Pflanzenöle Qualität, Anwendung und Wirkung

植物油全書

認識40種植物油的功效

Ruth von Braunschweig · 著
田佳玉 · 譯



資深芳療師、德芳亞太研究發展協會專任講師 陳星羽 審定
德芳亞太研究發展協會秘書長 李文媛 審定
肯園負責人 溫佑君 推薦



作者簡介

茹絲・馮・布朗史萬格
Ruth von Braunschweig

德國生化學者
國際知名芳療專家、精油專家
有專業芳療師與生物、化學學士雙學位
著有多本暢銷芳香療法專業著作，如《精油圖鑑》、《芳香療法實證學》等

審定簡介

陳星羽 Cherry

曾任肯園體系SPA資深芳療師、講師
經國學院芳香保健國際證照學程講師、美療師訓練學程講師
德芳亞太研究發展協會專任講師
美國國際嬰幼兒按摩中心（IIIM）認證講師
編訂《香氣與空間》
審訂《芳香療法實證學》
部落格Feathery's Secret Garden
http://blog.xuite.net/rosaceae/aromababy

李文媛

曾任肯園公司執行總監
翻譯著作《芳香療法實證學》
現任社團法人德芳亞太研究發展協會秘書長

Pflanzenöle

植物油全書

茹絲・馮・布朗史萬格
Ruth von Braunschweig



重點指南

本書用於提供相關資訊，亦可作為使用上的參考工具書。在使用書中提供的配方時，很歡迎各位讀者自己調整植物油、精油及配方中任何混合物的分量。本書並不能全完取代專業醫學的知識。只要有任何疑問，或是已經產生病狀時，一定要去請教醫生、治療師或是有完整訓練的專家，並做進一步確切的診斷及相關的療程。

精油及特定種類的植物油是屬於濃縮的精華萃取，若是調配錯誤或是加入過多的劑量，可能會導致副作用。所以在調配時，務必仔細注意使用指南及詳讀本書的說明。

CONTENTS

序 9

作者序 10

第一章 關於植物油的科學評價 12

令人著迷的植物油 14

植物脂肪及油類在日常飲食中扮演的角色 16

油的萃取及油的品質 32

我們到底吃了些什麼？ 37

何謂「有機」？ 39

用過都說好的：Omega–脂肪酸 45

第二章 油性的解析及對應的植物油 52

40種強身健體的補給品 54

海藻油——魚油的替代油品 54

杏桃仁（籽）油 —— 帶給肌膚光滑亮麗 56

摩洛哥堅果油——柏柏爾人的液體黃金 57

酪梨油——擁有萬年口碑的油液 58

巴巴蘇油（巴巴蘇脂）——護膚效果一如椰子油 60

琉璃苣籽油——富含γ–次亞麻油酸 60

瓊崖海棠油——舒緩疼痛的特效藥 62

紅花籽油——富含亞麻油酸 63

花生油——遠古印加民族的保養祕方 65

石榴籽油——稀罕而少有的珍品 65

玫瑰籽油——野玫瑰中的珍液 68

大麻籽油——適合皮膚和大腦的保健品 69

榛果油——寵壞皮膚和靈魂 71

黑醋栗籽油——超級獨特又特別營養 72

聖約翰草油——特殊的恩寵 73
荷荷芭油——印度人的液態黃金 73
可可脂——帶給肌膚巧克力香的寵愛 76
椰子油（椰子脂）——細小的脂肪分子，功效更強 76
南瓜籽油——美食專家眼中的綠色黃金 78
亞麻籽油——永保青春之液，但卻不被瘋狂熱愛 80
夏威夷堅果油——堅果之后 82
玉米胚牙油——廚房中的經典用油 84
甜杏仁油——經典的護膚品 84
罌粟籽油——保養效果好，但也容易引起過敏 86
月見草油——皮膚和物理機能的大幫手 86
橄欖油——上天賜予的禮物 89
棕櫚油和棕櫚籽油——來自同一種植物的二種油脂 92
紫蘇籽油——含有豐富的Omega-3脂肪酸 93
水蜜桃仁油——甜杏仁油的姐妹 94
油菜籽油——德意志珍饈 95
沙棘油——護膚用品中的翹楚 97
黑種草油——芳香的治療性植物油 100
芝麻油——人們幾千年來的渴求 101
乳油木——保養兼治療 104
黃豆油——充滿了對皮膚和大腦有益的卵磷脂 105
葵花油——儲存了滿滿的太陽能量 107
葡萄籽油——抗老化的最佳幫手 109
核桃油——饗客專用 110
小麥胚芽油——維生素E的撲滿 111
雪松籽油——針葉樹林中的珠寶 112
植物油和藥草的完美組合：浸泡油 114
聖約翰草浸泡油——完美的舒適感 119

CONTENTS

第三章 用植物油來保養、治療和撫慰心靈 124

心舒壓，好健康 127

如何使用植物油以減輕或治療病痛（依疾病字母排序）..... 130

肝腸照顧到，健康一把罩 147

消化系統的疾病問題（依疾病字母排序）..... 151

皮膚——人體最了不起的屏障 154

皮膚照顧好，健康自然到 159

關於愉悅與享受——皮膚和頭髮用的植物油 166

植物油對皮膚疾病的療效（依疾病字母排序）..... 180

保健飲品 188

植物油其他的應用 190

針對口腔黏膜的油療法 190

按摩及撫摸——觸摸的力量 191

腹部敷包——肝敷包 198

適合廚房的配方 200

附錄 .....

字詞註釋表 203

脂肪酸族及具高效護膚作用的「油種表」 207

重要脂肪酸的鏈長及飽和度 211

深入探討：給對化學有興趣的讀者 212

精油的植物學名 215

感謝 216

關於作者 217

序

茹絲・馮・布朗史萬格的關於植物油一書已銷售一空多時，然而沙德曼出版社又再度出版！這實在是件好消息——因為近幾年來生活品、化妝品及藥劑品中使用植物油這類天然的添加物，儼然已是一種趨勢。其中受到人們注意的不只是產品的使用歷史，而是這些產品如何製造、取得和運用的方式。

作者在本書前段便將選油和用油訣竅，為各位讀者匯整出一套完整的系統。植物油其實被人們忽略了好長一段時間，然而現代人所說的健康飲食指的又是什麼呢？早在10000年前遠古的人類歷史中，就有關於植物油如何運用及食用的記載了！

究竟又是誰最早開始研究植物油，而又是誰將野生或是園藝中的植物原料拿來使用、食用呢？當時的人又是基於何種經濟的考量，取得植物原料以及從中榨取油類的？在後來關於傳統植物油運用的研究中指出，早期人們對於植物油主要的應用範圍有二種：一是植物油為傳統飲食中重要的養分補給；另一方面主要作為保養和醫療用途。

在茹絲・馮・布朗史萬格所著的書中，將脂肪性油類、植物性奶油及經由不同浸泡方式製造的油液做了相互搭配使用。以歐洲及地中海的產品作為出發點，同時還採用了非洲、亞洲及美洲的油類和奶油製品。一般民眾對於植物油及植物脂（如乳油木）其實早已有相當程度的使用習慣了！

我希望這本重新出版的《植物油全書》，能夠符合廣大讀者的喜好、引發其興趣，此外更能帶領讀者進入一個植物油的世界，並進一步促進讀者長期對於植物油的需求。

——克勞斯・杜北克

（在盧布林地區一家登記註冊的芳香療法協會，擔任第一主席）

2007年5月

作者序

我經常被問到為什麼我對於植物油如此熱愛和執著。這得牽扯到一個很久遠且極為私人的故事了。在大戰過後，我們小孩子身處於一個其他營養油脂及物資都極為缺乏的年代，大夥兒都是吃「戰後的人造奶油」長大的。我的兄弟姐妹，尤其是我本人，都因此生了嚴重的癬子。於是我母親就再也不買便宜的人造奶油或是油脂，並且開始使用天然的葵花油，由裡到外仔細地照料我們的健康，於是癬子的問題就消失了。而這天然葵花油的種籽味配上它特有的「太陽花」香氣，一直停留在我腦海的記憶深處。

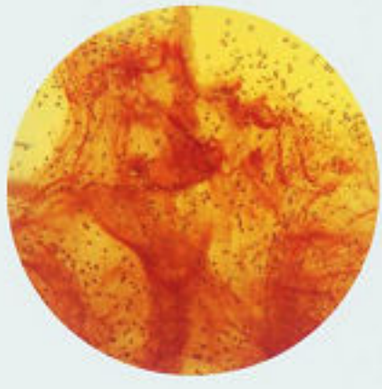
60～80歲這個年紀的人，多多少少都有受到精煉後的人造奶油和植物油的影響，食用這些油類後可能會讓人外在看起來更精實、健壯或苗條。那個時候的人，若是想要控制身材和體重的話，都會食用這些植物性人造奶油及統一大量取得的廉價油液。但要是像我這種的科學愛好者，就會避免家人採納這類廠商的「美意」。不過到我現在這個年紀時，雖然外形並不那麼健美苗條，但卻也不屬於營養過剩那型。在我的油療師訓練的過程中，我又再度想起了純天然植物油的妙用。當時在課堂上認識了油類和脂肪對人體有害的一面：從相同的植物中，根據不同的萃油取油方式，居然能分別萃取出對人體健康有益的油，以及損害危及健康的油。對人類健康有益的油能夠降低血液中的膽固醇含量，達到減重效果及緩和過敏症狀。然而，同樣的「植物油」，以不同方式取得時，卻會危害健康，並導致一連串與前述好油相反的功效！

攝取植物油類亦能健壯身體中的細胞，而基礎細胞的健康，正是整體器官健康的首要條件。希望各位讀者能對於油類多元的功用感到著迷，並且從中找到最適合自己的油類。在運用這個極具意義的植物油時，同時也是在為自我健康把關。此外，我亦祝福各位讀者，在自我調和油配方時，能盡情享受其中的樂趣。

——茹絲．馮．布朗史萬格，
安那塔地區，2007年5月

不只存在上千種的疾病，更存有上千種維持健康的方式。
——葛瑞哈．寇河（小心藥物！）







第一章

關於植物油的科學評價

令人著迷的植物油

上古的老祖先們早在幾百年前就從經驗中得知：來自水果果實、堅果及種籽中的油分具有多元的功用。這些油類提供的不單指身體所需的養分，它們還可作為治療用品，甚至是美妝產品。這些來自老祖宗們的知識，都經過現代科學的考驗且得到證實。純天然的植物油類不僅富含營養，對於保護及加強身體及皮膚的功能上亦有顯著的助益，此外還被視為具有預防及醫治多種不同疾病的功效。當然，這還得要在對的時候用對的油，才能發揮出它的功效——因為油類不僅僅只是「油」，而脂肪也不僅僅只是「脂肪」而已！

一個最原始的關係

富含油分的種籽、果實及堅果類自古以來就一直是人類生活中不可或缺的物品。這小小的一粒集合了太陽的能量及高效用的物質能源於一身，是從古至今人類最基礎也是最重要的養



大自然中充滿了我們所需的各類養分。

分獲取來源。全世界不同地區的人類祖先們，早在幾世紀以前就已經深諳含油分種籽及果實的優點，並且充分加以利用這些優點——也就是說在幾世紀前他們就開始取油了。在五千年前的古老中國，皇帝的御膳食譜中就已提到加入杏桃及杏桃籽油的烹調方式；而幾千年前地中海的居民，在日常生活中就與橄欖樹有密切的往來；此外，古老的印加古城利馬及安哥出土的遺跡中，也找到了類似用來裝花生的糧罐。

然而植物油也不是一直都被視為營養品。關於植物油對於許多不同的疾病有治療的功效，是遠古流傳下來的寶貴經驗知識，並被現代的專業科學證實。在這裡，將橄欖油作為其他油類的代表油，因為它具有減輕疼痛的特性。在基督教或天主教的受洗、天主教或新教裡的堅信禮、神職人員的授職儀式及用來塗抹治病的宗教儀式中所使用。這個步驟是用來作為啟示聖靈的象徵，而且神聖的塗油受職儀式在遠古時期，被認為是只有國王或祭司才有的殊榮。

一直以來，人們都喜歡以油類作為美容護膚的用途——像是亞洲會用甜杏仁油、中美洲用葵花籽油或是中國及印度用的芝麻油。當然也不能忘記富含油脂的芝麻及花生，它們是多重的活力泉源，因此被認為能夠增強生育能力及改善性功能等。就連一直以來以理智聞名的日爾曼民族，在面對類似疑難雜症時也喜歡使用這類具療性的食品。然而教會方面對於象徵可增強繁育力的油物接受度則不高。像是海德格．凡．畢更就指責核桃是淫欲的表徵；另一方面也意味著，它能使用在性無能的人上。總而言之，核桃長期以來仍被當作生活優渥及無拘無束的象徵。

植物油具有多方面的特性，人類也把這些特性運用得淋漓盡致。就讓我們帶領各位讀者一起，深入探究植物油神祕而令人驚豔的本領和各種油類的成分性吧！

植物脂肪及油類在日常飲食中扮演的角色

何謂植物油和植物脂呢？



富含油分的酪梨果實

油和脂肪是植物新陳代謝後的產物。幾乎所有的植物都會產出油分，不過油的濃度多寡則不盡相同。像是堅果類、芝麻及胚芽籽類產出的油量就特別多。它們是植物能量的來源，並且間接地作為植物吸引其他生物的方式。比方說，像沙棘果實帶有鮮豔的橙橘色，就是為了吸引鳥類用的。植物的種籽被富含油脂的果肉包覆，動物食用果肉後種籽不會被完全消化，而是以糞便的方式排出體外，而植物就能夠藉此傳播至他處。就拿酪梨籽來說，其外表被富含油脂的果肉包覆著，為了就是吸引動物食用，然後將它的種籽帶到其他的地方播種。

在果實種籽中含有供給植物胚芽新生命所需的養分：高價值的蛋白質，碳水化合物及不可缺少的植物油。植物油就好比能量及葡萄糖，其中儲存著植物經光合作用所吸收並賴以為生的太陽能。不僅是種籽核果的部位含有油分，在植物其他部分中也能製造出油分，以增加香氣吸引其他生物食用，並幫助植物的繁衍。短時間內，這些油分也能作為新植物胚芽的養分來源，並且不斷提供植物生命的成長，一直到它能夠自行進行光合作用為止。

對於植物本身有益的養分，對於人體亦有相同的效用。所以從古老的年代開始，人們就知道善加運用這些植物維生時必需的養分。

此油非彼油

當我們說到油或是油脂時，所指的產物或是成分可能不是與我們所想的一樣。而我們在這裡所提到的植物油又與其他油類有何區別呢？

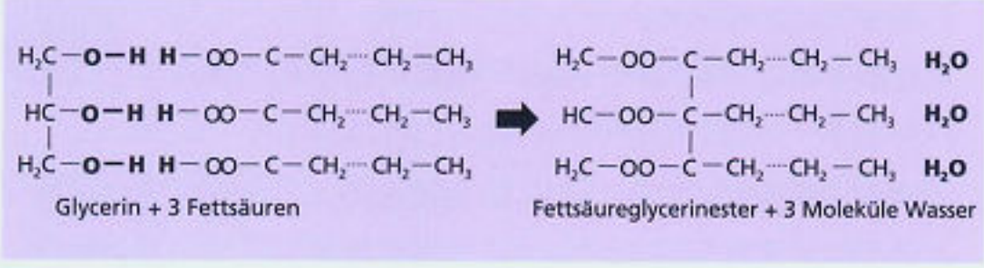
- **植物油與植物性油脂**（植物脂肪）基本上是不同的成分濃度所組成。決定是油還是油脂的關鍵在於溫度：如果在室溫下（攝氏24度）呈現液態狀，就稱作油。如果在攝氏24度時為固態，則稱為脂肪。
- **礦物油**（請參閱161頁）是屬於石油提煉後的產物，人體的細胞對於這種油類完全無法加工分解。雖然石化油類是植物經過沉積後轉變而成的油分，但是其化學及物理特性已大不相同了，並且不能在新陳代謝的過程中代謝掉。
- **精油**（請參閱127頁）是帶著香氣的物質，並能在空氣中揮發。精油僅能從特定植物中萃取出極微量的單位，並且透過物理的方式提煉出這些精華。請別將此種精油與其他的脂肪油類混為一談，例如把它與橄欖油搞混。

若有機會到「一般的」植物油專賣店裡，一定會覺得各種的油看起來大同小異，不論是黃豆油、葵花油或是玉米胚芽油都沒有什麼不同處。所有的植物油都是一樣呈現黃色，嚐起來和聞起來也沒什麼大不同，除了油味外，也沒有其他特殊的味道，這是因為商業大量製造油的結果。真正純天然有機植物油聞起來各有明顯不同的氣味，嚐起來的味道及其油物成分也各有其特色。此外各種油對人體亦有不同的功能及作用——在皮膚保養、養分補給或是減輕病痛方面。油類的功能大體而言就是作為能量的補給。為了讓各位讀者能清楚了解各油類其組成的不同之處，我將就脂肪酸及各類植物油中所含的成分稍稍說明一下。

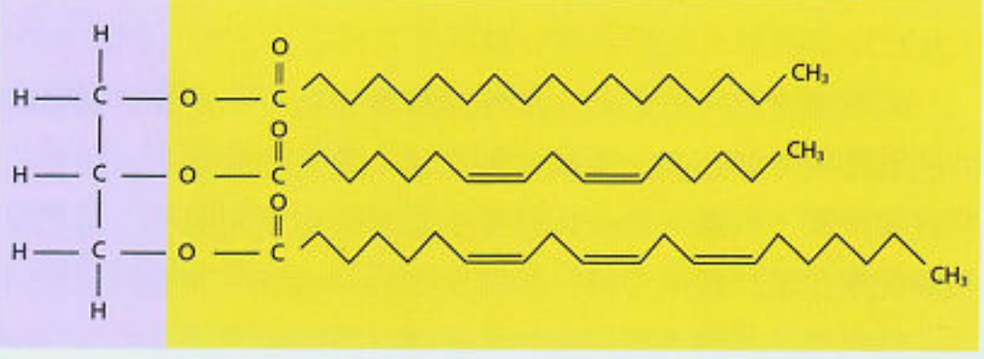


植物油的使用因人而異

所有的植物油類及植物油脂都是根據相同的原則組成的（請見圖表1及圖表2）。大致上是由一個甘油（丙三醇）加上三個脂肪酸（大部分是帶著不同數目的脂肪酸）。而這些脂肪酸在物理學上有很重要的意義，甘油則作為脂肪酸化學式中的連接物質，因為自由的脂肪酸（也就是未經甘油連接的脂肪酸）會危害體內器官。不同的化學結構（像是分子的長度、鏈長度）和不同的化學組成（也就是：雙鍵、飽和度的數目及排列狀態），會產生不同的脂肪酸及脂肪。它們在特定的地方會呈現不同的變化，於是脂肪的分子便具有不同的化學特性，且各種的脂肪酸在人體內產生的作用和反應也都不盡相同。



圖表1：圖中的脂肪組成為：三個脂肪酸（通常不一定是三個，可能是多個）加上一個甘油。最後化學式會得到一個帶著三個脂肪酸的分子（三酸甘油脂）。在鍵結式的連結中，會分離出水分子。C＝碳原子，H＝氫原子，O＝氧原子。



圖表2：在這個簡易的圖表中，可以看到一個油分子的化學組合式。紫色的部分表示組成甘油的基本化學式，黃色的部分則是三個脂肪酸。化學鍵中每一個「轉角處」都寫著一個C，代表著一個碳原子。而每條線表示單鍵，每個雙線是介於二個碳原子的雙鍵結構。此圖是一個帶三條長鏈的脂肪酸（最上方是帶著18個碳原子，中間是16個碳原子，下方則是20個碳原子），而其中最上方的是飽和脂肪酸，中間是雙元不飽和脂肪酸，最下方則是三元不飽和脂肪酸。下面文章中有更進一步的說明。

鏈長：脂肪酸的化學鏈長短取決於鏈中的碳原子數量多寡。因此有：

- **短鏈**：脂肪酸鏈中帶有4–6個碳原子，如奶油的脂肪酸鏈。
- **中鏈**：脂肪酸鏈中帶有最多12個碳原子，例如椰子油、MCT脂肪（中鏈三酸甘油脂）都是中鏈的脂肪酸。
- **長鏈**：脂肪酸中帶有最多24個碳原子，像是棕櫚脂。

飽和度：飽和度一字，就是根據化學式中的雙鍵數量而定：

- **飽和脂肪酸**是沒有雙鍵的，像是甘油棕櫚酸酯。
- **單元不飽和脂肪酸**是帶有一條雙鍵，如油酸類。
- **雙元不飽和脂肪酸**帶有二條雙鍵，如亞麻油酸。
- **多元不飽和脂肪酸**帶有三條或是多條雙鍵，像是次亞麻油酸。

脂肪酸對於體內新陳代謝有何作用？

從化學式的角度來說，脂肪酸就是肥飽的、擔任介質的並且不活躍的——就化學角度而言，脂肪酸的特性可作為反應物質的媒介。這也就是說，脂肪酸與其他分子不會產生反應，並且還能作為中介質，連接二個物質，使其產生新的作用。然而相反地，不飽和脂肪酸如同其名，渴望與其他物質連接並與它們產生化學反應。這時候雙鍵的作用就是：提供能量，並用迅雷不及掩耳的速度丟掉電子，然後以空的鍵手與新分子鍵結，組成新的化學式。如果一條愈多雙鍵的脂肪酸，那就代表其脂肪酸愈不飽和，那麼其化學反應就會愈溫和，並且對於內部的新陳代謝較主動，若化學式帶有愈少的雙鍵、愈飽和，則就會愈容易肥胖；相反地，這類的脂肪酸能夠促進新陳代謝並且燃燒脂肪。

重點是：油類是否會造成肥胖，不能只由卡路里的數字決定！更得視脂肪酸的鏈長和飽和度。

脂肪使人變胖了？

脂肪是否會造成肥胖，不光是看卡路里數就可以得知的。重要的是食用的油類含有哪種脂肪，舉例來說，純天然植物油與食用用油或是豬油脂，就由完全不同的脂肪組成。

燃燒物質

某一些特定的脂肪酸不會轉變成脂肪堆積於體內，反而能夠促使我們體內的新陳代謝加快。

短鏈脂肪酸像是奶油酸（在動物性奶油中都含有這個成分），或是中鏈脂肪酸（MCT）如月桂酸（椰子油中含有這類的成分），它們是小分子所以也比較容易被消化。當這類的油到達腸內的黏膜中，很快會被吸收，人體完全不需要分泌膽汁來分解它。像是月桂酸就具有幫助腸內黏膜再生及促進體內腸道益菌生長，此外還能夠抑制各類有害的病菌和黴菌。因為這類脂肪酸分子帶的鏈長較短，所以它能溶於水中，並且能直接透過淋巴進入血液和肝臟中。它們不會被身體堆存起來，而是很快地被當成能量使用掉，促進身體的新陳代謝率。總而言之，短鏈和中鏈的脂肪酸是相對健康的，而且食用後不會造成人體的肥胖。

長鏈的脂肪酸像是棕櫚油脂（在可可亞脂中含有這種成分）或是棕櫚脂則會被身體儲存堆積下來。身體為了分解這類不容易消化的長鏈脂肪酸，就必須分泌出膽汁。大體說來，這類的脂肪卻是細胞膜生成的重要元件。若是經常性的食用這些油類，則可能導致心血管疾病的發生。

飽和脂肪酸就不健康嗎？

決定脂肪酸和脂肪成分及特性的關鍵，除了鏈長外，還有另一個次要的條件：飽和度。飽和脂肪酸大多是來自於牛油、豬油、椰子油及奶油，另外還有像隱藏在巧克力及餅乾等烘焙食品中的飽和脂肪酸。這類的脂肪酸可說是導致肥胖的重要因素，因為它們的成分不會立刻在人體內轉成有用的能量，相反地還容易在體內堆積，尤其會在神經的地方堆存。於是這人間極品的巧克力蛋糕就會以瞬間的速度被囤積在肚子與臀部。這對於古早時期人類的祖先們反而是必要的活命條件，因為這類儲存在體內難以消去的脂肪，在緊急時刻便能發揮其功用。但是我們現代人的生活模式已大不如從前了，這類會積存在屁股的脂肪對我們而言是多餘的——可是儘管如此，我們平常還是容易攝取過多這類的脂肪。此外飽和脂肪酸：其中的脂肪不一

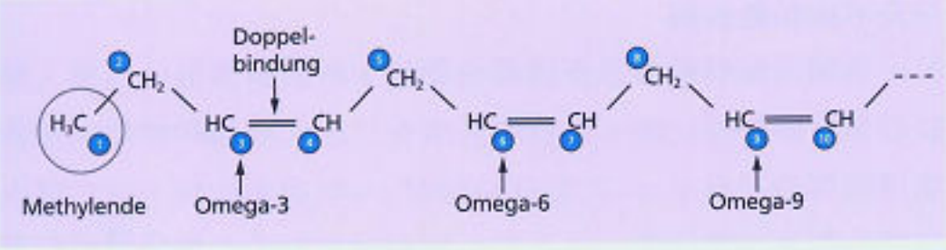
定就是剛才說的那種脂肪。這還得視鏈的長度來決定此脂肪是有助於新陳代謝的，還是會優先堆積的。

不飽和脂肪酸有助於新陳代謝

分子結構

脂肪酸的化學反應會根據不同的脂肪酸分子結構，而對於新陳代謝有不同程度的幫助。

不飽和脂肪酸——尤其是多元不飽和脂肪酸——是人體維生重要的養分（基本維生營養），因為身體需要靠這類的脂肪酸來幫助體內的新陳代謝和產生所謂的組織荷爾蒙。像是需透過外部取得的維生素一樣，不飽和脂肪酸是人體無法自行製造的養分。也因此，不飽和脂肪酸從前也被稱為「維生素F」，當然這個稱呼是不對的。其他我們現在看得到的食用植物油裡含有的脂肪酸，也都有各自相對應的油類名稱：Omega–脂肪酸。為了做進一步的區分，每個Omega–脂肪酸都被編上相對的號碼，這些號碼的數值是根據分子裡的雙鍵排列而定。脂肪酸中雙鍵的功能有好長一段時間都不為人知，那時科學家只知道雙鍵的排序對於脂肪酸的特性有影響力。而Omega–脂肪酸裡每一個脂肪酸都有其特殊的功效，至於是何種功效就得視其內部雙鍵而定了！最重要的Omega–脂肪酸系列是Omega–3，Omega–6及Omega–9脂肪酸。脂肪酸尾部帶的數字表示每一個雙鍵存在的位置。（請見圖表3）



圖表3：脂肪酸分子的尾部有不同的結構。為了能夠精確地將碳鏈中雙鍵的位置定義出來，通常都會先依據所謂的脂肪酸羧基尾部的數值（δ–脂肪酸），來當作脂肪酸後面帶的數字。然後再計數甲基（Methyl）的尾數，於是這種脂肪酸就被稱為Omega–脂肪酸，它的取名是根據希臘字母表中最後一個符號而來的。

脂肪酸中的雙鍵數量決定脂肪酸的特性：

人體必須的脂肪酸

這類人體無法自行製造出來的脂肪酸是我們維生的重要養分，就跟人體無法製造出維生素，但維生素對我們的健康卻很重要。這類的營養素就得靠外在食物的攝取來獲得。不過還是有些脂肪酸在前置的階段就能在人體內被合成出來。

單元不飽和脂肪酸

單元不飽和脂肪酸是可以代謝的，也就是說，一旦經人體攝取後，便能很快地轉變成可用的物質。最具代表性的就是油酸，像是橄欖油、油菜籽油或是甜杏仁油裡都帶有這種成分。油酸能夠保護心臟、幫助血液循環及改善血管疾病，對於保護皮膚、刺激膽汁分泌及保護消化系統方面，也有很好的功效。但油酸類卻不是必要的油，意味著：人體可以自行從棕櫚油酸中合成出油酸；相反的，攝取過多的單元不飽和脂肪酸也會轉變成棕櫚油酸的成分，然後堆積在體內。

雙元不飽和脂肪酸

作為雙元不飽和脂肪酸的代表就是亞麻油酸，像是葵花油、紅花籽油或是葡萄籽油中都富含了亞麻油酸。亞麻油酸的功用是強化皮膚的免疫系統及腸內黏膜，亦能溫和地調節體內激素及促進皮膚再生（也就是活化細胞）。此外對於心血管、血液循環等疾病亦有相當的功效。亞麻油酸在體內能快速被代謝掉，並在初步階段便能製造出許多具調節性質但存活力較短的激素（請見第44–48頁）。另外，組成細胞膜的主要成分就是亞麻油酸。所以，就一個健康的飲食而言，亞麻油酸可說是最重要的脂肪酸。

三元不飽和脂肪酸

這類的脂肪酸算是反應最溫和的，所以也會很快地被人體吸收並幫助新陳代謝。這種脂肪酸有二種代表性的油類，但其功用卻有些差異：α–次亞麻油酸和γ–次亞麻油酸。這二種成分都能幫助新陳代謝，並且在分解的前置階段就能提供許多重要卻也存活力短的激素。



亞麻花和果實

- **α–次亞麻油酸**像是亞麻油等，都具有可減輕身體疼痛的效果（其功效似魚油），此外還可作為天然的消炎藥。α–次亞麻油酸還能降低體內的血液濃度及重建細胞機制。除此之外它更是組成細胞膜的重要成分。

- **γ－次亞麻油酸**如：月見草油及琉璃苣籽油，是對於激素有正面影響的油類。它能調節壓力下的激素變化，並使人情緒好轉且對於許多的皮膚疾病有特別的功效，例如神經過敏性皮膚及皮膚癢等問題。

「多元不飽和」的大功效

不飽和脂肪酸是人體需要透過攝取外在食物而獲得的營養，它能幫助我們體內的運作及新陳代謝。

一般的功效

多元不飽和脂肪酸可以刺激膽汁分泌、穩定血壓及溫和地降低血中膽固醇。此外亦能加強免疫功能、穩定體內的壓力激素和血糖，減輕疼痛及發炎現象。攝取具有多元不飽和脂肪酸的養分後，身體過敏發癢的情況可以獲得改善，而且腸胃黏膜也會得到保護。這種脂肪酸能夠由內而外地強化皮膚，因為它具有促進細胞增生的功能。但也可以透過外部的敷用來達到長效的保養和恢復皮膚，如此一來便能有效治療牛皮癬、濕疹、過敏性皮膚炎，還能調理乾性、油性及易長面疱的皮膚問題，對於因為皮膚問題而引起的落髮現象也有幫助。所以多元不飽和脂肪酸也被稱為「皮膚的維生素」。

除了上述的通性外，各種不同的多元不飽和脂肪酸亦有其不同的功能特性：

促進激素分泌

組織荷爾蒙（激素）就是屬於多元不飽和脂肪酸的代表。它是作為調整體內器官失律的初期階段，並且監督體內細胞功能的運作是否正常。透過這些對身體有正向幫助的特性，多元不飽和脂肪酸也得到進一步的解釋。它雖然不是藥品，但卻能強化臟器、促進體內功能和調節失律現象。

重要的組織荷爾蒙，像是在幾乎每個器官裡都有的前列腺素，也是有分好的前列腺素與壞的前列腺素。不飽和脂肪酸能夠幫助好的前列腺素成形（PG E1及E3，可參考48、217頁）。這種成分能抑制過敏反應及發炎現象，此外亦能減輕病痛。對於壓力激素及性激素也有減低和調節的作用。除此之外，不飽和脂肪酸還可以強化心臟功能、調節血壓及促進血液循環；它還能加強皮膚保護的功能和促進再生，並幫助改善相關的皮膚病變（神經性皮炎，牛皮癬及青春痘）。它也能刺激和調整身體的免疫系統和胰島素分泌量，並有持久的效果。

多元綜合的效用

在很久以前，人們早就對於植物油改善器官功能等驚人的功效做了徹底的研究了。

腦內的養分補給

想要補腦或是使腦中的「灰色細胞」更靈活的話，那麼攝取高單位不飽和脂肪酸是絕對必要的。我們平常食用的養分都會直接轉變成組成細胞膜的成分，而我們的大腦正是由高營養成分及具反應作用的脂肪酸（脂肪組織）建構成的，這些養分也是組成細胞膜的主要物質。它們是在神經細胞間做傳遞的工作同時也具刺激神經細胞的功能。富含高單位不飽和脂肪酸的植物油能幫助情緒穩定、注意力集中及思緒的清晰。透過飲食讓這類的油分進入人體，便能達到有效地舒緩壓力，並且緩和受到外部因素而產生興奮或沮喪等類似的神經亢奮情形。老年人與小孩最能從純天然富含高單位不飽和脂肪酸的油品中，獲得好處，因為在他們的學習能力和專注力上，可以透過攝取這類油脂而有顯著的效果。

強化眼睛

眼睛乃是人類最重要的靈魂之窗，也是我們最重要的感官器官，它讓我們能看見全世界。然而隨著年齡的增長，我們的視力也跟著逐漸衰退。就連乾燥氣候、長時間在電腦前工作，或者是長時間處於日光燈的環境下，都會造成我們眼部極度地不適。我們的眼睛器官和腦部一樣，需要富含高單位不飽和脂肪酸，像是α–次亞麻油酸及γ–次亞麻油酸都有保護和修復眼睛視網膜的功用，此外也能避免血管阻塞問題並使血壓正常。

這對於第二類型的糖尿病患者而言是很重要的。

滋陰補陽

如同大腦和眼睛一樣，我們人體的生殖腺也是由高反應的脂肪組織所構成。對於我們攝取不同的油類養分，在能夠增強生殖腺的功能方面，也就不足為奇。像是月見草油對於調理女性激素很有幫助，因為其中具有調節雌激素的成分。說實在的，月見草油的功能被當作是「僅適用於婦女的油」實在是很可惜。因為在小孩、青少年、還有男性身上，其實都有這種雌激素或是其他的性激素。這些激素不論在哪種年紀，對於壓力都是很敏感的。如果體內的雌激素減少時，人就容易緊張、易受刺激也較容易發怒，這是因為雌激素的改變會影響到人體的自主神經系統、副交感神經等負責平穩情緒和抗壓的功能。為了使我們體內的性激素能夠「運轉」得當，我們必需攝取高單位不飽和脂肪酸。尤其在壓力大時更是要注意是否攝取足夠的此種脂肪酸，因為它們不僅是建構性激素的主要成分，更是提供體內許多激素的重要養分來源，像是甲狀腺激素等。

溫補調理

植物油對於激素的調理有顯著的效果。透過植物油的調理，不但具治療的功效，使用起來也格外舒適。

重要資訊：

富含高濃度的多元不飽和脂肪酸在體內的新陳代謝中很快就會被優先吸收並加速代謝。所以一天的攝取量最多1–2湯匙即可，否則可能會干擾到正常細胞的新陳代謝率。

具有特別的用處：順式和反式脂肪酸

除了先前提及的脂肪酸外，我們對於脂肪酸的化學之旅還沒結束呢。因為脂肪酸還有許多其他的特性，其中又可分為「健康的」和「不健康的」二大類。如果比較一下圖表4中二種脂肪酸分子，便可以觀察到一個細微卻很關鍵的不同處：這二個分子中的氫原子（H）在雙鍵中的排列大不相同。這個極細微處的不同導致的結果，就是使得順式脂肪酸及反式脂肪酸

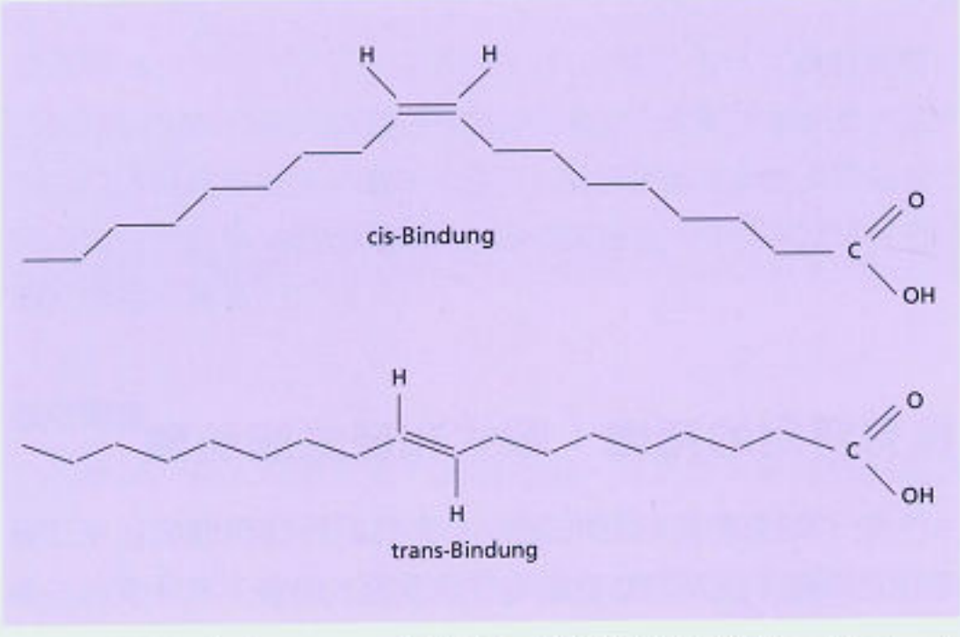
的化學和物理特性上與其他脂肪酸大大的不同。

小處不同，
完全不同！

生物物理學中被巧斧神工排列出來的化學方程式中，在一個單一的分子上出現了些微的差異，那麼這就完全屬於另外一個分子的化學機制和效用了！

順式脂肪酸：促進新陳代謝，並具有一定的療效

順式脂肪酸參與體內多項新陳代謝的過程，它是一種天然形式的脂肪酸，或者可以這麼說：來自天然的不飽和脂肪酸都是以順式脂肪酸的形式呈現。在這條碳氫原子鏈中的雙鍵上，二個氫原子（H）產生了一個30–40度的彎折。而這條彎曲的鏈結扮演著一個關鍵的角色：只有當細胞的壁面上（也就是在細胞膜處）出現這類的分子結構，這個分子才具有柔軟的韌度及彈性。分子鏈越長和雙鍵越多，細胞的膜壁就會愈具彈性。而順式脂肪酸分子的功用便是使得細胞的壁面能有穿透性，如此一來才能使物質在代謝和交換的過程無阻礙。只有順式系列的結構才合乎生理屬性，也就是說：它能夠被我們的身體利用，並能帶給我們正向的幫助。於是我們可以這麼說：天然的脂肪酸對於我們人體，就宛如一把能夠開啟細胞膜大門的金鑰匙。



圖表4：順式脂肪酸（cis-bindung圖中的第一條）及反式脂肪酸（trans-Bindung）的不同處（圖中的第二條）：如果二個氫原子同時處於雙鍵中的同一側時（分子的上方），那麼我們則稱它為具有「順式排列的」。若是「反式排列的」，則可以看到圖中的第二條鏈結式，二個氫原子是被放在雙鍵兩側的位置上，而不是在同一側。

同樣地在自然界中，多元不飽和脂肪酸的雙鍵排列均以順式形式出現。在碳鏈中存有一條或多條呈30–40度的「彎折處」就符合這種條件。就物理化學的角度而言，物質的熔點也因此被減低了，也就是說：在室溫下這類的脂肪酸是呈現液態狀的。

反式脂肪的化學式中沒有小彎折！

經過現代工業的製油技術，利用超過攝氏150度的高溫和高壓大量生產出過於精緻的食用油，使得順式脂肪酸的成分一部分變質成對人體有害的反式脂肪。如同前面圖表4中的鍵連式：其中一個氫原子被放在雙鍵中的另一側，與另一個氫原子相對。這二個氫原子被擺在對角線的位置上（而非同一側），這個小小的改變，在現實中卻有著極其不同的結果：脂肪酸將會自己伸長，導致產生變形，將原本有「彎折狀」鏈結式變成「直條狀」鏈結。而原本質地柔順、油液狀且不黏膩的順式脂肪酸就會轉變成黏稠且缺乏彈性的反式脂肪酸。

致命的誤解

我們的細胞無法辨別反式脂肪酸還是順式脂肪酸，所以不論哪一種脂肪酸都會被攝取吸收。

於是變形的反式脂肪酸就會衍生出一些問題：反式脂肪酸同樣也會附著在細胞膜上面。然而這個非自然生物性的油脂結構會影響到細胞膜的功能，此外還會阻礙細胞膜的穿透功能：*「天然順式脂肪酸經商業大量製造出的油類脂肪，很有可能產生對人體有害的不飽和脂肪酸。不飽和脂肪酸會帶來心血管疾病的風險，此外還會附著於細胞膜內的磷脂上（細胞膜的結構），進一步造成體內功能負面的傷害。體內的二十碳烯酸類的代謝功能（即組織荷爾蒙的代謝）也會因此受到影響。」*

