香 Boswellia sacra 同義詞：carterii Birdw. 橄欖科（Burseraceae）	生理療效：有效放鬆與抗痙攣、調節荷爾蒙 心理療效： 強化、平衡、放鬆	酯：55%（乙酸爲正辛酯） 單萜烯醛：8%（主要爲辛醛） 單萜烯：5% 雙醇：2.5%（主要爲 Incensol） 單萜烯醇：3%
Weißtanne 歐洲冷杉 Abies alba Mill. 松科（Pinaceae）	生理療效：有效抗病毒、抗細菌、激勵免疫系統、止痛、抗發炎、促進血液循環、溫熱 心理療效：鼓舞情緒、強化、精力充沛、心靈淨化	單萜烯：80 – 90%（主要爲左旋檸檬烯可達 54%，α 蒎烯） 酯：4.5 – 10%（主要爲乙酸龍腦酯） 倍半萜烯：2 – 6% 單萜烯醇：微量
Wintergrün 芳香白珠 Gaultheria fragrantissima Wall. 杜鵑花科（Ericaceae）	生理療效：有效抗發炎及止痛、抗痙攣 心理療效：極低劑量時可發揮放鬆與催情的功能	芳香酯：99%（水楊酸甲酯） 倍半萜烯，單萜烯，單萜烯醇：微量
Ylang Ylang extra 特級依蘭 Cananga odorata (Lam.) Hook. f. et Thomson 番荔枝科（Annonaceae）	生理療效:調節免疫系統、放鬆、抗痙攣、止痛、恢復、護膚、滋補 心理療效：鼓舞情緒、活力、貼近大地、平衡、安撫、催情	芳香酯：40 – 45%（主要爲苯乙酯、苯甲酸苯甲酯） 芳香醇：微量 倍半萜烯：26%（主要爲大根老鸛草烯、β 丁香油烴） 單萜烯醇：10 – 24%（主要爲沉香醇） 醚：7 – 15%（對甲酚甲醚） 酯：7 – 12%（主要爲乙酸牻牛兒酯） 倍半萜烯醇：1 – 1.5% 單萜烯酚：1% 丁香酚和異丁香酚，單萜烯：微量
Ylang Ylang komplett 完全依蘭 Cananga odorata (Lam.) Hook. f. et Thomson 番荔枝科（Annonaceae）	生理療效：抗過敏、止癢、抗發炎、細胞再生、傷口癒合、調節免疫系統 心理療效：鼓舞情緒、活力、貼近大地、平衡、安撫、催情	倍半萜烯：55 – 70%（主要爲大根老鸛草烯、β 丁香油烴） 芳香酯：15 – 20 %（主要爲苯乙酯、苯甲酸苯甲酯） 芳香醇：微量 單萜烯醇：10 – 20%（主要爲沉香醇） 醚：7 – 15%（主要爲對甲酚甲醚） 酯：12%（主要爲乙酸牻牛兒酯） 倍半萜烯醇：1 – 1.5% 單萜烯酚：1% 丁香酚和異丁香酚，單萜烯：微量
Ysop decumbens 高地牛膝草 Hyssopus officinalis L. var. montana (ex decumbens) 唇形花科（Lamiaceae）	生理療效:有效抗病毒、抗細菌、抗眞菌、抗發炎、稀釋及消解黏液、促進排出、增進唾液分泌、促進血液循環、促進心血管循環、提高皮膚新陳代謝 心理療效：激勵、提神、集中注意力	氧化物：40 – 60%（主要爲 1,8 桉油醇） 單萜烯：20 – 30%（主要爲 β 蒎烯） 單萜烯醇：6% 單萜烯酮：6%（主要爲異松樟酮） 倍半萜烯：2% 倍半萜烯醇：1%

名稱	藥用價值	化學成分
Zedernholz 大西洋雪松 Cedrus atlantica Manet 松科（Pinaceae）	生理療效：抗發炎、止癢、抗過敏（抗組織胺）、止痛、消解黏液、促進排出、抗寄生蟲 心理療效:鼓舞情緒、提神、安撫、和諧、消除焦慮	倍半萜烯：75 – 80%（主要爲雪松烯） 倍半萜烯醇：3 – 15%（主要爲雪松醇） 倍半萜烯酮：3 – 12%（主要爲大西洋酮） 倍半萜烯氧化物：1%（主要爲雪松氧化物）
Zimtblätter 肉桂葉 Cinnamomum ceylanicum Blume 同義詞： Cinnamomum verum 樟科（Lauraceae）	生理療效：全效抗細菌劑 (細菌)，強力抗眞菌、抗病毒、抗發炎、促進血液循環、溫暖、有效紓解肌肉痙攣、麻醉、有效止痛、一般性滋補（包括子宮）、幫助消化 心理療效：激勵、鼓舞、提神	丁香酚：80 – 90% 肉桂醛：3% 芳香酯：10%（主要爲苯甲酸苯甲酯） 倍半萜烯：6%（主要爲 β 丁香油烴） 單萜烯：5% 單萜烯醇：5% 芳香醛：可達 3% 氧化物：微量
Zimtrinde 錫蘭肉桂皮 Cinnamomum ceylanicum Blume 同義詞： cinnamomum verum 樟科（Lauraceae）	生理療效：有效抗細菌（B 型和 D 型鏈球菌、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、白色表皮葡萄球菌）、抗病毒、抗眞菌、促進血液循環、溫暖、止痛 心理療效：鼓舞、激勵、提神	肉桂醛：55 – 75% 丁香酚：5 – 10% 芳香酯：5 – 7%（主要爲乙酸桂皮酯、苯甲酸苯甲酯） 芳香醇：1% 單萜烯：6 – 8% 單萜烯醇：可達 5%（主要爲沉香醇） 倍半萜烯：2 – 4% 香豆素，醚，芳香醛：微量
Zitrone 檸檬 Citrus limon (L.) Burm. f. 芸香科（Rutaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、退燒 心理療效：鼓舞情緒、推動、注意力集中	單萜烯：90 – 95%（主要爲右旋檸檬烯 60 – 80%） 單萜烯醛：3 – 10%（主要爲檸檬醛） 單萜烯醇：可達 3% 香豆素（主要爲呋喃香豆素）：1.5% 倍半萜烯：1 – 3% 倍半萜烯酮和酯：極微量
Zypresse 絲柏 Cupressus sempervirens L. 柏科（Cupressaceae）	生理療效：防腐（殺菌）、抗發炎、止癢、抗過敏（抗組織胺）、溫和收斂（癒合）、血管收縮（在支氣管部位爲擴張）、紓解痙攣、疏通、止痛、溫和調節荷爾蒙、除臭、驅蟲 心理療效：注意力集中、重建、平衡、提神、醒腦	單萜烯：65 – 85%（可達 62% 的 α 蒎烯，δ -3- 蒈烯） 倍半萜烯醇：可達 10%（主要爲香柏木醇） 雙醇：0.5%（主要爲冷杉醇） 倍半萜烯：5 – 10%（主要爲香柏木烯） 酯：可達 5% 單萜烯醇：微量

植物油一覽表請參閱頁 306/307 ！

植物油名稱	植物科屬	產地	萃取方式	顏色
Avocado 酪梨油 Persea americana	樟科（Lauraceae）	中美洲	冷壓、果肉	黃至綠
Calophyllumöl 瓊崖海棠油 Calophyllum inophyllum	藤黃科 / 金絲桃科（Guttiferae/ypericaceae）	東南亞	冷壓、種籽核仁	綠色乳狀
Hagebuttensamen 玫瑰籽油 Rosa rubiginosa, Rosa mosqueta	薔薇科（Rosaceae）	智利	冷壓、種籽、溫和精煉	淡橘
Hanf 大麻籽油 Cannabis sativa	桑科（Moraceae）	歐洲	冷壓、種籽、溫和精煉	綠至褐
Jojoba 荷荷芭油 Simmondsia chinensis	黃楊科（Buxaceae）	以色列、墨西哥及加利福尼亞州	冷壓、堅果	金黃
Kokos 椰子油 Cocos nucifera	棕櫚科（Arecaceae）	熱帶地區、東南亞	冷壓、堅果、溫和精煉	白
Macadamianuss 昆士蘭堅果油 Macadamia integrifolia	山龍眼科（Protaceae）	夏威夷群島、美國、紐西蘭及肯亞	冷壓、堅果	黃
Mandel süß 甜杏仁油 Prunus amygdalus var. dulcis	薔薇科（Rosaceae）	地中海沿海國家、北非及加利福尼亞州	冷壓、核仁	淡黃
Nachtkerzen 月見草油 Oenothera biennis	柳葉菜科（Oenotheraceae）	北美及中美洲、歐洲	冷壓、種籽、溫和精煉	黃綠
Oliven 橄欖油 Olea europaea L.	木樨科（Oleaceae）	地中海沿海國家	冷壓、果肉	綠
Raps 油菜籽油 Brassica napus	十字花科（Brassicaceae）	中歐、加拿大	冷壓、種籽	琥珀
Sanddorn 沙棘油 Hippophae rhamnoides	胡頹子科（Elaeagnaceae）	歐洲、俄國	冷壓、果肉	深橘
Sesam 芝麻油 Sesamum indicum	胡麻科（Pedaliaceae）	中國、委內瑞拉、蘇丹及印度	冷壓、種籽	淡黃
Sheabutter 雪亞脂 Butyrospermum parkii	山欖科（Sapotaceae）	中非	冷壓、堅果、溫和精煉	白
Traubenkern 葡萄籽油 Vitis vinifera	葡萄科（Vitaceae）	歐洲	冷壓、種籽	綠