所以，組織荷爾蒙的形成會因為反式脂肪的緣故而受到影響，進而使有害的組織荷爾蒙得利。關於有害的組織荷爾蒙的介紹將在後面文章中出現。總之這都會造成發炎、過敏、身體疼痛、糖尿病及血管阻塞等問題，並增加血栓形成的風險。大腦的運作和情緒方面會受到相當程度的負面影響，也會造成免疫系統長期的受損。除了這些缺點外，反式脂肪酸同時還會誘

骨牌效應

飲食中攝取過量的反式脂肪酸，這會導致身體健康受到恐怖的骨牌式連鎖效應威脅，並且危及體內物質正常的代謝反應。

發癌症並促進癌細胞成長。長期持續地攝取反式脂肪酸，將會破壞細胞的功能，並且會進一步使得免疫系統、激素等荷爾蒙系統及所有的神經系統受到干擾和損傷。

除此之外，反式脂肪酸更是真正的有害油類。它通常都隱藏在廉價的植物油、會變硬的脂肪（烘焙的產品裡）及許多日常生活食品中，像是洋芋片、炸薯條和蛋糕甜點。雖然這種植物油的熱量較低，但卻完全沒什麼助益。因為，不健康的反式脂肪酸會徹底影響到我們體內新陳代謝的速度，其造成的後果甚至超過攝取同樣分量但熱量較高的順式脂肪酸。

完全被輕視了

這些佔植物油中極少分量的脂肪伴隨物質，長期以來一直被人們小覷。

脂肪中其他的養分：小分量，大功效

植物油對於人體飲食方向帶來許多正面的營養和作用，這不只是因為植物油中的主要成分，植物油中的其他養分也有很大的貢獻，而這類養分又被稱為次要的植物養分。雖然這些次要的植物養分幾乎只佔植物油中的極小部分，但是對於細胞間的物質代換卻是不可或缺的要件——這不只是對植物自己本身如此，對於我們人類更有極佳的幫助。這些脂肪伴隨物質包括植物的葉綠素、植物固醇、微量元素、芳香分子及維生素。這些脂肪伴隨物質在美容界中被喻為無法皂化的物質。也就是說，一般我們可以將脂肪和油類經過鹼液浸濾後，製造出肥皂。但是這種脂肪的附加養分卻無法被皂化製成肥皂，那是因為附加物本身並非油脂的緣故。

有很長一段時間，這些脂肪伴隨物質並沒有被科學家認真地看待，甚至還被視為植物中不被需要的物質、或者植物生成的廢料，因為在植物內部的物質交換過程中，它並沒有直接的幫助。一直到大約21世紀初，科學家才終於對這些能活化生物體和幫助健康的脂肪伴隨物質感到興趣，並開始展開研究。在研究的過程中，科學家發現藉由配合具有實用價值的脂肪伴隨物質，最能讓不飽和脂肪酸達到充分的發揮。這些體積小卻功

能大的脂肪伴隨物質能阻擋體內的自由基，也就是能夠將不穩定、反應激烈的分子們（也就是平常說的自由基）結合起來，減低它們對身體損害的強度。也因此這些脂肪伴隨物質亦能預防慢性病的發生，例如心血管疾病、關節病變；此外它可以保護細胞免於受損（例如細胞膜和DNS受損），也能保護皮膚避免提早老化。脂肪伴隨物質能強化免疫系統，幫助細胞自我重建機制及促使活化，而且作為活化細胞代謝的物質，對於人體內眾多大大小小的生物化學反應都具有調律的作用。

多元的優點

純天然植物油具有1＋1大於2的加乘作用，當油酸與各種脂肪伴隨物質結合時，才能達到維護體內健康或護膚的終極效果。

- **類黃酮**是特殊的植物色素。它對於皮膚和黏膜的重建和生長有很大的保護作用，並在皮膚角質化前就深入底層逐步呵護，使得皮膚長保年輕、有彈性。除了這些之外，類黃酮也能增強人體的免疫系統。不過在食用這些帶有明顯色素的植物油時得格外小心，因為一不注意就可能在衣服上留下痕跡。
- **維生素E群**（生育酚）有強化心臟、血液循環及神經系統的作用。維生素E能幫助細胞呼吸、使改善血液循環的品質，並保護人體不受自由基的傷害。總而言之，維生素E對人體好處多多。
- **胡蘿蔔素**（例如較為人知的維生素A）能保護特定的眼睛功能也能夠治療夜盲症。與類黃酮的功用一樣，胡蘿蔔素也能幫助皮膚和黏膜的重建和修復。
- **植物固醇**同樣能夠減低人體的膽固醇，幫助血液流通和舒緩皮膚癢等過敏問題。此外亦能使肌膚柔軟有彈性。
- **卵磷脂**同樣也可以降低膽固醇。除此之外它也能夠保護長期被使用的腸道黏膜，亦能幫助肝和腦部的功能，有助集中注意力、有效提升學習能力和專注力，並且抑制壓力激素——短期內可作為「神經糧食」。卵磷脂的功用不僅於此，作為有機體內細胞內膜的生長也是不可或缺的。卵磷脂具有保護皮膚，提高皮膚的保水度並且能減少油光產生。
- **微量元素**像是鋅、鎂或銅等。雖然我們的細胞對這類元素只有少量的需求，但是體內許多重要的化學反應及新陳代謝都

選購油時，得睜亮雙眼

被高度精緻化的油是沒有任何脂肪伴隨物質。只有在純天然萃取、未經工廠加工的油脂中才能保有這些微量的營養成分。

需要這些微量元素的參與。

- **脂肪伴隨物質**的功用和特性實在不勝枚舉，再加上和這方面相關的知識尚在探索中，所以我在這裡只舉出一些例子。不過唯一確定的是：油的功效只有在所有的內部物質都集合在一起時（也就是脂肪酸和脂肪伴隨物質），才能發揮出最大效用。
- **芳香分子**是各種油類典型的香氣來源（像是葵花油和黑種草油）。此外芳香分子本身也具有療效，像是減低病痛或是抑制發炎等。

除此之外好的油還有許多其他的脂肪伴隨物質，像是生化鯊烯、三萜烯及各種礦物質。科學家和研究人員對於這些油的附加價值品愈來愈感興趣。

除了上述關於各式脂肪伴隨物質幫助我們健康的議題外，還有另一個延伸的思考問題：不論是內服或是外用，為什麼我們應該選用純天然萃取的油類而不是經過工廠加工後的油品呢？道理很簡單——那是因為只有在天然提煉的植物油裡才保有完整的自然脂肪伴隨物質！

乾性或是非乾性？

或許讀者已經體驗過油類中的「乾性油」、「半乾性油」和「非乾性油」了。這些油質的分類是依照油類成分中的多元不飽和脂肪酸來畫分的，多元不飽和脂肪酸的功用在於使物質聚脂化。要注意的是，這不過是粗略的劃分而已，只是提供各位在選用保養或是飲食用油時，一個參考罷了。

非乾性油類中含有大量的油酸成分以及最多約20%的亞麻油酸和次亞麻油酸。非乾性油類的特色是保存期限長，適合作為按摩油，並且具高度的保護滋潤效果。這種油類的代表橄欖

油、甜杏仁油和酪梨油。

半乾性油類中的油酸比例較低，亞麻油酸和次亞麻油酸的比例最高可至50%。半乾性的油最適合用來做皮膚保養和按摩油，並能達到長時間滋潤的效果。這類油的代表有芝麻油、葵花油及瓊崖海棠油。

乾性油類富含大量的亞麻油酸和次亞麻油酸。乾性的油類因為其化學反應較溫和，所以能夠快速地與大氣中的氧分子做結合（也就是氧化現象）。乾性油氧化後會在皮膚的最外面形成一層摸起來乾乾的保護膜——這種現象我們解釋為：油類被聚脂化了。化學方面則稱這個過程為聚合作用，簡單來說，聚合現象可說是分子間相互緊密地鏈結的現象。最具代表性的例子就是亞麻籽油。古代人們會拿亞麻油替地板打蠟和保養，尤其會是亞麻氈製成的地板。亞麻氈這個東西從名字中就可以看出端倪了，因為它的特性使其直至今日還是被人們視為天然的建築素材以及無毒性的木材保護品。乾性油類的代表油除了亞麻籽油外，還有月見草油及大麻籽油。像是葡萄籽油、玫瑰籽油及沙棘油也算是乾性的油類。

「乾性油」這個名詞的定義與皮膚保養滋潤度是沒有關係的，也就是說使用「乾性油」後，皮膚並不會變得乾燥或是過於乾燥（一般使用時並無大礙，但也有例外的情況；如果長期使用亞麻籽油的話。請參考80–81頁，關於亞麻油的介紹）。與其名稱完全相反，乾性油類能夠很快為皮膚吸收，並且加速細胞新陳代謝，促使物質燃燒，如此一來就連乾性缺水的肌膚都會變得光潤有彈性。乾性油與偏油性的油類二者能混合搭配，特別適合的油類如芝麻油、葵花油及橄欖油。

油的萃取及油的品質



機械壓油法

萃油技術和方法

為了要盡可能地保留珍貴植物油裡的天然元素，就得採取一些完全不同的萃油技術和方法。不同的榨油技術會造成油液成分和分子結構的不同特性，所以萃油技術的發展一直以來是決定油類成分和改善油質的關鍵因素。早期因為油液的組成成分還不為人知，所以對於取得油液天然的品質便不受到重視。但是植物油真的是大自然給予人類最珍貴的寶藏——但取得寶藏的先決條件是，要小心翼翼的榨取它！大致上採油的技術可略分為二種：機器壓榨法和化學萃取法。

1. 由機械壓出的食用油——完整保留油液的香氣且營養價值高

機器榨油的方法又可細分為二種不同的技術：一種是以最高溫度控制在攝氏60度的冷壓法。這種取油法榨取出的油量雖然較少，但是取得的油液具有相當高的品質和養分：純天然萃取的油液。緊接著取得的油會再經過過濾的步驟。純天然萃取的油液除了採用壓榨技術、清洗、離心分離及過濾的方法外，不能再使用其他的取油方法。也就是說，在取油的過程中完全沒有遭到任何的化學破壞，僅使用物理方式或是透過機器的協助。唯有這種途徑才能使得取得的油液完整保留天然成分結構和品質，也因此才能更完善地榨取出脂肪伴隨物質如維生素、卵磷脂、芳香分子及其他具有促進活性的營養成分。透過物理性和機器高壓取得的油並不會造成油脂中順式脂肪酸產生化學變化，所以油液能保有其本身特有的風味和顏色。不過透過這種方式取得的油量很少，也因此它的價格便格外不菲，使得取得的油液更加閃閃發亮。

另一種取油的技術是透過約攝氏150度的「冷壓」技術——這是一種使用小型吊鉤的冷壓技術。在高壓取油的過程

中雖然不會透過外部的加熱，但是在這個高壓的過程中便會自發產生出熱度。一方面因為產生了熱度而使得榨取的油量增加，但另一方面卻因此造成了油類品質受損，因為溫度提升的過程必定會影響到脂肪伴隨物質的養分。不過雖然會影響油的品質，但到還不至於使油的化學成分產生變質或轉變成對健康有害的反式脂肪：因為反式脂肪必須將油以超過攝氏150度的高溫加熱，才會形成。

單從「冷壓」或是「初級榨油法」的名稱看起來似乎已經很明白了，但是人們對它們的定義還是容易產生混淆、偏差或歧見。關於這方面有一點得跟各位說明：「冷壓」這個名詞定義還未被有關單位歸檔。（德國每年都會對於該年度新生的名詞做統整及檢驗的動作，然後經過認可的字詞便會歸檔以做為字典重編等的參考依據。）官方對於所謂「冷壓」的定義，是單指使用機械外力壓取種子內的油脂並且後續不得再使用精煉的步驟。此外根據官方的說法，就連聽起來十分吸引人的「初級榨油法」，也僅被定義為以機械力壓取植物種籽，來取得油液的方法。因為官方的定義不明確，所以當我們在購買這類產品時，心中並沒有一把公定的尺來評斷這類油液在榨取的過程中，是以多少的壓力取出的、壓力加溫的溫度是高達幾度以及榨油後是否為了大量生產而再次經過精製提煉的步驟。唯獨只有橄欖油在歐盟食品規定中有明確針對其製作過程等做詳盡的定義。（請見89頁）

非天然
（以用於工業生產）
在工廠加工大量製造的植物油中，油脂的成分或多或少會產生改變，這種改變即是所謂的非天然的過程。

2. 熱壓法：讓人吃不「消」的食用油

熱壓法是透過高溫及高壓的步驟，以達到85%的取油量。而最大的缺點就是：在高溫和高壓的過程中，油液的成分會產生化學的質變並且產生新的化學式，重組過的化學分子有部分會造成人體健康的負擔和損害。所以在熱壓法取油後，還得再透過其他的步驟將油液提煉和淨化。也就是說利用化學萃取加入已烷作為溶劑的方式，便能溶出種籽中單從壓榨無法取得的油脂。因此熱壓食用油後都得進一步被淨化處理！

3. 傳統工廠大量製造的取油法

全世界植物油和植物脂的產品有超過90%的比例是由工廠製造的，也就是說大部分的油脂都有經過精緻化的步驟。到傳統的雜貨店或是賣生活日用品的店逛逛，就會發現：這裡幾乎找不到任何純天然的植物油品！只有純天然的橄欖油，一如之前所說的，因為法令政策的緣故。

- **化學萃取的方式：利用輕汽油（燃點攝氏60–110度）的幫助**

在大量加工上利用化學萃取油液，是一種既有效率又經濟的方法。透過這種方法可以從植物中取得高達99%的油分。種籽和植物果實會先被打成粥狀，然後以攝氏60–70度的溫度加熱，最後再加入像是輕汽油或是己烷（這是汽油成分的一部分，這類幫助對揮發的有機溶劑，以溶出油液（也就是萃取的意思）。但很可惜的是，這些必要的溶劑都具有毒性，像是己烷就具有神經毒性。經過化學步驟後產出所謂的原油，這種原油帶有強烈令人難以忍受的氣味，也無法拿來使用或食用，一定得透過精煉才行。先前加入的溶劑必須被蒸餾出來，不過儘管如此，油液中還是多少帶有少量未被蒸餾出來的溶劑殘留。

- **精煉：改變脂肪酸成分，且無法保留脂肪伴隨物質**

植物原油再次的加工步驟會附帶出現下面的現象：



天然的植物油

去黏液化：工廠製油時這個步驟與字面上的意思一樣。在這個步驟中，會加入磷酸以去除植物裡的一些成分甚至會把脂肪附伴隨物質一並去除，像是具有營養價值的卵磷脂。然而經過去黏液化的步驟可以加長油品的保存期限。

去酸化：經過價值低廉的原料加工、透過高溫加熱和化學步驟取得的植物原油帶有會危害身體健康的自由脂肪酸（即脂肪酸不再與甘油分子連結）。加入碳酸氫鈉這類的強鹼液後，脂肪酸會產生化學的變化，這個過程就被稱為皂化。皂化後產生的肥皂便完全與油分離。

漂白：就連有價值的色素像是胡蘿蔔素、葉綠素或是其他的天然色素（抗氧化物）都不能保留下來，因為它們會使得製造出來的油外觀上不同，吃起來味道也會有差異。所以必須透過漂白的步驟將它們從油液中除去。而漂白劑就是指經過酸性處理的氧化鋁，因為氧化鋁分子具有活性的上部能夠與色素物質連結。

蒸餾（蒸煮法）：化學取油的最後一個步驟也是最激烈和為時最久的就是蒸餾。為了要使最後香氣的物質和口味一致、使油液中不含有毒的溶劑成分、殺菌並消滅自由脂肪酸，榨取的植物油就必須被放在溫度維持在攝氏240–280度的高溫下數個小時（這就是高溫真空蒸餾法）。透過這個步驟能將不想要的氣味和口味去除在外，這些特殊的氣味有一部分是種籽本身特有的味道，但大部分是來自於先前製油過程中產生的化學氣味。但在高溫蒸餾的過程中，原本對健康很重要的順式脂肪酸就會產生出質變，並且轉換成對人體有害的反式脂肪。

精煉的食用油：有健康上的疑慮

現在大部分的食用油都是透過熱壓法或是化學萃取的方式提煉。所以市面上的油都沒有特別的味道和香氣，外觀看起來全部大同小異：有相同的油色、相同的成分和味道。這些「制式化」油品的優點很明顯在於：它比起冷壓法取得的油，更耐高溫、更易保存，而且還更便宜。熱壓或是化學方式製油能讓油的價格變便宜，這是因為利用化學物質的幫助，能夠獲取龐大的油量之故。化學提煉出的油含有蠟，及可能殘留用來殺菌的物質與強烈的原油氣味、味道、天然色素一樣會在最後被排除掉。除掉油氣及顏色是因為許多人不論是在營養攝取方面還是用於身體保養方面，都比較偏好所謂「一般性」的油脂。但是在老饕行家中，純天然植物油帶有的特殊香氣才是最夯的地方。

價格導向

透過化學提煉和精緻化取得的油明明在製作過程中會耗費大量的成本，但售價卻比機器壓製取得的油來得物美價廉。這是因為化學方式取得的油量比起機器壓製的油高出許多。

油品製造業指的就是提煉油液的產業。但是在這個過程中脂肪酸必然有一部分會產生質變，並製造出不合生理屬性、甚

至是危及健康的物質。除此之外，油脂中的脂肪伴隨物質也會在提煉的過程中消失。一如先前提及的，這些脂肪伴隨物質已被證實對於植物油或植物脂肪在人體內的功用具有關鍵性和正向的加分作用。這些脂肪伴隨物質對於油脂本身也有很重要的影響。像是橄欖油中的橄欖多酚成分對於心臟有保護的作用，但是這個營養成分只有在高價值且純天然的橄欖油中才得以保存。這些脂肪伴隨物質的功能機制，一如前面所舉的例子，在精緻化的油類和脂肪中是不存在的！

不可告人的秘密

我們從油的外表是無法看出來，它內部究竟含有多少會危害身體的反式脂肪酸。

順式還是反式？

經過化學及高溫取得的油液帶有一個潛在的致命要素，在日常飲食或是身體保養時，我們不得不警惕自己別忘了這個潛在的危害：根據不同的提煉程序，不只光是去除有營養價值的油脂附加物質而已。更可怕的是，油物中一部分健康的物質會產生變質然後轉變為有害的物質：也就是不飽和天然性的順式脂肪酸會轉變成不飽和的反式脂肪酸。經過高度淨化和消毒的油品絕對是「乾乾淨淨不含有毒的化學殘留」——這些化學殘留在自然情況下所幸是沒有的。

油類中帶有多少成分的反式脂肪酸得再視化學提煉油的過程有多激烈而定（例如高壓及高溫）。因此反式脂肪酸在工廠大量製造的食用油中佔17%，在人造奶油中佔47%，在一些便宜脂肪中，例如烘焙用油脂（在洋芋片、炸薯條或是各類甜點）中，則帶有高達58%的反式脂肪酸。然而相對的營養價值高的冷壓油幾乎不含反式脂肪酸（1%以下）。

營養方面的專家學者們於是提出了一項很重要的訴求，要求每樣販售的食品中都應該標示具文，其產品中含有多少百分比的反式脂肪酸成分。這項標示食物營養成分的規定在某些國家早已行之有年（如加拿大）。

我們到底吃了些什麼？

天然、冷壓、有機：這三種如何區分？

這些用來描述食用油品質的字詞在定義上有時候很容易被混為一談。讓我在這裡做個釐清，幫助大家了解這些複雜的概念吧！

精煉或是天然：不同之處在於加工製造的方式

德國針對食用脂肪及食用油品質的標準原則於1997年便設立了，而在這個原則下規定要將油的品質具文寫在標籤上。在一些其他的國家中也有類似的規章。立法後，天然油類就是純天然方式取得的油液，並且在取油前原料並無先加熱的步驟，並且透過純機械的方式榨取油液。取得的油只能透過離心作用或是過濾等方式再次加工。若是必須將原料或是油液再次加工的話，不能使用會造成破壞或負面影響的方式。如果油脂在榨油前必須先進行烘烤動作的話（像是一些堅果類的油、南瓜籽油、從摩洛哥堅果中研磨出的堅果籽油），並不算在負面影響的定義內。並且在壓取油的過程中自發性產生的熱能、溫度也不在這個規定之內（唯一例外的就是針對橄欖油的定義）。總之如果在油瓶上看到有冷壓製造或是初級製造的字眼時，這就表示這瓶油在生產製造的過程中有格外小心的萃取。而「格外小心」的意思並沒有相關條文或是規章限定其用法，所以也有不同的解讀方式。為了避免消費者在購買時產生猶疑，最好還是在選購時直接向生產廠商詢問關於他們對於製油時的標準和過程。



植物油液的混合

精緻提煉的油可能是——如同之前提到的——歷經了去黏液化、去酸化、蒸餾、漂白或是再次過濾的動作。總之這類的油品可能是之前經過了機械式壓榨（也就是冷壓或是熱壓法）或者利用化學提煉（即加入溶劑作用）而取得的。

兩相對照之下，天然、冷壓及初級榨油法便用來形容純天然真正不含任何添加物的油液；而提煉油則是加工改變其內部天然組成成分的油。所以油的品質和價值與取油的方式息息相關。植物油的營養價值與植物生長時如何栽培——或是否使用殺蟲劑、特殊的肥料等——是完全無關的。

有機的或是傳統的：得視種植和栽培的方法為何

不論是提煉油或是天然油都能被形容為有機的、生機的或是環保的，這當然還是有進一步更詳細的定義機制（請見下一頁的專家文獻）。如果某一種油類是來自有機的栽種方式，代表這種有機與取油加工方式無關，而是指植物原料在栽種的過程是根據一定特殊的農產品規格模式種植而成的。如果不是根據這個模式種植出來的植物產品則被稱為傳統的農產品，針對傳統式的產品則在此不多詳述。

天然的不一定就是有機的！

這指的可能是天然油或是提煉油，甚至也可能是有機栽種或是傳統式種植的。但是還是有一個小侷限：有機產品並沒有經過每一項提煉的程序。相反的有機油的製造方式不是採用天然法就是精煉法。而純天然的油就更好區分了，因為在商品標上必須同時印有天然和有機的字樣！

再次提醒：關於蒸餾

如果在油瓶外包裝上看到「有機蒸餾甜杏仁油」，這個意思就是：這瓶油是從有機原料中取得並且最後經過蒸餾的步驟，以達到油氣和口感的中性化。這個步驟也經常被寫成是「溫和提煉」——廠商這種說法是失真的，再說明一次：油經過水氣蒸煮加熱，然後將油液中的香氣物質排出。如果油中帶有不合適偏苦的味道或是不想要的氣味，就可以採用蒸餾法將它們一次排除。像是最具代表性的乳油木、椰子油或是棕櫚脂都經過蒸餾的步驟。特別是做為美妝產品的用途時，這個方法更是經常實際運用。而蒸餾油不能被標示為天然油。

何謂「有機」？


馬丁．帕斯

經嚴格管制的生機方法栽種（有機培育）的食品，且食品素材成分也確實是從符合天然生態環境的農場而來的。此外還得以最接近天然的方式栽種，以環保無污染和不破壞生態的技術生產。

最早「有機農場」的概念可追溯至1920年代左右。起先是在1991年6月24日歐洲共同體的食品規定序號2 092／91中，明文規定歐洲各國內所有有機食品的最低標準規範。符合這個規章條件下的食物才有資格被稱為「有機食品」，也才能夠貼上歐盟體系認可或是德國政府認可的有機商標。此外在市面上另有其他種的有機商標，他們大多也保證自家的產品嚴格遵守有機食品條款的相關條例，或是符合相關的補充條例。（例如：Demeter, Bioland, Bio–Suisse）。

有機栽種的前提不是指有效地達到最大產能，而是指能夠永續地利用天然資源以及保護土地。在這方面可以透過生產過盛的農產品再次堆肥和採用動物水肥等自然產物再利用，使得植物和土地透過自我調節機制達到永續的概念。人工肥料、殺蟲劑、生長激素、抗生素以及經基因工程改造的有機產品（GVO）則不應採用，同樣的替代性電離光束也應降低使用。現在犁田技術取代了早期的深耕種植，於是也提高了土地的含水能力。農地有規劃的輪耕、避免大量同質性的農作物栽種以及避免選擇耕種強勢物種亦能達到效果。從上述層面改善使得作物的生長環境達到最理想的狀態，這是土地豐沃度和避免雜草叢生吸取土地養分和滋生植物病蟲害的首要條件。有機產品從栽種、加工到附上有機標章的行銷販售，都會經由政府部門認可且有合格執照的機構嚴格把關。所以，有機食品才能成為全世界上獨一無二、完美無缺的販售商品。

馬丁．帕斯，油磨坊創辦人（奧地利施蒂利亞／普勞）

植物油的微生物研究實驗：針對美妝產品的製造及藥劑製造過程的品質檢驗



實驗室中的油樣

以植物性油脂為基礎的保養產品在製造的過程中，實際上幾乎沒有進行關於油脂中是否帶有病菌或是黴菌的檢驗程序。所以微生物——法律針對藥劑品及美妝品有明文訂定相關的規章，但並沒有訂定關於其中含微生物數量的準則——對於植物油的品質扮演著極重要的角色，特別對於那些標榜著高品質且絕無添加防腐劑的產品，更具舉足輕重的地位。不可能有使用者會先去料想，在他所使用的產品中有黴菌的存在。於是一些廠商開始在油液運送入廠後就先送至自家研究室，檢驗油中是否帶有相關的病原體。針對檢驗後的偏差訂出極限值，而且這個能容忍的偏差值與法律針對美妝品所規範出的最高偏差值來得小。這是為了向持有偏見和先入為主的人說明，植物油或多或少帶有病原體或是黴菌等，這在某些特殊情況下反而能提升植物油的效用。重要的是：唯有經過有良心和前後一致的輸入品管以及廠商良好的製造技術，才能製造出令人放心的產品。

獨特的標記：脂肪的結構

我們是怎麼知道反式脂肪酸對人體不健康的呢？這是透過脂肪結構的分析得知的。我們平常攝取所有不同種類的油脂性食物都有它們不同特性的脂肪結構，這與它們內部的脂肪酸有關。我們體內堆積的脂肪中能把這些脂肪結構再次呈現出來，像是素食者體內的脂肪結構與肉食者是不同的。在70年代初期甚至還有一項研究指出，數據明顯的顯示在心肌梗塞的患者，有大部分都喜愛食用人造奶油。

肉、奶、母乳成分大不同

野生動物像是野兔或野生牛隻體內的結締組織含有大量的不飽和脂肪酸，因為牠們的飲食主要是天然的原料。此外牠們與豢養的寵物也不同，因為在變化萬千的自然界中，牠們必須要仰賴高速的機動性。經德國耶那大學實驗證實，從有機農場或是在具有良好畜牧環境的牲畜所生產的牛奶，比起集中式畜牧經營的牛奶，明顯含有較多對人體有益的脂肪酸養分（CLA及Omega–3脂肪酸）。這個現象也可以引申到人體上：例如運動員或熱愛運動或平時有運動習慣的人，飲食習慣通常也比較正常。他們體內的脂肪模型也就相對的屬於「健康正常」；而相反地，不愛運動的人，飲食方面通常都偏愛洋芋片等零嘴。從母乳中的油脂形態中也能看出年輕媽媽在懷孕期間的飲食及運動習慣。

畜牧人性化：不只為動物，更為我們人類！

提倡有機產品的說法還有：從有機牛隻或在優良牧場中生長的牛，比起集中營式放牧的牛而言，產出的牛奶可能含有更多的營養元素。

人造奶油裡的硬式脂肪

油脂在經過化學質變產生出的反式脂肪酸最常出現在大量商業化生產的人造奶油及烘焙品脂肪裡。人造奶油是由植物油中提煉出來，所以長年被認為是富含植物油的奶油，還具有保護心臟的作用。而動物性奶油則被批評得一文不值。但是人造奶油中特有的成分，各位讀者將很快就能親眼目睹。硬式脂肪價格便宜，保存期限長且耐高溫，所以成為一般油炸店及餐廳界最愛的用油。在選購食品時一定得再次詳讀營養成分表上的資訊！然後便可以得知一般食品中含有硬式脂肪的比例是多驚人了。如果在食品成分表中看到「氫化」這個字時，這分食品絕對含有反式脂肪酸。

人造奶油：「健康的植物能量」？

在拿破崙時代，這種人造奶油被稱為「戰備牛油」，它是戰爭時的必需補給物資。那時製作的原料是牛油、脫脂奶及

一部分的生乳。在食用後人們可以快速達到飽足感，所以後來又被叫作「窮人的奶油」。現在我們看到植物性人造奶油的配方和經產品製造商行銷後的配方與以前已大不相同了。在這種新定位的過程中，人造植物性奶油被定義成「專為追求健美與健康的人量身訂作的食品」，並有許多營養專家為它拍胸脯掛保證。那就讓我們再進一步探究人造奶油背後不可告人的祕密吧！



人造奶油，非天然食品

現今市面上的人造奶油不再使用早期的牛脂為基礎素材，而以精煉過的植物油、脂肪、水及乳化劑取而代之。一般國內看到的人造奶油也有以動物脂做成的，像是以豬油、牛油或是魚油製成的。製造人造奶油的確是件「藝術」，因為必須從油液狀的物質轉變成固態膏狀，並且還得能夠塗抹在麵包上，實在是件不可思議的事。傳統的製作手法是先將油液或油脂提煉處理並加以分餾，接著油液便開始產生固化。原本植物油的不飽和脂肪酸在常溫下是液態的，為了要讓製作出來的人造奶油呈固體膏狀且具塗抹的延展性，就必須透過上面的步驟使它先變硬。經過上面步驟後，植物油現在真得變硬了：在與鎳催化劑的過程中，一部分不飽和的鏈結式會鬆綁，並移轉至飽和的鏈結中。在這個化學式改變的過程中（這就像物質經高溫和高壓提煉時會發生的變化一樣），植物油也產生了變質：變成對人體健康有害的反式脂肪酸。此外，在油液固態化的過程中，一些雙鍵會滑落並且四處「游移」，然後再以從未見過的鏈結形態重出江湖。這便形成了非天然的脂肪酸結構。也就是說，這些新生成的脂肪酸通常在自然現象中無法被找到。非天然的脂肪酸對人體的新陳代謝必會造成嚴重的阻礙。如果只有「一個部分」產生了硬化變質，那問題可能更大：

「表示脂肪酸中有一條雙鍵錯置了，然後馬上又與非天然的脂肪酸產生鏈結。這類化學上的變化組合為數不少，但新的化學式為健康帶來的影響至今尚未被明確證實。」

另外，為了使膏脂具延展滑順的特性，油膏就得進一步聚酯化。在聚酯化的過程中，必須將油加入水與凝固劑中，加熱至攝氏200度，並在真空環境下攪拌，一直攪拌至油液呈固態且具有絲滑的程度為止。但為什麼從冰箱拿出來的人造奶油還能夠如此柔順絲滑呢？

「如果改變先前看到油脂分子的脂肪排列的話，自然會產生硬式脂肪。這是根據聚酯化原則產生的現象。在之後化學變化的過程中，脂肪酸的結構會進行分裂，然後再重組。通常結構和排列的重組並沒有特定的原理定律可循。」

物質的化學質變能夠合成出成千上萬種變化，而新生成的產物對於人體健康方面尚未被研究證實。但就生物化學面而言，這類被破壞後的脂肪，很難保證長期使用下究竟有沒有不良的副作用。

「現在可為難到食品添加化學品劑師及營養設計師了」，因為一般家用的人造奶油中經常被認為：它的滑潤質地一定還添加了防油噴濺的抗噴劑，這是為了在油炸時，防止它噴濺而加的。藉由添加胡蘿蔔素及人工香料，使綿稠濃郁的人造奶油帶著誘人的金黃色及宛如從幸福牛兒生產出來的醉人奶油香。蛋白添加劑是負責在油炸時能夠使食材上色和營造酥脆口感。人造奶油的食品營養表中各種成分琳琅滿目，其中我們可以看到還添有氫化的成分，這是為了延長它的保存期限。

我知道我個人選擇「優質」奶油的目的。但這場「選牛油還是人造奶油」的美食戰，一直以來被視為一種對健康和美味的信念戰。經濟利益方面和營養學方面的研究報告都無法影響雙方支持者如火如荼的脣槍舌戰。

運用大量生產技術

傳統方式製造的人造奶油完全不含天然的植物油成分。

製造人造奶油的公司知道這件事後，便針對產品中反式脂肪酸的比率，採取降低含量的應對。所以在一些家用的人造

牛油還是人造奶油？

牛油其實並不是真如外界對它的看法——它的優點反而還更甚。

奶油中，反式脂肪酸的比例可以降到與一般牛油相同的比例。因為牛油中也有反式脂肪酸的成分，只是大約是1%至10%左右。牛油中的反式脂肪酸其實就是亞麻油酸（CLA）的變形。它在牛隻進行反芻時便形成了。這類脂肪酸與任何一種其他的反式脂肪酸不同。變形後的亞麻油酸對人體的新陳代謝很重要，它不但具有降低體脂肪的作用，還具有防癌的特性。所以在市面上甚至可以看到它被當作營養補給品銷售。

在藥妝店或天然食品店賣的人造奶油，是較健康的替代品

在藥妝店或是天然食品店裡所販賣的人造奶油口味好，成分也較一般人造奶油天然，是很不錯的奶油替代品：「在天然食品店裡販售的人造奶油，在商品製作的過程中僅會使用天然的成分和不會硬化及無聚酯化的植物油或植物性脂肪。所使用的植物油中有一部分是屬於冷壓油。此外，他們販賣的人造奶油有分植物性以及低脂二種。各含有不同的脂肪酸成分。」

如果真的很想確定自己吃進的人造奶油究竟是什麼組成的，或是想要變身成為人造奶油達人，在本書201頁中有提供一分DIY食譜，可以製作出既健康又美味、且真正由植物油配製出的植物性人造奶油！

用過都說好的：Omega 脂肪酸

現在我們已經談完了許多種類的脂肪酸了，在本章中我想更深入地探究複雜的脂肪酸生理特性。透過理解這些要素，更能幫助我們掌握自己的健康。搭配植物油的使用，我們便能以最實惠經濟和最有效的方式達到養身和健康的目的。

多元不飽和脂肪酸扮主角

讀到這邊，相信各位已經知道且有了這方面的認知：高單位的不飽和脂肪酸是人體細胞膜組成的重要成分，它們與維生素是人體不可或缺的營養素是一樣的概念。


月見草盛開的花朵

多元不飽和脂肪酸在伸長手臂鏈結的過程中，讓細胞膜能保持彈性，並且還能幫助體內物質在細胞膜間進行物質交換的過程。具這種特性的代表像是含長鏈γ–次亞麻油酸的月見草油、琉璃苣籽油還有像在海藻油及魚油中所富含的DHA也都算是。它們是我們神經系統中組成生物細胞膜最關鍵的元素：它能幫助保護和調節腦部功能、改善視力和調補體內所有由激素構成的部位，也就是不光只是調節人體的性激素，還有其他更多的功能。

細胞膜及組織荷爾蒙的基石

除了上述提到的優點，多元不飽和脂肪酸在前階段的作用，會產生對於組成組織荷爾蒙重要的養分：二十碳烯酸。二十碳烯酸對身體影響的程度，是在近幾個世紀才被人們發現的。它是屬於多元不飽和脂肪酸家族，帶20個碳原子的長鏈脂肪酸（它的名字是源自於希臘文的eikos＝20）。二十碳烯酸能供應體內激素所需要卻無法自行合成出來的養分。唯有長期補充多元不飽和脂肪酸的營養素，才能讓二十碳烯酸的作用持續。這是因為它的生命週期很短，通常只有幾秒鐘的活力，而



純天然的油色

且也無法被細胞儲存的緣故。

從促進健康的角度來看，二十碳烯酸是更是個重要的幫手。它能夠降低身體產生的疼痛、避免發炎的現象，不過同時也可能產生反效果。也就是說，它能夠控制血壓也能使血壓升高，幫助血管恢復彈性也會造成血管窄化，或者淨化血液濃度但同時也可能使血液混濁。總之，人體內有太多的生理運作和與二十碳烯酸脫不了關係。

Omega–3和Omega–6脂肪酸

在二十碳烯酸家族的成員中大致上組分為三大類，每個類別都有些相似的特性，它們大體上是由二種不同成分的脂肪酸組成：Omega–3或Omega–6脂肪酸。

- **第一類**是「優質」的二十碳烯酸。它是組織荷爾蒙所需的養分，具有止痛和抗炎的作用。作用的前階段是亞麻油酸。
- **第二類**是「劣質」的二十碳烯酸。這一類的成分就會導致發炎和身體疼痛的現象。它們是從花生四烯酸中產出的，而花生四烯酸的前驅物質也是亞麻油酸。花生四烯酸主要從攝取肉類等動物性食物而來！關於這一點，我們先保留到後面的章節再談。
- **第三類**又是「好的」二十碳烯酸。在第三類中，組織荷爾蒙與第一類的特性相近。α–次亞麻油酸和二十碳五烯酸（EPA）。
- 最重要且廣為人知的二十碳烯酸代表，例如前列腺素（PG）及三烯素（LT）。下面的表格1中，列出了精簡的重點整理，提供各位第一類和第三類以及它們與第二類的區別：

第一類及第三類 「好的」組織荷爾蒙	第二類 「壞的」組織荷爾蒙
全方面調節體內激素組成的功能	使體內激素組成的功能失衡
活化促進新陳代謝	降低體內新陳代謝率
減少發炎現象、身體疼痛及過敏反應的發生	造成發炎現象、身體疼痛及過敏反應的產生
活絡動脈的微循環	阻礙動脈的微循環 （這是造成血管阻塞的主因之一）
維持血壓的正常	使血壓升高
降低肥胖風險	提升肥胖風險
穩定體內胰島素	使罹患第二型糖尿病的機率上升
刺激腦部功能	降低大腦的功能
使得情緒穩定、開朗	導致憂鬱和悲觀的情緒

圖表1：不同的組織荷爾蒙會產生不同的效果

亞麻油酸——益友還是損友？

亞麻油酸分部作用階段對人體主要新陳代謝的前期階段具有很重要的意義。但一般人目前對它的看法還是停留在不好的印象。如果我們採信營養師的說法，亞麻油酸正是導致所有慢性病的關鍵因素。這也並非誣賴它的意思，因為亞麻油酸會直接轉變成所謂有害的花生四烯酸，並且再進一步合成出許多不好的組織荷爾蒙，然後產生病變。特別是使用過量的亞麻油酸類油脂，更容易導致罹患慢性病的機率。例如使用了過量的葵花油等。

永恒的定律：亞麻油酸對人體來說是極重要的不飽和脂肪酸。它是我們不可缺少的養分，也可以說是維生的要素。這是因為亞麻油酸是人體重要激素在前階段的生成過程中，很重要的營養來源，就像前面提及的前列腺素等組織荷爾蒙。

健康飲食不可或缺的一環！

基本上我們無法絕對地定義組織荷爾蒙的好壞，這是自然界生物的奧祕，擁有相同脂肪酸的物質，在組織荷爾蒙中卻可能產生不同的作用。亞麻油酸在體內作用的中段過程中，會轉變成一種抗發炎內生物之前質(DGLA)，然後變成「好的」組織荷爾蒙，這種轉變屬於一般變化中的正常現象。

但還有另一種的化學合成方式，也就是多元不飽和花生四烯酸的形成，花生四烯酸能完成有機生命體內重要機制的運作：換句話說，花生四烯酸是所有哺乳類動物體中細胞膜組成的重要要素。當然對我們人類也極為重要。它在細胞膜內的生物活性並不活躍。如果在受傷或受到感染時，便需要它的幫助了。它會從黏膜中釋放出來，然後組成所謂「不好的」 組織荷爾蒙。

但在這種「緊急狀況」下，它這麼做卻能夠救命！因為它會讓人察覺發炎的現象以及感受到疼痛，這都是由身體發出的救命警訊，然後人體的防禦機制便開始啟動，主動攻擊敵人。發炎的過程持續而緩慢，體內防疫系統會針對發炎作出重要的保護攻擊，殺死致病因子、癒合傷口、停止傷處流血且對有機生命體發出警告提示，如疼痛訊號等。當警報消除後，「好的」前列腺素會再度出現，並減少「不好的」花生四烯酸的合成。透過這個自然的機制，我們得知花生四烯酸合成物在人體內剛好有一定的存在量。



要經常改變油類的選擇喲！

「在我們體中有二種花生四烯酸：一種是我們人體自行合成的，而另一種則是經外在飲食中攝取而來的（如肉類、香腸等食物）……，人體自己只會合成出符合體內細胞運作時所需的量。所以自行製造的花生四烯酸不會導致發炎等現象的發生。……人體在合成花生四烯酸的過程會消耗掉大量的能量，所以每次要進行製造合成時，都會考慮是否有其必要性。……

另一種透過飲食進入人體的花生四烯酸，人體本身對它的數量無法管控或加以調整。如果吃入愈多的動物性食品，則體內花生四烯酸的濃度就會愈高。」

在這方面有一分最新的實證研究指出：造成體內花生四烯酸含量過高的肇因就是攝取過量的肉類製品。其中豬油絕對是最大的罪魁禍首。人體細胞無法阻擋外來的花生四烯酸進入，久而久之會形成致炎因子（即第二類型）。花生四烯酸堆積在體內的速度十分緩慢。長期大量或偏向攝取肉類的產品，會逐漸地加重身體自然調節系統的負荷。於是調節系統的功能便會受損，便喪失抑制發炎的能力了（例如針對預防風濕病、過敏、免疫能力及動脈硬化等疾病預防機制）。

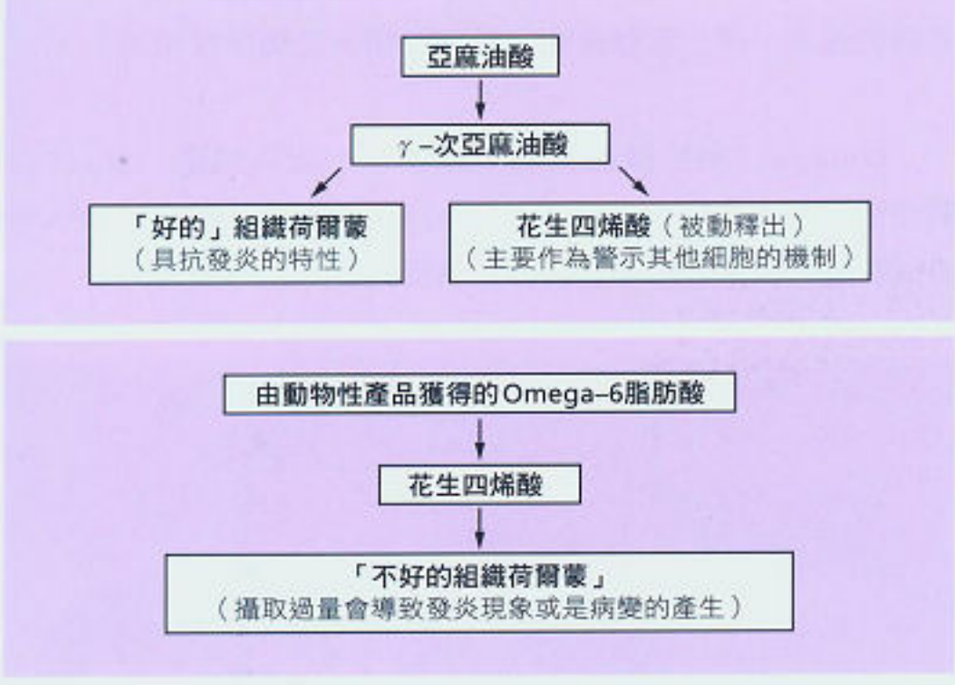


圖5：飲食中攝取過多的動物性脂肪和反式脂肪酸，會導致體內「不好的」前列腺素（PG E2）增加。
不好的前列腺素正是造成心血管疾病、發炎、身體疼痛及高血壓的主要原因。

無可救藥的三重奏

如果飲食偏向攝取容易被優先分解吸收的碳水化合物（如糖分、白麵粉及其製造出來的食品），這不只會導致體內脂肪的堆積，還會影響到體內激素的功能，造成花生四烯酸在細胞內囤積。如果又吃了以精煉油或硬式脂肪，像是油炸及烘焙油做出的食品或洋芋片等零嘴，那這三大殺手級的能量源便在我們身體的健康樂章中演奏出大量無可救藥的三重奏。並且還會逐步使有機體呈現過度酸性體質，然後影響到體內各種重要且敏感的激素分泌失調。長期看來，激素失調使得身體內物質能量交換的過程受阻，並進而影響到外部的行為失律，像是極度的躁鬱等失控的情緒。造成疾病產生的原因，一方面是因為不當的飲食及生活習慣，另一方面則是因為先天基因不良之故（像是遺傳性的風濕病、自我攻擊等情緒方面症侯群、慢性腸部發炎現象、第二型糖尿病、精神疾病以及腦部受損等）。

Omega–3脂肪酸能幫助上述相關方面的問題。α–次亞麻油酸同樣也會將一部分（約10–15%）的成分轉變成EPA。EPA能夠抑制花生四烯酸的形成以及調整身體均衡。



健康大顧慮：傳統的脂肪

立即上手

很可惜的是，平常一般人飲食中攝取的Omega–3脂肪酸都稍嫌不足。平常如果沒有消化系統的問題，誰會沒事吃亞麻籽呢？誰可能會在做家常菜時，還特地加入昂貴的亞麻籽油？也不太可能沒事就吃吃大麻籽或喝喝大麻籽油吧？這個最原始、最無價的基礎養分在我們日常的飲食中卻是極缺乏和不足。但現在我們知道了，就可以開始做改變：開始適度地攝取足量的亞麻油酸或次亞麻油酸，我們就能調整失衡的組織荷爾蒙。搭配植物油的選用，替健康加分。味道誘人的DIY調油食譜、保健飲品都為各位讀者列在第三章中（第188–202頁）。



第二章

油性的解析及對應的植物油



每種油都是獨一無二的

40種強身健體的補給品

提到橄欖油，大家都耳熟能詳；對葵花油、油菜籽油或是甜杏仁油也不陌生，但是大家究竟認識它們到什麼地步呢？植物油的種類五花八門，天然榨取不經破壞的植物油更有各自不同、獨樹一格的特色和香氣。植物油的特性和優點大異其趣，所以每一瓶油的療效和保養效果也都不盡相同。

各種油液的特性和分類的方式，得視油液中的多元不飽和脂肪酸和單元不飽和脂肪酸的單位含量，以及油中還帶有哪些脂肪伴隨物質而定。此外這些脂肪伴隨物質在油液中的作用以及它們能不能補強油液其他養分的功能，也都是在分類油性時會考量的因素。下方有40種營養價值高的植物油，針對它們的特性、療效功能和如何使用它們等，也會一併寫出來提供各位參考。

海藻油——魚油的替代品

魚油跟植物油怎麼會有關？關聯可大了呢！在微藻生物吾肯氏壺菌（Ulkenia）體中我們得到了證明。安．瑪麗．吾肯是1965年在威塞河河口處發現了這種微藻生物，當時這種海藻還不為人知。她在海藻檢體中找出了微小的植物性微藻細胞，這些小細胞能夠製出EPA及DHA——也就是價值極高的「魚油」成分。EPA及DHA一般只有在含油脂較高的深海魚中才能找得到，像是在鮭魚、鯡魚、鯖魚及鮪魚的體中。而驚人的是，這些魚的體中之所以含有這種成分，全是因為牠們吃進了吾肯氏壺菌這種海藻：也就是說，水中的生物吃了這種富含高單位Omega–3脂肪酸的微藻生物，便把它的珍貴養分帶入了生物鏈裡。

目前在市場上買得到這種標榜高營養價值的海藻油保健食品，就是從這類的微藻體中萃取出來的（在2003年通過歐盟的品質認可）。現在市售的海藻油類基本上有二種：分別是萃取自吾肯氏壺菌及裂殖壺菌（Schizochytrium）。大海中的海藻並不會被一次撈完，而會以注重環保和珍惜資源的方式，製造這些海藻食品。



海藻油膠囊

素食者或不喜歡魚油中含有特殊魚腥味的人有福了。海藻油確實可以提供他們作為取代魚油的保養品。另外對海鮮過敏的人，也可以服用。因為海藻油裡不含魚類蛋白質這個致敏因子。最棒的是，它的功能作用與魚油是完全一樣的！若把原本的魚油改成海藻油，那麼人們對這個環境和生態的貢獻就更高了，因為世界魚獲的濫捕情形嚴重，已是不爭的事實。為了要一次找到各式各樣的魚類，不合法的捕魚方式不斷出現，造成現今世界海洋生態被大肆破壞。所以說，海藻油確實是環保又高品質的魚油替代品。

有益身、心、靈

海藻油與亞麻籽油的功用相似。營養價值高的Omega–3脂肪酸在海藻油中以DHA、EPA的形態出現。這可是腦部的「潤滑油」，也是構成細胞膜的重要元素。除此之外，也有促使神經細胞連結和溝通的功能。缺乏Omega–3脂肪酸或攝取過多的反式脂肪酸會導致恐慌、精神不集中、躁鬱、缺乏行動力以及行為笨拙。而Omega–3脂肪酸的特性則可以幫助情緒不安、注意力不集中和容易激躁的青少年及兒童。這種油對於高齡者而言，則有預防老年痴呆的功能（請見亞麻籽油、大麻籽油及紫蘇籽油等章節）。有許多臨床研究指出，EPA和DHA在治療極度的情緒起伏是有很顯著的效果。此外，海藻油更具有呵護心臟功能的效用。它能保護心臟、預防動脈硬化、維持血壓穩定和防止肥胖。海藻油能提升體內免疫系統功能和抑止發炎反應，對於其伴隨而來的過敏反應和風濕病也得到明顯的改善。孕婦除了攝取月見草油外，也應增加Omega–3脂肪酸的攝取，

海藻油

學名：
Ulkenia和Schizochytrium

主要生長地：
主要在北海及太平洋

顏色：略黃色

口感／氣味：
略帶有魚腥味

油性：偏乾澀

保存度：請見產品說明處或是外包裝上

使用方式：內服

油液成分：
多元不飽和脂肪酸　約58%，
其中長鏈Omega–3脂肪酸占了大部分的含量（DHA及EPA）
飽和脂肪酸 約38%

因為Omega–3脂肪酸有助於寶寶的智力和腦部的發育。科學研究指出，產後罹患輕微憂鬱症的婦女（生產結束後，引發情緒低落等不正常的反應）也能從摩洛哥堅果油中得到改善。

年齡的增加、長時間在電腦前工作或處在日光燈下等，使得眼部視力退化，服用海藻油能使退化的視力得到改善，因為它能提供視網膜所需要的營養。



杏桃仁（籽）油——帶給肌膚光滑亮麗

杏桃仁（籽）油

學名：
杏Prunus armeniaca

科屬：薔薇科

主要生長地：東土耳其、地中海地區

冷壓法萃取的油色：淡黃色

口感／氣味：溫和清爽、帶淡淡的杏泥糖香

特性：非乾性

保存度：容易與空氣產生作用、變質（雖富含大量的油酸，但油液中能保存油脂免於變壞的附加維生素不足；密封冷藏後可保存一年）

使用方式：以外用為主

油液成分：
油酸 約65–70%
亞麻油酸 約20%
飽和脂肪酸 約9%
脂肪伴隨物質 1–2%
大部分是γ–生育酚、維生素A、礦物質；甜杏仁油中比例較高的是α–生育酚

種植杏桃樹的歷史已有5000年了，亞美尼亞人可算是最優秀的杏桃培育專家，這也是為什麼羅馬人把杏桃果稱為亞美尼亞的蘋果。一直以來人們都會從這植物的種籽中榨取油液，其油液帶著些許的杏仁糖泥香味。以前在熱帶地區，這可是蔚為風行的護膚美容用品。

適合皮膚

杏桃仁油容易保存且油質不乾澀。它的油脂富含大量的不飽和脂肪酸（尤其是油酸），十分適合作為保養用油或是按摩油。杏桃仁油的油液特性和油分結構都與甜杏仁油相近。除了脂肪酸外，更富含了γ–生育酚，具有極佳的保養滋潤效果。這個成分便區分出它們的異同處：甜杏仁油中幾乎只α–生育酚的成分。而杏桃仁油特別容易被皮膚吸收，適合所有的膚質使用，並能滋潤改善敏感性肌膚、乾性膚質、脫屑和搔癢等症狀。這是因為杏桃仁油能活化皮膚物質代謝以及鎖住皮膚的水分，使它不易流失。幼兒與老人的皮膚也能從杏桃仁油中得到很大的滋潤。經驗老練的彩妝師常常跟我提到，杏桃仁油能讓毫無血色、一臉慘白的皮膚再度光鮮亮麗——皮膚能夠起死回生，再度鮮活了起來。

摩洛哥堅果油——柏柏爾人的液狀黃金

摩洛哥堅果油

學名：Argania spinosa

科屬：山欖科

主要生長地：實際上也如其名，僅生長於摩洛哥

核籽經冷壓法萃取的油色：偏黃的橘色

口感／氣味：獨特而具堅果味

保存度：良好。不過與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可以保存約一年

使用方式：
外用和內服均可

油脂成分：
油酸 約38–48%
亞麻油酸 約30–40%
飽和脂肪酸 約15–23%
脂肪伴隨物質 約1–1.5%
其中尤其是維生素E群，以α–生育酚為主；植物固醇、三萜烯，如生化鯊烯及酚類

又是一個功能完美的植物油，剛開始我就這麼認為，所以也沒特別留心這款油品。但是摩洛哥堅果樹的種植史卻引起了我的興趣。這種樹渾身帶刺，也被稱為硬木，是世上最老的樹種之一（大約二千五百年前，地球就有這種植物了）。另外它也被當作栽種的樹木，被人拿來做為造景等用途。它在乾燥缺水、似沙漠環境下毫無困難的存活下來。它的根部可以一直伸展到地下30公尺處，在炎熱殘酷的沙漠地帶，它能提供人類存活所需的重要養分，也提供了人們遮陰、燃燒用的木材、水果果實、油脂和養分。動物們也從摩洛哥堅果中獲得不少的好處。山羊們根據自身的經驗學會攀附著樹幹，以嚼食生長在葉片附近且口味近似橄欖的果子。從它硬得跟石頭般的果實核中，人們還能取出高營養的堅果油（以柏柏爾人傳統的榨油法）。「對摩洛哥人而言，這種樹是人類、動物、植物三環生態間最緊密的共生關係。」（摩洛哥國王摩哈曼・艾爾）

適用的皮膚

這黃橙色的油液可說是保護身體抵禦外在環境的刺激因子，最「華麗」的護膚油。它能對抗像是大氣中陽光有害照射線，因為摩洛哥堅果油中含有大量的α–生育酚，α–生育酚主要由維生素E活化因子所組成。

除此之外，在摩洛哥堅果油中還含有很少見的珍貴植物固醇成分。因此研究人員推論，摩洛哥堅果油可能可以保護肌膚免受有害陽光幅射的傷害，並且它的效果就像皮膚的防護劑，能夠減低皮膚癌的發生。

摩洛哥堅果油也很適合幫助神經性皮炎的患者（尤其搭配椰子油使用）。由於皮膚角質防護層受到干擾而失調（見



摩洛哥堅果樹：神奇油液生產工廠

155–158頁）所造成的乾性粗糙的皮膚，也會變得較滑順，發炎和發癢刺激的現象亦能得到舒緩。油液中帶有大量效用高的抗氧化因子，能夠有效預防皮膚老化及強化清潔皮膚的結締組織。摩洛哥堅果油也能讓皮膚的免疫系統功能增強，達到長效的維持系統平衡不失調。對於牛皮癬等皮膚問題的治療效果也很好。我個人喜歡把它與月見草油、荷荷芭油及乳油木脂和椰子油混合搭配使用。

酪梨油——擁有萬年口碑的油液

樹的體型中等且長年青綠的酪梨樹，生長在熱帶地區。它的果子外觀似梨子，並帶有皮革般綠色的外皮。不只是我們人類覺得它很可口，一些體型嬌小的哺乳類動物也都很熱愛富含油脂的酪梨果。對酪梨果本身而言，誰吃了它的果肉都無所謂，重要的是把它的核果籽帶到他處播種。而為了要讓它的果實得以延長保存和新鮮度，酪梨果肉裡帶有許多不同的成分。這些特殊成分的功能就是用於保護果實不受天氣影響，還能延緩果實的熟成速度。所以酪梨才具有容易保存的特性。



酪梨果實

哥倫布航海時代以前，在熱帶地區、中南美洲就已經有人栽種酪梨樹了。關於酪梨的發現還有相關文獻指出，早在西元前7800年，墨西哥原住民在瓦哈卡地區（Oaxaca）種植酪梨果樹，所以說這種植物的歷史還真是悠久。在那麼遙遠的年代，人們就把它當作高營養的食物來食用了，並且逐漸發現它的油液在醫療上及作為高效美妝保養品方面，都有不錯的效果。所以直至今日，酪梨油仍被我們拿來做這方面的使用。

適用的皮膚

特別是針對乾性膚質的人而言，用酪梨油保養肌膚絕對不是「太油膩」的事。酪梨油中含有強效的作用成分，能長時間有效地保護肌膚免於外在環境的破壞，同時還能全方面照顧肌膚，使皮膚保持彈性、柔滑和年輕。

油液中效力最強的成分就屬高比例的脂肪伴隨物質，以及在植物油中少見的棕櫚油烯酸。這些物質讓酪梨油能輕易在皮膚上延展開來（酪梨油保養品具有良好的延展性）。此外它也很容易被皮膚吸收，進入肌膚底層並達到極佳完美的保養效果。此外，亦能鎖住皮膚的水分，幫助細胞重建，促進皮膚內結締組織的生成及防禦組織系統的活化。酪梨油對敏感易受刺激的皮膚也有幫助，也能抑制發炎效果，另外它還具有防曬的功用。總而言之，快試著使用看看酪梨油吧！絕對很值得！

這種油的應用很廣泛，但因為它的脂肪質地稠密，所以我通常會再混入摩洛哥堅果油、葡萄籽油或是葵花油，以1：5或1：10的比例調和，讓它的質地變得比較滑順些。在護膚霜或護膚油中加入酪梨油，產品將具有良好的延展性，也就是說混合的油霜能夠輕易進入肌膚內，深至角質層。

對於牛皮癬和神經性皮炎的患者而言，將酪梨油與乳油木和椰子油混合後使用，更具有保護皮膚和改善症狀的功效。

酪梨油

學名：Persea americana

科屬：樟科

主要產地：中美洲

果肉經冷壓後取出的油液：清透、淡黃色至微微的青綠色

口感／氣味：溫和

保存度：十分良好；與空氣接觸後完全不會變質；密封保存下可儲存1–2年左右

使用方法：外用或內服均可；可以加熱使用

冷壓取油的油液成分：
油酸 約69%
棕櫚油烯酸 約6%
飽和脂肪酸 約15%
亞麻油酸 約10%
脂肪伴隨物質 約2.6–8%
其中又以維生素E、A、D、B1、B2，胡蘿蔔素、植物固醇、卵磷脂為主

巴巴蘇油

學名：巴西棕櫚
Orbignya martiana

科屬：棕櫚科

主要生長地：巴西

核籽經冷壓後萃取的油色：黃色

口感／氣味：堅果香、帶香草味的堅果香

特性：在室溫下為固態，在熱帶地區時，則呈液狀但成分為脂肪

保存度：十分良好；不開封冷藏下可保存約二年

使用方法：
外用和內服均可

脂肪成分：飽和脂肪酸約85%（其中尤其是月桂酸的含量約45%，還有肉豆蔻酸）
油酸 約12–16%
亞麻油酸 約1–3%
脂肪伴隨物質 1–3%

巴巴蘇油（巴巴蘇脂）——護膚效果一如椰子油

最高可達20公尺高的巴巴蘇樹原本生長於南美洲。富含油脂的核籽經過高壓步驟，榨取出淡黃色且易於保存的油液及脂質。經冷壓法且未經提純步驟的巴巴蘇油，帶有宜人且微香草的風味，聞起來有點像是巴西堅果味。不過大部分我們買到的巴巴蘇油都已經過精煉的步驟。它的油分結構中帶有大部分的月桂酸，所以結構性質上與椰子油相似，只是在質地上略為清爽。它也是有抗微生物、細菌、黴菌的特性。

在巴西，巴巴蘇油一直被拿來做護膚及護髮的油脂。它的脂質在皮膚上很快就會化開，並被迅速地吸收，使肌膚如絲緞般滑順柔軟，完全不會有惱人的黏膩感。它也有鎖水保溼的特性，並有鎖定皮膚的效果且不會導致油光。它能提高皮膚保溼度及保護皮膚不受外在環境的損害。巴巴蘇油及巴巴蘇脂特別能呵護寶寶的皮膚，對於脫屑、乾燥缺水、敏感、發炎及容易長青春痘的人也有治療舒緩的效果，這與它容易被吸收的特性有關。此外它也易與其他植物油混合。

琉璃苣籽油——富含γ–次亞麻油酸


琉璃苣

琉璃苣籽又被稱為黃瓜草，因為它毛絨絨的葉片聞起來有典型的小黃瓜味。這株兼具香料和治療用途的植物最早是來自於地中海地區。有許多傳說和神話都與琉璃苣有關，於是人們一般都認為它能帶來幸福和快樂。多年以來琉璃苣籽油經常拿來治療抗憂鬱及躁鬱的用途。所以它的俗名又叫作「抗憂草」。英國作家約翰．葛哈德在他的一本名為《地球的藥草及其通史》中，有提到關於琉璃苣的文章：「以琉璃苣花為原料製成的糖漿，對心臟功能有助益，能舒緩憂鬱現象，平穩急速

出現的低潮以及失常的情緒。」幼葉和花苞及功能獨特且價值不菲的精華液都具有相當的療效。

從琉璃苣籽中萃取出來的油分價值更是非以筆墨能形容：它富含多元不飽和脂肪酸（包含多達25%的γ–次亞麻油酸）。因為含量成分高，所以琉璃苣籽油成為含亞麻油酸的眾多油品中，含量最高的代表。它與月見草油有相似的特性，所以如果以內服的方式使用油液，對神經性皮炎、慢性皮膚病變以及因壓力造成的疾病都能有不錯的療效（像是激素失調、風濕病及心血管病變、身體發炎現象及免疫力脆弱或過旺等）。不論是小孩或年長者定期服用琉璃苣籽油，均已證實具有良好的預防功效。不論採用內服或是外用，它都能改善皮膚的新陳代謝、減少皮膚水分的流失，皮膚會明顯的回復青春活力。

不過這株植物卻帶有致命的吸引力：琉璃苣植物中具有砒咯啶生物鹼，如果過量食用琉璃苣草，反而可能會造成肝功能受損的情形。只是偶爾把琉璃苣草當作藥草來使用的話，就沒這方面的顧慮了。與琉璃苣植物的葉子和花不同，它的種子中只含有少量的砒咯啶生物鹼。有研究更進一步證實，經冷壓法萃取出的琉璃籽油中是完全不含砒咯啶生物鹼的成分的。所以在選購琉璃苣籽油液膠囊時，要特別留意產品的製造資訊，並且只購買以冷壓法製造的油品。

因為它的油性也是很容易氧化，不易保存。所以常常以膠囊的方式保存，並在健康食品店或是專業的藥妝店裡販售。

琉璃苣籽油

學名：Borago officinalis

科屬：紫草科

主要生長地：歐洲

冷壓萃取的油色：黃色

口感／氣味：略具堅果味

油性：極乾澀

保存度：有限、與空氣接觸後容易變質，所以經常以膠囊的形式販售

使用方法：
外用或內服均可

油液成分：
油酸 約35%
γ–次亞麻油酸 約20–25%
油酸 約19%
飽和脂肪酸 約15%
脂肪伴隨物質 約1.5%

瓊崖海棠油

學名：
Calophyllum inophyllum

科屬：金絲桃科

主要生長地：
印度、波里尼西亞

核籽經冷壓後萃取的油色：棕紅色

口感／氣味：
強烈的藥草味

特性：不乾澀

保存度：不錯，但與空氣接觸後容易產生變質，密封冷藏下可保存長達二年

使用方式：外用

油液成分：
油酸 約30–35%
亞麻油酸 約17–39%
不飽和脂肪酸 約30%
脂肪伴隨物質 約14–20%
（其中尤其是樹脂和精油的成分）

瓊崖海棠油——舒緩疼痛的特效藥

體形嬌小的瓊崖海棠樹從原來印度沿岸的生長地，傳播至南亞及波里尼西亞。在波里尼西亞，瓊崖海棠被視為一種聖樹，而當地的傳統醫術中瓊崖海棠油亦被廣泛地使用。從瓊崖海棠果實中的種籽榨取出綠色的油液，聞起來有強烈的香料味，有點像是獨活草的味道。

瓊崖海棠油的特別處並不在於含有多種脂肪酸，而是在於它帶有大量的脂肪伴隨物質，其中又以樹脂及精油的成分最為突出。這二種成分是它主要負責療效，所以瓊崖海棠油不適合當作按摩油或是保養護膚油使用，而且它是屬於珍貴的「藥物及治療用油」（請見164頁）。當然要拿來護膚也絕非不行，但重點是如果直接將油液大面積地塗抹在皮膚上，強烈的油氣可能會令人不舒服。我幾次實驗後的心得是，將瓊崖海棠油與其他油液混合（像是橄欖油或黑醋栗籽油），更能彰顯瓊崖海棠油的特性，而且聞起來也不那麼嗆鼻。

適合全身使用

瓊崖海棠油以及它令人驚豔的強大功能，在德國反而並不廣為人知。但在法國，瓊崖海棠油一直是芳香療法中的基礎用油。有數不清的科學研究都證實了瓊崖海棠油實用且驚人的效用。瓊崖海棠油經常被運用在治療發炎的皮膚病變、青春痘、粉刺、皮膚傷處以及難癒合的傷口上。此外，它更能有效消除新生成的疤痕（搭配玫瑰籽油，以1：3的比例，也就是1份瓊崖海棠油搭配3份玫瑰籽油）。將油液塗在患部，加上輕按摩，能舒緩坐骨神經痛造成的不適以及風濕病帶來的苦楚。


瓊崖海棠的果實

瓊崖海棠油還具有穩定靜脈的功能，對於靜脈曲張以及痔瘡等問題都很有幫助。它能活絡體內各部分血流，能使靜脈中

的血液暢流無阻。例如將瓊崖海棠油與其他精油，如松紅梅、胡椒薄荷或是玫瑰精油等搭配使用，混合調配後將會是治療帶狀疱疹最理想的劑品（請見127頁）。有身體疼痛方面的問題者，可以使用上述這帖療方。比較推薦的比例是10–20%的瓊崖海棠油，搭配80–90%的黑醋栗籽油（或是橄欖油）。

紅花籽油——富含亞麻油酸

紅花籽油是從染料植物中提煉出來的。因為它的外觀與菊科薊屬植物相似，所以它也被稱為色薊，這些名字是由於它黃橘色的花朵而得名（名字字根：Safran＝黃，flor＝花朵）。

冷壓後帶黃色油液的紅花籽油，含有大量的亞麻油酸（約80%），其含量之高使得它成為所有植物油中含亞麻油酸量之冠。不過也因此，使它的保存期限相當有限。在油品的功能作用方面，紅花籽油與葵花油十分相似。



色薊的花朵是鮮亮的橘黃色，從這麼光鮮飽和的花朵中取出的油液具有價值極高的養分。

紅花籽油

學名：
Carthamus tinctorius

科屬：菊科

主要生長地：美國

種籽經冷壓後萃取的油色：金黃色至偏紅色

口感／氣味：強勁卻宜人

特性：乾澀至半乾澀

保存度：不易保存，與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可保存約一年

使用方式：外用或內服均可，冷壓法取出的油液不得加熱使用！

油液成分：
亞麻油酸 約78%
油酸 約13%
不飽和脂肪酸 約9%
脂肪伴隨物質 約0.5–1.5%
其中又以綜合維生素E（生育酚）、維生素A為主

花生油

學名：Arachis hypogaea

科屬：豆科

主要產地：
印度、非洲、美國

經冷壓法從果實籽中萃取的油色：透明、黃色

口感／氣味：
強烈且很明顯的花生味

特性：半乾性

保存度：良好，與空氣接觸後不易變壞；密封冷藏下可保存約一年

使用方法：可外用或內服；耐加熱；攝氏13度左右產生凝結，攝氏2度即凝固

油液成分：
油分中脂肪酸的結構會因為花生的產地不同而有很大的不同。
油酸 約42–62%
亞麻油酸 約24–43%
飽和脂肪酸 約10–18%
（尤其是棕櫚酸的含量）
脂肪伴隨物質約1%，其中包括維生素及各類礦物質



花生油——遠古印加民族的保養祕方

花生原產地是南美洲，但在印加古城利馬和安和出土的遺跡中，發現王儲出生之時所使用的陶製罐子中，裝有花生的跡象。花生在當時已算是一個重要的營養食品。葡萄牙和西班牙籍的征服者就把這個名為「Mani」，且外殼相撞會發出「咔咔」聲的小堅果帶往歐洲。

一年生的花生植株最高能長到70公分高。花朵凋謝後，花莖會自然的垂向地面，並在那裡長出莢果，每條豆莢裡會有2–6個小堅果仁。黃麴毒素很愛生長在花生堅果上，為了消滅花生上的黃麴毒素，花生常常要經過蒸煮或是烘焙的過程。無加工處理的新鮮花生通常只能在某一些純天然生機素材店裡才找得到。這些原料的品質必須維持一定的水準，且產品會一直受到檢驗機構的監督，所以它們的價格也都滿昂貴的。不過這是值得的投資，因為這種油液中帶有極高的營養價值和珍貴的脂肪伴隨物質！

適合塗抹皮膚

花生油真是最佳的護膚油。就皮膚醫學的觀點來看，花生油經常拿來做抗頭皮屑和淡化頭部傷疤的治療油，例如花生油能軟化（嬰兒臉上的）乳痂，並逐漸淡化痕跡。沐浴時額外加入花生油的使用，可以改善皮膚乾燥且長年不消的青春痘問題以及乾性膚質。但使用時不可以抹在潮溼的皮膚上，有急性發炎的皮膚也不適用！基本上，這些都是一般在使用油液護膚時該注意且避免的事項。花生油也同樣很適合幼兒、小朋友及老年人使用。除了油性膚質的人外，花生油的適用範圍相當廣範，也可以做為按摩油或是上乳霜前的基底油。

料理小偏方

花生油中富含大量的油酸和次亞麻油酸，就生物營養學的角度而言，花生油可說是極其的珍貴。搭配花生油做成醬料、美乃滋、炒菜或者直接淋在生菜沙拉上都很適合。就我個人而言，我在煎炸食物或是滷香料理時（註：先用油乾煎後，再加入水及調味料、醬油的滷味），都非常愛運用花生油的搭配，因為花生油可以耐至攝氏175度的高溫。



花生屬豆莢類果實



環遊植物界的旅遊者：花生原產地是南美洲，但因為它的營養價值極高，所以現在即使是亞洲也將它視為珍貴的營養食品。

石榴籽油——稀罕而少有的珍品

體型較為嬌小的石榴樹原本是生長在亞洲地區，大約5000年左右開始在地中海等附近的地區栽種。石榴應該就是聖經記載的，那來自伊甸園並吸引夏娃去摘下它的果實食用的那株名樹吧！從那一刻開始，女人就被貼上了不好的標籤了。不過



石榴花

偷吃禁果也沒啥不好的，有一天我在我女兒的T-shirt上看到一行大字：「夏娃，謝謝你讓我們擁有性福及知識。」可能聰明的夏娃本身就是第一位自然研究專家和治療師，所以猜到了這種果實具有驚人的功效。因為石榴果實不但是上古時期的愛之果，同時也拿來奉獻給美神、也是愛神的阿芙羅黛蒂（Aphrodite）。幾千年以來石榴籽油更是地中海地區傳統治療術中最主要的治療用油。此外，石榴果實也是祝賀長命百歲的象徵，它保本保健康的特性也一直被受讚揚。



幼小的石榴果實

石榴樹在很多方面都很特別——就單指植物界而言，石榴本身就是一個奇怪的傢伙：全世界沒有任何一株植物與它相似，所以它也沒有任何親屬。再來，由每一粒硬得跟石頭一樣的小籽中取出的油液也同樣獨樹一格，不但珍貴也真得很昂貴。我每次在享受石榴果子的時候，都覺得相當麻煩。但是它確實是一顆珍奇的果中寶石！科學家研究指出，石榴汁和石榴籽中含有豐富的「保護物質」，這些物質就是植物的二次代謝物質。

適合全身使用

價格昂貴的石榴籽油效果也是絕佳的。我們目前都無法找出與這種獨特的植物油相近的油分結構。石榴籽油中含有大量的（大約68%）獨特的高度不飽和脂肪酸，這種脂肪酸又被稱為是共軛脂肪酸，因為它理應不存在植物的世界中。是一種變形的次亞麻油酸，帶有三條共軛雙鍵（石榴酸）。與一般普遍的說法不同，它並不屬於目前所定義的不飽和Omega脂肪酸，而是另一種新的化學式，這又被稱為：Omega5脂肪酸。不過這與多了γ-次亞麻油酸的Omega-6脂肪酸是沒有關係的。服用石榴籽油後，特殊的油質成分能幫助降低膽固醇和增強免疫系統，還能達到全方面抗氧化、保護心臟功能、預防眾多種癌症和皮膚癌、動脈硬化以及防止提早老化。

另外還有一個重要的成分：植物激素17α–雌二醇。這是一種很強的抗氧化物質，對激素有強力調節的作用。但石榴籽油中的17α–雌二醇和會致癌的17β–雌二醇（自體生成的雌激素）不同，因此可用於雌激素失衡引起的惡性腫瘤疾病上。透過植物固醇（phytosterole）、類黃酮物質以及β–谷甾醇（β–sistosterol，一種抗發炎劑，同樣也能夠影響激素的物質）均具有調節激素的作用。石榴在我的心中是一種具有強大調理激素功效的特殊營養補品，其調節的不只是性激素，還有甲狀腺以及壓力激素。所以石榴籽油有助於舒緩情緒低落以及心靈上的不適應和極端現象。將石榴籽油做為保養用油，規律地服用，不僅能幫助婦女身心問題，對男人、容易緊張的小孩也有幫助。因為石榴籽油能調節失調的體內激素，而激素失調的現象就是影響我們心理層面很重要的因素。

石榴籽油

學名：Punica granatum

科屬：石榴科

主要產地：地中海地區

冷壓法萃取的油色：
淡黃色

口感／氣味：獨特的香氣

特性：十分乾澀

保存度：產量不多，與空氣接觸後容易產生變質，所以開瓶後應盡速使用完。密封冷藏下可保存約6–9個月；製成膠囊後可保存約一年

使用方法：
外用或內服均可

油液成分：
石榴酸（一種由亞麻油酸變形而成的脂肪酸）約68%
油酸 約11%
亞麻油酸 約10%
飽和脂肪酸 約6%
脂肪伴隨物質：植物激素、多種維生素、類黃酮、礦物質

適合皮膚使用

石榴籽油的功能近似於月見草油，在許多關於皮膚病變的問題上，它們都屬於療效極佳的治療油。除此之外，石榴籽油的護膚效果更是棒得沒話說！它能強化和活絡肌膚自我防護層、幫助細胞再生、加速傷口癒合速度、促使免疫系統長時間保持活性亦能預防皮膚的提早老化現象。根據我的經驗，石榴籽油可說是綜合了沙棘油和月見草油的優點。如果這三種油液一起搭配使用，絕對有極佳的效果。不過平常也可以使用別種植物油與石榴籽油搭配。

「許多做過陰道手術或是照射治療的婦女朋友，甚至是婦產科的女醫師們都經常問我，究竟要怎麼做才能讓鬆弛的陰道壁再度恢復原有的彈性和健康。我往往都推薦她們將石榴籽油、月見草油及黑醋栗籽油混合搭配使用。」

石榴籽油可以做為任何其他油液的基底油，它就算被其他植物油稀釋到只有10%的分量，還是有很強的功效。純天然

萃取的石榴籽油僅只需要幾小滴至一小茶匙的量，就有很驚人的效果了。但因為這種油較不能長期保存，所以較經濟實惠的方法就是製成膠囊，把它當作營養補給品，規律的服用。也可以把膠囊裡的石榴籽油擠出來，塗抹在臉、脖子和胸頸上方處（大約持續使用四週），它就是一個功效完美的活化膚質精華油。當然也可以把膠囊裡的油與其他自己喜歡的油做搭配（劑量最好是1、2顆膠囊配上50ml其他的植物油）。

玫瑰籽油——野玫瑰中的珍液



玫瑰果

這種玫瑰也被稱為智利野玫瑰，主要的生產地是在安地斯山脈和智利南方等地。近幾年才有人從它的種籽中採集出如此珍貴的油液。因為這種玫瑰一般只生長在野生的圍籬上，所以採出的油液也被叫做是野玫瑰油。千萬注意，別把它與玫瑰精油搞混了（請見127頁）！別因為它又被叫做「野玫瑰」就被騙了！這只是因為野玫瑰油聞起來有玫瑰的香味，所以才把它稱為玫瑰油。

適合皮膚使用

玫瑰籽油的油分結構也是相當獨特的，它的主要成分是由α–次亞麻油酸和亞麻油酸所組成。帶有高單位不飽和脂肪酸的油脂，主要功能就是具有維護細胞膜的運作功能並且活化細胞組織並進一步達到肌膚再生的效果。除了能夠減低細胞內水分的流失外，含高不飽和脂肪酸的玫瑰籽油還具有調節控制油脂分泌的功能，預防發炎現象的產生。

能加速細胞新陳代謝率的玫瑰籽油能快速被皮膚吸收，並且不泛油光。它也有幫助皮膚的微循環以及維持皮膚角質生成的速度。所以玫瑰籽油具有防止皮膚提早老化的作用：我們的

皮膚不會提早乾燥脫水，因為乾燥脫水的肌膚正是細紋生成的主因。

玫瑰籽油理所當然也是去疤油。不論是陳年的舊疤痕或是孕婦的妊娠紋都會得到改善。這與玫瑰籽油中豐富的脂肪伴隨物質有絕對的關係，雖然目前為止都還沒有與這些相關的附加維生素做進一步的研究。但在各種不同皮膚問題上，玫瑰籽油展現出明顯的療效。除此之外，玫瑰籽油對於淡化臉部黑斑及老人斑也都很有效。

把一粒玫瑰籽油膠囊的油液塗抹到皮膚上，不僅是奢華的享受而已，甚至每一個細胞都像在跟你說「謝謝」。因為這種油性溫和，適合所有狀況和種類的皮膚，其中尤其是針對油性和容易長青春痘膚質的人。玫瑰籽油特殊抑制發炎的成分能使預防皮膚的發炎現象。這個珍貴的油可以被其他的植物油稀釋到10%左右還是具有很高的功效。

冷壓法取出的油液，因為含有大量的高度不飽和脂肪酸，所以無法長期保存。為了讓它不會這麼快就被氧化，內部的養分不會這麼快就流失，通常玫瑰籽油都是被製成膠囊的方式來保存。

玫瑰籽油

學名：Rosa rubiginosa、Rosa moschata

科屬：薔薇科

主要產地：智利

冷壓法取出的種籽油色：偏棕色的黃色

口感／氣味：強烈的青草香

特性：乾澀

保存度：不易保存，容易與空氣產生作用、變質；密封冷藏下可保存約9個月；因為容易變質，所以經常加工作成膠囊狀販售

使用方法：外用

油液成分：
亞麻油酸 約40%
α－次亞麻油酸 約35%
油酸 約15%
飽和脂肪酸 約3.5%
脂肪伴隨物質 約1%，其中包含了全反式維生素A酸（all-trans-retinoic acid, ATRA）

大麻籽油——適合皮膚和大腦的保健品

大麻籽可說是世上最早被人們種植的植物之一。大麻這種植物早先是原產於中亞洲地區，後來在全球各種氣候區都被廣泛的栽種。現在我們說到大麻，很少會想到它是對人體有益的營養植物，反而常把它與鳥飼料和毒品大麻聯想在一起。但要澄清一點的是，目前市場上看到的大麻是在歐洲種植的，這種品種不論是種籽還是萃取出的品中，幾乎都不含THC的成分

大麻籽油

學名：Cannabis sativa

植物科：大麻科

主要產地：歐洲

種籽（堅果仁）經冷壓後萃取的油色：略為青棕色

口感／氣味：
香料堅果香，略帶藥草味

特性：略為乾澀

保存度：不易長期保存，與空氣接觸後容易產生變質，因此開封後應盡速用完；密封冷藏下可保存9個月

使用方法：外服或內用均可，冷壓法取出的油液不得加熱！

油液成分：
亞麻油酸 約54%
α–次亞麻油酸 約17%
γ–次亞麻油酸 約4%
油酸 約13%
飽和脂肪酸 約10%
脂肪伴隨物質 0.5–1%

（註：四氫大麻酚，印度大麻中所含的主要大麻成分THC）。雖然在收成品中有時候葉子或是在雌株的心皮上帶有的四氫大麻酚成分還是多少會殘留在種籽上，但是這個量實在是微乎其微，所以完全不必擔心這方面的問題。