氣味	藥學屬性	主要成分
溫和	良好按摩用油、親膚性高、細胞再生、輕微止癢、抗發炎、保濕	油酸 70%，棕櫚烯酸 6%，飽和脂肪酸 15%，亞麻油酸 10%，脂肪伴隨物質 2.6 – 8%
類似圓葉當歸	強力抗發炎及止痛、調節免疫系統、傷口癒合、滋補靜脈及抗凝血	油酸 30 – 35%，亞麻油酸 17 – 39%，飽和脂肪酸 30%，脂肪伴隨物質 14 – 20%（主要爲樹脂）
濃郁	細胞再生、保濕、強力抗發炎及傷口癒合	亞麻油酸 40%，α 次亞麻油酸 40%，脂肪伴隨物質 1%
香料、堅果	強力抗發炎、強化免疫系統、細胞再生及鎮定皮膚	亞麻油酸 54%，α 次亞麻油酸 17%，γ 次亞麻油酸 4%，油酸 13%，飽和脂肪酸 10%，脂肪伴隨物質 1%
無特殊氣味	護膚性高、保濕、皮膚深層作用	幾乎完全以蠟質爲主要成分，及維他命、類胡蘿蔔素等脂肪伴隨物質
淡淡椰子味	清涼、鎮定、保護及療癒、皮膚深層作用	飽和脂肪酸 90%（主要爲月桂酸 50%，肉豆蔻酸 17%），油酸 8%，脂肪伴隨物質 1%
濃厚堅果味	親膚性高、護膚及細胞再生、調節角質化速度	油酸 60%，棕櫚烯酸 25%，飽和脂肪酸 15%，脂肪伴隨物質可達 1%（維他命 A、B、E，礦物質）
細緻堅果味	鎮定、護膚、保護；絕佳的按摩用油、具皮膚深層作用	油酸 80%，亞麻油酸 15%，飽和脂肪酸 6%，脂肪伴隨物質 1 – 2%
濃厚堅果味	強化免疫系統、抗發炎、快速止癢、細胞再生	亞麻油酸 67%，γ 次亞麻油酸 14%，油酸 11%，飽和脂肪酸 8%，脂肪伴隨物質 1.5 – 2.5%
橄欖果肉味、依照栽種方式及產地有所不同	促進血液循環、溫暖、止痛、護膚及療癒	油酸 75%，飽和脂肪酸 15%，亞麻油酸 10%，脂肪伴隨物質 0.5 – 1.5%（酚類、α- 生育酚、維他命 E）
堅果味	護膚性高、鎮定、抗發炎；良好的按摩用油	油酸 60%，亞麻油酸 20%，α 次亞麻油酸 6%，飽和脂肪酸 13%，脂肪伴隨物質 1.5%（主要爲維他命 E、維他命 A 前趨物質）
清新果肉味	強力抗氧化、強力促進傷口癒合及細胞再生、預防肌膚提早老化	亞麻油酸 30%，α 次亞麻油酸 30%，棕櫚烯酸 34%，脂肪伴隨物質 4%（維他命 E、維他命 A 前驅物質 [類胡蘿蔔素]、綜合維他命 B、維他命 C 和 K、類黃酮素、植物固醇）
溫和、淡淡芝麻籽味	溫暖、促進排毒及增加皮膚的抵抗力、抗自由基；良好的按摩用油	油酸 42%，亞麻油酸 44%，飽和脂肪酸 14%，脂肪伴隨物質 1 – 1.8%（主要爲酚 [芝麻酚等]、植物固醇、Lignane [芝麻素、芝麻素酚]）
無特殊氣味	護膚性高、細胞再生及療癒、調節角質化速度、強力保濕	油酸 50%，飽和脂肪酸 47%，脂肪伴隨物質 6 – 10%（其中有 75% 的三萜烯醇，還有維他命 E、維他命 A 前趨物、尿囊素）
葡萄渣滓味	強力抗氧化、預防肌膚提早老化、護膚性高、清爽型按摩用油	亞麻油酸 70%，油酸 23%，飽和脂肪酸 7%，脂肪伴隨物質 0.5 – 1.3%（主要爲類黃酮素 [前花青素]）



相關參考資料

Agosta W: Dialog der Düfte – chemische Kommunikation. Heidelberg-Berlin-Oxford: Spektrum Akademischer Verlag; 1992.

v. Arnsberg H: Natürliche Heilung mit Sanddorn -Fruchtfleisch-Öl. Altomünster: Edition H. Wagner; Oleum Heilsam; 2000.

Aschner B: Paracelsus – sämtliche Werke. Jena: Gustav Fischer; 1930.

Ballabani V, Tagnolini M,Chiavarini M, Impicciatore M, Bruni R,Bianchi A, Barocelli E: Novel: Antiplatelet and Antithrombotic Activities of Essential Oil from Lavandula hybrida Reverchon《Gross》. Phytomedicine. 2004; 11.

Battaglia S: The complete Guide to Aromatherapy. 2. Aufl. Virginia: The Perfect Potion (Aust) Pty Ltd; 1997.

Beuscher N: Vom Wohlgeruch zur Wirkung. Wie wirken ätherische Öle im Bronchialbereich? München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1999; 16: 41-45.

Bierbach E (Hrsg.): Naturheilpraxis heute. 1. Aufl. München-Jena: Urban & Fischer; 2000.

v. Braunschweig R: Teebaum-Öle. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1996.

v. Braunschweig R: Pflanzenöle. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1998.

v. Braunschweig R: Lavendel, Teebaum und Manuka. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1998.

v. Braunschweig R: Ätherische Öle – Stimmungsaufheller für die Seele. Co'Med. 2001; 7: 36-37.

v. Braunschweig R, Werner M: Ein starkes Trio: Lavendel fein, Speik-

lavendel und Lavandin. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2004; 25: 3-7.

v. Braunschweig R: Ylang-Ylang: Lust statt Frust. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1994; 6:1-3.

v. Braunschweig R: Allergie: Zedernholzöl und Zypressenöl. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1995; 8: 15-17.

v. Braunschweig R: Das Geheimnis der Ester. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1996; 9: 6-7.

v. Braunschweig R: Psychoaromatherapie: Sinn der Sinnlichkeit. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1999; 16: 56-60.

v. Braunschweig R: Allergische Reaktionen – warum genuine Öle in der Aromatherapie so wertvoll sind. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2003; 23: 24-25.

Brunschwig H: Liber de arte destil-Landi. Band 2; Strassburg; 1507.

Chevallier A:Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen. 2.Aufl. München: BLV; 2000.

Collin P: Den Venen zuliebe – Calophyllum Inophyllum. München: FORUM für romatherapie und Aromapflege. 1996; 9:22-23.

Collin P: Das Aromatogramm. München: FORUM für Aromapflege. 1996; 10: 24-29.

Collin P, Werner M: Solubol 196 R. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1997; 11: 29-30.

Crowell P: Prevention and therapy of cancer by dietary monoterpenes. J. Nutr. 1999; 129: 775-778.

Damasius A: Decartes' Irrtum. Füh-len, Denken, und das menschliche Gehirn. München: List; 1994.

Deininger R: Kultur und Kult in der Medizin. 1. Aufl. Stuttgart-Jena-Lübeck-Ulm: Gustav Fischer; 1998.

Ebberfeld I: Botenstoffe der Liebe. Über das innige Verhältnis von Geruch und Sexualität. 1.Aufl. Frankfurt/Main New York: Campus; 1998.

Franchomme P, Pénoël D: L'Aromathérapie exactement. 4. Aufl. Chatillon-sur-Seine: Editions Roger Jollois; 2001.

Gattefosse R: Gattefosses Aroma-Therapie. Aarau: AT; 1994.

Gatti G, Cayola R: Therapeutic action of essential oils. Riv. Ital. essenze Profumi 1922; 4: 16-23.

Gershon M: Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns.1.Aufl. München: Goldmann; 2001.

Gildemeister E, Hoffmann F: Die ätherischen Öle, Bde. 4 bis 7, Berlin: Akademie-Verlag; 1956-1961.

Gschwind J: Repräsentation von Düften. Augsburg: Bernd Wißner; 1998.

H & R Buch Parfüm: Aspekte des Duftes. Geschichte, Herkunft, Entwicklung, Bedeutung. Hamburg: Glöss; 1984.

Hänsel R et al. (Hrsg.): Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis. Drogen A-Z. 5. Aufl. Berlin, Heidelberg, New York: Springer; 1992.

Häringer E: Balance von Physis und Psyche. Historisches, Pharmako-Logisches, Medizinisches zu Laven-Del. München: FORUM für Aroma-Therapie und Aromapflege. 1996; 9: 16-18.

Hatt H: Immer der Nase nach: Wie Riechzellen Düfte erkennen. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2002; 22: 6-16.

Hunnius Pharmazeutisches Wörter-Buch. 8. Aufl. Berlin, New York: Walter de Gruyter; 1998.

[Anonym]: Centella Asiatica Triterpenoide fördern die Collagen-Synthese. IMPAG News 2000;5.

Jellinek P: Die psychologischen Grundlagen der Parfümerie. 4. Aufl. Heidelberg: Hüthig Buch; 1994.

Jellinek J S: Körpereigene und körperähnliche Duftstoffe. Holzmnden: Dragoco Report 1978; 35: S.44-57.