適合全身使用

大麻籽油含有亞麻油酸和α–次亞麻油酸，它們的含量是最理想的3：1的比例。另外還有一種價值也很高的γ–次亞麻油酸，而γ–次亞麻油酸只有在極少部分的植物油中才找得到，例如月見草油。從歐洲種植的大麻中萃取出來的油中很驚人地含有2%–6%的γ–次亞麻油酸，但是從熱帶地區出產的大麻籽油卻完全沒有這個成分。很明顯地，只有在特定品種的大麻中，才會帶有γ–次亞麻油酸。除了這些之外，在大麻籽油中還有一個相當重要的不飽和脂肪酸：Omega–3硬脂四烯酸。

這獨一無二的脂肪酸四重奏組成一曲曲功效撼人的健康樂章，這些都是經醫學仔細研究後不爭的事實。它們能夠幫助新細胞結構的組成、調理失律的荷爾蒙、維護和支持免疫系統的運作以及控制血壓。如果服用大麻籽油這種營養價值極高的油品，對於養生保健會有非常好的助益，例如有助於預防動脈硬化等疾病。而降低膽固醇方面，大麻籽油也是首選。另外，大麻籽油含有高單位的多元不飽和脂肪酸，所以處於高壓環境、不當的飲食習慣及健康亮起赤字紅燈的警訊時，都可以使用大麻籽油來保健，而它的功效也往往不錯。連心浮氣躁、注意力渙散、過動的孩童及青少年，在食用後都有很好的緩和幫助。

適合補腦

高度不飽和的脂肪酸是補腦及健壯「灰色細胞」最佳幫手（見24頁）。大麻籽油特殊的功能也因此成為提供神經系統運作的最佳幫手。

滋潤肌膚

不論是內服或是外用於皮膚保養上；單獨使用、與荷荷芭油或是其他油脂混合使用，大麻籽油都能幫助神經性皮炎患者及有其他各類皮膚病的人舒緩症狀。塗抹於外部時，大麻籽油能幫助肌膚細胞的再生，以及加強其角質層的防禦結構（請詳見154–158頁）。規律地食用此油，讓皮膚再度恢復美麗和健康。



大麻植物翁鬱青翠的樣子

料理小撇步

關於大麻籽油的油味，一直存在著一場擁護者和抗拒者的爭辯。一派人馬認為大麻籽油聞起來有股香香的堅果香料味，並把它的味道比喻成類似南瓜籽油的味道；然而另一派人馬則認為，它聞起來有股噁心的藥草味。無論如何，大麻籽油的功效和特性是不容忽視的，所以極力推薦各位一定要親自試用體驗看看。可以在沙拉料理中、炒菜時或是優格產品中加入大麻籽油以增添風味及健康成分。此外以大麻籽油調出的保健飲品也十分推薦大家試試看（請詳見188頁）。

榛果油——寵壞皮膚和靈魂



真正活力滿點的榛果果實

榛果是所有堅果類中唯一原生於歐洲的堅果。榛果樹在冰河時期後，便以第一批深根植物之姿，在全德國境內生長。在新石器時代，這種核果就一直被人們高度的使用和重視。榛果內有滿滿的活力來源（除了65%的油脂外，還含高價值的蛋白質、碳水化合物以及維生素），從幾千年以來它名符其實的是「早餐穀片中的關鍵人物」。 榛果果仁不受污染地保存在核果殼中，並且在運送至各地的過程中不至於受損。榛

榛果油

學名：Corylus avellana

科屬：樺木科

主要生長地：
南歐及中歐、土耳其

果實經冷壓法萃取的油
色：清透、帶有淡黃色至淺棕色

口感／氣味：
宜人的清淡堅果香

特性：不乾澀

保存度：相對容易保存，與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可保存約一年

使用方式：
外用或內服均可

油液成分：
油酸 約78–90%
亞麻油酸 約3–14%
飽和脂肪酸 約3–8%
脂肪伴隨物質 0.5–0.7%（特別是維生素及芳香分子）

果堅果中儲存的能量，在物資極匱乏的年代裡，絕對是帶給體內各器官最完整的養分來源。此外，它也能作為刺激情慾的油脂——中古世紀的人對於榛果核仁在這方面的功用，十分地深信不疑。

適合護膚

榛果油的口感細膩獨特、清香純郁，又帶有堅果果實和「榛果可可般」的香味，賦予皮膚及靈魂極致的寵愛感受。其散發出來的香氣不斷地引誘著我們的鼻子。榛果油也是理想的護膚油（與甜杏仁油的功能相近），因為它的油分中含有大量的油酸成分，所以格外適合作為按摩油液使用，同時在芬香療法中也是相當受歡迎的基底油。用榛果油按摩後，不但全身清爽，而且每一吋肌膚也倍受呵護，包括一個毛細孔都有感覺。它同時還能治療許多皮膚方面的問題，特別是關於皮膚乾燥及敏感的問題。而油液中大量的油酸成分，讓榛果油的保存度得以延長。

注意：對堅果類有過敏反應的人，就避免使用榛果油！

料理小撇步

冷壓法萃取出的榛果油液，氣味芳香怡人，是為料理加分的珍貴祕方。在沙拉、蔬菜料理、核果蛋糕以及小烤餅中加入榛果油，絕對能增添食物精緻的風味。



成熟時為黑色的黑醋栗籽

黑醋栗籽油——超級獨特又特別營養

黑醋栗籽油是從黑色的醋栗果實中取出來的罕見又珍貴昂貴的油液。它的特殊處在於高度的健康價值，也就是高度活性的脂肪酸結構。黑醋栗籽油是在琉璃苣籽油和月見草油之外，

含有大量的γ–次亞麻油酸的油類。透過α–次亞麻油酸和少有的十八碳四烯酸的幫助，使黑醋栗籽油的功效如虎添翼（請見大麻油）。十八碳四烯酸是一種帶四個雙鍵的Omega–3脂肪酸，並且有強大的醫療效果以及有效抑制發炎症狀的特性。γ–次亞麻油酸、α–次亞麻油酸和十八碳四烯酸這三種分子的特殊組合對於腦內的物質代謝、心血管方面以及風濕性病變等都有正向的影響。它還能活化皮膚的新陳代謝、痤瘡和日曬傷害、減緩皮膚的老化過程以及持續強化免疫系統。黑醋栗籽油不但對於神經性皮炎有幫助，對於因壓力而產生的過敏現象、還有對於那些「過動兒」也有很大的穩定作用。平常規律地按照療程食用這種油液，能讓我們身體已經「沒電的電池」再度續滿飽飽的電源。我的經驗告訴我，黑醋栗籽油與大麻籽油及亞麻籽油的混合搭配，效果是最好的，因為它們彼此的油液養分及效用有互補互利的關係。如果每天在飲食中能使用這樣的油液組合是再好不過了，不過很可惜的這種營養補品的成本相當的高。

黑醋栗籽油

學名：黑穗醋栗
Ribes nigrum

科屬：茶藨子科

主要生長地：歐洲、亞洲及北美

種籽經冷壓法萃取的油色：金黃色

口感／氣味：
微微的果實香

特性：極乾澀

保存度：製成膠囊後可以保存約一年

使用方式：
內服或外用均可

油液成分：
亞麻油酸 約44–48%
γ–次亞麻油酸 11–18%
α–次亞麻油酸 10–15%
油酸 8–16%
十八碳四烯酸 2–4%
脂肪伴隨物質 約2%

聖約翰草油——特殊的恩寵

因為聖約翰草油並不是從植物體中榨取出的油，而是以浸泡的方式得出，更多的說明可以參閱119頁關於浸泡法的章節。

荷荷芭油——印度人的液態黃金

荷荷芭樹小小一株，相當不起眼，但卻能提供令人驚訝的珍貴油液。在氣候嚴酷且終年旱熱的美洲沙漠，這種植物卻能抵抗如此艱辛的環境生存下來。每年平均降雨量只有20ml的沙漠型氣候，卻已能滿足這種植物的生存條件了。



沙漠居民：荷荷芭樹叢

墨西哥、加州及亞馬遜的原住民們幾世紀以來便把荷荷芭油作為專門治療皮膚病的萬用仙丹。他們把它視為「液態的黃金」，並將它運用在治癒傷口、護髮、護膚，以及防曬、抗紫外線等用途上。

橄欖般大小的種籽（堅果）中並不帶油分，而是一種液態蠟，這種液狀蠟在化學結構上與食用油不能相提並論：它並不是從帶甘油成分的脂肪鏈生成的結構，而是從帶長鏈醇的不飽和脂肪酸鏈結而成的。所以確切地來說，應該把這種成分稱為荷荷芭脂才對。這種臘脂在高溫下還是狀態穩定的（可以加熱至攝氏300度），並且具有抗菌的特性，所以較不受微生物的威脅。所以添加了荷荷芭成分的保養品，通常都不會再加入防腐劑的成分。放在冰箱中，荷荷芭油會凝成固態，不過在室溫下很快又會融為液狀，而成分並不會因此流失。它最大的好處就是：保存期限相當長，可以長達數幾年都不會變壞！不過荷荷芭油並不能當作食用油來使用，因為它的蠟質無法被代謝。

適合皮膚使用

荷荷芭油在保養皮膚上的效用使得它成為這幾年來高價值美妝產品中的當紅炸子雞。荷荷芭油是世上最具全方位精華又極珍貴的保養品成分。它的特性與鯨油、鯨蠟相近，但是在很久以前法律就明文禁止化妝品中添加鯨蠟脂的成分。不過我們從植物中幸運地找到了替代的成分，因為荷荷芭油不但在功能和特性上可以取代鯨蠟脂，它更是能夠大量生產，降低製作過程中的成本並達到經濟產量。這個植物性的臘膏可說是極佳的保濕保養品，它完美的深層保養效果能夠補充皮膚失去的水分，使得皮膚表面所生成的油脂層能夠得到穩定，這對於有過敏搔癢的皮膚患者以及神經性皮炎的人而言，是很重要的資訊。皮膚會再度恢復柔嫩光滑，而且每天規律的使用後，像是敏感性皮膚、乾燥的膚質以及因暖氣或冷氣造成的皮膚過敏現象都能夠得到舒緩。



荷荷芭油是液態蠟

雖然荷荷芭是液態蠟，但它塗抹起來還是十分滑順，容易被吸收，而且能夠長時間維持保護肌膚的功效。

塗抹後不泛油光並在乾燥敏感的皮膚上形成健康絲柔的保護膜。這個現象是很令人驚訝的，因為通常膩狀的保養品僅會在皮膚表層上形成防護膜罷了。

純天然提煉的荷荷芭油，通常含有高度不皂化的功能，主要原因是它的油脂成分中含有大部分先前提過的保養蠟質。而這些蠟質無法與人體進行物質轉換的動作。荷荷芭植物體中有這種成分，是為了自我保護，以免受外在環境的影響——而它這種自保的生物機制也嘉惠了人體。於是皮膚的結締組織因它的維生素E成分得以保健，降低了細紋和皺紋的產生。荷荷芭油滋潤的效果也可以用來消除孕婦的妊娠紋，對於舊疤痕也很有效（特別是與玫瑰果籽油相互搭配，更能強化效果）。荷荷芭油天然的防曬係數約為4。

如果是屬於油性膚質，在保養方面可以減少荷荷芭油的用量，最好與其他油液混合使用（例如玫瑰果籽油或月見草油）。將荷荷芭油與其他植物油混合還有更多好處，它能延長易變油品的保存期限。此外，荷荷芭油也是製作天然香水時的基油，因為它本身並不具任何特殊氣味。

荷荷芭油是極其珍貴且價格不菲，通常一棵荷荷芭樹得生長5～6年才能結出果實。所以說，以冷壓法仔細小心地處理荷荷芭果而得到的油液，確實可以冠上「液態黃金」之美名。

荷荷芭油

學名：
Simmondsia chinensis

科屬：油蠟樹科

主要產地：以色列、墨西哥和加州

冷壓法取得的油色：
金黃色

口感／氣味：中性溫和

特性：
不油膩的（液態蠟）

保存度：許多年

使用方式：
只能外用，因為它的蠟質人體無法代謝！

油液成分：
特別是液態蠟的成分
脂肪伴隨物質：尤其以維生素E為主

可可脂

學名：Theobroma cacao

科屬：梧桐科

主要產地：南美北部地區；現今可在全世界熱帶地區找到可可樹的蹤跡

冷壓：可可脂是從可可粉中，透過液壓的方式取得的

冷壓取得的油色：略帶黃色的白色油液

口感／氣味：類似巧克力的味道，聞起來十分宜人

特性：穩固地、在室溫下難以成形的脂肪形態；結構為穩固且類似牛油般的密度

保存度：十分良好，幾乎不會變質，不開封下可保存二年

使用方式：
外用或內服均可

油液成分：
油酸 約30–38%
飽和脂肪酸 55–68%（其中尤其是硬脂酸及棕櫚酸）
亞麻油酸 至4%
脂肪伴隨物質 至0.4%，帶有許多種不同的植物固醇及三萜烯類

可可脂——帶給肌膚巧克力香的寵愛

阿茲特克人、馬雅人和印加人把可可或是巧克力（chocolatl）視為神聖之物，它亦被當作營養補給品，或偶爾享受的奢華品；而且可可脂還是保養產品及療傷藥膏中重要的基底油，它能帶給皮膚完美舒適的感受。在可可脂的脂肪伴隨物質裡含有30種不同的植物固醇和三萜烯類。這些物質有抗菌、治療傷口的特性，同時也是構成皮膚角質層的重要成分（請見154–158頁）。可可脂的延展度很高，所以它能夠輕易地在皮膚上推開，並深入滋潤至底層。

可可脂會在皮膚上泛出淡淡的油光，特別適合乾性及敏感性肌膚使用。此外它也非常適合保養老人和嬰兒脆弱的皮膚，加上可可特有的香甜味，更加帶給他們珍寵的感受。

可可：黑色的誘惑



椰子油（椰子脂）——細小的脂肪分子，功效更強

椰子，也就是椰子樹的果實，會產出似豬油膏般的脂肪，其熔點為攝氏24度。只有歐洲大陸才有椰子油這個名詞，因為在生產椰子的熱帶地區，人們比較熟知的是液狀的椰子油。從椰子果實中萃油的方式通常得經過提煉、除臭和漂白的步驟，才能將油液轉為食用油。所以椰子油具有可耐高溫加熱以及保存期限長的特性。在藥妝店和天然食品店有賣一種椰子油，這種椰子油是特別以水蒸氣的方式小心處理萃取的。這種特殊方

式取得的油液適合拿來護膚，尤其與其他植物油或是「高效能油液」相互搭配下，效果更佳。當然，也可以選購帶有香氣完整的純天然椰子油。純天然的椰子油在製作時耗時廢工、所費不貲，但相對的其功能和效果也當然毋需懷疑。



椰子果實提供健康的油液

適合全身護膚

椰子油可說是我最愛的油品之一，其油分結構的祕密在於會有微小的脂肪分子，例如屬於「中鏈脂肪酸」的月桂酸。與所有的中鏈脂肪酸一樣，它的油分並不厚重，並能夠促進體內的物質交換並提高基礎代謝率。這類脂肪不易堆積在體內，反而會優先轉換成能量的來源。椰子油被吸收的效果極佳，身體在進行體內消化時，並沒有類似膽汁或幫助排解脂肪的酵素，所以對有脂肪轉換障礙和腸胃潰瘍的人而言，椰子油正是理想的油液。雖然椰油中含有大量的不飽和脂肪酸，但這些不飽和脂肪酸並不會造成膽固醇或三酸甘油脂的升高。

月桂酸可以抑止不好的細菌和黴菌生長，像是造成胃潰瘍的幽門螺旋桿菌等。另外也會抑制某些病毒的生長，例如：疱疹或流感病毒。因此椰子油能強化皮膚及腸黏膜的生態系統。

適合皮膚

將椰子油塗抹在身上是一件極為享受的事。它細小且帶中鏈的脂肪酸分子，會以迅雷不及掩耳的速度深至角質層內，不但不會在表面形成油光，還能帶給皮膚全新的感受，且效果持續長久，達到鎖住水分的目的。當皮膚出現灼熱症狀、紅腫或有敏感刺激的情況，椰子油也具有冷卻、穩定的作用；也可以使用在經太陽曝曬後的皮膚不適。椰子油抹在頭髮和頭皮上，不但能幫助保養，還具有促進新陳代謝的效果。（根據古印度阿育吠陀養生療法的觀點，頭皮是重要的排毒器官）。

椰子油（椰子脂）

學名：Cocos nucifera

科屬：棕櫚科

主要產地：
熱帶地區、東南亞

果實經冷壓後取得的油色：白色至淡黃色

口感／氣味：淡淡椰子香

特性：室溫下固態脂肪，在熱帶溫度下則為液態脂肪

保存度：一般情況下可保存至少二年，與空氣接觸後不會變質，需置於冰箱內！

使用方式：可以外用或內服，能高溫加熱

油液成分：
飽和中鏈脂肪酸 約65%
（其中尤其是月桂酸約佔45%）
飽和長鏈脂肪酸 約30%
（其中尤其是肉豆蔻酸）
油酸 約2–11%
脂肪伴隨物質 約1%

對於神經性皮炎患者，將椰子油塗抹在皮膚外層，其功效也是絕佳，因為它亦有鞏固皮膚的效用。效果最好的椰子油當然是以水蒸法取得的椰子油，以及純天然萃取的椰子油。推薦的混合油液組是將荷荷芭油與椰子油以1：1的比例調配。另外不錯的組合是與葡萄籽油、玫瑰果籽油和月見草油及石榴籽油互相搭配。

料理小撇步

在我的廚房裡絕對少不了這個好消化的椰子油，它的味道淡雅不嗆鼻，但聞久了還是略有油膩感。十分適合拿來煎、炸以及高溫焙烤，並且不會產生質變現象。以椰子油煎炸馬鈴薯除了是兼具酥脆和易消化的人間極品外，在享受美食之餘更不必擔心增加脂肪。



美食家的油：南瓜籽油

南瓜籽油——美食專家眼中的綠色黃金

在60年代之際，當時我正好因為進修而久留奧地利的史泰爾馬克地區，並在那結識了油質濃稠、深褐綠色的「農夫籽油」。它的油味強烈，但過了一段時間後，我卻開始相當看重這款油液。在當時，每到耕種的時節，農家全家都會來到他們的小田地上，開始耕耘著一種特殊品種的南瓜。從這種南瓜籽裡取得的油液，通常都被留為自家使用。

南瓜籽和南瓜油對於膀胱不適以及輕微的前列腺問題，具有相當大的幫助。一位農婦那時就瞇起了眼笑說：「這個不只是給男人用在他們的……，對我們女人和小孩也很好。這種南瓜籽油會讓人心情愉快。」這說法很合理，對於有尿道問題的患者，也不能忽略他們情緒等方面的影響因素。南瓜籽油看起

來似乎真的對於尿道有幫助，主要是因為植物固醇這個微小的脂肪伴隨物質的功能。它也能間接地提振情緒，帶給人生命的快樂感受。因為南瓜籽油富含大量的維生素E，所以它也不易變質。對於有前列腺問題的人，飲用南瓜籽油（每日10g）或是服用有此成分的藥品，都是很有助益的。

南瓜籽油

學名：
Cucurbita maxima、Cucurbita pepo

科屬：葫蘆科

主要產地：史泰爾馬克、匈牙利

種籽冷壓萃取的油色：深綠色至棕色

口感／氣味：
強烈的堅果香

特性：半乾澀

保存度：十分良好，不易與空氣作用而質變，因為其脂肪伴隨物質之故；密封下可保存約一年

使用方法：內服；純天然的油品，不得加熱！

油液成分：
亞麻油酸 約40–50%
油酸 約30–50%
飽和脂肪酸 約10–20%
脂肪伴隨物質 1.5–3%，其中又以維生素E、植物固醇及葉綠素為主

適合皮膚

從來沒有接觸過南瓜籽油的人，第一次將這款油液塗抹在皮膚上時，很有可能會因為它的顏色而愣住，但是這款油富含大量的維生素E、植物固醇、葉綠素和許多不同的脂肪伴隨物質，十分具有滋潤效果。它經常做為按摩油、皮膚保養油、面膜、髮膜、肥皂以及油浴等用途。

料理小撇步

對於講究美食的人而言，深綠色的南瓜籽油是不可多得的禮物。它的優點不僅僅是料理上的增添氣味，還更是保障健康的好油。在起司鍋、熱油火鍋、沙拉醬及香草醬上，南瓜油都具有使美味加分的作用。將它加進軟質乳酪、希臘式優格、酸奶油中，味道更是棒透了。它獨特的種籽油香與熱的蔬菜、飯類和麵類都是完美的搭配。如果不能接受南瓜籽油的人可以在開始的時候斟酌用量，最好是先滴入幾滴，或者與其他植物油搭配使用。例如搭配橄欖油或油菜籽油混合後，便能使味道芳香濃郁。但要留意的是：在賣場都可以找到不同種類經濟實惠的油液，這種中肯價格的油經常是與其他種營養價值較為低廉的油液混合出來的！



柔嫩的美好：亞麻花

亞麻籽油——永保青春之液，但卻不被瘋狂熱愛

老實說，我十分熱愛亞麻籽油，這話一點也不誇張。我祖母有幾年都一直以帶皮的馬鈴薯、軟質乳酪和亞麻籽油照顧著我們這些小孩的成長，她常常說：「這道料理能顧全身體和心靈。」但那之後我與亞麻籽油的緣分就盡了，不過，它確實是一款絕妙的好油。

早在舊石器時期，人類就開始有種植亞麻的文化了。而在3000–4000世紀的木樁建築中也發現有種籽和亞麻製品的遺跡。一直到第一次世界大戰結束之後，中歐才開始大規模地種植亞麻。亞麻花有著天空般的藍色和嬌嫩的花朵，在開花季節為大地裝扮出不同的容貌。亞麻的纖維含有韌皮組織，從這些纖維組織中製造出亞麻製品，而它的種籽含有33–43%的油液。

在空氣中亞麻籽油會快速聚集，然後聚酯化，在其表層會形成一層薄薄的膜面。這也是做為油性塗料和亞麻氈的主要成分。

適合全身使用

亞麻籽油只有在經過小心處理的冷壓法下，並且沒有氧氣進入的狀態下，才會被拿來作為治療用途。



亞麻籽的健康成分多元

亞麻籽油中幾乎全部都是不飽和脂肪酸的成分；其中還有大量的三元不飽和脂肪酸α–次亞麻油酸的成分。這讓我馬上想起我健康、精神飽滿、行動敏捷的祖母。這就是她的「身體和心靈都健康」的臉，她幾乎是天天食用亞麻籽油來保健……。總之，這種油在保養身體方面可說是好處多多。

α－次亞麻油酸的作用與魚油相近，能間接地幫助特定的神經傳導物質形成，促進血液循環。同時也能抑制一種會大量造成凝血的神經傳導物質。α－次亞麻油酸也具有鎮定疼痛、抑制發炎的作用。雖然沒有那麼強效，但其效果還是雷同阿斯匹靈，而且還沒有那種藥物的副作用喲。使用亞麻籽油自然能降低血栓形成的風險，血栓是造成血液凝結、心肌梗塞和中風的主因，此外也能減少動脈硬化的威脅。亞麻籽油對輕微的高血壓有良好的影響。

α－次亞麻油酸能影響一種好的前列腺素，而這種前列腺素能有效幫助鈣質轉換，因此能預防骨質疏鬆。亞麻油酸加上次亞麻油酸能發揮強效降低膽固醇的作用，使身體血脂肪的整體狀態得到正向的改善。亞麻籽油可說是強化和保護血管系統和替紅血球開闢「康莊大道」的專家。

亞麻籽油對於乳癌也有很好的治療效果。在化療等癌症療程結束後，使用亞麻籽油作為醫院的康復治療用品以及補給營養品都是很不錯的。

亞麻

學名：
Linum usitatissimum

科屬：亞麻科

主要產地：阿根廷、美國和前蘇聯地區

種籽冷壓後萃取的油色：黃色

口感／氣味：十分強烈的草本味、獨特的氣味

特性：十分乾澀

保存度：無法長期保存，與空氣接觸後容易變質；瓶口關緊，放在陰暗涼爽處，可以保存約一年；開瓶後2–4週的有效期限（不同的製油方式是保存度長短的關鍵因素）

使用方法：外服或內用均可；冷壓油不得加熱！

油液成分：
α－次亞麻油酸 約58%
油酸 約17%
亞麻油酸 約15%
飽和脂肪酸 約10%
脂肪伴隨物質 約2%
其中又以黏性物質和維生素E為主

保健大腦

身體沒有其他的器官如大腦一樣，需要如此多的高營養價值脂肪酸，因為脂肪酸是神經元間最重要的構成成分。但是神經元並無法區別有害的反式脂肪和對身體有益的不飽和脂肪酸，不論我們提供它們什麼成分的物質，它們只會單向照單全收。所以在攝取油液時，最好要經常性的「替換用油」，這樣我們的大腦才會運作得很順利！

適合皮膚使用

亞麻籽油直接飲用或食用，對於不同的皮膚症狀，尤其像是易受刺激的、發炎現象的、濕疹問題以及乾燥的膚質等，

都能得到良好的改善。塗抹在外部的話，因為亞麻籽油具有活化細胞的特性（所以與荷荷芭油調配後），對於受刺激而不適的皮膚、因工作關係而受傷的部位、經X光或紫外線照射受損的皮膚等都有防護滋潤的效用。它也能作為幫助皮膚炎專業治療時的輔助功能，因為亞麻籽油能使得皮膚再度恢復彈性和柔順。亞麻籽油在使用時最好是與其他的植物油混合使用（像是以1：4的比例，與葡萄籽油、甜杏仁油、黑醋栗籽油或是荷荷芭油搭配，效果都很好）。與其他植物油混搭是因為亞麻油中含有太高單位的α-次亞麻油酸，這會使得皮膚的代謝極速加快。同樣地，外部塗抹亞麻籽油應按照一定時間的療程來進行，不能長期不間斷地使用它來護膚，否則皮膚就會很快地乾涸了。此外搭配其他植物油後還有一個好處，那就是亞麻籽油的油氣過嗆，配上其他的油液正好能使它的味道聞起來溫和些。

夏威夷堅果油——堅果之后



聞得出油香：夏威夷堅果

夏威夷果又被稱為澳洲榛果或是昆士蘭堅果。當18世紀的移民者來到澳洲後，他們在當地只找到了一種適合人工培育的經濟作物，這種樹就是夏威夷堅果樹。十分營養的堅果果實是當地原住民的基本食材。現在夏威夷堅果變成了「美味巧果」，它的口味細緻且充滿了濃郁香氣，所以它又被譽為堅果之后。全球對夏威夷堅果的需求持續大幅度地上升，主要的原因就是夏威夷堅果在太好吃了，此外它的油脂更是作為昂貴美妝品中的營養原料用油。

與杏仁一樣，夏威夷果仁其實並不是真正的堅果，而是核果的一種。一株樹齡超過10年的夏威夷堅果樹可產出12～14公斤的帶殼核果。而100克的夏威夷堅果中含有75克的油脂。這種油液與酪梨油一樣，保存度良好並且具有抗氧化的功用。

適合護膚護髮

夏威夷堅果油含有大量的油酸，適合作為按摩用途。油酸帶給皮膚全新的新生感受。夏威夷堅果油中也含有大量的棕櫚油烯酸，這種成分通常只有在動物性的脂肪中才會出現，並且與我們皮膚相容的脂肪酸有很大的相似度，因此能帶給我們皮膚全新柔嫩的感受。它能夠滑順地在皮膚上推開，並進入皮膚的底層（良好的推展度）。研究觀察指出，含有大量棕櫚油烯酸的植物油（像是夏威夷堅果油、沙棘油、酪梨油），都特別能被皮膚吸收而且具護膚效果。

此外維生素A、B、E的成分也特別有助於皮膚的再生功能，讓皮膚能有良好的抵抗力並更加強健，因為夏威夷堅果油也能幫助調節角質化的過程。維生素E是對抗自由基的最大細胞保護劑，而維生素B能影響體內多種的物質轉換。另外夏威夷堅果油中天然良好的附加作用，就是它的防曬係數為3–4。

夏威夷堅果油成分的護髮產品中能有效對抗頭皮屑和脆弱的頭皮問題，它能讓頭皮的脫屑問題得到改善，並使頭髮柔順絲滑。

夏威夷堅果油

學名：
Macadamia ternifolia

科屬：山龍眼科

主要產地：夏威夷、美國、紐西蘭和肯亞

冷壓法萃取的油色：
淡黃色偏棕色

口感／氣味：
淡淡的堅果香

特性：不乾澀

保存度：良好，與空氣接觸後不易變質；密封冷藏下可保存一年左右

使用方法：外服或內用均可；能高溫加熱

油液成分：
油酸 約57%
棕櫚油烯酸 約25%
飽和脂肪酸 約15%
脂肪伴隨物質 約0.5%；尤其是維生素B、E、維生素A前驅物質（pro-vitamin A）以及礦物質

料理小撇步

夏威夷堅果油有著很精緻的果實香，所以也很適合用來製作甜點料理用，但這只是我深愛這款油液的原因之一。

玉米胚芽油

學名：Zea mays

科屬：禾本科

主要產地：目前全世界均有生產

胚芽經冷壓法取得的油色：金黃

口感／氣味：微弱、獨特

特性：半乾澀至略為乾澀

保存度：不太好，容易與空氣作用後產生變質；冷藏下可保存9個月；開瓶後冷藏只能保存4個月

使用方法：
外用或內服均可

主要油分：
亞麻油酸 約35–60%
油酸 約30%（可能更多）
不飽和脂肪酸15%
脂肪伴隨物質 1–3%，其中又以生育酚、植物固醇及蠟質為主

玉米胚芽油——廚房中的經典用油

營養價值也很高的冷壓玉米胚芽油在一般市面上卻很少看到，一般看得到的通常都是經過熱壓法或是提煉後再馬上精緻化的油。玉米胚芽油中有85%的不飽和脂肪酸，其中又有50%是多元不飽和的，所以不易保存。主要有作用的還是其中的亞麻油酸，而在這方面只有葵花油和紅花籽油能與它相提並論。我們可以拿葵花油、葡萄籽油或是荷荷芭油來替代玉米胚芽油的保養效果。

甜杏仁油——經典的護膚品

幾千年以來甜杏仁油在亞洲一直被視為重要的珍品。在上古時代，甜杏仁油就已經是美容保養方面的最佳暢銷品。它通常是從二種不同種的杏仁中取出油脂的：一種是甜杏（prunus dulcis var. dulcis），另一種則是苦杏（prunus dulcis var. amara）。它們的不同處在於苦杏仁苷含量的多寡。苦杏仁苷是造成核果帶苦味的來源，此外它極具毒素，因為它會轉變成氫氰酸。通常經冷壓取出的甜杏仁油是同時從乾淨的甜杏和苦杏中取得。但只有乾淨的甜杏中不帶氫氰酸的物質。如果在購買時因為產品外標無特別說明是否為「甜杏」油，這時候還是別買的好！雖然基本上提供芳香療法的專門賣油店不會販賣苦杏萃取的油液，但我們還是得小心選擇，仔細閱讀製造廠商的產品說明。



還未成熟的杏仁果

甜杏仁油與杏桃仁油的脂肪酸結構很相似。這二種油都含有超高的生育酚含量。而甜杏仁油最主要的成分則是α-生育酚，這是一種強化版的維生素E活性分子，所以也就具有極佳的護膚效果。雖然甜杏仁油在美妝界和護膚界並不流行，所以

沒有太多相關產品。但是我們現在已經有很好的替代品了，像是杏桃仁油或是水蜜桃仁油。

適合皮膚

甜杏仁油可算是來自大自然的美容盛品。因為含有大量的油酸成分，所以能使皮膚光滑細緻。再加上它能夠降低刺激感、具有保護和滋潤的特性，也就特別適合乾燥的皮膚使用。經常使用它來保養的話，便能逐漸改善皮膚脫屑、脆弱和搔癢的現象。敏感性的皮膚也能接受甜杏仁油，所以使得它成為最常見的按摩油或是芳香療法中的基底油液，不論小嬰兒還是熟齡的皮膚都沒有使用上的顧慮。



與橄欖樹一樣，地中海地區廣為種植杏仁樹

甜杏仁油

學名：
甜杏——Prunus dulcis var. dulcis、
苦杏——Prunus dulcis var. amara

科屬：薔薇科

主要產地：地中海地區、北非、加州

杏仁經冷壓後取得的油色：淡白色至黃色

口感／氣味：堅果味、略帶油氣

特性：不乾澀

保存度：不易保存，雖然富含油酸成分，卻容易與空氣產生變化（主因為缺少保存的脂肪伴隨物質的幫助）、密封冷藏可保存約一年；保存時得避開陽光直射

使用方法：外用或內服均可；冷壓油液不得高溫加熱！

主要油分：
油酸 約80%
亞麻油酸 約15–20%
飽和脂肪酸 約6%
脂肪伴隨物質 1–1.5%；其中又主要以α–生育酚為主；而杏桃仁油則主要含有γ–生育酚

罌粟籽油

學名：Papaver somnif

科屬：罌粟科

主要產地：全世界

成熟的罌粟籽經過冷壓法和不破壞成分的精煉後，得到的油色：淡黃色

口感／氣味：溫和、有特殊香氣

特性：略乾性

保存度：不易保存，接觸空氣後較容易變壞；在密封冷藏的環境下可保存一年；開瓶後大約可保存3–5個月。

使用方法：
外用或內服均可

主要油分：
亞麻油酸 約65%
油酸 約28%
飽和脂肪酸 約10%
脂肪伴隨物質 0.4–1.2%

罌粟籽油——保養效果好，但也容易引起過敏

這種罌粟籽油是由熟成的罌粟中萃取出的，這類的種籽並無毒性，同樣也適合用來焙烤。但是罌粟籽油容易發霉，所以也較容易使萃取出的油變壞。所以它常常是以熱壓法取出油液的。但這會使得罌粟籽油變紅，如果用這種油液來料理食物會破壞菜的色澤，通常萃取油還會有另一個步驟，就是進行精煉的動作。純天然萃取的罌粟籽油在市面上幾乎是微乎其微。它的功能和油脂排列的特性與葵花油相近，帶有一種細膩的果實香。罌粟籽油除了適合用於沙拉與其他的料理外，用於護膚方面的效果也很棒，能夠很快被皮膚吸收並進入肌膚底層，強化的防禦功能（請見第155–159頁）。



罌粟花與種子苞

月見草油——皮膚和物理機能的大幫手

在一個寧靜炎熱的夏日夜晚，坐在滿覆月見草的花園裡，靜靜觀察著月見草花苞緩緩地舒綻開黃色的花朵，這是想必是非常美好的經驗吧！開花時分，流洩出一股清流香氣，撫慰了靈魂深處，身體舒暢極了，寧靜和滿足的幸福感就此駐足心底。

原產於北美洲的月見草，有很長一段時間沒人注意到它的功效，也未曾把它當作治療的用品使用；一直到最近這幾年才

有人實驗證實月見草驚人的功效，這才使得月見草一夕成名。現在從月見草籽中取出油液的方式是經過特別小心的方式，因為月見草油是如此的珍貴和昂貴，它不但有益皮膚，對心靈和免疫系統也都很有功效。

滋養心靈

經過藥理學的實驗測試，月見草近年來在治療皮膚病變和調節內分泌失調方面，引起了一股不小的旋風。主要是因為月見草油中的γ–次亞麻油酸成分，只有極少數的植物中帶有γ–次亞麻油酸（像在琉璃苣籽油和黑醋栗籽油），另外，母奶中也含有γ–次亞麻油酸的成分。這個多元不飽和脂肪酸對於體內激素的分泌有相當正向且調和的作用。激素（又稱為體內的神經傳導物質）是負責傳遞神經細胞訊息的媒介，此外它也具有影響情緒的作用，使人興奮、焦慮或是緊張。除了這些，γ–次亞麻油酸還能調節女性激素分泌。如果女性激素失調，則會出現經前症後群（PMS），並在經前和月經時腹部疼痛。有經痛問題的女生，一部分的原因很有可能是因為在飲食中缺乏了會轉變成γ–次亞麻油酸的亞麻油酸的攝取，所以在月經來之前情緒就容易不穩定。適量的月見草藥劑膠囊（在藥局、生機飲食店或藥妝店等處可購得）能夠有效平穩情緒的波動。服用月見草油後，能平穩情緒且使人冷靜，此外還能帶給人正面的情緒感受。規律的服用月見草食品作為一種療程，不但能幫助婦女的身體問題，也能解決男性因體內激素失律所產生的情緒性問題。特別是在高壓下的情緒急速起伏、工作負荷大的時候，或急躁、焦慮、神經高度緊繃的時候，月見草油更能發揮最大的功效。同樣月見草油對於情緒不穩定、容易緊張敏感和注意力不集中的小孩子也很有效果。最後，γ–次亞麻油酸是腦部的重要養分來源，特別是針對大腦神經元的刺激反應和腦部發育方面。當然，對於懷胎3個月以上的胎兒的腦部發育也是很關鍵的營養成分。

月見草油

學名：Oenothera biennis

科屬：柳葉菜科

主要產地：
北美洲、中美洲、歐洲

冷壓法萃取的油色：
黃綠色

口感／氣味：強烈的果香

特性：乾性

保存度：不易保存，易與空氣產生作用、容易變質；密封冷藏下可保存9個月；因為月見草油保存不易，所以經常製成膠囊等營養食品

使用方法：
外用和內服均可

主要油分：
亞麻油酸 約67%
γ–次亞麻油酸 約8–14%
油酸 約11%
飽和脂肪酸 8%
脂肪伴隨物質 1.5–2.5%



月見草花

各種皮膚問題的急救品

月見草油是解決眾多皮膚問題「急救品」。北美洲阿爾岡昆部族的印地安原住民（註：居住在加拿大渥太華河河谷地區的印第安人）早就知道月見草有解決皮膚病變的療效和特性。五百多年前，阿爾岡昆部族的印地安原住民便知道將月見草籽磨碎後，敷抹在皮膚患部或是皮膚濕疹處，如此一來，皮膚的細胞代謝和皮脂腺的分泌會因此得到調節。這種植物產生的油液帶給肌膚彈性並促使再生的功能。

γ–次亞麻油酸是組成皮膚細胞的基本物質，它會形成一種天然的防護膜，能有效抑制發炎現象和皮膚搔癢過敏等症狀。像神經性皮炎就是因為皮膚的新陳代謝失衡而產生的。這是由於某種特定的酵素分泌量不足，而這種特定的酵素是負責將亞麻油酸轉變成γ–次亞麻油酸。導致的結果就是：皮膚脫水乾涸、搔癢和冒出青春痘的現象。因為γ–次亞麻油酸在皮膚細胞裡生成的速度是十分緩慢的，於是我們必須靠一段時間補充月見草萃取物等營養食品來協助。

由於月見草油十分的昂貴，所以在使用上可以搭配其他的基底油來使用，最理想的基底油就是荷荷芭油、椰子油或是甜杏仁油：然後將10ml（溫和精煉）的月見草油加入50–100ml的植物油調和，再將油液均勻地塗抹在臉部和胸頸上方。或者也可以把一粒月見草的油液膠囊戳開，然後直接抹在該抹的地方。在使用月見草油的時候，可以搭配任何其他的身體或臉部護膚油，並加以調和，像是一款名為「糖果」的護膚油，就是針對長期處在中央空調造成的皮膚乾化。除此之外，最好能連續進行四週、每日口服一顆月見草膠囊的療程。

琉璃苣籽油和黑醋栗籽油的功能與月見草油幾乎相同，而它們的油液組成成分也都大同小異。

橄欖油——上天賜予的禮物

枝節彎曲且多為老樹的橄欖樹主要生長在地中海附近地區的國家。橄欖樹長期以來一直在地中海地區居民心中，是一種象徵神聖和來自天堂的禮物，它代表的意義是：幸福、好運和快樂滿足。從遠古時期開始，橄欖油就常被拿來作為日常食品和保健營養品。作為保養食品，橄欖油具有減低病痛的功效，而橄欖油製成的保養霜則有強效的護膚和深層治癒的效果。

對我而言，橄欖油的風味與南方生活的風俗民情難以分割，油氣帶有一股溫熱的、陽光普照的、生活簡單又充滿愉悅的香味。在陰鬱的冬季時分，我也會在沙拉裡加入這個帶著南方充足陽光的油液。「橄欖油拉長了臉」這個說法，想必指的就是那種在廚房裡，享受著帶給身心極致愉悅的橄欖油吧！因為除了口裡享受美食的樂趣外，同時身體也享受到高貴頂級橄欖油帶來的健康養分。

在1988年發生了一起關於橄欖油的負面新聞後，橄欖油便受到歐盟食品規約下關於食品成份的管制。於是橄欖油產品的品質在歐盟法規中有一套自訂的標準，這是為了保障廣大的消費者的權利。