Juergens U R: Steoridartige Hemmung des monocytären Arochidonsäuremetabolismus und der IL-1-beta-Produktion durch 1,8-Cineol. München-Deisenhofen: Sonderdruck aus Atemwegs- und Lungenkrankheiten, Zeitschrift für Diagnostik und Therapie. 1998; 24:1.

Juergens U R et al: Antiinflammato-Rische Wirkung von 1,8-Cineol (Eu-klyptol) bei Asthma bronchiale. München-Deisenhofen: Sonder-druck aus Atemwegs- und Lungen-krankheiten, Zeitschrift für Dia-gnostik und Therapie. 2003; 29: 11.

Juliani H et al.: Searching for the Real Ravensara Essential Oil; Perfumer & Flavorist. 2005; 30.

Junius M: Praktisches Handbuch der Pflanzen-Alchemie. Interlaken: Ansata; 1982.

Kehrl W et al: Therapy for Acute Nonpurulent Rhinosinitis With Cineol. Results of a Double-blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. UK: The Laryngoscope. 2004; 114: 4.

Kettenring M: Aromaküche im Rhythmus der Jahreszeiten. Aarau: AT; 1997.

Lemke A, Deininger R: Wirkung von Terpenen auf mikroskopische Pilze, Bakterien und Viren. Phytotherapie, Grundlage – Klinik – Praxis. 1987.

Luzak H: Signale aus dem Reich der Mitte. GEO Heft Nr. 11 Hamburg: Gruner und Jahr; 2000.

Madaus G: Lehrbuch der biologi-Schen Heilmittel. Ravensburg: Nachdruck Mediamed; 1987.

Mailhebiau P: La Nouvelle Aroma-thérapie. 2. Aufl. Editions Jakin; 1994.

Maiworm R E: Menschliche Ge-ruchskommunikation. Internationa-le Hochschulschriften. 1. Aufl. Münster-New York: Waxmann; 1993.

Meyers Groβ es Konversationslexi-Kon. Band 15. 6. Aufl. Leipzig-Wien: Bibliographisches Institut; 1907.

Miketta G: Netzwerk Mensch. Psychoneuroimmunologie: Den Verbindungen von Körper und Seele auf der Spur. Stuttgart: Georg Thie-Me; 1992.

Moore Keith L: Embryologie. 1. Aufl. Stuttgart-New York: F. K. Schattauer; 1980.

Moyers B: Die Kunst des Heilens. Vom Einfluss der Psyche auf die Gesundheit. Düsseldorf und Zürich: Artemis & Winkler; 1994.

Nowak G: Die kosmetischen Präpa-rate. 4. Aufl. Augsburg, Verlag für chem.. Industrie H. Ziolkowsky; 1990.

Ohloff G: Irdische Düfte – himmli-Sche Lust. 1. Aufl. Basel: Birkhäuser; 1992.

Ohloff G: Riechstoffe und Geruchs-Sinn. 1. Aufl. Berlin, Heidelberg, New-York: Springer; 1990.

Ohloff G: Düfte. Signale aus der Ge-Fühlswelt. 1. Aufl. Zürich: Helvetia Chimica Acta; 2004.

Pellecuer J, Allegrini J, Simeon de Buochberg M: Huiles Essentielles bactericides et fongicides. Lyon 1976: Revue de l' Institut Pasteur.

Pohl S: Das Ölbuch. Pflanzenöle kompakt erklärt. 2. Aufl. Kempten: Selbstverlag; 2001.

Pschyrembel. Wörterbuch Natur-Heilkunde. 1. Aufl. Berlin: Walter de Gruyter; 1996.

Pschyrembel. Klinisches Wörter-Buch. 258. Aufl. Berlin: Walter de Gruyter; 1998.

Römmelt H. et al: Zur Resorption von Terpenen aus Badezusätzen. Münchner Medizinische Wochenschriften 1974: 11.

Römpp Chemie Lexikon. 9. Aufl. Stuttgart, New York: Georg Thieme; 1995.

Rose A: Sonnengold – von der Her-Stellung eines guten Helichrysum-Öls. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2002; 21: 9-11.

Roth L et al: Duftpflanzen, Pflanzendüfte ätherische Öle und Riechstoffe. Landsberg: ecomed; 1996.

Roth Kornmann: Ölpflanzen. Pflanzenöle, Fette Wachse, Fettsäuren, Botanik, Inhaltsstoffe, Analytik. Landsberg: ecomed; 2000.

Sandritter W, Beneke G: Allgemeine Pathologie. 2. Aufl. Stuttgart-New York: F. K. Schattauer; 1981.

Schilcher H, Kammerer S: Leitfaden Phytotoerapie. 1. Aufl. München, Jena: Urban & Fischer; 2000.

Schneider E: Nachtkerzonöl; Herkunft – Zusammensentzung – biologische Wirkung. 2. Aufl. Bruckmühl/Obb: Natur und Gesundheit; 1990.

Schönfelder I und P: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2004.

Seitz R: Rosen – einmal pharmazeutisch betrachtet. Deutsche Apothekerzeitung. 2000; 140: 79.

Seybold S: Die wissenschaftlichen Namen der Pflanzen und was sie bedeuten. 2. Aufl. Stuttgart: Ulmer; 2002.

Snyder S: Chemie der Psyche. 3. Aufl. Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH & Co; 1990.

Stadelmann I: Die Hebammen-Sprechstunde. Ermengerst: Stadelmann- Eigenverlag; 1994.

Stahl-Biskup E: die chemische Extravaganz der Zitrusfrüchte im Fokus von Chemie, Pharmazie und Toxikologie. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2004; 26: 3-5.

Storch M: DasGeheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft. 4. Aufl. Zürich: Pendo Verlag; 2004.

Teuscher E: Biogene Arzneimittel. 5. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1997.

Teuscher E: Gewürzdrogen. 1. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2003.

Teuscher E et al: Wirkungsmechanismus ätherischer Öle. Zeitschrift für Phytotherapie. 1990; 11: 87-92.

Teuscher E: Untersuchungen zum Wirkmechanismus ätherischer Öle. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1999; 16: 49-56.

Ulmer G A: Heilende Öle. Pflanzenöle als Nahrungs- und Heilmittel. Tuningen: Günther Albert Ulmer; 1994.

Valnet J: Aromatherapie. 8. Aufl. München: Heyne Verlag; 1991.

Vigushin et al: Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Chemother. Pharmacol. 1999; 42: 111-117.

Wagner F: Akupressur. Energiefluss anregen und harmonisieren. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1994.

Wagner F: Akupressur. Energiefluss anregen und harmonisieren. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1994.

Wagner H: Arzneidrogen und ihre Inhaltsstoffe. Pharmazeutische Biologie Band 2. 6. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1999.

Wagner H, Wiesenauer M: Phytotherapie. Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika. 2. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2003.

Weiβ F: Lehrbuch der Phytotherapie. 7. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 1990.

Werner M: Ätherische Öle. 4. Aufll. München: Gräfe und Unzer; 1997.

Werner M: Ätherische Öle für Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit. 6. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 2001.

Werner M: Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen. 5. Aufl. München: Gräfe und Unzer; 1999. Lizenzausgabe für Gondrom; Bindlach; 2004.

Werner M: Kochen mit ätherischen Ölen. München : Gräfe und Unzer; 1996.

Werner M: Phyto-Aromatherapie – Anwendungen in der naturheil – kundlichen Praxis. Co'Med. 2001; 7: 32-34.

Werner M: Holistische Aromatherapie – Ansätze und Erfahrungen aus der Praxis. WELEDA Pflege Forum. 2002; 6: 5-7.

Werner M: Angelikawurzelöl bei 《Schaufensterkrankheit》 . München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 1997; 16: 16-17.

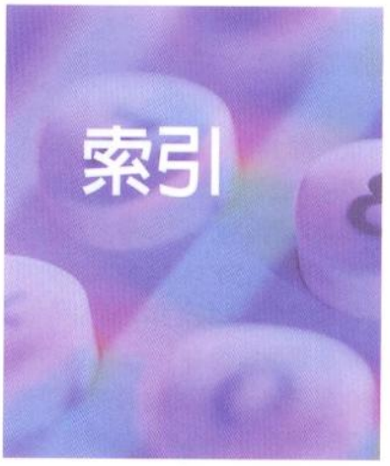
Werner M: Teufelskreis Akne. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2000; 18: 12-13.

Werner M: Meine Hausapotheke. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2003; 24: 18-19.

Werner M: Natürliche Antibiotika – Ätherische Öle mit antibakteriellen und antiseptischen eigenschaften. München: FORUM für Aromatherapie und Aromapflege. 2005; 27: 5-8.

Zehentbauer J: Körpereigene Drogen. 7. Aufl. Düsseldorf und Zürich: Artemis & Winkler; 1997.

Zimmermann E: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. 2. Aufl. Stuttgart: Sonntag; 2001.



ㄅ

1～10劃
α 苯基吡喃 41
不當使用 26
不飽和脂肪酸 225
不適反應 22
—過敏反應 22
比重 19
半乾性油 226
必需脂肪酸 225
白千層 88、150
白松香烯 18
白松香精油 18
百日咳 106、108、127、158、216、223、276
百合 23
百里香 24、25、27、192、244
—野地 39
—沉香醇 193
—馬斯提其那 196
—側柏醇 194
—百里酚 156、195
百里香純露 238
百里香酸 39
百里香學名 25、192、244
—化學類型沉香醇 193
—化學類型側柏醇 194
—化學類型百里酚 195
百里酚 39、195
伴侶按摩 74
伯爵茶 86
波耳多葉 60
便秘 64、81、83、103、121、254→腸胃不適
保存 60
保存期限 60、227
—植物油 60、225、230
—純露 238
保存溫度 60
保健之道 73
保險套 270
保護黏膜組織的方式 9
扁桃腺炎 276
疤痕護理 88、108、111、115、127、129、152、228、229、232、266
—乳房切除手術後 179
—燒燙傷後 119
背部按摩 73
背痛 148、172、267、282→肌肉緊繃
苯 48
苯乙醇 42
苯甲酸苯甲酯 42
苯重氮基鹽 13
苯基丙烷衍生化合物 28、40
苯基醚 41
苯環 28、38、48
苯環化合物 38
倍半萜烯 29、30、31
倍半萜烯氧化物 30、37
倍半萜烯酮 26、30、36
倍半萜烯酯 30、37
倍半萜烯醇 30、32
倍半萜烯醛 30、33
哺乳期 274
病因 53、240
病房擴香 51、284
病毒 10
病原體 10
—抗藥性 11、57
病患年齡 53
病患會談 53
病歷表 6、53

11劃以上
悲傷 284
飽和度 224
飽和脂肪酸 224
鼻子 14、17
鼻炎 6、104、108、131、138、189、242、243→感冒
暴躁型 55
標準化產品 21
辦公空間 65
幫助排出 12
薄荷腦 168
薄荷酮 36
薄荷屬
—水薄荷學名 87
—薄荷藿香學名 163
—檸檬薄荷學名 87
—胡椒薄荷學名 26、168、247
—綠薄荷學名 87
—娜娜薄荷學名 151
薄荷呋喃 87
避免光線及溫度 60
變化配方 56
飽脹感 103、155、254→腸胃不適
幫助度過長牙的不適 111

ㄆ

1～10劃
皮屑 227
皮脂腺分泌 8
皮膚 7
—老人家 54、227、234
—芳香抗菌檢驗 58
—敏感性 46、106、116、121、162、231
—油性 168
—受刺激的 106、121、162、164、230、231、232、235、256
—免疫系統 10
—兒童 54、227
—護理 9
—刺激作用 8、27、30、46
—細胞修復機制 10
—龜裂與脫皮 260
—心靈之窗 9
—破損 84、119、161、178
—壓力皮膚 178
—乾燥 119、227、228、231、234
—不潔淨 169→痤瘡
—皮膚不適症 256
—皮膚反射治療 8、11

皮膚老化 134、229、235、236
皮膚刺激作用 8、27、30、46
皮膚炎 28、115、119、175、195、228、229、232、233、234、235、256
皮膚表面的刺激作用 8、11、27、30、46、64
皮膚保養 74、77、96、97、104、106、110、111、117、125、131、135、136、144、147、149、157、161、175、188、190、194、198、200、207、208、214、228
—整體性 10、227、256
—保養品 67、224
—礦物油爲基質的產品 7、25、227
皮膚寄生蟲、如疥癬蟲 164、190、216
皮膚發紅 8
皮膚搔癢 88、127、141、152、157、214、216、223、228、230、231、233
—緊張引起 94、143、180、204、256
皮膚維他命 225
披衣菌感染 195
波旁天竺葵 177、261
波旁香草 202
泡浴 7、66
疲累 121、152、169、282 →精疲力盡
—肝臟引起 185
疲潰症候群 79、92、99、116、137、140、153、160、166、203、214、281
配方的應用 65、241
配方標籤化 56

11 劃以上
偏頭痛 64、157、169、185、255 →頭痛
排毒 10、71
排滯水作用 192
瓶身標籤 25、59
葡萄柚 76、106
葡萄柚學名 106
葡萄籽油 226、236
萜烯 30、101、123、172、210
膀胱炎 86、88、98、99、115、128、140、143、149、158、160、194、195、196、206、270
—男性 271
膀胱敷包 69
噴霧 84
蘋果花 23

ㄇ

1～10 劃
毛巾，包裹 68
目標族群 3
免疫系統 10
—低下 77、133、162、173、178、194、198、208、201、222
—藉由皮膚保養及按摩增強 10、71、73、227
—亢奮 162
免疫調節功能 10
免疫激勵因子 10
沐浴鹽 67
沒藥 146
沒藥學名 146
沒藥醇 32
沒藥醇氧化物 37
玫瑰
—千葉玫瑰學名 176
—大馬士革玫瑰學名 32、174、176、279
—法國玫瑰學名 176
—香葉薔薇學名 226、229
玫瑰 20、24、27、32、174、279
—原精 176
—蒸餾 174、177
玫瑰果 175、226
玫瑰籽油 226、229
玫瑰氣味辨識 17
玫瑰純露 / 玫瑰水 174、237
玫瑰草 161
玫瑰草學名 161
玫瑰採收 174
玫瑰精油，野生 229
盲人點字 26
茉莉 18、112
茉莉內酯 113
面皰 257 →痤瘡
祕魯香脂 22
迷迭香 180
—桉油醇 181
—樟腦 182
—馬鞭草酮 184
迷迭香學名 180
—化學類型 1,8 桉油醇 181
—化學類型樟腦 183
—化學類型馬鞭草酮 184
馬尼拉欖香脂 96、97
馬斯提其那百里香 197
馬斯提其那百里香學名 27、139、197
馬鞭草 94
馬鞭草 94、95
馬鞭草甙 96
馬鬱蘭 138
馬鬱蘭學名 138

11 劃以上
敏感度 79、94、140、283
犛牛兒醇 24、32、177
犛牛兒醛 33
媒介物質 19、20、67、236
—品質 59
慢性末梢動脈阻塞（間歇性跛行）79、228、251
慢性疼痛 92、199、203、214
蜜蜂螫咬 257
摩洛哥茉莉學名 112
緬梔 105
緬梔學名 105
墨西哥沉香木 134
醚類 41
黴菌 10

ㄈ

1～10 劃
凡士林 227
分子結構 39、48
分子量及分子大小 8
分娩 71、88、107、113、128、176、180、217、274
分離恐懼 217、285
—兒童 281
分餾法 22

反射作用 8、64、70
反射區 8
反效果 139、140、182
反應活躍 225
反應遲緩 224
仿天然化學成分 22
仿天然精油 23
佛手柑 28、41、76、85、95
佛手柑素 42
佛手柑學名 85
防蚊蟲叮咬 99、179、257→防蟲
防蟲 88、125、127、132、158、163、164、179、192、196、204、217、223、257
防曬 28、41、79、86、119、228、230、231、234
呋喃香豆素 28、41、76、79、86
呋喃倍半萜烯 37
放射線治療的預防與保養 84、88、125、127、129、131、158、179、235、259
放射線療法→預防輻射 259
放鬆 70、73
法系芳香療法 5
肺部受損 25
肥大細胞 11
芳香分子（定義）48
芳香分子，多樣性 30
芳香分子 7、14、15、19
—人工合成 5、22
芳香化合物 28、38、48
芳香水 237
芳香白珠 210
芳香白珠學名 210
芳香抗菌檢驗 57
芳香保健 2、50
芳香酮 43
芳香酯 42
芳香酸 43
芳香樟油 171
芳香醇 39
芳香環 38
芳香療法四大支柱 6
芳香療法導論 2、6、50、52
芳香醛 43
芳香護理 6、50
芳療師 50、52
非乾性油 226
非潰瘍性消化不良 254
風濕性疾病 90、91、99、138、140、148、150、155、160、168、172、182、199、208、211、220、223、228、232、268

11 劃以上
婦科疾病 71、269
酚類 24、26、27、30、39
—礦物酚 39
焚香品 3
發燒 65、86、88、90、100、102、127、133、150、157、169、222、241
—兒童 157
發燒樹 99
費用 60
費洛蒙 17、29
費洛蒙特質 17、79、121
費洛蒙對心理的影響 18
飯店，空間擴香 65
腹部按摩 64、73
腹部腦 13
腹部敷裹 69
腹痛 81、98、121、122、127、137、155、165、177、185、199、201、203、254
—兒童腹痛 110、116、157、279
蜂花酒 4、142
蜂蜜作爲乳化劑 19、67
福昂斯酒 123
輔助療法 2
撫摸 70
繁衍 17

勿

1～10 劃
β 丁香油烴 32、142
丁香花苞 153
丁香酚 39、40、217
丁香葉 155、218
丁香學名 153
大天使根 78
大西洋雪松 27、215、222
大西洋酮 26、36
大花茉莉學名 112
大根老鸛草烯 32
大麻 229
大麻油 226、229
大腦 7、9、12
大腦邊緣系統 7、10、12
代謝 9
—代謝產物 19
代謝物排出過程 7
冬季香薄荷 39
冬季憂鬱症 79、86、96、106、284
多分子狀態化合物 21、24、27、28
多帕胺 13、34、40、132
多萜烯 29
杜松
—杜松漿果 204
—枝椏和果肉萃取的精油 206
—維吉尼亞杜松 206
杜松烯 32
杜松學名 204
豆蔻 117
豆蔻學名 117
抵抗病原體的全效作用 10
東印度天竺葵精油 161
東印度檸檬香茅學名 131
待產 88、113、128、146、155、157、176、180、217
凍瘡 190、211