第一道 冷壓（初次的冷壓萃取）：

這項規定於2003年11月1日起開始生效，此後橄欖油的萃取必須採取此一步驟，也就是以機械壓榨並且過程中高溫不超過攝氏27度的方法取油。與其他植物油相較，「冷壓橄欖油」的確是貨真價實的純天然產品。

特級天然橄欖油：

這表示此瓶橄欖油的口味完美無缺，並且符合最高品質的標準，油液成分中含有少於1%的游離脂肪酸。

橄欖油

學名：Olea europaea

科屬：木樨科

主要產地：
地中海地區國家

果肉經冷壓法萃取的油色：綠色

口感／氣味：充滿橄欖果實香，但依橄欖的產地和品質狀況不同，風味也有些許的差異

特性：偏中性，在溫度為攝氏10–15度時，油質較稠密

保存度：良好，與空氣接觸後不易變質；密封冷藏下可以維持一年的有效期限

使用方法：
外服或內用均可，能夠加溫受熱

主要油分：
油酸 約75%
飽和脂肪酸 約15%
亞麻油酸 約10%
脂肪伴隨物質 0.5–1.5%
包含生化鯊烯、植物固醇、酚類化合物、維生素E群（生育酚）



橄欖和營養價值極高的橄欖油

天然橄欖油：

表示該瓶橄欖油的口味應屬完美，並且符合高品質的標準。油液成分中最高帶有2%的游離脂肪酸。

橄欖油：

指的是由精煉和天然植物油互相搭配下的混合品；而混合的比例經常大相逕庭，因為調配比例並沒有相關的規定。

橄欖渣油：

榨取後的橄欖渣和纖維，透過化學方式和精煉出其中殘存的油質。

儘管對於橄欖油的品質已有明文的規定，但是陷阱無處不在，因為就連許多標榜著高品質的「特級天然」油的成分，也不一定完全合產品標籤上如出一轍。所以在選購時，一定要仔細詢問橄欖油的出處和製造方式，並且與自己信得過的商家購買才能買得安心。

全身都適用

橄欖油的優點就是具有豐富的單元不飽和脂肪含量。在地中海地區，家家戶戶絕對將橄欖油作為日常料理的主要用油，對於橄欖油的消耗量和運用也都十分可觀和廣泛。一部分的料理中加入了大量的橄欖油，看起來就像食物在油中游泳般，但這些國家裡，人民罹患心血管疾病的比例與德國相較，卻異常的低。能夠解釋這個現象的理由就是，油酸（如同亞麻油酸的功能一樣）具有降低血脂的功用，這也是我們一般對油酸的理解。

所以橄欖油成為預防心血管病變的最佳食用油，這不僅是因為橄欖油的油脂成分本身具有的功效，還有脂肪伴隨物質中眾多的珍貴元素。唯有真正高品質的特級天然橄欖油中才會有

沒被破壞掉的脂肪伴隨物質，有了這些珍貴的元素，我們的血流才能保持暢通、血壓才能保持穩定，我們的心臟和血管也才能擁有活性和動力。例如橄欖多酚就有調節控制血壓和順暢心臟血流的功能。此外像是植物固醇能與膽固醇結合，幫助膽固醇代謝。

橄欖油特別能舒緩身體疼痛和抑制發炎，其因應橄欖刺激醛（oleocanthal）這個特殊的成分。在經驗治療學中，橄欖油特別會被用來使用在疼痛的關節處。將橄欖油和聖約翰草浸泡油調合後，能有效強化肌力，並且舒緩肌肉僵硬、發炎和疼痛的情況。

除此之外，橄欖油還有整潤腸道及促進膽汁分泌、緩和胃灼熱和胃壁黏膜受損帶來的刺痛感，在輔助療法中，橄欖油經常被用在整治腸胃潰瘍的問題。



彎曲變型的橄欖樹，長年以來一直是陪伴人類的養分供應商。

對皮膚也適用！

橄欖油可說是護膚產品中的鼻祖，因為它具有豐富的油酸和維生素E的成分（這方面與甜杏仁油的成分類似），所以十分滋潤肌膚和促進肌膚細胞再生。這種能使皮膚溫暖的脂肪十分適合乾性、血液循環不良、龜裂和有脫屑現象的皮膚使用（但是神經性皮炎患者則不適用）。油酸與芳香環結合後能有效保護身體不受自由基和紫外線的傷害。對於指甲和頭髮方面的問題，橄欖油也具有理想的解決功能。如果想要把橄欖油拿來外用，先決條件是得接受它強烈特有的氣味。降低它特殊氣味的方法，則可以以1：1的比例，在橄欖油中加入荷荷芭油、甜杏仁油或是葵花油調和。

棕櫚籽油／棕櫚脂

學名：Elaeis guineensis

科屬：棕櫚科

主要產地：
熱帶地區、亞洲、非洲地區、南美和中美洲

果實壓取後的油色（極少為化學萃取）：
白色或略偏淡黃色

口感／氣味：幾乎無味道

特性：在室溫下為固態，在溫度高時則為液態脂肪

保存度：一年

使用方法：外服或內用均可；可耐高溫

主要油分：
飽和中鏈脂肪酸
約70–80%（其中尤其是月桂酸的含量佔了46–55%）
飽和長鏈脂肪酸 約12%
油酸最多含16%
脂肪伴隨物質 約0.5%

棕櫚油／棕櫚脂／棕櫚奶油的組成成分：
飽和長鏈脂肪酸 40–50%（其中尤其是棕櫚油酸）
油酸 約40–45%
脂肪伴隨物質 3.5%（其中又以胡蘿蔔素含量最多）

料理小配方

功能如此強大的橄欖油，怎麼能排除在廚房料理品之外呢？僅僅加入少許的油液，就能讓我們的料理搖身一變，成為來自地中海的美食。不論是加在沙拉裡、魚類料理、肉類料理或是南島、普羅旺斯蔬菜裡，都能使菜餚的美味加分。



棕櫚油和棕櫚籽油——來自同一種植物的二種油脂

油棕不論從植物外觀還是果實外貌，看起來都與椰棗相似，但是油棕生長在熱帶潮溼地區，如印尼、馬來西亞和巴西。油棕不但是全世界最重要的植物油種之一，同時最特別的是，它能提供二種油脂成分完全不同的油類：棕櫚籽油是將果殼堅硬的種籽壓碎後榨取。它的油液特性與椰子油十分相近，

在室溫下棕櫚籽油是呈固態，但與肌膚接觸後會馬上融化，但很快地又會凝固起來。這種特性與它的油分中含有大量的（中鏈）月桂酸有關，皮膚能夠快速地吸收，進而達到深度滋潤的效果。



油棕籽（油椰子籽）

棕櫚油也被稱為棕櫚脂或棕櫚奶油。它的油液或是油脂是從果肉中取出的，油液和油脂顏色為橙黃至棕紅色，這是因為這種油脂中含有大量的胡蘿蔔素。通常棕櫚油／棕櫚脂會再一步精煉並作為一般料理或是烘焙用油，或者也會被拿來做人造奶油用。但請注意這種硬式脂肪帶有大量的反式脂肪成分，會造成健康上極大的負擔。

料理小偏方

在天然素材店裡有不會硬化的（水氣蒸餾後的）去色變白的棕櫚脂，可以做為椰子油的替代品使用。它價格實惠，也不用擔心食用後危及健康的問題。現在在市面上的最新一款純天然製成且帶橘橙色的棕櫚脂，很適合作為煎炸或是焙烤用脂。用這罐棕櫚脂炒菜、炒飯不但較為健康，更能顧及色香味，做出來的菜絕對是一盤令人食指大動的佳餚。

紫蘇籽油——含有豐富的Omega–3脂肪酸

紫蘇屬於唇形科植物，生長在東南亞地區。因為紫蘇葉帶有強勁的香氣，所以一直以來都被當作料理香料使用，也因此紫蘇葉又被稱為「野芝麻」。從種籽中能榨出高營養價值的油液，在日本的神道教儀式中，芝麻油是神聖的象徵。

紫蘇籽油與亞麻籽油的油質成分相似，像是它們都富含高單位的α–次亞麻油酸，其中一部分的α–次亞麻油酸又會轉變

紫蘇籽油

學名：Perilla frutescens

科屬：唇形科植物

主要產地：中國、日本、韓國、印度（喜馬拉雅）。在中歐地區紫蘇經常被拿來做觀賞植物

果實經冷壓法後取得的油色：黃色

口感／氣味：
近似亞麻籽油的感覺

特性：乾澀性

保存度：與亞麻籽油相比，較不易保存，一般在市面上均以膠囊販售

使用方法：主要為內服

主要油分：
亞麻油酸 約60%
亞麻油酸 約40%
脂肪伴隨物質 0.4–1.5%

成EPA和DHA，這二種重要的脂肪酸是我們從深海魚和海藻油中能夠獲取的主要養分。這些健康的元素能夠幫助心血管系統、脂肪轉換和腦細胞物質代謝。

紫蘇籽油對於逐漸減退的視力也很有幫助，不論是因為老花還是長時間盯著電腦螢幕，或處於日光燈光下而造成的視力衰退。它能保護視網膜的視覺細胞和神經細胞，並且防止脂肪堆積在眼球的微血管中。

總而言之，它最主要的功用還是在維持體內脂肪代謝的平衡，因此對第二型糖尿病患而言是相當重要的保養品，此外紫蘇籽油能降低膽固醇和三酸甘油脂的指數，所以是低脂膳食中重要的成員。同時，其有效活化身體機能的特質，亦能有效降低遺傳性代謝遲緩造成的高血脂現象。除此之外，紫蘇籽油亦可以做為改善多種皮膚病變的保健補品。

不過它的保存度通常有限，所以經常是被拿來做成膠囊狀的保健補給品，並在一般藥局或是生機素材或保健食品店裡可買得到。紫蘇籽油可以替代魚油，很適合素食者或是孩童使用。

水蜜桃仁油

學名：Prunus persica

科屬：薔薇科

主要產地：適合栽種於溫和型的氣候地區

果實冷壓榨取的油色：
淡黃色至黃色

口感／氣味：
淡淡的堅果香

特性：
略乾性、液狀、透徹

保存度：不易保存，與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可保存約一年；必須保存於陰暗處

使用方法：外部使用

主要油分：
油酸 約65%
亞麻油酸 約25%
飽和脂肪酸 約8%
脂肪伴隨物質最高至1.5%

水蜜桃仁油——甜杏仁油的姐妹

水蜜桃樹最早是來自中國，它珍貴的油液在遠古時代就一直被視為護膚保養品。水蜜桃仁油的油脂成分和功能特性與甜杏仁油和杏桃仁油相近，在美妝產品中，因為它具有容易被吸引和溫柔滑順的特性，所以特別值得推薦。它滑順不黏膩的特性是因為油脂帶有大量的油酸成分以及高單位的維生素E。因為它極佳的護膚和滋潤肌膚的功能，能夠鎖住肌膚水分和恢復光澤彈性，使得皮膚保持水水亮亮、柔嫩有彈性。

這種全效的保養品特別適合乾燥、發癢和敏感性肌膚使用，因為它能夠保護皮膚表層不受外在環境的影響，同時還能滋潤皮膚，保持一整天柔順有彈性，特別適用於老人和小寶寶的肌膚。甜杏仁油與水蜜桃仁油同樣都是很棒的按摩用油，不瞞各位，我親身體驗後，覺得真的是一種不錯的替代選擇。

油菜籽油——德意志珍饈

看著跟前一片金鬱滿地的油菜花田，我細嘗這溫和清淡的黃綠色油液，並感受著令人無比舒暢愜意的芳香。油菜籽油現在在德國可說是典型的日常用油，但其實一直到70年代中期，德國才開始有這款油的出現。油菜籽油中含有大量的芥子酸，這種酸對人體的健康會造成危害。直到1974年開始種植一種全新改良的油菜品種，這次的改良品中芥子酸的含量大幅減少（由原來48%降低至0.5%）。現在油菜籽油成為全世界生產量最大的油品之一，四處都可以看得到精煉的油菜籽料理油在市面上販售。不過，當然還是有品質完美的純天然冷壓油菜籽油，這種高品質的油菜籽油對健康而言，可說是昂貴的極品，同時也深獲營養學界的喜愛。



油菜花

全身適用

油菜籽油的脂肪結構很獨特，它含有極高比例的脂肪酸和油酸，這種結構形式與橄欖油相近。其中特別引人注意的還有豐富的α-次亞麻油酸與亞麻油酸的結合。這三個實力堅強的脂肪酸三巨頭組成的脂肪，根本就是專為降低膽固醇設計的黃金比例。它能有效調節體內血脂值，並進一步避免動脈硬化病的發生。除此之外，油菜籽油中還含有天然的抗氧化因子維生素E及維生素A前驅物質，因此也能幫助人體抵抗自由基的傷害。

油菜籽油

學名：Brassica napus

科屬：十字花科

主要產地：中歐、加拿大

果實冷壓萃取的油色：琥珀色澤

口感／氣味：獨特的堅果香氣，口味清淡溫和

特性：中性不乾

保存度：不易保存，易氧化變質；密封冷藏下可保存約一年左右；須保藏於陰暗處

使用方法：外服或內用均可；僅可適度加溫

主要油分：
油酸 約60%
亞麻油酸 約19%
α–次亞麻油酸 約9%
飽和脂肪酸 約13%
脂肪伴隨物質高達1.5%；其中有胡蘿蔔素、維生素E、K及維生素A前驅物質

口服一小茶匙的油菜籽油，最高能獲取到成人每日維生素E攝取量的30%。此外油菜籽油也含有維生素K，而維生素K對於血液的凝血過程十分重要。它還能夠加強血管的功能和維持動脈的健康。將油菜籽油作為每日早晨的保健飲品（請見第188頁），對調養生體有極大的功效和幫助。因為油菜籽油的油分結構特殊，所以就算用油過量也無傷大雅，並不會過度干涉體內新陳代謝和物質交換的速度。

對皮膚也好

油菜籽油的脂肪結構十分具有護膚的效果，這也讓它成為完美的按摩用油和皮膚保養油。它能夠緩和發炎和受刺激的肌膚，因為油中帶有的α–次亞麻油酸和亞麻油酸能強化身體的免疫系統以及皮膚角質層的表層（請閱154–158頁），還能夠維持長效的滋潤保養度。對於嬰幼兒以及老人的脆弱皮膚都非常適合使用。



開滿了遍地金黃色花的油菜花，是重要的產油植物之一

料理小偏方

油菜籽油逐漸成為料理界一顆明亮的星星了。如果不是橄欖油的愛好者，那麼油菜籽油絕對是最好的替代品。在製作沙拉醬、美乃茲、浸泡油料（註：一種國外飲食常見的油醃漬食品）時加入冷壓法萃取的油菜籽油，或者直接將油液倒入蔬菜上，然後再慢慢地品嘗每一口自己獨創的健康料理。純天然的油菜籽油十分容易變壞，所以不是在開封後盡快用完，那就得把它密封保存到要用的時候再快速用完。



沙棘油——護膚用品中的翹楚

沙棘可說是無國界、四處為家的植物：它在亞洲的生長狀態與歐洲的植株生長情形完全如出一轍；它可以在極其嚴酷的氣候條件下存活，也能在氣候溫和的地區生長。因為沙棘特有的橘紅色漿果，日爾曼民族便把它視為雷神多拿（Donar）的象徵。沙棘漿果（植物學上的分類應該是屬於堅果類）能夠吸引鳥兒們啄食，同樣也能吸引人類採食。沙棘果子是唯一一種在果肉裡就能含有2%的油脂植物。同樣與取油的方式有關，沙棘油又可分成二種不同的種類：沙棘果肉油和沙棘籽油。這兩種植物的結構、穩定性以及效用，都各具特色。市場上也會看到只寫著「沙棘油」的產品，這一般表示該瓶油是混合了沙棘果肉油和沙棘籽油。

沙棘油（果肉）

學名：
Hippophae rhamnoides

科屬：胡頹子科

主要產地：
俄羅斯、中國、蒙古、獨立國家國協、歐洲

果肉冷壓法萃取的油色：
較深的橘色

口感／氣味：新鮮水果味

特性：中性不乾

保存度：一年

使用方法：外用或內服

主要油分：
棕櫚酸 約30–38%
棕櫚油烯酸 約34%
油酸 約25%
亞麻油酸 約3%
α–次亞麻油酸 約1%
脂肪伴隨物質：幾乎包括所有脂溶性維生素，且為高比例（尤其是胡蘿蔔素、生育酚含量330mg／100mg）及植物固醇等

沙棘果肉油：

沙棘果肉油一直常被拿來作為皮膚保養油。營養素充沛的沙棘果肉裡，儲存了多種的維生素，而果漿的色素不僅具有保護果肉不受氧化的侵害以及防止腐敗，還能保護人體細胞不受外在刺激物質的傷害和加強人體防禦的功能。沙棘果肉油與大多數的其他植物油成分不同，但是與夏威夷堅果的油脂成分相近，兩者都含有大量的棕櫚油烯酸。這是種單元不飽和脂肪



沙棘果子

酸，也被稱為動物性脂肪酸，因為它幾乎可說只能在動物性脂肪中找到。根據臨床經驗顯示，含有高單位棕櫚油烯酸的油脂，通常都具有極佳的保養和滋潤效果。在俄羅斯，醫學上對於沙棘果肉油的療效和貢獻也有深入的研究。此外，沙棘果肉油甚至在當地還被拿來製成藥劑。

皮膚良品

沙棘油富含大量的生育酚，是所有植物油中滋潤效果最好的；再加上豐富的胡蘿蔔素，更為保護的效果加分，使得皮膚能夠抵抗外在環境不好的條件。在俄羅斯，沙棘油被拿來醫療因紫外線受損的肌膚，也被拿來做為癌症病人放射線化療之前和之後的皮膚保護油，同時對於灼燒傷、開放性傷口及難以癒合的傷口也很有幫助。我個人的看法是，沙棘油在避免細胞因過多的陽光照射受損（這種照射光線也包括了做日光浴等）的方面最能見效，過多的太陽輻射可能是造成皮膚癌及其他皮膚病變的主要原因。此外沙棘油也能做為日光曝曬後鎮定皮膚用的保養油。

沙棘油雖然會經衣服染色，但油分中大量的不飽和脂肪酸對濕疹的治療是無可取代的。沙棘油中還有與人體皮脂成分相近的棕櫚油烯酸，更加強化皮膚再生功能。次外也是修護受損黏膜組織的專家。其幫助因化學治療而受損的口腔（直接在口腔內部四週輕輕摸上一層），也能滋潤並修補做完手術的陰道、放射線治療（像是雷射放射線治療時受損的皮膚）後的皮膚和黏膜，使它們再度恢復健康及具有彈性。

油液成分中還有其他的有益成分：維生素E及胡蘿蔔素都是特別能夠幫助細胞膜免於自由基的傷害。類黃酮（植物色素）能與侵略細胞者結合，並形成一個強大的保護膜。此外它還能活化免疫系統，並與造成細胞膜生病或死亡的細菌和病毒共同組成滴水不漏的金鐘罩。因此類黃酮就達到了抑制癌細胞

擴散的功能。而維生素A前驅物質和胡蘿蔔素能夠控制壞細胞的生長且幫助預防疾病、保健健康。得到皮膚癌的人愈來愈多了。有許多身體乳液或是臉部乳霜都加入沙棘油的成分，這是為了做到預防的效果。保養全身肌膚免受外在環境的破壞與保護臉部是一樣的重要。但臉部的皮膚是特別的敏感，所以需要另一種更專業的保養——因為這裡的皮膚日曬後不容易白回來。但沙棘油有促進皮膚生長的功效，所以臉部的肌膚不但能得到滋潤，還能保持青春避免提早老化。

青春期的皮膚問題也能使用沙棘油來解決，當然對於任何年齡層的皮膚有脫屑現象、皮膚乾燥及易敏感的問題，也都可以使用這款植物油。但因為它的油色是深沉的橘色，所以在使用這款植物油時，最好搭配其他植物油一起混合使用！沙棘油在混合油中佔0.5%即可，也就是100ml的植物油中滴入10滴沙棘油即可。這樣的調合油也能緩和頭皮問題和減少頭皮屑的產生。

非常芳香的沙棘油，所以也適合口服，像是在沙拉或是優格中加入幾滴沙棘油就夠了。兒童免疫力不佳的時候，沙棘油也能幫助增強他們的抵抗力。總而言之，無論有沒有與其他的植物油做搭配，沙棘油都能全方面地幫助身體所有的器官和功能。

沙棘籽油：

沙棘籽油與沙棘果肉油的成分相當不同。它的油色偏黃色、有些微的紅色，但並沒有一般果實油的果實香氣。沙棘籽油裡只有沙棘果肉油中1/10的生育酚含量，但還算是中度偏油的油脂。

與沙棘果肉油不同，沙棘籽油比較容易壞。而且它的功能與玫瑰籽油有某部分相似。它主要是由大量α–次亞麻油酸所組成。與亞麻油酸和油酸搭配口服，效果十分卓越。同樣地，

沙棘油（籽）

學名：
Hippophae rhamnoides

科屬：胡頹子科

主要產地：
俄羅斯、中國、蒙古、獨立國家國協、歐洲

冷壓萃取的沙棘籽油色：
橘黃色

口感／氣味：中性、略帶堅果香

特性：極乾澀

保存度：不易保存，與空氣接觸後內易產生變質，所以開封後應盡速使用。密封冷藏可保存9個月；所以經常被製成膠囊，以增加保存期限

使用方法：
外用或內服均可

主要油分：
α–次亞麻油酸
約29–37%
亞麻油酸 約33%
油酸 約17%
飽和脂肪酸 約12%
脂肪伴隨物質：特別是胡蘿蔔素及生育酚這二種成分

外用護膚效果也相當好，因為它具有長效滋潤保護皮膚的作用。我愈是鑽研沙棘油，就愈為它的功效著迷。順帶一提，像是德國梅克倫伯區以及其他國家都有生產不錯的有機沙棘油。在優格和沙拉中滴入約20滴的沙棘籽與沙棘果肉調合油，不但能增添風味（就連青少年和小孩們都喜歡這種味道），同時還能為健康增添幸福。



黑種草油——芳香的治療性植物油

黑種草油在這幾年突然成為有全方位營養功能的神奇植物油。當然，這有一部分的原因是人們喪失了理智，一股腦狂熱所造成的，因為事實上有許多關於黑種草油神奇的療效並不如標榜的那樣。黑種草油的確是好油，在我實際的醫療運用上，它有不錯的治療效果，但是只限在特定功效上，並不是全方位的完美植物油。

黑種草油

學名：Nigella sativa

科屬：毛莨科

主要生長地：（亞洲）西亞、地中海地區

種籽經冷壓萃取的油色：偏紅的深棕色

口感／氣味：強烈的香料味，口味偏苦

特性：略乾性以及半乾性

保存度：較容易保存，不過置於空氣下容易變壞；密封冷藏可保存一年

使用方式：外用和內服均可；冷壓油不得加熱！

主要油分：
亞麻油酸 約50–60%
油酸 約20–25%
不飽和脂肪酸 約15%
α–次亞麻油酸 最高1%
脂肪伴隨物質 0.5–1%
其中特別是精油、維生素E以及植物固醇的含量

它的脂肪酸結構並不特別獨特，整體看起來與葵花油的脂肪酸相似。它的氣味強烈，帶有濃郁的藥草香氣，這說明了這種油特殊之處：它的精油成分居然佔了0.5–1%（請見第127頁）。植物中含有這麼高的精油成分主要是為了防止油分氧化、變質。芳香療法中，使用的高品質黑種草油大約都含有1%的精油成分。每100ml的植物油中滴入20滴精油，是芳香療法用油的最佳比例——如果精油成分符合1%就更完美了！

適合全身的皮膚

黑種草油中帶有高單位的多元不飽和脂肪酸，再加上它本身特有的精油成分，就像「啟動」人體的免疫系統開關。直接內服後，黑種草油具有強化免疫系統的功效。它對於一般的皮屑現象、氣喘或神經性皮膚炎特別有效，對於乾癬、風濕病及

免疫系統低下產生的不適症，也有一定的幫助。黑種草油還有抗過敏（抗組織胺）、抑制發炎的特性，所以它在精油界也十分的有名。黑種草油中的黑種草酮和百里香氫醌，不論用塗抹或口服，都可以舒緩支氣管收縮所導致的呼吸困難現象（呼吸道緊縮現象），幫助緩和支氣管氣喘以及咳嗽等現象。直接口服能夠保護腸壁黏膜，這很重要，因為我們體內最大的免疫系統總部就是在腸部。口服能有效改善神經性皮炎的問題，也能改善胃腸脹氣的毛病。


麵包上的黑種草籽

但要小心的是，如果長期口服精油，有可能會造成肝臟的負擔，過度依賴也會影響功效。最好還是先諮詢醫師或自然療法師，在特定的療程中使用黑種草油。一般情形最長不要持續使用超過12～16週，12～16週後可以先休息一陣子，再進行下一階段的療程。

黑種草油的強烈氣味老實說是需要一些時間來適應的，若用於護膚，建議可以與其他的植物油調和。根據我自身的體驗，我覺得與其他植物油搭配後的效果比起單用來得好，因為不同性質和功能的植物油，會產生良好的協同作用：也就是說，各種油類的不同功效可以彼此補強，互相支援。

芝麻油——人們幾千年來的渴求

一年即生長完成的芝麻植物可能可以算是人類史上最老的植株了。芝麻植株最高可以長到1.2公尺，會開出白色帶著紫色的花朵與歐洲的毛地黃花相似。幾千年以前中國和印度就已經栽種了芝麻的植株。

從芝麻籽中榨取出的油質混濁，通常還得再加工萃取和精煉的步驟。但市面上還是可以找到完全以冷壓法和分離法淨化

芝麻油

學名：Sesamum indicum

科屬：胡麻科

主要生長地：中國、委內瑞拉、蘇丹、印度

種籽經冷壓萃取的油色：
淡黃偏白

口感／氣味：
些許堅果味，有種籽的香氣，十分溫和

特性：半乾澀

保存度：十分好，但與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可保存一年

使用方法：
外用或內服；可以加熱

主要油分：
油酸 約42–50%
亞麻油酸 約38–44%
不飽和脂肪酸 約14%
脂肪伴隨物質：
芳香環化合物（如芝麻酚）、植物固醇、木酚素激素（包括芝麻素和芝麻林酚素），卵磷脂及生育酚

雜質的芝麻油。如此一來，我們才得以使用，這種帶有獨特迷人的濃郁香氣、既是料理油又是皮膚保養上獨一無二寶石級的油液。冷壓法取得的芝麻油，香氣總是令人食指大動，每次聞到就覺得一幅遙不可及的遠東之圖在我面前展開。在阿拉伯世界的童話故事集《一千零一夜》裡，「芝麻開門！」就是一句在《阿里巴巴與四十大盜》故事中的密語，說了這句話之後，通往山洞的大門才會打開，而山洞中堆滿了數不清的稀世珍寶。「芝麻開門！」這句話的確沒錯！我個人真的覺得它的意思再明確不過了，芝麻油能夠將我們皮膚上所有的毛細孔都打開！然後再深層進入肌膚並將油液的保養物質滲透至最底層，除此之外還能同時將有毒的物質像是油液重金屬物質和有機溶劑等，溶出人體外。總而言之，芝麻油就我本身的感受而言，對人的身體和心靈影響的程度就好比是一把開起靈魂和心扉之鑰。

適合全身保養

因為芝麻油中含有比例相同的油酸和亞麻油酸，所以能夠幫助身體內多種物質轉換。而芝麻油中特有的脂肪伴隨物質，像是抗氧化的芝麻林酚素（sesamolin）及芝麻酚（sesamol）以及其他許多尚未被命名或辨識的物質，使其具備穩定、保存期長以及可加熱的特質。這些抗氧化的物質也同時能夠幫助我們預防提早老化的現象。所以說芝麻油在每一個家庭中都是不可或缺的健康油。

強化身心

在印度，芝麻油被視為重要的護膚油，以及神經系統的滋補劑。它能提供人們身體和心靈上的力量，尤其是當精疲力盡和皮膚狀況極度糟糕的時候，芝麻油能夠以和緩、扎穩根基以及強化滋補的方式改善症狀。心靈上的困境和過度反應等等也能因此得到舒緩。同時也能促使皮膚外面的防護層，使其具備

最佳的抵抗力，從而強化心靈力量，因為皮膚和心靈會經由神經傳導物質不斷地互相聯繫。對皮膚有益的東西，往往對心理也有幫助。

故事中的「芝麻開門」原則上看起來並不只具有象徵性的意義：芝麻油中的脂肪伴隨物質可能會與重金屬物質結合，然後一併將它們帶出組織。如果用芝麻油認真按摩皮膚，除了能帶出體內的重金屬物質外，還能將體內各種的有毒物質一併排出。這些有毒物質經常是藏在脂肪組織裡，並且會降低細胞的活性。透過這種排毒作用，預防提早老化的發生，以及降低身體慢性疾病產生的危機，如免疫系統的衰弱以及特殊的皮膚老化現象，或者是風濕性疾病等問題。

在印度文中，脂肪（Snehana）這個字也被稱為「關注」的意思。每天早上以芝麻油按摩全身3–5分鐘，會有一種神清氣爽的好感受。用芝麻油寵愛自己，能透過皮膚激勵性的神經傳導物質自然生成，感受到全身的舒暢。能鎮定情緒的血清素或是創意激素多巴胺等，都能讓人一早便神采奕奕。所以說，用芝麻油來保養，真的是一把開啟靈魂和心扉之鑰。不過因為芝麻油會刺激血液循環，所以對於神經性皮炎和皮膚發炎的患者並不適用。這種情況下，可以拿葵花油來取代芝麻油使用。



芝麻油為許多佳餚料理增添一番風味。

料理小撇步

芝麻油帶有特殊的異國香氣，所以加入料理中，能帶來一種東方和亞洲的風味。在用大火快炒的方式料理歐洲蔬菜時，加入芝麻油，便能讓這道菜有東方的異國風情。



乳油木——保養兼治療

在熱帶非洲地區，乳油木樹最高可以長到15公尺。乳油木果實（漿果）的大小與杏桃差不多，裡面的核仁約為板栗般大小。乳油木的油脂正是從這個種籽中取得的，乳油木也被叫做非洲木果油或非洲木油脂。大小為4公分左右的綠色堅果中含有大約50%的脂質。對於西非國家依然保持天然原始生活方式的人民而言，幾世紀以來乳油木一直是皮膚保養、傷口癒合、以及皮膚問題治療上，最重要的藥劑。黃綠色的乳油木原脂帶有一股獨特的氣味，所以通常取出的油脂還會進一步加以除臭。

乳油木

學名：
Vitellaria paradoxa

科屬：山欖科

主要生長地：非洲西部以及中部地區

堅果經冷壓法萃取的油色：原脂狀態時為黃灰色；經過消除氣味步驟後呈白色

口感／氣味：原脂狀態時帶有獨殊強烈氣味；去味後則味道較為中和

特性：固態狀、有顆粒感、奶油般固稠、特有的黏稠性脂質

保存度：一般大約可以保存至二年；但必須放置在陰涼處或是置於冰箱中！

使用方式：
外用；固態脂質的融點介於攝氏35–45度

主要油分：
油酸 約49%
亞麻油酸 約5%
不飽和脂肪酸 約45%
脂肪伴隨物質4–10%
其中三萜烯醇 約佔75%
其他則是維生素E、維生素A前驅物質以及尿囊素

適合全身護膚

非洲木果油是保養皮膚方面的奢侈品。與其他的植物油或植物脂相比，乳油木中含有最高比例的脂肪伴隨物質，其中特別是三萜烯醇的含量令人驚豔。三萜烯醇是動植物生長時所需的必要養分，這種成分能夠在植物表面形成鎖水膜，防止植物水份的流失，也同時保護植物免受壞菌的侵害。這種功能對人體的皮膚也有相同的效果。在皮膚有傷口或是出現發炎情形的時候，乳油木都有幫助癒合傷口的功效。它特有的鎖水保溼特性，能夠讓皮膚柔順光滑。此外乳油木對於皮膚真皮層的骨膠原也有正面的幫助，能避免皮膚老化的現象以及皺紋的產生。

乳油木迷人的特性得透過以下維生素的幫助才能有效作

用：維生素E的功能是表皮層的細胞保護劑，而維生素A前質能維持正常皮膚角質化。也就是說：硬化或是角質化的皮膚會變得柔軟，對於皮膚較薄的人，則能刺激他們的皮膚角質化，讓肌膚具強硬的抵抗力。乳油木的眾多成分中最後修飾的補強物質就是尿囊素。它具有治療的功效並且能帶給肌膚柔順和健康的外觀。


乳油木脂

乳油木被廣泛應用在各類商品中，並且能夠與其他種油類相容。在美妝產品中，乳油木經常被使用作為稠化劑：加入乳油木後，乳霜會更加穩定、柔軟和固稠。此外加入乳油木脂的乳霜在塗抹時，更容易在皮膚上延展開來，而且滋潤效果也會特別加強，這都是因為乳油木脂特別能夠呵護肌膚之故。

黃豆油——充滿了對皮膚和大腦有益的卵磷脂

在中國、印尼和日本在遠古的年代就已經懂得如何栽種和利用黃豆並且深諳其功能。黃豆這個字最早是來自於中國的古文「菽」，它的意思是「大豆子」。明明是小小一粒、幾乎微不足道的小豆子卻被稱之為「大豆子」，這可能是因為它比其他的蔬菜類還具有更高的養分價值吧！


了不起的黃豆

一年生的黃豆植物在外觀上看起來像是歐洲的矮豆。黃豆油大多是透過萃取或是精煉的方式取得，而且經常被當作是「植物油」、「料理油」或者是「美味加分油」，不論哪一種都與它的美味有關。黃豆油保存期限長，也能被高溫加熱，只不過它珍貴的脂肪伴隨物質會因此流失罷了。換句話說，這也會使它帶有較多的反式脂肪酸。卵磷脂會從黃豆油中提煉出來，然後加工製成營養補給品，在市面上販售。黃豆油中其他的脂肪伴隨物質，也經常被運用到美妝產品上。

黃豆油

學名：Glycine max

科屬：豆科

主要生長地：亞洲、美洲

豆子經冷壓取得的油色：淡黃色

口感／氣味：中性溫和

特性：微乾澀至半乾澀

保存度：不易保存，容易與空氣作用變質，所以應盡快使用完畢；密封冷藏下可保存約一年

使用方法：外用及內服均可；冷壓的油液不得加熱食用！

主要油分：
亞麻油酸 約50%
油酸 約25%
飽和脂肪酸 約15%
α–次亞麻油酸 約8–11%
脂肪伴隨物質 0.5–2%
其中尤其是大豆卵磷脂的成分（植物固醇，其中谷甾醇的含量佔60%），以及維生素E

冷壓的純天然萃取的黃豆油則含有所有珍貴的營養成分，但當然也比較不易保存。

適合全身使用

黃豆油與葵花油的結構成分相似，只不過黃豆油還含有9%額外的高價α–次亞麻油酸。這種珍貴的不飽和脂肪酸分子能夠快速地參與新陳代謝過程，然後轉變成「好的」組織荷爾蒙（前列腺素）。

黃豆油能夠強化身體的免疫系統（透過其中的亞麻油酸），亦能保護腸內黏膜，這些功能與其他的植物油相似。但是黃豆油最特別的功效在於，使脂肪代謝率再度恢復正常，並且降低體內的膽固醇指數。不論是亞麻油酸還是油酸都具有正向影響脂肪代謝率的功能，而這種功能可以透過植物固醇——β–谷甾醇進一步強化，這種成分在黃豆油中含量之高，使它甚至被稱為「大豆甾醇」。它能夠全方位與膽固醇結合，然後將對身體有害的膽固醇轉變成較無害的物質並從腸道中排出。透過這步驟，黃豆油能極度有效降低體脂率以及避免動脈硬化的危機——尤其如果將黃豆油搭配具有抗炎特性和稀釋血液功能的亞麻籽油使用，效果更加顯著。

黃豆油中大量的黃豆卵磷脂同樣也能有效大幅度地降低膽固醇，此外也是「神經系統補品」。黃豆油正因為富含卵磷脂的含量所以能使皮膚滑順和有彈性，而卵磷脂不只是促使皮膚表層的代謝，而能深入角質層，改善脆弱和龜裂的皮膚問題。而它還含有驚人的不飽和脂肪酸含量，更能保護皮膚免於發炎以及降低惱人的青春痘和粉刺等問題，並刺激皮膚細胞再生。

冷壓萃取的黃豆油，保存期限有限。為了怕它變質而浪費了，我通常會加入荷荷芭油或是酪梨油，以1：1的比例，調成護膚油，以延長保存期限。

料理小偏方

想要不浪費黃豆油全方面的活力功能，那麼最好的方式就是直接把油加入沙拉、各種葉菜類中或是調成保健飲品飲用（保健飲品請見188頁）。黃豆油與油菜籽油以1：1的比例混合，不但氣味香還超級健康，十分推薦大家使用。在一些專門的保健食品店以及有機食品店裡也有販賣品質極佳的黃豆油，這可是沙拉和蔬菜料理中不可多得的添色祕方。

葵花油——儲存了滿滿的太陽能量

向日葵有著大而炫目的花朵，墨西哥原住民開始栽種這種植物的歷史約莫有3000多年了。馬雅人把從這種植物花瓣中萃取出的物質視為一種催情的春藥，而由種籽取出的物質則被當作營養品以及美妝品使用。在16世紀左右，向日葵才傳至歐洲，但一直要到19世紀時，俄國人才知道可以從這種植物的種籽中取出油液。從那時起，葵花油的養生和營養功用才被全世界的人知道。


盛開的太陽花

關於葵花油我有二個相關的回憶：在二次世界大戰過後，我祖母有一天很勇敢地拿起刀子親自幫我醫治我的毛囊炎，處理乾淨後再以雛菊泥和葵花油做成的油脂塗於患部。它就治癒了！在我們家的花園中長滿了爭奇鬥豔、體形巨大的向日葵花，旁邊有一條漏水的水溝通過，剛好為它們施肥。清晨時分，它們都會把頭依偎在旁邊的茉莉花叢上，然後隨著旭日東昇喚醒了它們的睡臉，而後它們的臉就這麼向著太陽的方向一直到夕陽西下。就這樣乖乖地仰首站在那與大葉醉魚草們聊天，看起來好像怎麼樣也不願意錯過任何一絲的陽光。在濃雲慘霧的陰鬱冬季裡，我都會在沙拉中加入冷壓萃取的葵花油，然後細細品嘗、感覺這植物為我收集的太陽能量——儲存著滿

葵花油

學名：
Helianthus annuus

科屬：菊科

主要生長地：東歐、俄羅斯及地中海地區

種籽經冷壓萃取的油色：淡黃色

口感／氣味：有太陽花種籽的味道、溫和且宜人

保存度：不容易保存，與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可以保存約一年

使用方法：外用和內服均可；純天然冷壓萃取的油脂不得加熱！

主要油分：
亞麻油酸：植物油中的亞麻油酸成分多寡，與植物生長時外在的環境溫度有關。氣候較為寒冷的地方，從植物中萃取的油液裡能含有高達77%的亞麻油酸，而在熱帶地區所萃取的植物油液中，含亞麻油酸的量只有最多20%
油酸 約24–40%
不飽和脂肪酸 約12%
脂肪伴隨物質 0.5–1.5%
其中又以維生素E的含量以及類胡蘿蔔素、卵磷脂及植物固醇最高

滿的太陽能和陽光的油。

適合皮膚和全身的保養

以不破壞成分的方式萃取出的葵花油中含有大量的不飽和脂肪酸（亞麻油酸）以及滿滿的維生素E成分，是極佳的營養食用油。這些成分能有效降低體內的膽固醇，並能幫助血液在血管中流通順暢，特別是與橄欖油搭配使用，效果很好；若是與油菜籽油依1：1混合的話，效果更是顯著。因為這樣的組合下，同時能攝取到油酸、亞麻油酸和α–次亞麻油酸的營養成分。

除此之外，如果平時就規律地食用葵花油，便能強化腸部的免疫系統和促進其黏膜的再生。然後由內而外地，從根本之處治療皮膚等問題，像是改善皮膚乾燥問題或是解決容易長青春痘及粉刺的油性膚質等問題。

葵花油中大量的維生素E成分能幫助亞麻油酸的調整功能。這是很重要的細胞保護劑，它能使細胞膜免受激烈的化學物質的傷害，也就是自由基帶來的傷害。這些高活性的、基礎脂肪酸會形成一層完美的抗氧化保護膜。

理論上葵花油也十分適合護膚作用。但是因為它含有太多的不飽和脂肪酸，所以很容易氧化。因此在使用時最好與其他較易保存的植物油，像是橄欖油、荷荷芭油及葡萄籽油、椰子油及乳油木脂，並以1：1或1：2 的比例混合，以加長其保存和使用的時間。