11 劃以上
動物氣味 21
動物試驗 27
動脈血管疾病 79、228、251
帶狀疱疹 88、90、127、141、143、150、152、171、175、179、186、228、262
第五元素 4、19
單一分子 22、27、28
單一製劑配方 58
單純疱疹病毒 262
單萜烯 29、238
單萜烯氧化物 30、37
單萜烯酚 27、30、39
單萜烯酮 26、30、35
單萜烯酯 30、37
單萜烯醇 30、32

單萜烯醛 30、33
對有機體的影響 7
對氣候變化的敏感度 247
對症治療 6
對腸道的作用 12
對器官的影響 9、64
對療養院的恐懼感 284
滴口大小 58
德國洋甘菊 114
德國洋甘菊學名 114
德國藥典 23
燈油 25
膽結石絞痛 185
膽囊問題 255
癲癇 26、146、181

士

1～10 劃
土茴香 121
天竺葵精油 177
天竺葵屬 177
—波旁天竺葵學名 177、261
—芳香天竺葵學名 177
—蘋果天竺葵學名 177
—玫瑰天竺葵學名 177
天然純精油 21
天藍烴 30、32、114、189
同質異構物 48
吞嚥 25
挑選精油 53、61
庭院鼠尾草 144、145、185
桃子 23
白千層屬
—茶樹學名 190
—白千層學名 88
—綠花白千層學名 157
特殊治療方向 3
疼痛 90、148、172、189、228、232、234、235 →關節痛、月經不適、肌肉緊繃、肌肉疼痛、背痛
退燒作用 11

11 劃以上
停經 146
甜杏仁油 231
甜杏仁學名 231
甜茴香 102
甜茴香學名 102
甜橙 76、159
甜橙氣味辨識 17
甜橙學名 159
脫臼 189 →運動傷害
提振情緒 9、13、18
痛風 79、90、128、150、228、268
塗抹 7、64、73
酮類 26、30、35、56
—芳香酮 43
碳 48
碳氫化合物 25、30
腿部水腫 128、149、206、252、273
腿部按摩 73
調油 61
調節荷爾蒙 13、178
調製按摩油 67
糖尿病 261
糖尿病足 163、179、261
糖尿病患的足部保養 163、179、260
褪黑激素 42
頭皮濕疹 258
頭皮癢 141
頭狀薰衣草 26、36、128
頭痛 64、79、82、85、86、88、106、127、157、169、175、185、188、246、255
—兒童 277
—氣味引起 66
頭蝨 94、179、192、216、276
頭髮 8
頭髮保養 207、214
檀香 18、20、186
—東印度檀香 77、186
—西印度檀香 77
檀香醇 32、187
檀香學名 186
檀香醛 33
體外測試法 57
體味 12、18
體質因素 54
萜品烯 4 醇 33、192
萜烯架構 28
萜烯氧化物 36
萜烯族群 30
萜烯酮 35
萜烯酯 37
萜烯類 22、28、48
—衍生物（圖表）30
—存在形式（圖表）29

3

1～10 劃
女巫獵殺 4
內分泌學 13
內心不安 106、116、141、147、166
內服 65、236
—純露 238
內臟神經連結 11
牛奶作爲乳化劑 67
牛皮癬 94、119、141、153、258
牛膝草 214、215
牛膝草學名 36、214、215
尿布疹 163、180、194、263
—兒童 278
尿道炎 192 →膀胱炎
尿道感染，芳香抗菌檢驗 58
扭傷 189 →運動傷害
能量系統 70

11 劃以上
腦下腺 10、12
腦內啡 71、76、106
癆疾 157
凝香體 21、176
濃度與作用 8
黏膜發炎 115
檸檬 20、24、76、220
檸檬尤加利 98
檸檬尤加利學名 98
檸檬香茅 96、99、132、135、221
檸檬香蜂草 142
檸檬馬鞭草學名 94
檸檬烯，右旋和左旋 30、76、210
檸檬學名 220
檸檬薄荷 87
檸檬醛 33、96、131、132、135、221

難以癒合的傷口 97、129、141、189、190、235

ㄉ

1～10 劃
老年人 53、71、285
一薰香燈 66
一皮膚護理 54、227、234
冷杉 209
冷杉醇 33
冷漠 92、122、203
冷漠型 55
冷敷 68
利尿劑 192
卵子細胞 16
卵磷脂 226
流行性感冒 64、79、81、82、88、90、91、99、100、102、103、104、109、125、127、129、132、133、135、136、137、140、149、150、152、155、157、160、169、171、173、180、182、190、194、195、196、198、210、215、218、220、222、242
一兒童 88、90、102、135、149、150、157、180、276
流產 27、35
旅行 65
旅行前的焦躁不安 79

11 劃以上
琉璃苣籽油 233
淋巴型 55
淋巴淤塞 108、140、160、178、188、199、206
一乳房切除後 86、94、108、127、175、252
一淋巴系統 7、10、70、252
犁鼻器 17
硫醇 107
勞丹脂 93
勞丹醇 94
氯仿 19
萊姆 76、133
萊姆學名 133
煉金術 4、19
酪梨油 226、228
酪梨學名 228
鈴蘭 23
雷公根 232
雷公根浸泡油 229、232
零陵香豆 41、198
零陵香豆學名 198
綠花白千層 157
綠胡椒 168
綠蘋果 23
辣性物質 109、110
鄰氨基苯甲酸甲酯 42、86、91、113、139、156、166
龍艾 97
龍草 97
龍涎香 21
療癒聖水 4、237
臉部保養 161
藍桉醇 101
藍膠尤加利學名 100
離子流 7
離子通道 8
羅馬洋甘菊 24、95、115
羅勒 6、81、97
一神聖羅勒 200
類似可體松作用 119、123
類似活化局部表面物質的效應 37
類似雌激素的作用 103
類胡蘿蔔素 226
類脂醇 29
類黃酮素 76、226、235、236
蘆薈 232
蘆薈浸泡油 228、232
蘭姆月桂樹 82
靈魂 6
欖香脂 96

ㄑ

1～10 劃
古巴胡椒 135
古龍水 4、155、164
甘油 224
光敏感性 28、41、79、86
更年期症狀 64、71、86、88、91、110、113、116、118、122、128、136、143、153、168、175、177、179、180、186、188、204、209、214、217、220、271
肝功能低落 143、185、195、206、255
肝毒性 26
肝敷包 68、255
肝臟 9
官能基 28、30、48
果皮 76
柑橘類精油 76、86、164
苦杏仁甙 231
個人魅力 12、18
根部類精油 79
桂花 160
一桂花學名 160
格拉斯市 4
高山松 123
高山松學名 123
高地牛膝草 214
高地牛膝草學名 214

11 劃以上
乾性油 225
乾咳 81 →咳嗽
感官 14
感知纖毛 15
感染性住院障礙 11
感覺 12、14
過度刺激 106
過度敏感 54
過氧化處理 22
過動 143、188、280
過敏 5、11、56、245
過敏反應 7、11、22、27、40、46、54、56、65、86、116、192
過敏性鼻炎（花粉熱）11、120、123、141、143、216、223、245
過敏測試 65
膏狀鳶尾根油 111
廣藿香 163
廣藿香烯 32
廣藿香醇 33
廣藿香學名 163
橄欖油 226、233
橄欖學名 233
購物商場的香氣運用 5

購買指南 59、241
關節炎 64、90、91、109、120、123、128、137、150、155、183、195、199、208、210、218、268
關節退化 121、138、195、196、210、220、268
關節痛 83、131、148、155、172、196、218、234、268
灌洗法，作用 7

ㄎ

1～10 劃

口臭 253
口腔保養 65、88、127、147、158、169、175、192、253
—醫院 253
口腔疾病 253
—口瘡 137、186、192、253
口腔黏膜 8
口腔黏膜發炎
—口腔炎 137、141、155、158、195、253
考試焦慮症 135、137、161、173、284
快樂荷爾蒙 9、13
快樂鼠尾草 24、26、145
快樂鼠尾草學名 145
抗生素 11、57
抗生素抗菌檢驗 57
抗刺激效果 8、27、30
抗胃酸的膠囊 9
抗氧化作用 10、134、235
抗病毒作用 11
抗眞菌作用 11、57
抗細菌作用 10、57
抗組織胺作用 11
抗痙攣作用 12
抗發炎 11
抗感染 11
抗感染功用 11
抗過敏作用 11
抗藥性 11、57
昆士蘭堅果油 226、231
昆士蘭堅果學名 231
咳嗽 84、104、106、108、115、120、123、186、190、194、216、242、244 →感冒，支氣管炎，百日咳，肺炎
—兒童 190
科隆水 4、155
苦杏仁油 60、231
苦杏仁學名 231
苦味劑 189
苦性物質 188
苦茴香 60、102
苦茴香油 101
苦橙 155、159、272
—苦橙葉 164
苦橙樹 164
—苦橙葉 164
—桔葉 166
苦橙樹學名 155、159、164
庫存品 62、240
恐懼 64、79、82、85、86、88、97、107、116、128、137、143、157、161、165、176、177、199、200、203、204、207、208、214、217、284
—兒童恐懼症 140、280
恐懼引起的心臟不適症 143、286

11 劃以上

開朗型 55
跨領域治療 24
潰瘍 115、137、208、232、250、259 →下肢潰瘍
擴香石 66、285
擴散作用 7
礦物油 227
礦物油保養品 7、25、227

ㄏ

1～10 劃

化血腫作用 12
化學成分 4、24、28、30
—比例 21、24
—單一成份 22、24、27
—蛋圖解析 43
—成分數據 24、46
—交互運作 22、24
化學成分比例 24
化學成分族群 28
化學性肺炎 25
化學特性 19
化學專有名詞 48
化學藥物 10
化學類型 25、55、192
合成精油 5、23
回青橙 155、159、164
汗味 84
呼吸道及對呼吸道的作用 9
呼吸道疾病 242 →感冒
昏迷病患 52
花青素 236
花粉熱 11、120、123、141、143、216、223、245
花梨木 134、179
花頭天竺葵 177
後味 61
恢復期 99、120、123、132、133、136、172、182、210、222
紅桔 76、139
—桔葉 166
桔樹學名 139、166
紅浸泡油 232
紅蘿蔔 118
胡椒薄荷純露 237
胡椒鹼 167
胡薄荷 27、60
胡薄荷酮 27
胡蘿蔔籽 18、118
胡蘿蔔學名 118
胡蘿蔔醇 33
害喜 107、133、140、157、160、169、182、255、272
海狸香 21
海鹽 67
茴香酮 36、102

11 劃以上

混合不同植物品種的精油 22
荷荷芭油 230
荷荷芭學名 230
荷爾蒙 12
—植物性 29
荷爾蒙失調 179
喉炎 198
喉嚨痛 86、243，兒童→ 276
喉嚨敷包 68

寒冷 220
揮發物質 19
賀德氏區 8、64
黃玉蘭 91
黃玉蘭學名 91
黃金蠟菊 107
黃蜂螫咬 257
黃樟木 60、136、171
黃樟素 171
黑死病 78、125、221
黑胡椒 167
黑胡椒學名 167
黑醋栗籽油 233
會陰按摩 273
環磷酸腺苷 15
懷孕
—按摩 71、272
—注意事項 26、35
—敷帶 69
護理人員 2、5
護理中心 11
護理措施 64
護髮露 83

ㄐ

1～10 劃

δ —3—蒈烯 123
己烷 21
巨杉 173
巨環內酯類 79
甲基茉莉酸 18、113
甲基醚丁香酚 27
甲基醚蔓葉酚 41、97
甲溝炎 158、260
肌肉扭傷 267
肌肉風濕炎 138
肌肉疼痛 120、123
肌肉硬化 (纖維化)155、183、218、220
肌肉緊繃 83、98、104、117、122、125、128、135、145、148、168、172、173、177、183、196、200、201、209、210、211、232、233、267、282
—緊張引起的 86、88、91、128、176
肌肉酸痛 90、150、183、206、267
肌無力 183
肌腱炎 183、189、195
肌纖維撕裂 109
夾竹桃 136
局部麻醉劑 8
角質化 226、231、236
角質層 226、231、236
具抗藥性病菌 57
居家保健 50、72
金合歡烯 32
金合歡醛 34
金盞花 232
金盞菊 232
金盞菊浸泡油 228、232
金絲桃素 28
急性治療 65
疥癬 137
計量單位 58
家庭成員 50、53
浸泡油 232
記憶 12、282
酒葡萄學名 236
酒精稀釋比例 60

11 劃以上

假牙 253
假性過敏 27
基本知識 6
基底油 8
基底細胞 14
基督木 189
基礎配方 62、240
基礎結構 48
接受度測試 56、65
接觸氧氣 60、226
淨化空氣 83、106、132、133、171、173、198、210、220、222
痙攣 128
結核桿菌 130
結膜炎 256
經由黏膜組織運作 7
經皮膚吸收 8
經前症候群（簡稱 PMS）64、91、98、110、116、118、122、146、168、175、180、188、214、220、269 →月經不適
經痛 146、153、188、204
經絡系統 70
腳汗 127、186、223、261
腳根龜裂 260
精子 16
精油 76、一覽表 288
—特性 6、19
—來自於動物的香氣分子 21
精油 19
精油中添加其他物質 60
精油化學 24
精油化學成份蛋圖（模型）43
精油及相關器具的購買 59、241
精油的色澤 19
精油品質 21、59
精油滲入眼睛 26、65
精油誤入眼睛的急救方式 65
精疲力盡，生理及心理 120、121、123、131、132、135、148、149、152、169、171、172、182、183、185、192、201、204、206、210、215、218、281
精神上的冷漠 106
精神失衡 77、104、141、207
精神官能症 281
精神疲憊 152、198、206、210
精神創傷 94、109、116、157、161、200、285
精神緊張 147、232
精煉油 228
精餾精油 22
緊張 116、125、141、143、164、165、204
緊張性胃部問題 6、82
緊張型 54
價格差異 59
劑量 1% 的配方 58
劑量 26、28、54、58、241
—生理 28、58
—使用禁忌 27
橘皮組織 107、109、133、136、140、149、160、182、199、206、207、223、269
激動 77、164
靜脈曲張 77、94、106、127、152、158、164、206、207、223、228、249、250
靜脈炎 108、158、206

靜脈疾病 249
頸部與肩膀緊繃 246、267
頸椎不適症 99→背痛
薑 109、255
薑的學名 109
薑烯 30、32
藉由按摩激勵 70
藉由按摩幫助身障人士 71
鯨蠟 21、230
警告標示 25
纈草酮 36
纈草醛 33

く

1～10 劃
全身泡浴 67
青少年認同危機 71、107、128、214、217、281
青蒿 60
前列腺素 34、40、211
前列腺素合成 11
前味 61
氣味 19
—身體 12、18
—感知頻率 15、107、159
氣味 2、7、19、24
—人工 23
—自行調製 61
—多樣性 30
氣味分子 7、15
氣味方向 18
氣味作用 7、14
氣味的掌控 5
氣味研究 14
氣味特徵 18
氣味訊息 15
氣味基調，化學成分 24
氣味測試 56
氣味語言 17
氣味濃度 15、107、159
氣味辨識 14、16
氣相色譜分析 23
氣喘 118、208、215、216、246
缺乏性慾 92、96、105、110、113、168、188、214
缺乏食慾 79、254
起床氣 283
11 劃以上
情緒起伏不定 161、165、188、223→憂鬱
情緒憂鬱 79、86、92、88、106、107、113、128、133、140、149、157、160、163、176、180、199、200、203、204、208、209、211、214、217、284
氫 48
氫原子 28
親水性 237
親油性 7
醛類 26、30、33
—芳香醛 43
瓊崖海棠 228、229
瓊崖海棠油 226、228
驅脹氣作用 12

T

1～10 劃
下肢潰瘍 94、97、125、127、141、158、190、192、250
下視丘 12、14
小兒流行性感冒 276
小茴香 18、121
小茴香學名 121
小茴香醛 43、122
小腿敷布 69
小蒼蘭 23
心血管循環不良 125、131、183
心律不整 96、152
心律外收縮 249
心理神經免疫學 13
心理層面的作用 6、9、13、18
心理療效 6、9、13、18
心跳過速，功能性 249
心跳過速 249
心臟不適症 64、96、117、143、152、162、166、175、249、285
心臟病患，敷布 69
心臟機能不全 201
匈牙利水 4
向日葵油 232、234
血液循環 7
血液循環不良 127、248
血液循環不適症 131、175、178、183、233、248
血清素 9、13、35、38、41、199、202
血腫 12、94、108、141、179、266
血腦障壁 53
血壓，低血壓 131、133、182、183、248、255
血壓，高血壓 88、127、145、165、166、216、249
西印度月桂 82
西印度月桂學名 82
西印度檸檬香茅學名 132
西伯利亞冷杉 104
西洋蓍草 188
西班牙（森林）馬鬱蘭 27、139、197
吸收 7、8、227
形成微細胞 236
杏仁油 226、231
杏仁花 23
杏桃仁油 231
協同作用 61、232
性吸引的物質 17
洗髮精 83
相互抵觸的療效 126
香木蘭烯 101
香水 4
香水工業 23
香水界 21
香水時代 4
香豆素 41、76、90、198
香柏木烯 32
香柏木醇 33、206
香茅 143
香茅醇 32、177
香茅醛 33、98
香料丁香 153
香料樹 136
香桃木 147
—安地斯山香桃木 148
—摩洛哥香桃木 149
—土耳其香桃木 150
香桃木學名 147、148
—化學類型桉油醇 150
—化學類型乙酸香桃木酯 149
香氣發展史 3
香荊芥酚 39

香草 5、201
香草豆莢 202、232
香草氣味辨識 16
香草浸泡油，製作 232
香草浸泡油 232、236
香草學名 202
香草醛 18、43、202
香港腳 83、163、179、192、196、218、220、260
香蜂草 59、142
香蜂草花精 78
香蜂草學名 59、142
香膠 29
消化系統 13、253
消化障礙（消化不良）81、82、83、86、88、96、122、152、155、194、218、254→腸胃不適
消化器官，發炎 121
消炎作用 11、31
消解黏液的作用 11
浸吸法 20
胸部敷包 68
訊息物質 18