料理小撇步

冷壓法萃取出的優質葵花油是在家家戶戶的廚房裡不可或缺的油品。但是因為它含有大量的亞麻油酸成分，一旦遇熱就

會很快被破壞掉，所以最好別拿它來煎炸或熱炒。但是加入沙拉醬或是淋在炒完的菜上，絕對是風味一絕的高級享受。

葡萄籽油——抗老化的最佳幫手

冷壓萃取下含有大量營養價值的葡萄籽油在中古世紀的上流社會中，是十分珍貴且極受熱愛的油品。它在當時就被人們稱為「青春之泉」，而21世紀的今天，這種護膚油中的極品又再度重出江湖，並且被廣泛應用到美妝品中。

葡萄籽油中含有大量的亞麻油酸，與其他同樣含有大量亞麻油酸的植物油不同的是，它並不會很快地變質。這是因為它還含有大量的原花青素（OPC）；它是一種具有全效對抗自由基的多酚。這也是為什麼飲用紅酒對人體有益，而且它也被製成營養補給品以及美容產品。原花青素的抗氧化作用比維生素C、E及β胡蘿蔔素還要更好。葡萄籽油被稱為「抗老化之先驅」絕非浪得虛名，因為它不但會促進細胞再生，自然也具有延緩老化的能力。剛才我們提到的抗自由基因子對於心臟和血管以及免疫系統方面也有好的幫助。它們能改善血液循環，穩定細胞組織。所以也有人推論，它們能夠預防癌細胞的生長和蔓延。

葡萄籽油

學名：Vitis vinifera

科屬：葡萄科

主要產地：法國

種籽經冷壓萃取的油色：淡色、淡綠色、深綠色

口感／氣味：令人印象深刻的果實味；飽富口感、具果香

特性：半乾澀

保存度：一年

使用方法：外用或內服均可；可加熱（因為其中的OPC原花青素成分）

主要油分：
亞麻油酸 約70%
油酸 約15–20%
飽和脂肪酸 約7–10%
脂肪伴隨物質 0.5–2%
其中主要為類黃酮、多酚（原花青素）、兒茶素、維生素E及卵磷脂

護膚功能

油質輕爽的葡萄籽油很容易就被皮膚吸收，促進細胞的微循環並達到長效激勵免疫系統的作用。原花青素能提供身體養分，特別是幫助骨膠原的形成，所以能保持肌膚青春。所以做為皮膚保養油或是按摩油時，便能緊緻肌膚的結締組織以及促進細胞活化再生。葡萄籽油保存容易，而且與其他含高單位的不飽和脂肪酸油液不同，它並不會在皮膚上產生變質的現象。



葡萄不但釀出酒，還有油

料理小撇步

葡萄籽油屬於最珍貴、健康的食用油之一。它的油液本身帶有清新宜人又饒富水果及堅果口感的香氣，所以許多熱愛葡萄酒人士對於葡萄籽油也非常喜愛。加入沙拉、炒時蔬或是沾料醬汁中，別有一番優雅。



核桃油——饕客專用

核桃樹最早來自中亞地區，其樹種可長至20公尺高。當查里曼大帝下令後，核桃樹就開始在德國種植，並且逐漸成為流行且受歡迎的食物。核桃這個名詞的字源來自中古德文的「Welsch–」一字，其意義為「遠方的、陌生的」。當時醫生和教會人員並沒有把核桃視為什麼特別的珍品，這很有可能與當時的果物禁令有關吧！在巴伐利亞地區的新娘都會吃這種堅果，因為人們認為這種果實能帶來多子多孫的福壽。

核桃油

學名：Juglans regia

科屬：胡桃科

主要生長地：
中、南歐及北、南美洲

核仁經冷壓萃取的油色：
淡黃色至綠色

口感／氣味：宜人的芬香、帶有強烈果實的味道、風味獨特

特性：乾澀

保存度：不易保存，與空氣接觸容易變質，所以開瓶後應盡快使用完；密封冷藏下可保存一年

使用方法：內服；冷壓油液不得加熱食用！

主要油分：
亞麻油酸 約47–72%
油酸 約20%
α–次亞麻油酸 約3–16%
飽和脂肪酸 約8%
脂肪伴隨物質 0.2–0.4%
其中又以維生素A、B、E以芳香分子或芳香物質為主

對皮膚和全身都有益

核桃油與葵花油的相似度極高，因為成分中帶有高量的亞麻油酸，所以是十分珍貴的油脂。它能促使油脂代謝正常、幫助皮膚的再生機制並且調節體內荷爾蒙。核桃油的結構之所以特殊，是因為它的亞麻油酸和α–次亞麻油酸以最完美的比例組成的。此外還有綜合維生素B及維生素E的幫助，使得改善體內和體外的細胞新陳代謝，並能調節和強化免疫系統的功能。

而核桃果仁中更是含有活力滿滿的營養素，以及人體必需脂肪酸，它能使得激素及大腦活力充沛，在物資缺乏的年代裡，這無疑是生活中最高的享受而且能讓孕婦供給孩子最需要的養分！

料理小撇步

珍貴又高級的核桃油更是適合用來料理，特別是在根莖類蔬菜料理及沙拉中加入核桃油，更能帶出另一番的風情。當然其他的菜餚中加入核桃油也能夠營造出細膩極緻的品味。



營養和健康均備：核桃仁

小麥胚芽油——維生素E的撲滿

在製作白麵粉的過程中，小麥中最有營養的部位——小麥胚芽會被機器自動去殼。如果不經過去殼這個步驟，麵粉的保存期限便會大幅的縮短，這是因為小麥胚芽很容易就會發霉變壞；但是穀物的胚芽是其精華所在，並具有重要的維生物質，而這些物質能使得植物生長健壯以及強大，所以從這些胚芽處壓取出的油液更是極其珍貴和營養。

小麥胚芽油

學名：Triticum aestivum

科屬：禾本科

主要生長地：全世界

胚芽經冷壓萃取的油色：橘紅色

口感／氣味：強勁、有穀物和麵包的味道

特性：乾澀

保存度：良好；密封保存下可以存一年左右

使用方式：外用和內服；冷壓油液不可加熱食用！

主要油分：
亞麻油酸 約44%
油酸 約20–30%
α–次亞麻油酸 約11%
脂肪伴隨物質 3.5–4.7%
其中又以維生素E、植物固醇、磷脂、長鏈醇類、卵磷脂為主。油液中大量的脂肪伴隨物質使得小麥胚芽油成為具有強大療癒力的植物油

適合全身使用

純天然萃取的冷壓小麥胚芽油可說是營養生物學中不可多得的極品。其油液中最顯著的就是存在著含有極大量的脂肪伴隨物質。其中的維生素E（尤其是α–生育酚）含量，使得小麥胚芽油成為所有植物油中的翹楚，並也提供我們作為日常的營養補給品。除此之外，它還含有大量的卵磷脂、輔酶酵素和其他許多的脂肪。

小麥胚芽油獨特的脂肪結構中帶有α–次亞麻油酸和少見的高含量脂肪伴隨物質，這些特性讓小麥胚芽油成為名符其實的「高效能油液」。按照一定的療程服用小麥胚芽油的話，對於虛弱、疲勞症狀、心血管問題、身體疼痛和發炎現象等都能有效的舒緩。每天只要一小茶匙，就足夠一個人一天的所需維生素E的量了！小麥胚芽油同時也能夠調節體內的激素。

護膚功能



小麥顆粒

不論是外部塗抹或是口服，小麥胚芽油在預防皮膚提早的老化現象上，是理想的油液。此外它還能維持結締組織的健康。臨床證實有助於消除妊娠紋和會陰護理。對於熟齡肌膚，小麥胚芽油無疑是青春的泉源，因為它油液的功效能夠長時間有效地活絡肌膚的微循環及其免疫系統。對於皮膚方面的疾病問題，像是青春痘、粉刺、牛皮癬、濕疹等也有治療的效果；而且油液溫和，適合皮膚使用，並幫助肌膚深層的再生機制和角質化的過程。

小麥胚芽油帶有一股極強烈的油氣，而且會使衣服染色。所以在使用時，推薦各位與其他植物油以1：9的比例混合使用。就連在料理方面也最好能與其他的植物油搭配食用，因為它的油氣實在是太特殊而強烈。雖然小麥胚芽油中帶有大量的多元不飽和脂肪酸，但是因為油液中還含有高單位的抗氧化物質，所以在冷藏的情況下尚能保存12個月。

雪松籽油——針葉林中的珠寶

西伯利亞雪松其實就是松樹，更仔細地說，應該是瑞士五針松的親戚，只是在德國被統稱為雪松。雪松被稱為「針葉樹林中的女王」，這是因為它的種籽（果實）營養成分相當高，是「 西伯利亞森林中的珠寶」，更是西伯利亞地區最古老的民間醫療藥劑。雪松在營養方面也扮演著舉足輕重的角色。正確地說，這個種昂貴、口感十足的松子中，富含了大量的高價值胺基酸、碳水化合物以及植物油脂。許多民俗療法的臨床應用也都實證了松子的優點。

從核果中取出的十分特別的油液與雪松精油可是八竿子打

不著邊的（請見127、213頁）！千萬別搞混了！從松子中（隱藏在松果的鱗片底部）取出的油液主要是由不飽和脂肪酸成分所構成（大約有90%）。此外它的α–次亞麻油酸（20%）和亞麻油酸含量也很顯著；亦含有特別大量的維生素E、卵磷脂以及其他的維生素。

雪松籽油對於神經系統也很有幫助，能舒緩緊張不安、神經方面的疲憊以及過度緊繃。雪松籽油尤其對小孩子的專注力很有助益，可以維持情緒的平穩。除此之外，它也能夠幫助體內的腸胃功能，能舒解胃炎的病狀、抑止過高的膽固醇以及伴隨而來的胃潰瘍。我推薦各位使用雪松保健飲品做為強身健體的配方，以每日一茶匙的量，持續4–8週飲用（請見188頁）。

雪松籽油用於外部塗抹，亦是不可多得的完美皮膚保養油，因為其油脂中所含的脂肪伴隨物質能夠補全油酸、亞麻油酸、α–次亞麻油酸這三巨頭組合的作用。

雪松籽油／西伯利亞雪松

學名：Pinus sibirica

科屬：松科

主要生長地：西伯利亞

堅果經冷壓取出的油液：黃色

口感／氣味：宜人的香氣、帶有堅果味

特性：略乾澀

保存度：不易保存，與空氣接觸後容易變質；密封冷藏下可保存約一年

使用方法：外用或內服均可；冷壓法取出的油液不得加熱！

主要油分：
亞麻油酸 約47%
油酸 約25%
α–次亞麻油酸 約20%
飽和脂肪酸 約10%
脂肪伴隨物質：尤其是卵磷脂和維生素E



西伯利亞雪松的松果

植物油和藥草的完美組合：浸泡油

將藥草與植物油加工製成的植物油，稱為浸泡油。將這些藥草放在植物油中一段時間，等待植物裡的脂溶性高效物質慢慢溶出。我們也把它稱為：從植物中萃取高效物質；所以浸泡油也被稱為植物精華液。在這種用酒精等溶劑讓植物自己慢慢溶出的做法，更能保有植物油的療效和營養成分。這也讓浸泡萃取的植物油格外的珍貴，也因此被稱為治療油。浸泡油的種類和功用都不盡相同，端視使用哪一種藥草做為浸泡的植物。不論是內服或外用，都能夠達到減低疼痛、加強滋潤肌膚、安穩情緒及使人精神飽滿、綠化心靈。最常被拿來做浸泡油的植物就是聖約翰草浸泡油。關於浸泡油，下一段會有進一步的介紹。



為了讓浸泡能夠完成，必須將容器置於陽光下一段時間

傳統浸泡法重出江湖

除了少數的浸泡油，大部分的浸泡古法已經被遺忘了。雖然在歐洲地區擁有數百年的傳統，在西方國家，數十年來，浸泡油的製作是婦女為了家人，尤其是為了家中的老人而準備的，目的是為了安全地渡過寒冷的冬季。過去，在一些鄉間地區可是十分風行將藥草放入植物油、椰子油、豬油脂內。一般浸泡油的基底油是橄欖油、甜杏仁油、葵花油或芝麻油。每天傍晚或是清晨，使用加溫過的浸泡油按摩關節處（例如山金車浸泡油），可以保護和活絡關節。對於感冒、燒燙傷或是四肢疼痛等方面也有不錯的效果，所以直至今日，家家戶戶都還會自行製作浸泡油。這些浸泡油會在冬天來時使用，然後到了秋天，人們會為了明年的冬天再度浸泡一批新的油。在亞洲熱帶氣候區，傳統浸泡油的基底油主要是以椰子油為主。

炙手可熱的商品

由於工廠大量製造以及近年來被醫藥界重新發現浸泡油的好處，所以現在可以直接在藥房或是有機食品店買到許多種類的浸泡油。站在消費者的立場，我們一定得問清楚這些產品是不是具有良好的品質；所以製造商生產製造的過程，必須受到相關的醫療法令及化妝品產品法規的管理。他們當然必須注意到植物油萃取時是否完善保存其中的成效，以及是否遵守相關的製造規章。再經過微生物檢驗程序，以確保使用者和病患在治療或是皮膚保養時，內服和外用的產品為純淨、無病毒、黴菌、或其他細菌等的污染。愈來愈多人知道植物油的好處和功用，所以生產者在是否為具有商譽的廠商、是否以衛生的方式生產這些高營養補給品等問題，也會變得愈來愈受到重視。這個屬於祖母那一輩的智慧大多已失傳了，但現在經過科學分析的方式，實證了它保養的效果。這類相關的產品符合今日的品質衛生標準，所以在使用上無潔淨度的疑慮，只有純然的療癒力。



製造浸泡油的方式

重要指南：

如果想要自己做浸泡油時，必須注意：下面提到的DIY配方僅供居家使用，換句話說，自己做的浸泡油只適合一般家庭使用。

自製浸泡油

自製浸泡油的過程有二種：一為熱萃取，另一種為冷萃取。而取出的精華液可以直接食用或是塗抹在皮膚上。使用的藥草最好選用較新鮮的，否則所製作出來的產品會容易發霉變壞。根據我的經驗，我覺得以基底油，使用葵花油與椰子油（1：1的比例）調的配方，對於保養和療癒傷口的效果最佳。

冷萃法

冷萃法適合植物中含有極稀少的高效物質，但這些物質卻又極其重要和營養，像是聖約翰草及金盞菊。製作時需要陽光來催化，因此必須置於室外約4週左右的時間，便大功告成。

熱萃法

熱萃法指的是將藥草切成小塊，然後放入熱的植物油或脂肪內，溫度最好維持在攝氏50–70度之間且不得超過。然後一同加熱約2–3小時，接著過濾（可以使用過濾茶葉的過濾器，或者用棉布過濾也可以），壓擠汁液後填裝至暗色的容器中。熱萃法能強化某些特性植物的功效，像是薰衣草花、迷迭香葉、蒲公英（特別適合有肝、膽問題的人使用），薑、唐辛子或是胡椒（能幫助減低疼痛）。

劑量

不同分類下的劑量也都不盡相同，我在這裡提供一組粗略的配方公式：

100–250g 新鮮的藥草
或是50–100g 乾燥藥草
加上1000g 植物油

浸泡油搭配精油

精油加入浸泡油中，可以強化攻效。不同的植物性高效分子透過協同作用（物質相互強化的作用），以最有效的方式，幫助細胞再生及治療的過程。

選購時千萬要注意品質問題！

目前市面上可以購買到的浸泡油，也有不錯的品質。只是在挑選時得留意其中的基底油是不是符合有機品質：這些做為基底油的油液應該是純天然萃取的，並且來自受到監控的有機農場（這些資訊在商品簡介上以及產品說明標籤上都應該有註明）。

蘆薈油

蘆薈植株最高可長到1–2公尺高，有著狀似龍舌蘭的外表，最早來自非洲。蘆薈是沙漠性植物，所以在它充滿果肉的厚實葉片中儲存著許多的水分，這個部位含有多種不同的養分價值，像是酵素、礦物質、胺基酸以及維生素。蘆薈油就是從這些厚實多汁的葉片中取出來的，最適合拿來作為護膚及按摩用，因為它的質地十分地清爽。油液能夠進入皮膚角質層並幫助皮膚新陳代謝。此外，它具有清涼、鎮靜、緊緻及保溼的作用。沐浴後，將蘆薈油塗抹在潮溼的皮膚上，然後輕拍促進吸收。

蘆薈油

學名：Aloe vera、Aloe barbaden

科屬：百合科



堅若磐石的大漠植物：蘆薈

山金車
學名：Arnica montana
科屬：菊科



療效經典的藥草：山金車

山金車浸泡油

山金車是多年生植物，最高可長至30公分。在中古世紀時，這種植物就經常被拿來做為藥草使用。山金車浸泡油是利用浸泡法，將山金車的花朵浸泡在橄欖油中取得的。因為它具有促進血液循環的特性，所以很適合作為按摩油及強化皮膚功能的油液。它能夠緩解皮膚的緊繃感、幫助挫傷癒合、去除瘀青、治療扭傷、肌肉疼痛以及神經性皮炎的不適感。它也能夠治療傷口以及加速皮膚的新陳代謝。

注意：現在可口服的山金車浸泡油已經不多見了。一般而言，它應該是使用在沒有開放性傷口的皮膚部位。在一些特別的病例中，山金車浸泡油在臨床上曾出現過單一的過敏反應案例。如果要自己調配山金車浸泡油，必須提醒最好不要這麼做，因為山金車被列為自然保護的物種之一。

雷公根
學名：Centella asiatica 或 Hydrocotyle asiatica
科屬：繖形科

雷公根浸泡油

雷公根浸泡油是從雷公根植株中經過浸泡法萃取出來，它也被稱為「積雪草」、「印度水膿」。在印度，將雷公根作為藥草使用，已經是幾個世紀之以來的傳統。在當地它可是被視為回春的藥方（印度文：Rasayana）。對於傷口或是其他皮膚病變所產生的潰瘍及發炎現象，都可以使用雷公根的浸泡油。此外，用甜杏仁油作為基底油，再與雷公根浸泡油調合後，更能強化抗氧化功效、細胞再生、緊實組織的作用。亦有助於傷口的良好癒合。實驗研究顯示，雷公根油能有效促進皮膚骨膠原的合成（主要是因為油液中含有大量的三萜烯酸），還能強化皮膚本身的修護機能。雷公根茶也是不錯的健腦飲品。

聖約翰草浸泡油——完美的舒適感

將花朵上有小斑點的聖約翰草靜置一段時間，可製成聖約翰草浸泡油。

適合全身使用

對於有風溼性不適症的患者，這款浸泡油有舒緩疼痛的作用。「它的效用會深至骨頭裡」——這是我一個護士朋友說的至理名言。最令人熟悉的就是，聖約翰草浸泡油具有舒緩肌肉緊繃的效果；此外它還具有治療傷口、抑制發炎、促進血液流通、抵抗細菌以及強力抗病毒的特性。它也相當護膚，並能解決眾多皮膚問題。聖約翰草浸泡油最特別的地方是，具有鎮定和穩定神經的能力，這些特性可以使人心情好轉、再度充滿生氣。特別是令人絕望的冬季，聖約翰草浸泡油能帶給人一種宛如被陽光和溫暖圍繞的神奇感受。

口服聖約翰草浸泡能重振低迷的情緒，穩定情緒並輕微抗憂鬱。目前的研究結果證明，聖約翰草浸泡油這些特性很有可能與其花瓣中含有的精油和紅色色素有關。

重要指南：
聖約翰草浸泡油有輕微的光敏性，這表示抹上聖約翰草浸泡油後，皮膚會對紫外線較為敏感。所以口服或外用聖約翰草浸泡油後，應避免立即直接曝曬在太陽下。

聖約翰草油

學名：
Hypericum perforatum

科屬：金絲桃科

主要產地：歐洲各地均產；在世界各地氣候條件合宜的地區也都產有聖約翰草

浸泡油顏色：
深紅色及棕紅色

口感／氣味：強烈的香料味，並且帶有特殊獨有的香氣

特性：一般且不乾澀，因為它大多以橄欖油為浸泡基油

保存度：置於陰涼處可以保存二年

使用方法：
外用或內服均可



聖約翰草花

聖約翰草浸泡油的製作

聖約翰草在七月至九月會開花，並在盛開時採收。為了正確無誤地辨認出聖約翰草，最好使用一本解說詳細的工具書幫忙，或是直接請求有經驗的植物學家協助。聖約翰草花標準的

特徵是花瓣佈滿透光的細緻小孔（因此種名以此命名）。將花瓣舉起，朝著燈的方向透視過去，便不難理解。如果把花瓣在手上揉碎，花汁的深紅色便會染上指間。

250–300克新鮮現採聖約翰草，先放置一夜晾乾，再把小蟲子清乾淨，然後將聖約翰草放入缽臼或是盤子中用研杵棒或是湯匙將它們搗碎，加入一公升的橄欖油後，倒入透光的玻璃容器中，並且妥善密封。將油罐放在太陽或是光線下大約四週左右。接著將油色已變成棕色或深紅色的浸泡油，透過細孔的篩網過濾至一個乾淨且大的棕色瓶罐中，再放至陰暗處保存。油色不一定是深紅色的才有效，就算是油色較淺，它的療效也是一樣的。浸泡油可以保存大約一年。另外像是芝麻油、夏威夷堅果油（特別具有護膚效果）或是葵花油都能取代橄欖油作為基底油使用。

金盞菊油

金盞菊油
學名：
Calendula officinalis
科屬：菊科



金盞菊

金盞菊油也是透過浸泡法，大多是先將金盞菊置於橄欖油中後得到的油液。金盞菊中的高效物質能夠強化橄欖油的作用。金盞菊油能夠保護並強化敏感而乾燥的皮膚並促進皮膚的新陳代謝。它能夠抑制發炎、對抗細菌以及微生物。實驗證實，金盞菊油對於傷口治療方面特別有明顯的效果，因為它能促使上皮組織形成的速度加快，因而具有加速治癒傷口的效果。浸泡油液能有效幫助疤痕的淡化並促進皮膚的骨膠原作用，也就是說能預防皮膚老化，此外金盞菊對於口腔或是咽喉黏膜的發炎症狀，也很有幫助（與葵花油搭配，請見油漱法，第190–191頁）。對於不易治癒的頑固性傷口，金盞菊油也有一定的幫助。

金盞菊浸泡油的製作

金盞菊浸泡油的基底油可以使用橄欖油或是椰子油。100g

微微晾乾的金盞菊花瓣（僅取用花舌部位，不用花萼，效果最好），加入750ml的植物油或750g的椰子油（或是兩者加以調合），在攝氏40–50度的熱水中隔水加熱2–3小時。

小提示：

如果在採收花朵當天沒時間製作浸泡油，那麼可以先將花朵一朵一朵地放在羊皮紙上，等上1、2天的時間讓它自然風乾（在天氣炎熱時）。再慢慢地製作浸泡油。如果風乾後沒時間立刻製作，也能先將它們冷凍起來。

椰子油作為浸泡油的基底油

在印度，椰子油傳統上是用來保養小嬰兒的肌膚。上古時期它就是用來治癒傷口和骨折的療癒聖品，也同時用以延長藥草的保存期限。在民風自然純樸的印度，現在這個油脂還依然被用來作為製作浸泡油時的重要基底油。用現磨的鬱金粉或薑汁製作浸泡油是當地的傳統；相反地，在歐洲，使用椰子油的浸泡法幾乎已走入歷史了。但在中古世紀時，情況就與現在不同了。當時，任何一本藥典中都會看到椰子脂的芳名，據傳這個古老的智慧是在19世紀時失傳的。

椰子油因為富含大量的中鏈飽和脂肪酸，所以適合拿來作為浸泡油的基底油和藥劑的基質。與橄欖油和其他的動物性脂肪如豬油（含有大量的不飽和脂肪酸）不同的是，椰子油幾乎可說沒有任何的不飽和脂肪酸。正因如此，它並不容易變質，於是藥草的藥學作用也能因此而延長。

注意：

若想要以動物性油脂或是豬油膏、牛油膏作為製作浸泡油的基底油時，製作出的油液可能會產生不飽和脂肪酸的氧化反應。這些都有可能造成過敏反應或是刺激。我也不建議各位使用凡士林脂，因為它的成分大多是由礦物油所組成，而且凡士林軟膏裡面也常有令人疑慮的防腐劑。椰子油是植物性基底油的最佳選擇。

薰衣草油
學名：
Lavandula officinalis
科屬：唇形科



薰衣草花

薰衣草椰子油的浸泡法

在椰子油中加入薰衣草製成的浸泡油是難以言語的絕配。膏脂在皮膚上逐漸融化，配上溫柔的薰衣草香，帶來不可置信的皮膚和身體感受。肌膚的每一吋都像在訴說著感謝。就我自己的經驗，這款浸泡油對於神經性皮炎的患者也有幫助，因為薰衣草有強大的抗氧化以及穩定細胞膜和保護角質層的功能（請見154–158頁），而其精油又能舒解皮膚和心靈的壓力。薰衣草花的萃取物對於敏感性和容易搔癢的皮膚而言，特別具有舒解的效果。

薰衣草浸泡油的製作

將二湯匙風乾的薰衣草花加入250克的椰子油，放入40–50度的熱水盆中隔水加熱2–3小時。若將葵花油與椰子油依1：1的比例調合使用，效果更棒。

薑
學名：Zingiber officinalis
科屬：薑科



薑不單只是作為調味料

薑浸泡油

薑浸泡油對於關節疼痛、風濕以及腰痛特別有幫助，因為它不但含有辣性物質，還有精油的成分，這些精油成分就是薑特殊氣味的來源。薑有強大激勵溫暖、活化的特質，能提供身體力量和強化運作。

將薑浸泡油大範圍地塗抹在腹部和腰背部，薑浸泡油對於筋疲力盡、勞累、精神委靡、大病初癒者還有感冒患者而言，都有神奇的效用。外用或是內服，都能有效調理腹部疼痛、脹氣以及噁心不適感。

薑浸泡油的製作

在250克的椰子油中或是250ml（1/4公升）的橄欖油中加

入1–2茶匙磨碎的薑（可依個人對薑的喜好程度加減用量），然後隔水加熱2–3小時。加熱溫度應保持在50–70度左右，不得超過。最後過濾（適合以過濾茶葉的器具或是棉質的濾布過濾），將濾布的內容物擠壓乾，然後填倒至深色的容器內。替代的基底油可選擇以橄欖油和椰子油，依1：1的比例調配。



迷迭香浸泡油

以椰子油為基底油做成的迷迭香浸泡油能快速進入每一寸肌膚中、重新活化肌膚並且幫助大腦澄靜。它同時也是一款功能完美的護膚品。除了精油成分外，迷迭香還有許多成分，例如迷迭香酸，都具有抗感染、強大的抗氧化、抗細菌、病毒及黴菌的作用。它也被認為具有預防皮膚癌的特性。

食用橄欖油迷迭香浸泡油的效果更好。它能激勵消化系統、保護肝臟、激勵膽汁流動、緩和筋疲力盡的狀態。油與藥草搭配得天衣無縫（具有完美無缺的協同作用）。用橄欖油迷迭香浸泡油入菜或是作為保健飲品食用（請見188頁）最能發揮其作用。

迷迭香
學名：
Rosmarinus officinalis
科屬：唇形科



迷迭香是香料型的藥用植物

迷迭香浸泡油的製作

將一湯匙風乾的迷迭香葉片（不同的迷迭香有不同的化學特性，請見213頁。要注意的是，如有不清楚的地方，一定要在選購時請教店家）加入250克的椰子油，以40–50度的溫度在水盆裡隔水加熱2–4小時。然後可以把它再多放個14天，再過濾裝瓶。代替橄欖油的植物油，可以選擇以椰子油與橄欖油依1：1的比例調和作為基底油。

其他的浸泡油種類包括百里香、鼠尾草或是其他藥草。自己調製的浸泡油配方，其實是不受限制的。



第三章

用植物油來保養、治療和撫慰心靈

在本章中會提供一些針對不同用途的植物油DIY配方，例如針對營養、護膚及彩妝方面等一般常見的用途。另外也會稍微提到一些針對身體保健的特殊用途，像是敷包、油壓按摩、民俗油療等。實際上書中會特別著重在精油和植物油所搭配調合的材料準備、製作及其功能成效上。此外選用高品質的產品也是很重要的。植物油與精油的搭配基本上可說是天作之合，就像是心靈契合的伴侶般。這種完美無缺的組合就是我們常說的芬香療法。本書的目地和宗旨即是帶領各位讀者一窺浩瀚而炫目的精油世界。讀者可以在一般的藥局、天然有機素材店，以及天然彩妝店選購。總之要提醒各位的是，在選購各類商品時要留意其品質。即使這類的治療師或專家，也不可輕視而疏忽這一點。各位可以試著從一個獲得認證且結構嚴謹的機構學習這方面的知識。



多元化的精油

各章節閱讀時的技巧：

- 在各類的精油製作和使用的選擇中，特別推薦的選項上會標註一個＊的記號。
- 配方欄裡若出現縮寫Tr.，則表示單位以每滴計算。
- 在使用自製精油時，請留意書上的附註提醒。
- 本書亦會提及其他的保健替代療法或精油配方。這類資訊可以翻閱下方的頁碼：

保健飲品系列 188頁
油療法 190頁
按摩 191頁
腹部和肝敷包 198頁
脂肪酸族及具療效的油類（表格） 207頁
精油（植物學名） 215頁

心舒壓，好健康

心靈上的壓力也可能會導致疾病的發生！

壓力？這是每個人都有的吧！現在人最常聽到的打招呼內容就是：「你最近怎樣啦？」

壓力調適：

在現今社會中很少有人能免於不受各式各樣的壓力負擔所苦。所以最重要的是，我們該如何調適自己，並與壓力和平共處。

「嗯……最近壓力超大的！」每個人都有壓力，否則就會無法融入社會。緊張、壓力與輕鬆、悠閒確實互為反義字。壓力指的是情緒上的負擔、緊繃，和無法解決的問題一直存在，然而我們的身體長期處於壓力的環境下會有什麼變化呢？一直處於壓力的情況下，我們的大腦會受到大量的壓力激素影響。這種激素裡最重要的成分就是皮質醇。皮質醇會造成身體裡許多方面的新陳代謝或是物質能量的轉換過程受到影響。短時間內可以提升行為品質達到最佳的表現。通常的情況是，一旦讓身體覺得危險或緊張的狀態解除時，皮質醇的分泌就會減少或是恢復正常，但若長期處於高壓，就會使得其控制分泌的機制失效，皮質醇指數就會高居不下，（舉例來說，這種情形常發生在類似癌症患者的身上。）

這對健康當然會造成莫大的傷害，因為長時間皮質醇濃度過高，就容易導致急性病的爆發或者形成慢性疾病。大腦中處理資訊的細胞實際處於壓力下的時間過長時，會間接造成體內的免疫力下降。因為大腦內部與免疫系統網絡有密不可分的關係。

反之，適量的「正向壓力」對我們卻是有益的。雖然在處理及解決事務問題時會耗費大量的動能和力氣，但是在這過程中，仍存有許多不可替代的樂趣及完成事情時的成就感。這可以讓我們保持活力充沛且清醒的狀態。好的壓力也能讓我們的精神、心靈與身體維持在健康的狀態。內部各器官也能保持活

化不會僵硬。不過這裡所指的壞壓力是指對身體造成長期傷害的負面壓力，而另一種會讓人精神亢奮的壓力，我們暫時不作討論。

因為自由基造成的衰弱：氧化過程帶來的壓力源

除了先前提到的外在因素外，現在又有一個會導致壓力的原因出現了——因氧化過程造成的壓力。這使得「壓力」變得複雜了許多。不過這邊指的是：激烈的與氧分子結合的現象，也就是我們說的自由基。自由基分子與氧分子的化學結合速度很快，並且持續碰撞我們的細胞膜時，就會造成細胞膜的損害。這種現象基本上是屬於自然現象，我們體內原本就會產生這種老化的現象，但是其他的外在環境因素，如紫外線、臭氧、藥物、尼古丁、重金屬元素、低營養價值的食品及化學溶劑等類似產品，更是加速自由基反應的主因之一。負責對抗自由基的作用、保護身體免受激烈的分子衝撞而受損的單位，就是我們生物體內部組織了。要是它本身需要消除太多這種自由基的作用的話，最後它就會負荷不了，然後失去保護細胞的功能

由心靈或是身體所產生的壓力會形成一個週而復始的惡性循環，然後進一步導致老化現象、產生全身性及神經系統病變。身體產生變化後，一些疾病就會發生，例如動脈硬化、過敏反應、心血管循環問題及風溼病、憂鬱及免疫力下降等其他更多的病變發生。

吃了什麼
就有什麼樣的身體：
可千萬別小看均衡和健康的飲食對於保護身體和抵抗壓力的關聯性！

使用植物油抗壓大作戰

疾病的種類眾多，特別是慢性的疾病更是不勝枚舉。但導致疾病發生的主要來源追根究柢還是我們飲食習慣所致。因為我們身體內的細胞所吸收的養分，正是來自於我們所吃進去的

東西。吸取需要的養分後，達到強化本身的細胞功能並抵抗外來病菌的侵襲。食用具有高營養價值的純天然植物油，是我們最佳也最安全的保健之道。不但如此，這也是預防疾病和減輕病痛最便宜和簡單的方式。如同讀者在第一章讀過的，純天然的植物油富含大量的油類營養成分，像是維生素、天然色素、芳香分子等，這些都可以形成保護機制，防止自由基的傷害。經常地外用或內服植物油，我們就可以全方位地保護身體，避免自由基的作用加速細胞老化。

正確選擇油脂的使用對調節心理壓力所引起的發炎或失調現象也頗具效果。相反的，亂食用油脂則會毀掉身體的健康。因為危害健康的反式脂肪不但會引起發炎失調的現象，還會大規模地妨礙正常的新陳代謝過程。

由於飲食問題所造成的發炎失調等病狀，主因常常源自於動物性的不飽和脂肪酸。這種動物性的不飽和脂肪酸是來自於魚、肉類的脂肪，然後經由我們食用進入人體內，並且造成身體內部的傷害。動物性的不飽和脂肪酸與其他脂肪酸不同，它並不會轉換成人體的動能能量。也就是說，這類物質會在身體內逐漸堆積。如果重視全方位的保健，便不可忽視這個事實且要積極避免攝取到動物性的不飽和脂肪酸。Omega–3與Omega–6便是對抗動物性的不飽和脂肪酸的最佳元素。這二種脂肪酸具有抑制引發發炎失調物質的特性，而且這種特性會在許多的新陳代謝過程中起作用。除此之外這兩種脂肪酸還是細胞膜組成的重要成分。

動物性脂肪：
全素性或減少動物性食品的飲食方式是較健康的，這個理論又再次被證實了。

若減少或者避免肉類、高精緻化的植物油、精緻化的脂肪油、或優先會被吸收的碳水化合物的攝取；並選用對健康基礎有高度助益的優良植物油作為日常飲食的搭配，那麼所得到的結果是最理想的：必定可以減輕身體上疾病的不適，有效預防疾病纏身及提高生活品質。

如何使用植物油以減輕或治療病痛（依疾病的字母排序）

重要的使用資訊：
所有內服和外用的配方都得滿足下列條件：
——使用後無身體不適
——適用於成人
若想讓孩童使用這些配方，請務必減低精油的濃度至一半以上，或者請教專家。

下面舉例的病狀及建議的治療方式常常需要搭配芳香精油的使用。不過書中提及的精油只是在芳香療法世界中眾多種類裡的一小部分而已。若還想在這方面深入了解、探索的話，請參考一些關於精油這方面較專業的文獻。

肥胖

亦被稱為「過重」或「肥胖症」。體重超出正常值經常會導致疾病的發生，這個病狀不只是現代文明化的「證明」，它同時也證實了因為過重而帶來許多無法解決的心理問題。（過重問題，請參閱第142頁）

ADS／ADHS

注意力不集中（過動現象）症候群及相關內部失調問題

這種病症的病史是相對較年輕的；通常也都是發生在小孩身上較多。一個最簡易的治療方式就是在飲食中改用Omega–3及Omega–6脂肪酸的方式，或者是攝取營養元素，如鎂、鋅和維生素E。同時盡量避免食用很快能被人體吸收的碳水化合物（像白麵粉製成的食品或是糖），或精製化的油類、會變硬的脂肪。許多科學家至今還無法證實這種飲食改善是否能帶來成效。但是在就注意力不集中和過動這類失調現象而言，改採健康的飲食並進一步改善失調的狀況卻已有許多值得確信的例子。

細胞膜脂質的品質是決定腦內物質轉換（腦內新陳代謝）的最主要因素。亞麻籽油和大麻籽油能提供細胞膜脂質的養分。同樣也很重要的是在蔬菜和水果中所富含的抗氧化劑（用來抵抗自由基）也是腦細胞再生的重要元素。改善飲食習慣是

極具意義的養身療法，它在許多方面和案例中都有很大的功效。雪松籽油、黑醋栗籽油和月見草油在這方面也都是不錯的額外加分選項。還有像是紫蘇和海藻製品也很不錯，把它加入果汁中，小孩子通常也都滿喜歡的。另外，特別推薦每天喝一瓶自製的健康飲品（一茶匙加入新鮮果汁中）。

小孩子的神經系統對於劣質植物油和硬化性脂肪的反應是特別迅速和敏感的，因此注重產品品質就顯得格外重要且值得。白麵粉製品和糖類製品會導致很多問題產生。改採類似的飲食療法適用於所有人，而且這也是最常成功改善症狀的方式。一個好的飲食還能讓我們的神經系統和精神再度恢復到正常軌道上。

過敏反應

大部分的過敏反應，如過敏性流鼻水，通常都不是「真正的過敏」，而是導致過敏現象產生的組織胺過度分泌的反應。尤其在壓力大的時候，身體會釋放過多的組織胺，造成免疫系統功能的下降。這裡推薦一款健康飲品的配方。（參見右欄）

保健飲品：
黑種草油或是大麻籽油，加上大約1/4–1/2茶匙的薑黃，每天二次，兩餐飲用，並且需長時間的服用此配方。

人生旅程的第三部曲

一般人對於年過50的想法就是：身體開始逐漸一年不如一年、脆弱和老化的感覺。我得告訴各位另一個觀念：**我們要突破傳統對老年的想法！**對於很多人而言，變老是個可怕的議題，但是我們還是得認清人生有限這個道理。比起年輕時，我們有了更多的生活經驗，個性也更加成熟穩重了，應該在面對這些問題時，會設法取得心靈上的平衡才對。年紀大的人還是可以對於自己的感觸（常常是較負面的感覺），做較健康、正向的調適。老當益壯的可能性是很高的。活到老，也應該要學到老，如此一來便能為生活帶來無限的樂趣，畢竟我們的大腦，就算隨著年齡的增長還是非常具有學習能力的。能夠面對

「老」一詞有創新思維的可能性，是一種進階的生活藝術。同時這種可能性是很多元的，如此邁入另一個生命的階段才會有意義。長期存在身體裡卻沒被察覺到的慢性疾病，尤其那些是因為一直以來處於高壓和不當飲食造成的，會使得人的心靈和身體提早老化。在人生第三部曲開始時，可以採用每日或者是幾乎每日一次，服用高單位的脂肪酸膠囊搭配保健飲品，做為強身保健的營養補給品。偶爾也做做腹部敷包、肝敷包，加上自我按摩，也能輕輕鬆鬆保持身體青春的好方法。

保健飲品配方：

海藻油、紫蘇籽油、月見草油或是黑醋栗籽油，可再加入一些薑黃。每日或一週多次飲用。

動脈硬化（動脈鈣化）

這個病症就是血管裡的結狀組織硬化。膽固醇和其他的物質在血管中沉積堆積，然後結狀變硬，這會使得血管壁變窄。經過血液的沖刷，這些變硬的物質就被會沖掉，然後隨著血液到不同的地方，造成發炎等疾病。發炎的動脈加速導致動脈硬化。血管內的血液就愈來愈無法順暢地流通，於是動脈硬化就容易產生心臟和血液循環等方面的病變。

最好的方法就是採用抑止發炎的飲食，也就是食用Omega–3與Omega–6的脂肪酸，因為它們不是對抑止血管壁的發炎有效，對身體其他各部位也都非常有療效。長期使用保健飲品，效果也非常好。大麻籽油和亞麻籽油，橄欖油或油菜籽油，雪松籽油或是黃豆油都能有效幫助降低膽固醇指數、減少血管壁內的沉積物及避免血管組織的發炎。同時藻類成分的健康食品也都很不錯。

保健飲品：

亞麻籽油與油菜籽油以1：1混合

氣喘

食用具有有效控制發炎現象及抗過敏特性的Omega–3脂肪酸以及γ–次亞麻油酸，對於抑制氣喘毛病具有保護的作用。藻類的保健膠囊食品、亞麻籽油及大麻籽油混合成的飲品（這種飲品能夠保護腸部和免疫系統）、另外薑黃也能作為輔助保

健用，同樣能減輕病況。使用保健品與抗炎做的飲食調整是可以相容而不互斥的。這樣改變飲食的嘗試，經過三個月的考驗後，結果一定會證實這麼做是對的！

關於眼睛的問題

近視或是眼睛受損、第二類的糖尿病、長期盯著電腦螢幕、乾眼症（這也是屬於常發生的眼部不適問題），還有隨著年紀老化而發生的老花眼等問題，都與個人的飲食問題愈來愈相關。除了次要的植物性營養像維生素和類黃酮，Omega–3和Omega–6又再度可見到它們強大的功效了。多元不飽和脂肪酸對於眼部功能是特別的重要，它們能夠保護視網膜以及預防眼部發炎的現象出現。

同樣地，也有保健飲品可以幫助病狀的改善，特別是添加了亞麻籽油和薑黃的飲品。營養副食品方面像是一些如：含有藻類和紫蘇籽油成分的膠囊、玫瑰籽油或黑醋栗籽油這類「具療效性質的油類」也都滿適合的。

高血壓

從出生第一分鐘到閤上雙眼的最後一分鐘，我們體內的血液都在我們全身的血管中流動著，帶著養分和重建細胞的物質，像是脂肪酸、胺基酸、碳水化合物、或是帶著通知身體部位訊息的激素到全身各個地方。

當然，遇到血壓上升或是居高不下的問題應交給醫生來處理，但是還可以更積極地預防或是正向地試著改善這個問題，像是嘗試喝健康飲品及採取之前提供的抗炎飲食方式（也就是少肉、少糖和天然植物油類的飲食）。在飲食中的油脂與高血壓的關係這方面已經被實驗詳細證實了。不飽和脂肪酸（尤其是來自亞麻籽油、橄欖油和油菜籽油）在改善和降低血壓這方

高血壓疾病，可以透過觀察飲食中經常攝取植物性或動物性脂肪而得知。

面有很顯著的效果。這些油類中特別富含了Omega–3的成分。亞麻籽油加入橄欖油或榛果油，以1：1的比例混合，這配方不但香氣十足，對心臟的健康也很好。高優質的飲食可以強化改善整體心血管方面的症候群。此外適時的放鬆和晚上的腹部敷包療癒也都是很棒的附加療法。

降低膽固醇量

因為基因上導致先天性膽固醇過高的問題，當然是得交給醫生處理；然而也可以透過改善飲食習慣的方式使這個症狀緩和及改善。盡可能地避免食用精緻化的料理油及硬式脂肪，同時長期飲用保健飲品也是輕輕鬆鬆就可達到降低膽固醇的方式。膽固醇的指數通常會因壓力而提高，這時肝敷包與腹部敷包也都能達到迅速的成效。

請參考：p.132「動脈硬化」

老年痴呆

柔性反擊

隨著年齡的增長，身體細胞和組織的功能會愈來愈退化。純天然含有高單位抗氧化物的植物油則能延緩老化的現象。

隨著年紀的增長，人就越來越有可能會得到老年痴呆這種腦部退化的病變。最常見的痴呆疾病就是阿茲海默症。神經細胞間相互的接觸會因為一些物質的堆積而受到影響。這就可能會造成身體和腦部內的失調發炎現象。許多科學觀察都進一步地證實，除了經常運用腦部思考及規律運動外，均衡的飲食習慣能夠有效預防失智症或是延緩這種疾病發作。飲食方面，抗氧化作用性質的營養，如維生素E及類黃酮（植物色素）格外重要。因為自由基與氧的作用會撞擊神經細胞，並且會使它們的功能受損。同樣地，Omega–3脂肪酸與γ–次亞麻油酸在這方面的療效也愈來愈受到重視。因為這兩種物質都具有抑制發炎和失調的功能，同時也是支持和保護神經細胞重生的重要構成成分。最好的方式還是養成採取抗發炎和調整失律現象的飲食習慣。添加薑黃的保健飲品也是滿不錯的補給物，最好是能每日飲用。薑黃的特性就是具有抗氧化、抑制發炎及保護神經

系統，進而活絡絡內運轉。把薑黃加入亞麻籽油、大麻籽油或是雪松籽油，每天喝一次，一次的分量約1/4–1/2茶匙。此外服用含有藻類成分的膠囊保健食品也能夠達到保健效果。

憂鬱症／情緒低落

情緒低落或偶發性的情緒不穩定（沮喪感或鬱悶感）都是屬於生活中會面對的各種情緒之一。一般在這種時候，會有沮喪、精神不振、不安、恐懼或者冥思苦想久久不已的狀況發生。但這種狀況不應持續太久，否則就會產生許多身體上的問題，像是失眠、腰酸背痛、頭痛等。憂鬱是來自於許多層面的。許多研究表示，在診治憂鬱症方面很少不提到或推薦Omega–3脂肪酸的。每天食用含有Omega–3脂肪酸的海藻油或是魚油可以有效平衡及改善情緒不穩，同樣也能緩和恐懼感、精神不振、失眠或性衝動的狀況。

內服方面：試著嘗試保健飲品。亞麻籽油、大麻籽油配上摩洛哥堅果油是不錯的組合。

外用方面：每晚貼腹部敷包和肝敷包是很有幫助的方法。總之，顧好腸胃，人輕鬆，心情自然就好了起來！（參閱：壓力，p.140）

保健飲品：
含有亞麻籽油的保健飲品；加入薑黃和卵磷脂

第二型糖尿病（老年疾病的糖尿病）

高營養價值的飲食能滿足糖尿病患的飲食需求。幾乎所有的植物油，尤其是橄欖油和芝麻油，都有降低血糖的功效。增強身體抗能的飲食能夠調節體內的血糖，如此一來，胰島素的分泌就會減少，而身體的重量就能維持正常，體重對於血糖是很重要的一個關鍵因素。必須留意的是：院方的醫療措施和管控也是必要的。

尤其對身體最不好的就是反式脂肪，一般市面上販售的人造奶油裡，都含有這類脂肪成分。這種具黏稠性及缺乏彈性的轉換脂肪酸會使細胞膜變硬並使它無法正常運作。細胞膜一旦產生變化或喪失作用後，將會造成體內物質轉換的困難（即新陳代謝的毛病）。這尤其會影響到胰島素將糖分帶入細胞內的正常功能。同時這也說明了，為何現在有愈來愈多的孩童及青年罹患這類被稱為老人病的第二型糖尿病。若採用植物油的飲食療程，就可以降低罹患糖尿病的風險。身體內的細胞膜會保持其該有的柔軟度，並且富彈性和健康。類似治療的食用油搭配選擇中，採用富含高單位的Omega–3脂肪酸及γ–次亞麻油酸的效果最佳。因為這二種油類是細胞再生過程，最重要且最主要的元素。平常也應大量攝取蔬果、豆類、全麥食品及堅果油和純天然的油類。

心血管及血液循環的疾病

由於心血管疾病的數目不斷增加，近年來這種疾病已經成健康保健中備受關注的問題。根據一項德國政府部門的統計報告指出，造成現今德國婦女十大死亡的第一名就是心血管疾病，這個死因的比例遠超過其他類型的癌症因素（每二個人中就有一人死於心血管病變；而每12人中，有1人死於乳癌）。其中也有愈來愈多的是年輕的女性。針對心血管疾病，飲食、壓力及過勞間的關係也都被不少的科學家和醫生團隊仔細的研究調查。精神層面的負擔感，如害怕、生氣、急躁或績效壓力都可能造成持久性的緊張。婦女心臟促進會裡的科學諮詢專家就建議，一般婦女最晚要在40歲之前開始做到「降低風險」。從中醫的角度來看，敏感的、肌膚偏紅的婦女在這方面的危險性較高。對她們而言，遠離壓力和舒壓是件困難的事。而且她們的皮膚都會逐一地把身體內的變化展現出來。

有效的預防勝於一切

正確的飲食是最有效預防糖尿病及心血管、血液循環疾病的方式。

Omega–3脂肪酸是對心臟和血液循環最理想的保護罩。它不但可以清理血管內部，還可以使血液流通順暢。Omega–3脂

肪酸能有效降低膽固醇，使血液流通順暢，並且能避免心血管阻塞硬化及罹患心內膜炎的可能。在這裡使用保健飲品常常也能達到預防的效果。

感冒

植物性精油也是經常被用來治療感冒方面的疾病。精油在治療感冒這方面比起油膩膩的植物油更具成效。通常除了基底油的乳油木之外，還需加入羊脂臘和蜂蠟，加工製成成品，如此一來便能延長精油發揮功能的時間。因為製作精油香膏過程耗時且需要專業知識，所以一般都公認採用由英格博．史坦曼（Ingeborg Stadelmann）所訂的天然綜合香味為標準，尤其是購買給孩童使用的精油香膏。

任何在市面上販售的百分之百天然植物精油，都可以再加入植物油像是聖約翰草浸泡油和葵花油，再自行調配。每次調配時，可以先滴入3–5滴的精油，再加入一茶匙的植物油脂，然後將它塗抹在胸、背上。另外也可以使用敷布等，可以幫助減輕感冒的不適。

另外關於自己DIY精油調配的方式，推薦右列幾種調配法。可以早晚各塗一次在胸、背上。

植物性的油脂對流鼻涕而造成的鼻黏膜發炎很有幫助，對黏膜乾燥方面的舒緩也頗具療效，進一步讓鼻子呼吸能夠順暢。舒緩鼻部問題的精油可以達到防止發炎、抗菌、抗病毒和保健的功能；而舒緩用的香膏則可以減輕腫熱、發炎或過於乾燥的鼻膜問題。

感冒時的精油：

在100ml聖約翰草油裡加入下列精油：
10滴白千層精油
10滴絲柏精油
5滴大西洋雪松精油

鼻子不通時的精油：

10ml葵花油或是油菜籽油並加入1滴白千層精油

鼻用香膏：

25ml乳油木及25ml葵花油或是油菜籽油，再依序加入下列精油：
3滴白千層精油
1滴胡椒薄荷精油
1滴真正薰衣草精油

靜脈曲張

脆弱的結締組織會造成靜脈曲張。這種症狀經常是天生

靜脈曲張舒緩配方：

在20ml的瓊崖海棠油加上80ml的聖約翰草浸泡油，或是蘆薈油，混合調勻。再加入下列的精油：
15滴絲柏精油*
10滴桉油醇迷迭香精油或馬鞭草酮迷迭香精油*
5滴大西洋雪松精油*
12滴胡椒薄荷精油*

的。儘管如此，我們還是可以透過注重均衡的飲食及保持運動習慣來緩和這種病症。（飲食方面，可參考p.180）使用精油保健療法也是不錯的選擇。不過最好是每天持續使用一茶匙的亞麻籽油或大麻籽油，並加入薑黃。在蒸煮等料理時，也可以加入葡萄籽油、橄欖油、油菜籽油或者是芝麻油。在下方有一個推薦各位外用的精油配方。每天持之以恆地由下往上塗抹於腿部，並適當的按摩——最好還是皮膚溼溼的時候塗，如此一來就能有效減緩疼痛。

這裡有一個經由助產士英格博．史坦曼研發的薰衣草和絲柏精油配方，這個配方不只推薦給孕婦媽媽們在懷孕期間使用，同樣也適於任何年齡層，只要有這方面問題的都可以使用。這個配方在大約二世紀時就已經有了。

癌症

針對癌症疾病或是後續化學治療方面，很推薦蔬果生鮮食品搭配純天然植物油。它裡面含的次要成分（也就是抗氧化物）可以形成一種保護基群，這些保護基群能快速地與氧分子結合並且產生防護的作用。它可以防止細胞膜的氧化過程，並使重要的細胞膜得到改善。純天然的植物油，尤其是Omega–3脂肪酸，愈來愈受研究人員的重視。幾乎可以確定的是，一些癌症疾病中，是由於發炎現象所導致的。這種發炎現象是因為一種叫作二十碳烯酸（eicosanoid，由花生四烯酸所產生的脂質產物）的致炎因子所造成的，它最常發生在一些功能器官上（尤其是乳癌、結腸癌、卵巢癌及攝護腺癌）。

在這方面Omega–3脂肪酸就具有很重要的抑制功能，因為它與γ–次亞麻油酸的作用十分相似，都是可以有效抑制類似的致炎因子。此外，在癌症病患的精神層面也要十分注意，因為像是恐懼、害怕、絕望、體力不振及失眠這類的症狀是治療過程中很重要的關鍵。這類病症對病患的心靈造成極大艱熬

和壓力。由壓力導致腎上腺素長時間高居不下，這反而會加重病情的惡化，且會使免疫系統變得脆弱。最原始的油類，像是Omega–3脂肪酸和γ–次亞麻油酸都富含能讓情緒穩定的不飽和脂肪酸。世上沒有一種食物具有全方位的養分，所以均衡的飲食對癌症病患而言是格外重要。特別推薦長期食用大麻籽油及亞麻籽油，因為這類油品可以保護腸內健康。

此外薑黃類的食品具有高度抗氧化物，對肝臟的保健也有很大的功效。科學證實薑黃與植物油搭配使用可以達到預防腫瘤的惡化，還可以保護、照顧化療後內部消化系統的受損。含有亞麻籽油和薑黃成分的保健飲品也可以提供搭配使用，此外像是海藻提煉油、紫蘇籽油製成的膠囊以及玫瑰籽油和黑醋栗籽油等帶有療癒性的植物油，也可以作為營養補給的副食品。

根據一項報告指出，石榴製品似乎也可以阻防癌症細胞的擴散。當然石榴籽油的療效方面還沒有實驗證實，但是在石榴果實和石榴果汁具有高度抗氧化的功能是可以確信的。

多發性硬化症

多發性硬化症是一種自體免疫系統疾病，這是由於慢性的腦部神經和背部脊髓神經發炎所致。在這種病症上，也是由於致炎因子所致。治療多發性硬化症的方式，採用Omega–3脂肪酸和γ–次亞麻油酸作為輔助療法是很好也很有成效的保健方法。因為它們能遏制住致炎因子以及排除多元不飽和脂肪酸，這二種成分是主要造成身體發炎的成分。

科學家指出，薑黃對多發性硬化症也有正向的幫助。薑黃除了有保肝的效用外，也能影響到多方面的新陳代謝。

保健飲品：
亞麻籽油、大麻籽油或雪松籽油，然後再加入薑黃，混合後飲用

在這邊同樣也推薦保健的飲品配方，最有幫助的莫過於把有療效的植物油，當作是平常營養的補給品。含摩洛哥堅果油、紫蘇籽油及玫瑰籽油或是黑醋栗籽油的成分製成的膠囊，或月見草膠囊也都是不錯的補給品。石榴籽油膠囊則可以斟酌使用。

鼻竇炎問題

除了醫師治療的療程外，單獨使用亞麻籽油或亞麻籽油與油菜籽油以1：1比例調合的配方（可再加入薑黃）進行油漱法，或作為保健飲品，可加強腸內黏膜的抵抗力。長期服用可有效緩和及治療這個症狀。

壓力：強化神經系統

神經系統的脂肪結締組織有一大部分是由必要性的脂肪酸組成。特別是我們一直強調的Omega–3脂肪酸。Omega–3脂肪酸是負責神經元的重建及其功能運作時最主要的基石。許多人都缺乏這類高價值的必要性脂肪酸，像大麻籽油和亞麻籽油這類具營養價值的油類，在我們日常飲食中卻常常被忽略或不受到重視。導致的結果就是神經元或訊息傳送系統方面有功能上的受損。食用Omega–3脂肪酸能夠維持情緒穩定及心靈健康。

我們每個人偶爾都會碰到潛在的危機，這時候神經一片「空白」，一切似乎都靜止了，全部都超出了負荷，再也受不了了！有時還因此伴隨著疾病開始陸續纏身。這種情況下，使用保健飲品，加上以植物油做自我全身按摩都能夠舒解緩和一下情緒。雪松籽油或大麻籽油再加入薑黃、芫荽，及小豆蔻（這是為了增加風味，這些提香料的總量最好是1/4–1/2茶匙即可），這樣就製成一杯保健飲品了。

壓力大的情況下，油膩的植物油其實並不太適用，反而是精油的療效會較佳。由於芳香治療的市場逐漸成長，精油選擇及其調和完成的成品選項也愈來愈多元了。因為心靈不平靜與緊張感都是現代生活所帶來的附加價值。很重要的小提醒，持之以恆且規律地在每天清晨時就使用精油塗抹全身，那麼一整天都會神采奕奕、神清氣爽。也可以帶著喜愛的混合精油到個人專屬的物理治療師或者按摩師那裡使用，因為在溫和治療後，來個舒服的按摩絕對能夠強化身體和心靈。右邊是我提供一個自己自製的小配方，供大家參考。

針對緊張、情緒不安的配方：

100ml 植物油加入下列的精油後，攪拌均勻：
6滴甜橙精油
3滴真正薰衣草精油
5滴玫瑰天竺葵精油或1滴玫瑰精油
3滴檀香精油

骨質疏鬆症

改變個人的飲食，多攝取蔬果和天然植物油，特別是亞麻籽油和大麻籽油，便能夠有效預防這類疾病的發生。此外，平時也要保持運動的習慣。偏食肉類食物、過量攝取低天然成分的食品和長時間處於壓力下都會使身體呈現酸性。使我們身體的緩衝及調節系統超出負荷。臨床證實，長期使用鹼鹽泡浴，能有效達到酸鹼平衡的作用。根據一項最新的研究，薑黃對骨質疏鬆的療效和保健骨本有相當好的功效。

經前症候群

除了許許多多的祕方和數不清的治療方式外，善用植物油對經痛這類婦女症也有很大的幫助。

- 在月經來前的8天左右，每天服用一粒月見草油膠囊或是琉璃苣油（每次二錠，約500mg）。相關藥劑可以在藥局或是專門店購買。
- 除此之外，一日服用二次保健飲品，服用間隔為每餐之間。純天然的植物油能使激素及心情平穩。
- 石榴籽油也有不錯的效果，直接塗抹至頸部及手腕或心臟四周處。
- 可以用芝麻油、荷荷芭油或是夏威夷果油搭配精油使用。

治風濕

90ml黑醋栗籽油與10ml聖約翰草浸泡油調合後，再加入下列精油：
20滴真正薰衣草精油
30滴白千層精油
10滴快樂鼠尾草精油

類風濕性的病痛

風濕症是許多病痛的上層概念。像是關節痛、關節炎、痛風及骨質疏鬆症都是屬於風濕類的症狀。現在愈來愈多人都受這種病變之苦。類風溼性疾病的成因非常多元，但根本原因都來自於身體分泌過多會造成發炎及疼痛的神經傳導物質。Omega–3脂肪酸（像海藻油、亞麻籽油及大麻籽油）能夠有效調整體質。長期使用下，就能減輕這類病痛的不適。

- 先改變平時的飲食習慣，多攝取蔬果類，並搭配食用調整身體失律情況的純天然植物油。
- 規律地飲用亞麻籽油或油菜籽油製成的保健飲品。作為營養補給用的海藻油或是月見草油也可以搭配使用，但是前提是一定要長期服用才會見效。
- 左列提供的精油配方適合外用。

肥胖

請別抱持著看減肥食譜或是減肥建議的心態來看此單元，而是把此單元視為我研心推薦養生的小技巧。首先：得先誠心地接受體重計上的數字，並承認自己變胖的事實。實不相瞞，幾年前在一個豬隻拍賣場上——沒錯，就是販賣豬隻的地方。在那裡我有了全新的體悟。有的母豬沒被充分餵食，每天只有少許的飼料，但這群豬隻卻存活了下來，被作為生產小豬仔的工具；相反的，其他被充分且大量餵食的豬隻卻被當作食用豬，最後難逃被宰殺的命運。原來是這麼簡單的道理！我頓時明白了，並從此以後改善飲食的習慣。

女性生物在進化史上是名列第一的。這個先天上基因的配置無疑存在著成功的模式，也就是雌性生物可以在攝取少量養分的情況下，還能夠在困難的時間點尋找出求生之路。這正是我們祖先得以存活下來，繁衍後代子孫不可或缺的關鍵。然而

現代人的生活形式改變了，活動量減少，飲食偏向高卡路里的食物，這些都會使我們原有的基因優勢逆轉，並導致肥胖的問題。因為無天然成分的脂肪與很快就會被身體吸收的碳水化合物，會襲擊我們的身體，並阻擋其他能夠提供我們能量來源的重要營養物質進入體內。以上的習慣綜合起來，就是個致命的關鍵。結果也是顯而易見的：血管中、肌肉群內和腹部的脂肪愈堆愈厚，肝臟也因其現象而長期被迫多次毒害。

通常不當飲食的後果要過了幾年的累積才會出現問題，有的甚至要等幾十年後身體才會發出反應訊息。但是如果吃了大量的速食、洋芋片及碳酸飲料和甜食，就會加速縮短反應出現的時間。這特別指小孩或青少年飲食不當的情形，因為在這個年紀裡，由於飲食不當造成的脂肪是很頑固的，以後也很難消除。除此之外還會使新陳代謝失常，然後體內的花生四烯酸會增加，這種酸類一旦數量增加後，會使慢性病提早成形，並反出應症狀。

根據最新研究結果指出，肥胖可能與身體細胞中所謂的細胞與細胞核的功能（粒腺體，Mitochondrien）強弱也有關係。研究人員在小鼠身上進行實驗，證實粒腺體的功能疲弱造成肥胖的事實。因為攝取過多卡路里無法被身體完全消耗，於是只好被脂肪組織囤積起來。

肥胖

肥胖也可能是先天性的細胞內基因等緣故造成的，但是儘管是先天原因造成的肥胖，還是可以使用植物油達到一些正面的功效。

「一個令人驚訝的實驗資料顯示，由於攝取大量不健康且高脂肪食物的小鼠，不但發胖過重，反應也產生遲緩及功能退化的現象。作為對照組的同一窩出生的小鼠則保持健康且無負擔的飲食，最後理所當然與其他不同批的正常小鼠一樣，身材勻稱。」……「我們體內的粒腺體會隨年紀增長而變得愈來愈不活躍，這是我們眾所皆知的知識。這個現象也因此解釋為什麼人愈老會變得愈胖，就算我們明明吃得不多，或者吃得比青壯年時還少。」

全方位均衡的飲食加上持之以恆的運動習慣能幫助粒腺體的活躍。所以高單位的不飽和脂肪酸元素就變得十分重要！因為這個元素是所有體內細胞膜生成的重要養分（當然，獨立且極小單位的粒腺體對細胞中的細胞膜而言也相當重要）。不飽和脂肪酸還能加速細胞的獲氧量，並在短時間內提高身體的基礎代謝率，並釋出更多的體內熱量能源。不飽和油類中含有其他的養分，對於脂肪轉換、消耗有正面的影響，還有更多寫不完的好處。

減肥

想減重成功的要件就是本質上做長期的飲食調整，並且採用符合個人習慣的方式進行。減少飲食的量並攝取大量的蔬果。當然這過程需要極大的耐心：每個月減1–2公斤是很實際、也健康的。除了飲食，也別忘記配合個人持之以恆的運動計劃。

- 避免營養價值低的植物油及會硬化的脂肪類，這些東西在人造奶油及烘焙油裡的含量最多，因為它們真的是「人造的油」。它們對於阻礙體內新陳代謝的影響甚巨，儘管它們的卡路里數值看起來很低，但食用後還是會發胖的！冷凍食品（就連蔬菜的冷凍食品也是一樣），其內含的成分亦有大量的硬式脂肪。
- 減少食用過多易被優先吸收的碳水化合物（如精緻白糖與白麵粉製品）。因為碳水化合物在人體內很快就會被轉換成飽和脂肪酸，然後就會積留在臀部及下半身。
- 使用含有豐富不飽和脂肪酸的純天然植物油，因為它會幫助我們消耗體內囤積的熱量，和幫助燃燒多餘的熱量，提升全面性的新陳代謝率。此外必須常常給自己安撫性的的精神喊話和提供滿足感，都是在減肥期間很重要的事。
- 食用蜜餞等水果乾替代甜食，用未精緻化的粗糖代替白砂糖；也別太信任低熱量的「輕鬆食品」，尤其是甜點方面的。甜點類的食品會刺激食慾，這是老早就經過實驗證實的事情。這些東西毫無疑問是垃圾食物。
- 避免方便的冷凍微波食品、飯後甜點、淋沾醬和添加「嚐起來如天然素材般的」濃湯。這些人工合成的香料，以及為增添口感和風味的化學成分都會刺激我們胃口大開，導致吃得更多。這些食物亦屬於垃圾食品。此外尤其讓人失去理智、狼吞虎嚥的就是洋芋片了！這東西使人精神上明明清楚地告訴自己：夠了！別吃了！但實際上卻片片不離口。雖然原則

上我什麼都愛吃，但這個美味的小薄餅，我可是抵死不買！

保健飲品能讓減重計畫更輕鬆。可以準備大麻籽油或是亞麻籽油，並每日飲用二茶匙的量。它能幫助控制食欲，效果持久，還能維持胰島素的分泌量。

更年期症狀

面對每種不同的轉變都有正面的影響，這同時也正是女人會遇到的變化。更年期是女人一生中，在青春期之後會面臨到的第二次身體大改變。在更年期的過程中，因為體內激素和生活型態的改變，大多數的婦女都會出現類似脾氣不穩定、潮紅、睡眠不安穩或是陰部乾燥等問題。這實在是很困擾難受的，但卻是正常現象。減輕這種不適感的方式，可參考下面的建議：

內服：石榴籽油、月見草油或是琉璃苣籽油，單用或是混合搭配，還有海藻油及玫瑰籽油。以橄欖油、摩洛哥堅果油及亞麻籽油和薑黃製成的保肝用保健飲品也能幫助舒緩不適。因為肝臟功能會影響激素的分泌情況。

外用：右欄提供讀者一個很棒的精油DIY。這個精油DIY可刺激體內的激素、緩和陰道乾燥或敏感不適，而且最重要的是，女性在敷用時不會有不適感。可以每天洗完澡後用這帖DIY保養油呵護私密處，這可以保護私處免受病菌滋生的困擾。

女性私處保養油

80ml的植物油（其中20ml是月見草油或是石榴籽油，比例可以視個人偏好調整）然後混合下面的精油：
5滴玫瑰天竺葵精油
1滴玫瑰精油
2滴檀香精油
3滴佛手柑精油
1滴完全依蘭精油或
1滴快樂鼠尾草

懷孕和哺乳時期

在懷孕和哺乳時期補充Omega–3脂肪酸和γ–次亞麻油酸是十分重要的，因為胎兒會從植物性養分中攝取這類的物質，而且對腦部發展十分重要。哺乳期間的小嬰兒則是從母乳中取得這類的養分。

產後憂鬱症是許多婦女在生產過後會出現的症狀，一般又有人稱之為臥床一周低潮症，這也可能是身體缺乏這些營養素產生的現象。透過攝取相關植物油的養分則能改善這個症狀。請定量規律的使用在天然的蔬菜汁中加入亞麻籽油和大麻籽油做成天然的保健食品。

牙齦問題

遇到牙周病、牙菌斑、牙齦發炎和口腔潰爛等牙肉問題，可以規律地採用一種古印度的民間療法，也就是以葵花油漱口的方式來替代醫學治療。這是一種清潔口中病菌的洗牙方式，它還可以降度蛀牙的機率和保護牙齒的健康。如果搭配精油療法，它還可以同時減輕發炎現象及牙菌斑的形成。這種民俗療法可以藉由提高口腔內膜的免疫力，達到預防牙肉問題和牙床產生病變。同樣也十分重要的附加效果就是可以強化腸內的防禦系統，像是飲用具有類似性質的保健飲品。

肝腸照顧到，健康一把罩

肝臟——彩色人生的關鍵

肝臟是掌管身體健康和人生色彩的關鍵之鑰。中國的傳統觀念認為肝是靈魂生命的中心，肝若好人生是彩色的。根據中醫的觀點，精神層面的東西不是只出現在腦中，它還可以存在於身體的內臟中。對於古老的亞述人而言，肝臟一字還可以用來作為日常祝福的話：「祝您肝健康！」在歐洲針對精神疾病的自然物理療法中，肝和膽經常是一起治療的，諺語也常說：「我大動肝火。」膽在精神疾病中也是很重要的關鍵器官。若被形容成脾氣爆躁或是「肝火」大的人都不是什麼褒獎的話吧！

肝的功能在於將不同物質在體內做轉換，像是將碳水化合物及蛋白質做能量的轉換。同時它也是體內最大的排毒、解毒器官，有毒性的物質於是透過肝臟中和及排出。它還負責提供對生命很重要的蛋白質量並且會影響體內的免疫系統及荷爾蒙系統。另外食物提供的熱量是生命賴以為生的來源，這些熱量會在肝臟內再次轉換變成自身形成的身體脂肪，然後由脂肪組織將它們儲存起來。

肝細胞的頭號殺手：反式脂肪酸

在眾多會造成身體傷害的物質中，反式脂肪對肝臟的負擔和損害最大。它不只導致肝臟細胞的受損，還會使得細胞內的細胞器（極小的細胞功能單位）——像是被稱為「細胞能量工廠」的粒腺體——受到毀損。然後這會使新陳代謝的過程和其功能受到干擾；再來就是對負責解毒的肝臟造成進一步損害。我們長期食用高精緻化的、由硬化脂肪製成的食品，造成的後果就像是我們把劣等的燃料油加入愛車內一樣。吃進太多或大

重要指南：
不能低估重要的肝臟健康。

量的反式脂肪製成的東西不只會傷害到肝臟，還會進一步損害我們的心臟和免疫系統。所以這類沒什麼健康價值的油類，平常應該減少攝取，特別是孩童和老人更要注意避免他們食入過多反式脂肪製成的加工食品。對健康有加分作用的好植物油不但是肝細胞構成的要素，同時也才是我們賴以為生的能量來源。但要注意的是，在自家料理煎、炸類的料理時，使用高溫加熱植物油時，會使植物油產生變化且會分解出對健康造成危害的物質。所以在料理這類食材時，可以選用品質佳的椰子油（這類的油品可以在天然有機食品、素材專賣店購得。）

大腸——健康「腸」命百歲

中醫的觀點認為腸子是開始生命延續之大門。而在西方自然療法的角度來看，則有一句沒那麼討喜的諺語：「死亡就是在腸子裡。」腸子不但是消化器官，同時也是人體內很重要的免疫系統。

也就是說，大部分的人體免疫系統都是在腸內黏膜內。在這些免疫系統裡面就是大量的免疫抗體細胞，而在腸內的免疫細胞大約佔體內全部免疫細胞的80%。營養專家和醫護人員於是提出了免疫系統的第一道防線即是「腸管淋巴系統」。內生的抗體細胞會從腸內的黏膜遷移到外面也有一層相似黏膜（即黏液）的器官裡，像是口腔內黏膜、咽扁桃體、尿道、生殖器或是呼吸道器官。這些免疫系統被稱為MALT（黏膜淋巴組織）；再來是同一架構下的SALT（皮膚相關淋巴組織，參閱第154頁）為第三道防線。這三層防線每一次都會相互照顧鄰近的器官，並且還會針對不同因素引起的病因，擬出一套抵禦外侵病菌的策略。一如前言，在這個架構網絡下，腸子的免疫防禦系統是最重要的第一級：若是這個系統的功能變弱了，那麼整體的免疫系統便喪失了其優勢。很明顯的，要預防或是事後療養關於其他像是會傳染的疾病、類流感、過敏、癌病、呼吸道疾病或是皮膚方面的疾病時，腸部的保健就顯得格外重

保護腸道、健康得到
我們身體中許多極重要的功能能充滿活力都是因為有健壯的腸道。像是免疫系統的功能完善只是健康腸道所帶來諸多優點中的一小部分。所以對腸道的照顧才是疾病預防、保護健康最重要的法則。

要，不過儘管如此，我們在開始時還是很難聯想到腸子功能受損與這些疾病有什麼必要的關聯。

超過一公斤的菌種

我們的腸道裡住著超過一公斤的各類菌種，這一公斤是由高達500多種的菌種合計有約100億隻細菌所組成的。其中大約80%的細菌是我們已經認識的。可以確定的一點是：在浩瀚的腸道世界裡，科學知識至今還是有許多無法解答的空白。

腸菌叢是身體內抵禦系統裡最重要的部分。它們完成了體內許多的任務，並且是由很多有用的、中性的及帶有極少危險性的菌類所構成。在結構複雜的腸內微生物世界裡，好菌、中性菌及會傷害身體的壞菌必須取得一定的平衡，並且能夠抑制住危害身體健康的原生病菌。**正確數量的菌種混合是我們健康最重要的關鍵點。**我們腸內的細菌大多數都是對我們有用處的菌：它們能夠帶動整個免疫系統、幫助消化和提供我們人體內無法製造的維生素。它們還能夠幫助腸內黏膜的組成和提供它組成時的養分。這些益菌們也會打擊病原體和設法提供資訊給免疫細胞。要是菌種間的比例一旦失衡，致病的原生病菌就會發動攻擊，使得人體內的免疫功能變得脆弱，然後我們的腸部就成為提供壞菌和不好的寄生蟲著床最佳的溫室。許多的疾病，像是腸胃方面的問題以及皮膚方面的問題、過敏、呼吸道疾病、風濕性症狀及憂鬱症等都是因為腸部功能失調所致。不正確的飲食習慣，過分依賴像是抗生素、腎上腺皮質類固醇（可體松，Cortisone）、激素等藥物，加上食物中的有毒成分以及外在環境的毒素都是造成腸內菌叢受損的主因。

決定我們舒適感的程度

沒有任何其他的器官能夠像腸子這樣，具有如此強大的力量，影響著我們身體的健康狀況和決定我們生活的舒適度。

它是非常敏感的神經網絡所構成的，並由超過一億個神經元交織而成。這個腹部指揮中心或是「腸子腦」會針對飲食做評估會議，同時控制整個消化系統和支配菌種的防禦功能。它可說是掌管整個消化體系的老大。腸子的功能在許多方面而言與中央神經系統有相似的作用。腸子擁有和神經系統完全一樣的細胞類型，這類型的細胞會製造出神經傳導物質，例如腦內啡（Opiate）、多巴胺（Dopamine）及血清素（Serotonin）。神經傳導所發出的訊號會左右我們的滿意度和舒適感。這個腸子大腦裡有這種細胞存在著，所以我們的精神的穩定與淋巴系統都與消化系統的好壞有著緊密相連的關係。腸子會傳送出許多訊號、資訊和決定給大腦，而不是由大腦傳遞給腸子。由此可知，好好地、充滿愛意地呵護腸道，並且採取正確的飲食習慣和使用優質的植物油，在任何方面都是值得的。

消化系統的疾病問題（依疾病字首A–Z排列）

消化系統是指胃、小腸、大腸、肝、膽囊及胰臟所構成的，並且由它們組成一個具有功能性的系統。所以各個不同器官的疾病不應該分開來觀察和診斷。在縝密的物理自然療法中，對於膽囊的療程也會包含胃、腸、肝和胰臟的治療。反過來說，在治療腸部問題時，同樣也需要做肝臟和胰臟的治療。由於這種關係，在推薦做為療養和診治消化功能和精神方面的配方，基本上是相似的。

普遍適用於所有消化系統

我個人使用保健飲品多年，自從我非常規律地飲用之後，保健飲品就成為我最大的健康助手。這個保健品不但簡單也很實惠，它的效能不僅能強化肝、膽、腸和胰臟的功能，還能活絡免疫系統，同時保持腦內思緒的敏捷和順暢。保健飲品的特色就是能抑制致炎因子並保護體內黏膜，這些特性都能對大、小腸有正向的助益。

脹氣

可以自由選擇植物油與薑黃或是茴香萃取物作搭配，並調成合適的保健飲品。再加上以聖約翰草油或橄欖油，輕柔地按摩腹部，也可使用腹部敷包來舒緩症狀。

慢性腸炎

克隆氏症（炎症性胃腸病）及潰瘍性大腸炎被認為是慢性腸炎（CED），因為它們的症狀十分相似。慢性腸炎是由於長時間的腸內黏膜受損、發炎所致。腸內黏膜發炎的原因很有可能是因為免疫功能失調的關係，免疫系統因為產生錯亂，所以

注重體內保養是值得的：
就算是消化系統出了毛病，採用健康的飲食和運用高價值的植物油來治療，還是能夠緩和症狀和加強健康指數。

就開始攻擊體內一些無害的菌原體，然後進一步造成腸內黏膜的受損。

這種嚴重的症狀需交由醫生診治。可以用以下改變飲食的方式做平時自我保健及療養措施，或許能夠一勞永逸地根除這個問題：

- 短鏈脂肪酸，像牛油、鮮奶油，及中鏈脂肪酸，如椰子油，根本不需要膽汁的作用，就可以輕鬆地被消化，還可以維持體重。
- 攝取富含高單位Omega–3脂肪酸的植物油，例如像大麻籽油、亞麻籽油、油菜籽油或是黃豆油。
- 攝取富含高單位Omega–3脂肪酸的海藻油或紫蘇籽油作為營養補給品。他們能減少發炎的過程和症狀。但服用的劑量要遵照製造商的服用建議說明。
- 以亞麻籽油作為保護腸道健康的方法。

膽囊問題

在保健飲品方面，可採用橄欖油和薑黃的搭配。

保肝措施

特別是添加薑黃和卵磷脂成分的保健飲品是很有幫助的。肝敷包和腹部敷包也具療效。

緊張性胃病

以一茶匙的橄欖油加上一茶匙的亞麻籽油及小豆蔻粉，作為保護黏膜功用的飲品。含有聖約翰草油成分的敷包也有幫助緩和症狀的功效。

急性腸胃炎

可以飲用加有薑黃的保健飲品來緩和這個病症。另外晚上時躺在床上做腹部按摩和使用腹部敷包也很能舒緩這個症狀。如果時間不夠，最快速的方法是：2–3分鐘的腹部按摩，然後再用熱毛巾熱敷10–20分鐘即可。

便秘

這方面的問題，可以使用二茶匙橄欖油的保健飲品來解決。因為橄欖油能夠幫助膽汁作用、油潤腸道並使排便過程較為順暢。在這帖保健飲品裡，再加入薑黃及一小撮的圭亞那胡椒（此處特指圭亞那首都卡宴所生產的胡椒）。在這裡也可以使用跟急性腹瀉時同樣的腹部按摩和腹部敷包。

皮膚——人體最了不起的屏障

為了讓讀者能更了解使用植物油護膚的功效，我想要針對人體最精工的表皮層世界——皮膚最外面的一層——做詳述。因此或許它們才被稱為人類身體上最嘔心瀝血的防禦系統之首。

皮膚為健康和免疫功能之保護盾

大多數的人都以為，我們身體最上層的那一層皮膚，既沒有血管也沒有淋巴腺，更沒有神經系統，充其量不過是由死掉的細胞所組成的一層遮蓋物而已。因為這種觀念所致，很多人就把保養品純粹視為「美容用途」。然而我們表皮層可不只是一層死掉的「遮蓋物」，它的功能可說是與我們生命有極重要的關係。首先，它們形成的是一個很好的生物體防護罩，這個保護罩是人體最專業的防疫系統。表皮層可說是保護我們的一面盾，也是免疫系統的必要條件（請參閱157頁），在健康的狀態下，防禦系統的功能才能得以發揮。

皮膚是由三個部分所組成的（請見圖6），由內而外分別是：皮膚下的脂肪組織（皮下組織），皮膚中層（真皮層或皮膚層），這二層的功能是給予皮膚彈性及緊實度。在這二層裡有血管、神經腺和淋巴組織。最上面的一層就是皮上層或稱為表皮層，表皮層會自己不斷地進行脫落、再生的過程。

角質層：

最新的科學研究指出，表皮層最上方的角質層絕對不是死掉的細胞。它們在抗感染及使我們人體內部的免疫系統活化的方面是很有功能的。

而表皮層本身又分成四層，位於底部的是基底細胞層，在這一層裡開始有細胞分裂的作用。新生的基底細胞（角質形成細胞）會在28天的細胞變化週期內改變它的樣貌並且慢慢地角質化。它們會從有棘細胞變成顆粒細胞，最後變成角質狀的細胞。最後角質化的細胞就會以鱗癬狀般剝落。

這薄薄的一層功能可是不小的，它是一道壁壘，阻隔了外來的入侵源。就像是一座防衛雛堡或是城牆，而城裡人民的生命就視這座護城牆有多完善。它愈完美，城裡就愈有保障，就像是皮膚之於我們體內的器官一樣。真皮層將以不同形式的保護層將令身體受損的因素阻隔在外。可以斷定的是，角質層在這方面的功用具有舉足輕重的重要性。它會影響到表皮層的功能，尤其是表皮層對外的防衛功能。