11 劃以上
旋光性 48
細籽酮 36
細胞的磷脂層 8
細胞記憶 8
細胞漿 226、227、236
細胞膜 7
細菌 10
細菌和病毒感染 201→衍生的個別症狀
雪亞脂 19、235
雪松 27、206
雪松烯 32
稀釋黏液 12
虛弱 121、155、192、195、196、210、218
嗅上皮組織 14
嗅小球 15
嗅腦 14
嗅覺 7、12
—氣味測試 56
—氣味方向 18
嗅覺系統 14
嗅覺受體 14
嗅覺細胞、氣味辨識 14
嗅覺細胞膜的靜止狀態 15
新車噴霧 5
腺液分泌 9
酵素 8
酵素活性 7
學校壓力 280
學習與記憶的好幫手 43
暹邏安息香 83、202
選擇使用方法 64
醒目薰衣草 124
—亞碧拉醒目薰衣草 124
—葛羅索醒目薰衣草 125
—超級醒目薰衣草 124
錫蘭肉桂皮 90、218
薰衣草
—眞正薰衣草學名 125
—醒目薰衣草學名 124
—穗花薰衣草學名 130
—頭狀薰衣草學名 26、36、128
薰衣草 18、24、86、94、240
—特級 126
—細緻 125、143、164
—萃取 20
—排斥薰衣草氣味的人 87
—頭狀薰衣草 26、36、128
—穗花薰衣草 129
—差異 126
薰衣草純露 238
薰香燈 65、66
—病房 51
攜帶功能 7、76、227
纖毛 15

ㄓ

1～10 劃
中耳炎 100、102、127、129、137、138、162、180、182、194、195、198、245
—兒童 280、277
中味 61
中國肉桂 90、217、219
中國橘醛 33、46、159
支氣管炎 11、61、90、100、102、104、106、111、115、117、120、121、123、127、129、131、133、138、149、150、155、158、162、169、171、173、182、185、186、190、195、196、198、208、215、216、218、220、222、244
—兒童支氣管炎 104、190
支氣管疾病，芳香抗菌檢驗 58
支氣管黏液 11
止痛作用 11
爪哇乳香 83
灼水 4、237
注意力不足 86、97、99、102、131、132、133、169、186、194、204、210、215、222、223、282
治療，責任 52
治療，傳統 3
治療 50
—病歷 53
—選擇使用方式 64
—外用 64
—各類身心不適症 239
—檔案記錄 52、56
—劑量 58
—整體性 6、7
—限制 50、53
—口服 65
—醫院 51
—配方 61
—挑選精油 55、61、239
—按部就班 240
—確認目標 64
治療目標 64
治療行爲的權責界定 52
芝麻油 226、235
芝麻學名 235
致癌作用 27
症狀 53、240
眞正洋甘菊 114
眞正胡椒薄荷 22、26、87、168、247
眞菌感染（白色念珠菌感染）84、88、91、94、121、122、128、131、137、141、152、158、165、175、180、182、188、195、203、204、215、261、263、270、278
紙皮樹 190

脂吸法 20
脂肪 224
脂肪伴隨物質 226、235
脂肪酸 224
脂溶性 8

11 劃以上
痔瘡 77、115、125、127、145、149、152、158、164、165、178、192、206、207、223、228、250
蛀牙 253
植物水 237
植物名稱，植物學名 24
植物固醇 226
植物拉丁學名 24、55
植物油 19、20、224，一覽表 306
—保存期限 60
—氧化狀態（圖表）226
—品質 59
植物油脂化學 224
植物的靈魂 19
植物芳香療法 2、5、50
植物品種 24
植物品質 22
植物科別 55
植物產地 25
植物解說 24
植物蒸餾物 237
植物蜜蠟 230
植醇 32
植物學 55
植物療法 2、50
脹氣（腹部膨脹、鼓腸症）81、103、121、122、254
診斷 51
腫脹 268
酯類 30、37、103、115
榛果油 231
蒸氣吸入法 7、9、64、66
蒸臉 66
蒸餾 3、20、174
—分餾 212
—品質 22
蒸餾水 237
製作沐浴鹽 67
樟烯 101
樟腦 36、136、181、182
樟腦油 171
樟樹 171
—化學類型 1,8 桉油醇 170
—化學類型樟腦 171
—化學類型沉香醇 171
—化學類型黃樟素 171
質譜儀 23
整體性皮膚護理 10、227、256
整體性治療 2、6、7、240
整體治療觀 6
鎮定劑 285

ㄔ
1～10 劃
成熟期 60
沉香醇 32、82、86、193
沉香醇羅勒 81
沖洗 68、236
長條捲狀標籤 26
長期臥病引發的呼吸不順 198
唇疱疹 86、90、143、150、171、175、186、262
純露 236、237
—萃取 20
—作用（表格）238
臭蟲草 120
茶樹 190
—紐西蘭茶樹 140
除草劑 76

11 劃以上
啜泣期 275
產品添加人工香氣 5
產品與商場的人工香味 5
產後憂鬱症 177、275
創傷 12→精神創傷、受傷、傷口
超級山金車 108
傳統的治療方法 50
傳統栽種方式 59
腸內神經系統 13
腸內神經系統學 13
腸胃不適症 79、233、254→脹氣、腸痙攣、胃痛、便秘、飽脹感
腸胃道、精油作用機轉 8、12、13
腸痙攣→腹痛 103、110、117、169、254
腸激躁症候群 254
潮紅性痤瘡 94
醇類 19、30、32、67
—芳香醇 42
橙花 155、164、272
橙花純露 238
橙花醛 33

ㄕ
1～10 劃
十八碳四烯酸 230
十五內酯 79
上癮症 107、153、157、164、176、204、214、217、286
山金車 232
山金車浸泡油 228、232
山梨醣醇 19、67、236
山雞椒 135、221
—植物學名 135
手肘內側測試 8、65
手部保養 260
水脂膜 227、230
水痘 88、128、143、158、171、175、179、262、278
水楊酸甲酯 42、211
水溶性 19
水腫 223
水蒸餾法 3、20、237
水薄荷 87
世界大戰 5
生育醇 226
生命能量 70
生物律動農耕法 59
生長條件 21、25
生理劑量 28、58
生產 3、20
生產商資料 25、59
生殖泌尿部位、發炎 99→膀胱炎、陰道部位
生殖器疱疹 90、143、150、171、262、270
生薑醇 109
石化產物 227
石油醚 19
石碳酸 39
石蠟 227
沙巴茉莉 113

沙地柏 60
沙特勒茲酒 78、87
沙啞 242
沙棘油 226、234
沙棘學名 234
身心病症 281
身心愉悅配方 85、105、111、118、144
身心舒適度 50、73
身心靈交織的網絡系統 13
身體本身的皮膚油脂 227
身體保養 74 →皮膚
使用方法
—使用說明 63
—外用及口服 5、64
—尋找合適 241
—純的 (未經稀釋)46
—系統及局部 8
—作用 7
使用未經稀釋的純精油 46
使用安全事項 65
使用的植物部位 19、20、55
使用鼻腔保養油 67
受破壞的皮膚常駐菌叢 163
受體蛋白 10
栓劑 9、65
神經系統 246
—腸內的 13
—自主性 8、12
神經炎（神經痛）90、127、138、143、150、175、189、248、262
神經毒性 26、27、35
神經傳導物質 9、12、13、15
神經緊繃 77
神聖羅勒 200
神聖羅勒學名 200

11 劃以上
殺死或抑制病原體活動 11
殺菌功效 11
殺蟲劑 20、22、76
深色玻璃瓶 60
疏水物 237
疏通組織 10、71
腎上腺素 40
腎盂炎 270
舒緩疼痛 71
順勢療法 50、170
聖安德魯十字元號 25
聖油 3
聖約翰草浸泡油 28、230、232、234
聖約翰草學名 232
聖靈根 78
鼠尾草 185
—庭園鼠尾草 144、145、185
—鼠尾草純露 238
—鼠尾草茶 185
鼠尾草醇 32
鼠尾草學名 144、145、185
實驗室檢驗 57
漱口，作用 7
漱口水 65、236、253
睡眠障礙 71、77、86、88、96、98、113、116、128、143、149、150、153、165、166、176、188、199、203、204、209、217、283
—兒童 79、82、86、88、128、140、143、176、217、280
適應原 32
樹脂 29
樹脂原精 21
燒燙傷 108、125、127、131、169、235、240、264
—疤痕護理 119
濕敷帶 68
聲門痙攣 26、170
雙酮 7
雙腿沈重 128、149、206、252、273
雙萜烯 29
雙萜烯醇 32
麝香 18、21
麝貓 21
曬傷 127、265

ㄖ

1 ～ 10 劃
人工合成分子 22
人工合成的化合物 48
人工肛門造口保養 85、119、125、127、158、179、259
人工香氣 5、22、23
人體本身脂肪 227
日光室 28
日常不適症 50
肉桂 5、136
—錫蘭肉桂皮 90、218
肉桂皮 24、40、219
肉桂葉 217
肉桂醛 39、40、91、219
妊娠紋 88、128、157、176、217、273
忍冬 23
乳化劑 67、236
乳汁分泌減少 81、92、103
乳房按摩 73
乳腺炎 88、128、176、274
乳腺堵塞 274
乳癌手術→輻射線的預防與護理
—淋巴瘀塞 86、94、108、127、175、252
—疤痕護理 179、266
乳霜，保存期限 67

11 劃以上
溶劑萃取 21
髯花杜鵑 171
—髯花杜鵑學名 171
褥瘡 259

ㄗ

1 ～ 10 劃
子宮收縮 28
再次蒸餾 22
在細胞膜上的作用 7
早期的科學 4
自主神經系統 8、12、71
自主神經張力障礙 110、137、138、153、157、164
自由基捕手 10、134、235
自我治療 3、53、73
—侷限性 51
自信不足 79、94、106、140、144、173、283
自然療法師 3、5、50、51
自然療癒形式 3、5
自癒力 2、51
作用範疇 24
坐立不安、煩躁 71、280

坐式蒸浴法 7、66
足部按摩 73
栽種條件 20、59

11 劃以上
組織胺分泌 11、31
棕色小玻璃瓶 60
棕櫚烯酸 231、235
紫羅蘭花 23
紫羅蘭根 111
紫羅蘭葉 160
紫羅蘭酮 36、160
僧帽細胞 15
增強血液循環 8
增強抵抗力 10、71、227 → 免疫系統
總分子式 48
藏茴香 122
藏茴香植物學名 122
藏茴香酮，右旋和左旋 36

ㄘ
1～10 劃
次亞麻油酸 225、229、233
材料 241
刺激作用 31
促進血液循環 71
促進食慾作用 12
促進消化作用 12
促進排出的作用 11
促進溝通 18
草地洋甘菊 115

11 劃以上
側柏木 27、60
側柏酮 27、36、238
側柏醇 194
採收時間 22、25
殘餘物質控管 59
萃取方式 19、20
萃取物（浸泡油）232
萃取物 (溶劑萃取法)20
痤瘡 58、84、96、97、109、115、127、131、137、147、163、164、165、168、169、178、190、192、208、235、257
催情劑 18
慈母肉桂 90

ㄙ
1～10 劃
三叉神經 8、18
三溫暖 74
三酮 36
三酸甘油脂 224
三萜烯 29
三萜烯醇 226、235
四大類型 54
四萜烯 29
死亡焦慮 / 安寧照護 285
色素 29、226
色斑 28、86
私密處保養 65、110、188、270、271
—更年期 271
私密處氣味，相似度 18
松果體 12
松紅梅 12、140
松紅梅學名 12、140
松香芹酮 100
素馨酮 18、86、156

11 劃以上
宿醉 247
速效配方 65
喪失勇氣 165、194、203、281
絲柏 216、222
絲柏學名 222
羧酸 238
酸乳做爲乳化劑 19、67
酸性保護膜 238、257
酸鹼值 238
穗甘松 152
穗甘松學名 152
蘇合香 189
蘇合香學名 189

ㄚ
阿米香樹 77
阿拉伯乳香 207
—亞丁 / 葉門 207、208
—厄利特里亞 / 衣索比亞 207、208

ㄜ
惡露 88、128、192、274
噁心 169、254、255 →腸胃不適
—術後 169
—懷孕引起 107、133、140、157、160、169、182、255、272
額竇炎和鼻竇炎 64、90、100、137、138、158、162、180、198、244
鵝口瘡 163、194、263

ㄞ
愛哭鬧的嬰兒 279
愛莉絲 110

ㄠ
澳洲尤加利學名 98、101

ㄡ
歐白芷 78
歐白芷根 6、18、41、78
歐白芷素 42
歐白芷種籽 79
歐洲冷杉 209
歐洲赤松 31、119、173
歐洲赤松學名 119
歐盟標示準則 25

ㄢ
γ 氨基丁酸 31、32
安息香酸 43
安寧照護 176、177、179、285
按摩、男性 71
按摩 69
—按摩油 225、231
—醫院的護理措施 5、72
—按摩效用 7、10、64、69
按摩促進血液循環 71
桉油樟 170
桉油醇 37、100、101、181、182、190
桉葉醇 33
桉醇 37

儿

二氧化碳萃取法 21
耳痛 127、245、277 →中耳炎
耳鳴 166、247
耳敷包 69
兒茶酚胺 38、178、180
兒童不穩定狀態 279
兒童心因性腹痛 82、143、217、280
兒童皮膚擦傷 279
兒童安全瓶蓋 26
兒童身心不適症 275
兒童治療 35、46、53、275
—劑量 26
—薰香燈 66
—肌膚護理 54、227
—按摩 71
—警告標示 26
—敷布 69
兒童的不安定狀態 279
兒童的心因性「腹痛」280
兒童的氣味感受 275
兒童脹氣 279 →腹痛

一

1～10 劃

一般狀態 53
乙酸沉香酯 37、86
乙酸桂牛兒酯 37
乙酸龍腦酯 38
乙酸萜品烯酯 38
乙醯膽鹼 35、37、185
尤加利 24
—標準化 22
牙套 253
牙痛 137、155、253
牙齦出血 253
牙齦發炎 188、192、253
牙齦萎縮（牙周病）253
印度水膏 232
印度菖蒲 60
印度檸檬草 131
有機化合物 28
有機栽種 126
有機溶劑 19
有機控管栽種方式 20、59、76
抑菌圈 57
亞麻油酸 225、229
亞精胺 18
依蘭 212
—特級 / 完全 212、214
岩玫瑰 93、252
岩蘭草 203
岩蘭草烯 32
岩蘭草酮 36
岩蘭草學名 203
易緊張型 54
油菜籽油 226、234
油腺 19
油酸 225、231、234
油敷包 69
咽喉炎，芳香抗菌檢驗 58
咽喉炎 100、102、121、131、135、137、155、180、196、198、220、243
—兒童咽喉炎 276
洋茴香腦 41、103
洋茴香酮 43
洋茴香 80
洋茴香學名 80
洋茴香羅文莎葉 171
研究 53
英系及法系芳香療法 5
英系芳香療法 5
英國洋甘菊 115
衍生物 28、30、48
氧 48
氧化 60、226
氧化物 30、36
氧化產物 29

11 劃以上

眼睛過度疲勞 256
異丁酯 38
異戊二烯 29、48
異戊二烯鏈 29
異戊二烯類的生物組合 29、48
異戊酯 38
異松樟酮 36、215
異位性皮膚炎（溼疹）94、115、164、230、231、233、234、235、277
野生選種 59
野地蒸餾器 20
野玫瑰精油 175、226、229
陰道部位，感染 58、65、176、270
陰道栓劑 9、65
陰道滴蟲—感染 270
陰道黏膜，乾燥 65、271
陰道黴菌（陰道念珠菌感染）145、163、179、192、194、264
椰子油（椰子脂）230
椰子油學名 230
義大利酮 36、108
腰痛（腰部神經痛，坐骨神經痛）168、183、199、211、228、267
銀合歡 144
憂傷 161、163、165、190、199、203、217
憂愁 161、163、190、284 →悲傷
憂鬱型 54
養老院 285
壓力 64、85、88、91、103、106、110、113、116、146、157、161、164、166、176、177、179、180、183、188、190、199、201、203、204、209、214、220、281
—影響呼吸器官 104
—學校壓力 280
壓力性頭痛 88、246、282 →頭痛
壓榨法（冷壓法）21
嬰幼兒保健 53、119
嬰兒護理 163、227、231
嬰兒按摩 176
醫師 3、5、50
醫院 11、51、65、72、284
—害怕醫院 284
—護理方式 2、51、72
醫院的安眠藥使用量 285
醫院的植物芳香護理 51、72、284
醫藥等級品質 22
藥用軟膏 7、27、54、227
藥劑師 3
鷹爪豆 105
鷹爪豆學名 105
吲哚 18、86、91、113、156

乂

1～10 劃

五月玫瑰 176
外胚胎層 9
永久花 12、94、107
危險物品法規 25
物質輸送 7
威尼斯 4
胃痛 88、127、165、169、214、254
蚊蟲叮咬 257

11 劃以上

晚香玉 199
晚香玉學名 199
無精打采 132、133、168、169、222、282、284
微量元素 226
微量的高效物質 238
維他命 226
維他命 A 的前趨物質 226
維他命 E 226
維他命 F（皮膚維他命）225
維吉尼亞杜松 206
維吉尼亞杜松學名 206
維特涅本油 89
聞香紙 56
衛生棉條 7
穩定細胞膜作用 8、10
僞香蜂草精油 143

山

1～10 劃

月見草油 226、233
月見草學名 233
月桂 136
月桂學名 136
月經不適症 71、81、82、86、88、94、98、103、107、113、128、146、149、153、155、182、188、204、209、214、269
→經前症候群（簡稱 PMS）
永久花 12、94、108
永久花學名 12、108
用精油調味 74
芸香 60
芫荽學名 120
芫荽種籽 120
原精 21、176

11 劃以上

暈船、暈車及暈機 255
運動傷害 169、183、189、267
運動機制 267
預防流感 242
預防擦瘡及褥瘡 77、85、94、97、119、121、125、127、135、141、147、158、163、178、180、190、192、194、235、259
鳶尾草 110、160
一植物學名 110
鳶尾草酮 36
鳶尾甙類 96

A

Abulcasis 4
Avicenna 4、143、174
Aqua vitae 4
Arcier,Micheline 5
Äther 19

B

Borneon 36
Brunschwig, Hieronymus 4
Butenandt, Adolf 17

C

Cayola, Renato 5
Culpeper, Nicholas 144

D

Dioskorides, Pedanius188

G

Gattefossé, René—Maurice 5、126
Gatti, Giovanni 5
Goménol 157

H

Hatt, Hanns IX、14
Hippokrates214

I

Incensol33、208

L

Leclerc, Henri 3

M

Marcumar 41
Maury, Marguerite 5

O

Orsini, Flavia 155

P

Paracelsus 4、27、58、143
Pellecuer, Jacques 197
Pénoël, Daniel 108
Platearius, Matthaeus 129
ppb 指標濃度值 107、159

R

Rovesti, Paolo 5、85
R.F.Weiß 3

V

Valnet, Jean 5