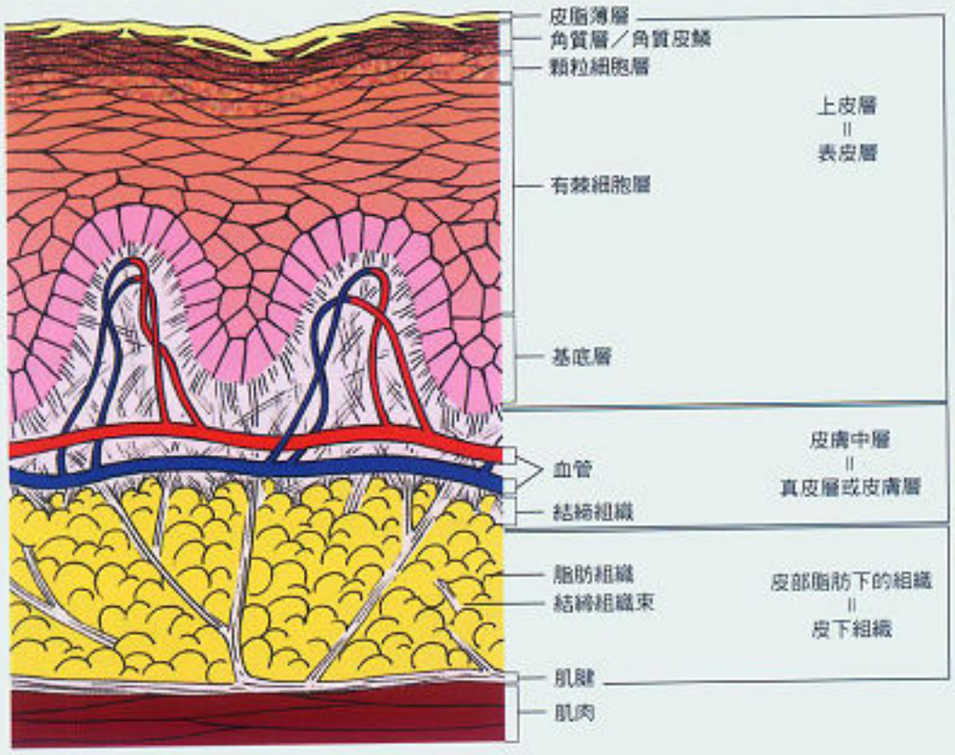


圖6

皮脂膜

所謂皮脂膜是身體抵抗外在環境最外層的保護膜，它是表皮層外的一層薄膜，由皮脂腺分泌的脂肪、與汗腺分泌的汗水所組成。這種脂肪與水分的混合稱為乳化，所以皮脂膜其實是身體自然的乳化現象。天然的乳化劑（如卵磷脂或膽固醇）能使油脂和水分結合，並防止二者分離（因為脂肪與水不相容）。因為皮脂膜是偏弱酸性的（ph值大約5.5），所以常常

被稱為酸性保護膜。這層酸性保護膜對造成身體受損甚至生病的病原體而言，並不是很好的滋生環境。反之，對身體無害的原生菌反而能夠在這種條件下生存，並使現有的菌類佔住身體內，如此一來致病的原生菌（就是會導致疾病產生的病菌或病毒）就無法進入人體內滋生。另外皮脂膜的功用還有抗細菌、抗真菌（即抵抗真菌感染）和抵禦少部分病毒種類的作用。

要是這道第一層抗菌防禦被不明物質打破，那第二道的防禦就會開始作用：也就是角質層裡的免疫系統。

角質層是「活」的

角質層也經常被稱為防護膜、表皮或是角質防護層。它的細胞狀態是完全地角質化了；也就是說角質層的細胞已經沒有細胞核，所以變得僵化和無法移動。整個角質層裡充滿了這類的角質化物質。它們的呈幾何圖型的排列——形狀有點像是磚瓦砌成的牆壁，而且會不斷地改變角質的型態，以看得見或甚至看不見的大小剝落，然後新的角質層會再由內向外生成。

透氣又堅固：

外在環境瞬息萬變，我們的皮膚常常要接受這樣的事實和考驗。儘管如此，它們還是保護著我們免於受到脫水的危險。

永遠保持自我完整無損的角質層便是我們人體最佳的保護罩。它使外來的不明物質無法輕易地侵入人體，同時還能夠減少底層的水分喪失。特別是藉由其表面的細胞漿來降低體內的水分流失。油灰物質就是皮膚分泌的油脂物與角質層的脂質（尤其是神經胺、不同的脂肪酸、長鏈醇類、膽固醇和卵磷脂）合成的。如果沒有這層機制，那我們無法繼續生存，因為我們的身體每天將會流失到大約20公升的水分！同理可證，如果這套生存機制裡有小小的破損，那麼體內的水分就會快速地流失，我們的皮膚就會變得乾燥。所以，身體最外層的角質保護罩受損了，毋庸置疑地也會傷及體內的免疫系統和其他皮膚的功能。

表皮層——免疫系統的第一道防線

皮膚上的抵禦系統是由表皮層裡特殊結構的細胞所組成的，也就是角化細胞。角化細胞與皮膚共同組成防護功能，並阻擋許多有害物質和外部感染病原的攻擊。專家學者們都一致認為，關於角質層的優點是多不勝數的，而這些特性會影響到表皮層的變化。壞死的角質還是會製造出有用的物質，像是干擾素就是角質提供給免疫細胞的有用物質。在對抗感染和癌細胞時，這個物質扮演著不可或缺的角色。

其他的研究還進一步指出，皮膚的防禦系統還能夠吞噬細胞，換句話說，就是可以吃掉有害的細胞。這個細胞名字就是：毒殺型T細胞（T–cytotoxische），它真的可說是殺手級的細胞，可以直接與有害的細胞接觸，然後把對方殺死，而它的終極目地就是要消除腫瘤。在防護身體的過程中，這類的細胞會彼此藉助大量的化學物質（也就是神經傳導物質）來相互溝通。

樹狀細胞——免疫系統的值勤哨兵

組成免疫防禦系統的基本要件還包括了樹狀細胞，樹狀細胞只會有一種形態也只會在皮膚裡出現。它是由骨髓製造出來的，並且可說是全方位的抗體細胞。樹狀細胞會在皮膚基質層的附近出現，然後在前線發展出防衛身體的策略，像是如何對抗不好的細菌、病毒、腫瘤細胞和有害物質。在表皮層這一關就把癌細胞的複製體消滅掉（這個複製體就是癌細胞病變的開始）。

身為五臟六腑最外層的把關，表皮層有一套精善的免疫系統，這套免疫系統會與身體內其他的免疫系統做結合。樹狀細胞（它的行動也會依照其他身體部位的免疫組織網所發出的訊息，像是在腸道相關淋巴組織和黏膜相關淋巴組織，

一套精工系統：

與皮膚有關的免疫防禦系統就是由一套精雕細琢、細緻計劃下所製造的系統。有鑑於其重要性，我們實在需要好好呵護這套全身最大的免疫體系。

148–150頁）也被稱為皮膚相關淋巴組織SALT（skin associated lymphoid tissue）。這整套系統結合起來，就是一個為了保護我們不受病原體攻擊的奇妙免疫抗體組織網。

就連這方面相關的專家經常也很難去想像，我們的身體健康竟然與這個細小區塊（也就是我們的皮膚）的功能，有著如此密不可分的關係。所以對於我們每天都要面對外在不同壓力的皮膚，平時的保養和細緻的呵護是具有非常重大的意義的。針對肌膚的保養，我們得採用一種間接卻具有十足功效的方式。透過這個方式能夠使得深層的皮膚層達到再生的過程。

皮膚照顧好，健康自然到

一般的門外漢都會因為市面上充斥著琳琅滿目的護膚品簡介，以及專家或廠商打出來各說各話的文案，而對護膚這個議題感到卻步。所以我在這邊將會提供各位讀者一些既簡單又容易上手的要訣。這些要訣可以幫助各位在選購商品時，能夠區分出市面上各項護膚商品的品質優劣。

皮膚老化的過程可能是由於基因的關係，也可能是因為外在因素影響其老化現象。每個人都會面臨到這個問題，從自然的物理現象來說，人的肌膚大約是從30歲以後開始老化。一到了這個年紀，基底層的細胞分裂比率就會衰退，皮膚的表皮層就會變薄，然後皮脂腺和汗腺的功能也會因此漸漸退化，造成體內的免疫系統也變得脆弱。護膚保養商品就是為了幫助肌膚恢復運作，加強免疫系統功能，及避免老化現象的發生。

護膚產品
應該選礦物質油類還是植物性油類呢？

如果我們暫時先相信化妝品廠商的說辭，那麼就會發現市面上大部分的護膚產品都是含有礦物質油類或者石蠟成分，這類產品尤其是製造給嬰兒、孩童或老人使用。就連這方面的專家也都覺得這類物質的特性，在護膚方面具有神奇的功效。實際上這種成分在使用上確實是沒有問題的。作為替代品的還有以植物油為基礎的商品。這兩種商品的油類是不同的油，脂肪也不是同樣的脂肪，這句話的意思到底是什麼呢？如果我們分別從礦物油和植物油的化學結構來看，其中的差別處馬上就能見真章（請參閱161頁的表格）。礦物油和石蠟的化學式中都沒有真正的脂肪，而真正的脂肪和油性卻毫無疑問地能在植物性或動物性的商品中找到。當然我們人體製造出的脂肪也算是動物性的脂肪。

礦物性油脂和石蠟是非生物性脂肪

礦物性油脂是由石油、褐煤、化石燃油和其他的礦物質原料中提煉出來，實際上就是飽和碳氫化合物的混合體（詳見下頁）。碳氫化合物特別會從原油及其加工產品中製造出來。其他類似的流質狀、半固體或是固體狀的化合物也都被稱為礦物性油類或是礦物性脂肪，例如凡士林或是石蠟。這些物質都經由高度精製的過程萃取出來，然後做為許多化妝保養品的基礎成分。其實石蠟與礦物性脂肪的意義是相同的。

最大的不同處

要明白油類礦物性油類或者是石蠟與天然植物油的不同處，可以透過長時間塗抹在身上就能感覺到了。

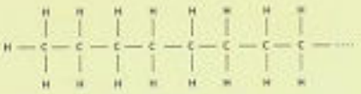
石蠟與其他所有的礦物油產品一樣，在化學式上都是屬於烷烴類，在這類有機化合物中存在最簡單的碳、水化合物質的連結，並且這個家族的名字永遠都是以–an做結尾，如甲烷（Methan）及正己烷（Hexan）。這整個家族的基本化學式大致上是很相似的。烷烴類是飽和烴，因為它的烷烴分子中，氫原子的數目達到最大值（請見下頁元化學結構方程式的表格）。它們會發展出分支的或是沒有分支的鏈。這個狀態已飽和的化學結構，真的如字面上所說的「飽了」，所以它們也不會再與其他物質做結合，這個觀念很近似於飽和脂肪酸類。它們的化學結構是非常的穩定，而且幾乎可以沒有期限地保存。基於這個理由，使得石油帶來的問題變得令人頭大，因為石油的化學性質是無法分解的，這會造成生物體系一場很大的生態浩劫。

植物油與植物脂肪——細胞吸收效果好

最早期我們對於油脂的認識只停留在天然的油類和脂肪。命名者將橄欖榨出的成分取名為橄欖油。天然的油類和脂質就是由植物和動物中取得的，這兩種油的來源和其結構的細節，在第一章節時就已經介紹了。

然而，為什麼現在有這麼多的「非天然」礦物油的出現，

並且廣泛應用在保養品裡呢？其實天然的脂肪和油類中有一個缺憾，那就是雖然它們成分裡的化學反應對人體有益無害，但是它們的功效無法持續很久，而且很容易就會變質、變化，因為自然的油類會與氧產生化學反應。此外，就以原料的形態而言，天然的油類比石油提煉製品昂貴許多。反而是礦物油類的性質穩定亦容易保存，而且更重要的是物美價廉。礦物油產品也比較不會有引起皮膚過敏、搔癢的問題。

	植物油與脂肪	礦物性油脂／石蠟
化學方程式		
組成物質	脂肪／油類 ＝甘油及三個脂肪酸	烷烴類 ＝飽和碳水化合物質
特性	• 能夠被身體吸「收」，達到深處作用 • 與人體作用時的反應溫和，可與氧作用 • 在新陳代謝過程中保持靈活 • 對重建活化肌膚功能有正向幫助 • 強化皮膚防護功能 • 幫助皮膚恢復自我重建功能 • 可能會引發皮膚過敏 • 價格昂貴且保存期限短	• 能夠被吸「附」，附著在表面 • 在化學反應時十分緩慢、懶惰，且無氧化作用 • 新陳代謝中不靈活 • 無法幫助皮膚功能 • 不能幫助皮膚的防護功能 • 對皮膚的自生重建沒有幫助 • 價格便宜，不會引起皮膚過敏等反應 • 物美價廉，可長期保存不變質

圖表2：植物油類與礦物性油類的不同處。從各自的化學方程式中，我們可以清楚看到，植物性的油類和其脂肪的結構分子與礦物性的石蠟是完全不同的構造。

礦物性油質
在護膚美容產品及美妝用品的優缺點

市面上常見到的護膚美容和美妝相關的產品中，有一大部分都是由礦物性物質提煉出的油類作為基礎用油。它占的比例如此的高，使得礦物性油物變成最大的領導者。如同其名，

注意產品外包裝的說明

在您選購保養護膚產品時，一定千萬要詳讀產品外包裝的說明文字，這樣才能清楚的知道這款乳霜或是乳液是否含有礦物性油類的成分。

這種油類的好處就是它不是生物性的油類，這是與植物性油類最顯著的不同處。然而礦物性油類卻無法提供必要的幫助或養分，來保護我們人體最重要的皮膚功能。另外與植物性油類不同的還有，礦物性油類的產品只能停留在皮膚表層上。換句話說：它們是吸附在皮膚上不是被吸入，所以它們保護肌膚的功能可能是短暫不持久的。

在高劑量的護膚美容藥劑中，礦物性油脂的成分會防礙皮膚的功能，像是皮膚的新陳代謝及排毒。除此之外，它也會對皮膚的防衛功能造成明顯的影響。由於礦物性保養皮膚的產品會在我們的皮膚上形成一種膠膜的作用，於是我們原本正常的皮膚防禦功能就會開始改變，我們皮膚表面上的樣子也就出現了孔洞。防禦膜出現了氣孔的漏洞，那皮膚裡面的水潤光澤就會跟著消失。一旦長期使用這類標示著高劑量的礦物性油類或硅樹酯（矽，silicon）藥劑，那麼就會愈來愈離不開這種東西，並且愈來愈縮短使用它的間隔時間，因為每一次使用完後，沒過多久，皮膚又開始出現不舒服的緊繃感和乾燥感。

用於皮膚保養的植物性油類和脂肪

與礦物性油脂不同，植物性的油脂和脂肪可以進入角質層和表皮層內，所以它們能夠被人體吸收，並能促使身體的修復作用運行。這項發現不僅指出，植物油類產品可能有助於修復深層的皮膚底層，還更強調這些產品對皮膚最上方角質層的活化和滋潤功能。像亞麻籽油這類的脂肪酸和脂肪附加營養物可以使皮膚的防禦層活化、再生，然後水分就會被鎖住在皮膚裡面，達到皮膚的保水性。

同時也有許多的專業人士（美妝藥師）對於現代大部分含有非生物性油質的保養品，也就是含礦物性成分的保養品，持十分不信任的態度。因為含礦物性成分的保養品可能會有危害皮膚的危險，我們高敏感且如此精心製成的表皮完美防衛系統

也會因為礦物的內在成分而受到大規模的損傷。

要點是什麼？

由「死掉的」角質層組成的天然保護罩，就是一個大防衛盾、免疫系統成員裡最外面的保護者也是整個對抗自由基的重要防衛機制。使用植物油類和油脂（尤其具有最佳效果的乳油木），尤其是在平時的基礎保養方面而言，具有不可思議的效用，特別是給嬰兒、小孩或是老人使用時，效果更是明顯。

舉例來說，幾乎在任何植物性油類裡都有順式亞麻油酸（順式Linoleic Acid，即Omega–6）的成分，針對這個成分，我想在這裡進一步地說明，因為它是經反覆實驗且極具美容效用成分的物質。特別是在較好一點的保養品中，這個成分是不可或缺的。順式亞麻油酸能夠解決皮膚過度角質化情形、過乾性的膚質，以及易紅腫發癢和發炎的皮膚問題，此外，對於疱疹和青春痘也很有幫助。順式亞麻油酸還能夠平衡皮膚防禦功能的失調情形，也就是說，它能夠幫助減少表皮層的水分流失，鎖住水分同時提高皮膚的含水度。除了這些之外，也能進一步強化皮膚本身的再生機制。

塗在皮膚上的亞麻油酸，會幫助皮膚形成所謂的「皮脂保護膜」，或者亞麻油酸會透過酵素的作用過程轉變成脂肪酸，然後影響細胞組織的增生（也就是達到抗皺的效果）。含亞麻油酸的植物油在皮膚病、曬傷、皮膚受傷方面是很有幫助的，因為這種油的成分能夠加快皮膚保護膜的再生。皮膚過度角質化是指皮膚的油脂分佈產生變化，通常這也與順式亞麻油酸的缺乏脫不了關係。

別被外表給騙過去了

在剛開始使用含礦物性油脂成分的保養品時，也會有皮膚舒適感，但是長期使用一定會產生一些皮膚上的問題。

使用精緻化的植物油護膚

相信各位讀者在第一章節時，就已經充分了解天然植物油與高精緻化的植物油有何不同，以及它們之間的營養成分對我們有什麼作用。很多人在飲食以及身體護膚方面都偏好中等精緻的油類。在使用時令人較不排斥，有較好的皮膚觸感，同時對於皮膚的保養，這類型的油脂也具正面的特性。

但是各位得仔細想想，高精緻化的植物性油類和脂肪裡含有大量的反式脂肪成分，這樣的產品對於我們細膩的皮膚新陳代謝將會帶來負面的影響。此外精緻化的脂肪附加物在營養價值上亦有許多的缺乏和不足。所以說高精緻化的油類在其功能和作用上有很大的漏洞，而這些漏洞也就是它所欠缺的營養成分，卻在天然的植物性油脂裡找得到。於是在護膚保養上，各位讀者還是最好選擇天然的油脂勝過於使用精緻化的油類。

使用植物性油類保養肌膚的配方

在第二章時，各位讀者就已經認識了許多的植物油種類，所以現在便可以自己決定，要用什麼樣的油類，或哪一種油脂來做護膚保養。在附錄中（參閱207頁）有一些提供大家做選擇的小幫手，其中有一個一目了然的表格，這個表格裡把各類的油脂和脂肪酸都依據其油酸、亞麻油酸和次亞麻油酸的成分做整理歸納。

植物油的混合是A和O！

每種油都有不同的效用，但可以確定的是，各種油類大致上的養分是差不多的。基本而言各類的油種是可以混合使用的，也可以最多一次混合四種油或是脂質。在之前所說的那個表格裡可以再次看見，我把它們稱為「高效能油」的內含高單位不飽和脂肪酸的油，像是沙棘油和玫瑰籽油。由這類昂貴又稀少的油（一次最多20滴–50ml）調成的混合油，才能突顯這

個配方油的價值不菲。

用不同特性和功能的油類及脂肪來調配也是很有道理的，因為成分的多元性通常也會有很特別的功效出現。做為油類配方的替代品，也可以在207頁以後的表格中找到。像是甜杏仁油（屬於油酸類），是很好的保護身體油，也很適合作為平日保健用。如果您再加入葵花籽油或是黑種草油（均屬於亞麻油酸類），那就能同時強化免疫系統及皮膚的防禦功能。再添入玫瑰籽油，這套配方就有減輕過敏紅腫發癢及促進細胞再生的功用了。月見草油（屬於次亞麻油酸類）對於漸趨老化的皮膚及敏感性皮膚有很不錯的效果。

大部分的油類裡都含有飽和脂肪酸的營養價值，毋庸置疑地，它對於皮膚的保養當然十分有功效。飽和脂肪酸能夠穩固和加強細胞膜的功能，同時也完美地保護細胞膜不受損毀。乳油木及椰子油的混合也很棒。我自己也曾使用過黑種草油配方，深深覺得它的香氣十足，使用起來很舒適。

要達到深層的效用、保持肌膚彈性、鎖住水分、防止油光、且使體內物質能吸收外給的營養補給，先決條件就是要選用有高附加價值的油類和脂肪。同樣的，對皮膚好的東西，其實也是身體內部需要的東西（不過荷荷芭油例外，它在人體內是無法幫助新陳代謝作用）。這是因為脂肪酸也會經由我們日常的飲食進入體內，幫助皮膚恢復重建，同時它也在很多方面的有調整失律的作用。

每個人的皮膚都是因人而異的，這得視不同的年齡、不同的膚質而定。每個人皮膚天性不同，都有其特別處，所以內在需要的補給物質也當然不同。有鑑於此，本章油類配方單元的最後部分是著眼於重要的生命時期內皮膚的保養。（請見170-175頁）

關於愉悅與享受——皮膚和頭髮用的植物油

自己調製的配方沒用完時，請各位留意：如果想要有一分無瑕疵的身體護膚品，就該在每次調製新的保養用品時，換一個新的容器，就算是調製的新品與舊的是同一個配方也是一樣。因為就算是充分的清洗，也無法把容器內殘留的乳霜清除乾淨。

身體護膚油

身體保養油的基本調合原則：

30%富含油酸類的植物油
30%富含亞麻油酸類的植物油
10%油酸與亞麻油酸類的植物油
10%高效能油脂類（乳油木）
「高效能油」數滴，最多10ml
10%荷荷芭油或蠟

身體上使用的油乳，可以是多種油類的混合，或者是不同脂肪酸類的搭配，也可以再加入些「高效物質」或高效脂質或是荷荷芭油（可參閱207頁之後的表格，可幫助快速理解）。也可以參考左欄提供的配方來使用。

在本單元中，將提供一些作為範例的油配方，這些配方會針對不同膚質和不同年齡狀態的分類，而有不同的建議。當然也可以先只調配二種油類，私底下也可以自己實驗，調配出不同的配方，然後親自感受使用不同油類後的心得！

當塗抹身體或是臉部的油類時，一定要在皮膚是有水的狀態下（可以是水或是保溼物，詳見下文），因為油類本身有卵磷脂和膽固醇，透過與水作用而產生自然的乳化現象，然後與皮膚聯結後吸收。

臉部護膚油

使用在臉部的保養品，要強調的功能就是能夠對抗自由基作用、降低外在環境造成的影響及活化角質並促使其重建再生的功能。除了我先前舉例的乳油木、荷荷芭、甜杏仁油之外，

特別推薦私底下我自己命名的「高效能油」（請見207頁後的表格）。使用適合臉部用的油類，搭配水分和輕柔的按摩，便能輕輕鬆鬆達到功效。除了自來水外，玫瑰純露也很適合（可在藥局或天然美妝專賣店裡購得），這是一種由水蒸器蒸餾方式蒸出玫瑰精油。在臉部護養的搭配噴霧上，請避免用到含酒精類的噴霧，因為這個程序得非常注重皮膚保護和其再生功能的。

香噴噴的油

若想要讓香氣更精緻以及加深效果，可以將1–2滴的玫瑰精油*滴入50ml的臉部用油。根據我個人的經驗，這個少許的花香是廣受接受的，而且它的效果也都備受肯定。

浸泡油

浸泡油（即植物萃取液，請見114-123頁），像是金盞菊浸泡油或是聖約翰草浸泡油也可以用來作為皮膚保養油，效果也都不錯。混合各式植物油的浸泡油更是獨具功效，同時這類的浸泡油也較容易被皮膚吸收。浸泡油的比例最好是佔10–50%，因為它很容易就會被皮膚吸收，不過最重要的，還是得視個人對於這個產品的使用感和接受度而定。

使用香氣迷人的精油作為護膚或是臉部保養用油

可以在已調製混合好的植物油裡再加入不同種類的香精，在使用和保養肌膚時不但能同時享受宜人的香氣，還能增加護膚的效果。比例上最好是每一分量保養油中，加入0.5–1%的精油即可，也就是大約100ml的植物油，加入10–20滴的精油。在自家中調配時，要達到非常精準的劑量是不太可能的，因為每款精油都有不同的黏稠度（黏性度），它們的成分濃度也都大異其趣，此外不同的廠牌所用的滴頭大小也都不相同。所以也得經過幾次使用後的感覺，才能調製成最適合自己的商品。如果開始調配時實難以掌握劑量，那其實可以先調少量，然後再仔細試用，並注意究竟什麼樣的比例下，覺得用起來最舒適、也最容易被皮膚吸收。

在臉部保養油方面要注意：臉部的皮膚特別的敏感，而且對於濃度偏高的精油會很快地產生過敏或不適的反應。所以基本上，大約50ml的油，加入1–2滴精油（精油佔植物油的比例，大約0.1–0.2%）就綽綽有餘了。不過還是可視植物油的類型、精油的濃度和個人的體質而定。

肌膚舒適配方

這邊提供一些很簡易的配方給各位參考，大致上所有人都可以使用此配方，而且吸收程度也都相當不錯。用很少的油類，就能達到很棒的效果。

配方1

10滴 真正薰衣草精油* 或
5滴 玫瑰精油*
100ml 植物油

配方2

5滴 真正薰衣草精油*
4滴 甜橙精油* 或檸檬精油*
或紅桔精油*
1滴 玫瑰精油*
100ml 植物油

配方3

5滴 桉油醇迷迭香* 或
馬鞭草酮迷迭香精油*
5滴 真正薰衣草精油
100ml 植物油

配方4

5滴 甜橙精油*
4滴 玫瑰天竺葵精油*
1滴 玫瑰精油*
100ml 植物油

配方5

3滴 甜橙精油*
3滴 玫瑰天竺葵精油
2滴 真正薰衣草精油
2滴 佛手柑精油*
100ml 植物油

配方6

5滴 甜橙精油*
2滴 真正薰衣草精油*
1–2滴 玫瑰精油*
2滴 雪松精油*（大西洋雪松）
100ml 植物油

基本自製款：

25ml 任意一種選定的植物油（例如，油酸類的植物油）
25ml 另一種選定的植物油（例如，亞麻油酸類的植物油）
10g 蜂蠟

自製香膏

我們一般都認為香膏就是指固狀的油脂混合產品，並且有舒緩的效果（德文中，由「香膏」這個名詞延伸出來的形容

詞，有「能減輕痛苦」的意思。）

自製香膏是非常簡易的

- 植物油或是各類的油混合後放在蒸鍋裡加溫，然後加入蜂蠟（可在專門藥店購得），慢慢攪和使它融化。把溶液倒入乾淨的小瓶罐中，放到冰箱裡冷藏。在冷藏的情況下可以保存大約六個月。
- 如果是較不耐保存的油類，那麼可以再添加少量的荷荷芭油，以增加它保存的期限。
- 不含水分的香膏在使用上十分經濟實惠（只要豌豆般大小的量就夠全臉使用），將它塗抹在臉上還有水分的狀態下，它便能很快地與水分產生乳化作用，然後加快肌膚吸收。
- 同樣地也可以在50ml容量的香膏裡加入1–2滴的純玫瑰精油，以添增其香氣和加強其功效。（請見下文）

使用綿羊油作成的乳霜作為乳化劑

乳霜和乳液常常被混為一談，原則上它們是我們說的脂質或者是說油類的狀態，加上水分的狀態（這裡所說的狀態，指的是化學概念，其實就是指產品的成分）。順帶一提，蠟、脂膏、油和乳化劑是屬於脂肪狀態。綿羊油是一種天然的乳化劑，同時它也能使乳液固態化。有時候這些不含水分、糊膏狀的成品也被稱為乳霜。綿羊油（要注意不可有殺蟲劑殘留）不但是極佳的乳化劑，同時也具有保養滋潤的功能且十分容易被皮膚吸收。根據世界產品標準（INCI），綿羊油又被稱為藥用的羊毛脂（Lanolin）。在德國藥典文獻中，有明確記載著由65%的綿羊油加上20%的水和15%的糊狀石蠟調和成的傳統古老配方，這個配方也叫做「藥用羊毛脂」。注意，這兩種是不同的東西，別搞混了。

綿羊油–乳霜配方

25ml 植物油
15g 不含水的羊毛脂最重要的是，注意是否為無驅蟲藥噴灑產品，否則皮膚會出現過敏的情況！
25ml 自來水

- 請將油和綿羊油在一個玻璃杯中混合（油狀態）
- 把水或是保溼劑倒入另一個玻璃杯中（水狀態）。將二個玻

璃杯都放入加熱約60–70度的蒸鍋中，一直到油狀態融化。然後慢慢地將水的那一杯倒入油杯中，並且不斷地攪拌均勻。這個順序不可以相反！使用攪拌棒將底部都混和均勻，或者也可以用手搖勻。

- 緩慢地攪拌著，一直到乳霜自然涼掉。
- 將乳霜放入乾淨的缽中（缽可以在藥店購得）。然後放入冰箱後，可保存四週左右。乳霜（或是乳液）的保存時間是比無水分的乳膏來得短！

1. 照顧嬰兒及孩童的皮膚

「完美和細緻，但得精心呵護」——對於嬰孩的肌膚，我們可以換這種方式來描述說明。它們特別的柔順，但也是相對較乾燥和敏感。嬰兒的皮膚是成人的五倍薄！所以更需要特別的細心地保護，因為他們一般性的皮膚保護機制，像是身體本身的防曬功能（黑色素組成細胞）、角質層的防禦功能、皮膚油脂腺和汗腺及免疫系統與耐酸性的防護膜等，都還沒有發育完全，所以嬰兒的皮膚不太能承受來自外部的細菌及環境影響。皮膚細胞需要好幾個月的時間，才能互相緊密相連。小寶貝的皮膚是薄而透的，於是外在的有害物質也相對容易穿透且進入至他們的體內。特別像是人造的香料物質，像在柔軟精、洗衣精或是皮膚保養品中添加的人工香料。

市場上有越來越多的「兒童保養品」出現，許多的專家（美容方面藥劑師）對於這些產品裡，充滿大量的人造或是天然的香料添加物、會產生作用的化學物質或是非生物性脂肪（也就是礦物性油提煉的保養品），是持保留和不信任的態度。成人用的保養品裡，香料添加物的比例最多是1%，而給小嬰兒的用劑卻經常含有4–5%，如此高的劑量是讓人很不放心且對小孩有危害的！

在適合嬰兒保養用的植物油當中，最好的莫過於甜杏仁

油。甜杏仁油聞起來有濃郁且完美的核果香，並且富含大量的油酸（是屬於簡單的不飽和脂肪）。將甜杏仁油塗在尚未發育完成的角質層上，有保護的作用。所有的植物油都具有少部分抗菌、強化身體保護機制和刺激免疫系統作用的能力。椰子油在皮膚保養方面（像在印度的傳統裡椰子油常被作為保養用途），特別是對嬰兒皮膚的保養，是十分推崇的。椰子油和甜杏仁油混合的產品也很不錯。效果最佳的特別配方就是葵花油的混合品：它能夠補給身體防護罩養分且幫助建造免疫系統。乳油木也能達到深層的滋潤保養以及抗菌的效果。

重要的指導守則：

如果想在給嬰兒的保養配方中加入一些精油，請先諮詢有專業訓練的專業人士或是這方面的專家。儘管對家長而言，這些精油不過是增添香氣，聞起來不錯，應該沒有大礙，但因為某一些特定種類的精油若是劑量掌握不當，都有可能對嬰兒和小孩造成危害。

保護小寶貝的屁股肌膚

在幫小嬰兒洗澡後（使用無去垢作用物質的產品，即無表面活性劑產品），小孩皮膚上還是些微潮溼的情況下使用杏果油或是甜杏仁油，輕柔地在肌膚上推開。每週使用2–3次，如果小孩的皮膚是屬於敏感性肌膚，也可以天天使用它。

完美屁屁

以1：1的比例混合乳油木與荷荷芭油或者甜杏仁油的配方；再不然也可以：

50ml 甜杏仁油
30ml 葵花油
20ml 乳油木或者與椰子油混合

2. 照顧老人家的皮膚

在老人皮膚保養方面與小孩的保養情況很類似，唯一的不同處在於，熟齡肌膚已開始退化，不會再增生；而且老年人的皮膚很薄，敏感且乾燥。角質層防禦膜的功能受到限制，同樣免疫系統的功能也是有限的。因為細胞分裂的速度變緩慢，使得傷口的癒合也變得遲緩。這個跟長期躺臥在床造成的皮膚潰爛也有關係（請見186頁「褥瘡」）。

以植物油來取代礦物性油脂的使用，可以讓肌膚細胞活動的反應增加。皮膚會開始有脫屑或甚至可能有發紅的現象出現。經驗證有效的皮膚保養產品就是會有這樣的「脫皮」現象。這個狀況會持續1–2週，但這並不是過敏反應。這是細胞逐漸慢慢生成之故，而且身體內新陳代謝的廢棄物也能得到分解。在自然物理治療中，這就是我們說的「初期惡化現象」，這指的是一個正向的作用，也是一個成功治療的第一步。緊接著皮膚會變得格外柔順，「更健康些」及更有抵抗力。老人家也會在這過程中覺得自己的皮膚變得愈來愈好了。

推薦給老年人用的皮膚保養油

特別適合的油類有橄欖油、甜杏仁油、葡萄籽油、乳油木、椰子油、夏威夷果油和油菜籽油。含有α–次亞麻油酸的油類，像是玫瑰籽油或是大麻籽油也有些助益。同樣地，也可以將寶寶的護膚油類混合配方拿來使用。

左列提供了一個保養配方，其中加入適合肌膚保養的精油量佔全部0.5%左右。在清洗臉部之後（以無去垢作用物質的產品，即無表面活性劑產品），在臉還是稍微潮溼的狀況下，使用橄欖油或是甜杏仁油，輕柔的按摩推入皮膚中。

給皮膚細嫩和敏感的人專用：

50ml 甜杏仁油或酪梨油，或油菜籽油
30ml 芝麻油或摩洛哥堅果油
20ml 乳油木或是與椰子油混合調配
再加入幾滴沙棘油或是月見草油，或者玫瑰籽油。

交替使用的芳香保養品：

100ml 的植物油中，加入下列精油：
3滴 玫瑰精油*
5滴 玫瑰天竺葵精油*
或10滴 真正薰衣草精油*
或5滴 馬鞭草酮迷迭香精油*
5滴 薰衣草精油*

3. 男女肌膚大不同

男性與女性的皮膚是大不相同的。男性的皮膚較油、較厚，比起女性的肌膚，也較不敏感且強壯些。這是因為在男性體內天生的高單位男性激素（睪丸酮），所以反應出來的就是不同性質的皮膚。再加上男性的表皮層就有30幾層的細胞層，而女性的表皮層卻只有14–20層左右（女性的表皮層數會因人而異），所以女性的皮膚比男性薄。也由於女性的激素（女性雌激素），使得女性的皮膚呈現較乾燥也較敏感的性質。整體而言，女性的皮膚通常比男性的皮膚還得要注重保養。這也就是為什麼在男女朋友交往時，女生的塗塗抹抹變成一個熱門的

話題。但值得安慰的是：女生的皮膚也因此比較細緻和美麗！

男性的皮膚相對地只需要少許的保養。最適合的保養品是「輕油性」的油類（像是亞麻油酸類的油），太重的油反而不太適合，像是橄欖油。後面有關敏感性皮膚的段落裡有提供給女性肌膚的配方小指南。

4. 敏感性的皮膚

皮膚也可以反映個人脾氣和性格特徵，皮膚膚質和個性其實都是可以測量出來的。如果皮膚是屬於敏感性的，那麼其人的個性就會較「多憂善感」且容易感觸良多。敏感性的皮膚是細緻、薄嫩及易發紅的，很容易就會因體溫上升而熱了起來。從外觀來看，血管容易被看得到。這類的皮膚特質是容易傾向受感染、發癢和過敏反應。對於化學和物理的刺激反應也格外的強烈，並且會一一地把「感受」表達出來：羞澀害臊或是生氣暴怒時，臉馬上就會發紅，然後像顆燈泡一樣發亮。

如果是敏感性肌膚的人，特別應該使用塗抹後不會造成皮膚發熱的植物油類，像是芝麻油或是橄欖油。另外還有椰子油和葡萄籽油也是滿適合的選擇。就混合油類的配方而言，效果最棒的還是前先提及的「高功能性油類」。在面部美容保養方面，高價值的天然美妝產品也都很適合。

推薦的配方：

基礎配方1

30ml 的夏威夷果油或甜杏仁油

10ml 的荷荷芭油或是乳油木或椰子油

10ml 的月見草油或是小麥胚芽油或石榴籽油

基礎配方2

20ml 的摩洛哥堅果油或是葡萄籽油

20ml 的酪梨油

10ml 的玫瑰籽油

幾滴沙棘油

變換芳香的護膚配方

50ml 的植物油中再加入下列的精油混合：

2滴 玫瑰* 或5滴 玫瑰天竺葵精油*

3滴 真正薰衣草精油*

2滴 檀香精油*

5滴 甜橙精油

5. 乾性或是缺水性肌膚

乾性皮膚可能是歐洲地區裡最常見的皮膚膚質。這種膚質能製造出的油脂和保水度是很少的，所以皮膚就會搔癢、緊繃和產生皮屑的現象，同時還容易有刺激感和遭感染的可能。除了因為不當的飲食習慣外，經常也是因為使用含有非生物脂肪油類（也就是摻加礦物油），這類不對的保養品來保養皮膚，或是使用刺激性的洗淨物質（表面活性劑）。乾性或缺水性皮膚的防禦能力特別會受到影響。

植物油類和油脂能夠與身體皮膚自成的水脂膜（hydro–lipidfilm）溶合，於是這麼一來水分從皮膚散發的量就會明顯減少。這層保養品會深入皮膚最外層的角質，並且達到幫助角質層的抵抗能力。脂肪酸與其附加的油類營養價值會幫助皮膚的油脂保護層重建，並進一步持久地防止皮膚的水分喪失。因為油脂的再填補作用，使得肌膚乾燥的症狀消失了

（也就是皮膚的緊繃感、刺激感和容易感染的現象）。皮膚摸起來光滑且柔軟有彈性。

植物油的選用中最有效果的就是酪梨油、夏威夷果油、甜杏仁油和荷荷芭油。混合搭配使用這些油類，效果更好。最理想的情況是再加入「高效能油」，如月見草油、玫瑰籽油、石榴籽油、雪松籽油或是小麥胚芽油，以9：1比例調合（也就是9份油，1份「高效能油」）。沙棘油也有強效的護膚功能。

最棒的皮膚改善法，當然還是內服植物油等保健飲品。

皮膚和全身保養油的配方

下方有一些適合一般性肌膚的保養油調配配方，乾性的皮膚，特別是小嬰兒或是老人，當然也可以使用這些配方。配方中出現＊，則表示是精油而不是植物油。

重要使用指南：若皮膚有發炎、受傷等流膿的現象，不可以使用油類做護理的藥膏。

1. 基礎配油的建議

50ml 甜杏仁油
50ml 葵花油或是葡萄籽油混合或50ml 甜杏仁油或是杏桃仁油
30ml 葵花油
20ml 乳油木脂或是椰子油混合

替代品

100ml 的植物油中，加入幾滴玫瑰精油。例如：
50ml 的椰子油
50ml 的甜杏仁油
加入1滴 玫瑰精油*

自製香膏配方：

適合中性及乾性肌膚

25ml 酪梨油
75ml 夏威夷果油
20g 蜂蠟

適合易搔癢的肌膚

60ml 甜杏仁油
10ml 小麥胚芽油，月見草油或玫瑰籽油
10ml 乳油木
20g 蜂蠟

適合中年人的肌膚使用

25ml 甜杏仁油，杏桃仁油或夏威夷果油
25ml 玫瑰籽油或月見草油
50g 乳油木

適用於所有膚質，包括大人、老人或嬰兒肌膚使用的配方

20g 乳油木
25ml 甜杏仁油
5g 可可脂
幾滴沙棘果油

2. 舒適感十足的香膏

在這裡所推薦給各位的臉部保養用品，幾乎都可以適用於全身。所以在自製香膏的材料選擇中，最好是以乳油木替代蜂蠟（可以在專門的藥局買得）來做調合。因為在使用上，乳油木比起蜂蠟來得舒服，而且更具滋潤效果。

3. 中和油光的肌膚

如果肌膚常常油油亮亮，且看起來總是不乾淨的樣子，那就是屬於油性膚質了。這時選用的油類最好是富含多元不飽和脂肪酸的成分較佳：像是紅花籽油、大麻籽油、葵花油或是葡萄籽油，另像是沙棘油及小麥胚芽油也很合適（不過這二種油類的營養成分非常高，所以調配的比例最好應以1：9的比例，也就是1分的油和9分的荷荷芭或是其他油類做混合）。

20ml 葡萄籽油或葵花油
10ml 小麥胚芽油
20ml 大麻籽油或雪松籽油
20ml 蜂蠟

4. 全身放鬆舒壓

最理想的可以使用於全身肌膚的油類，是像葡萄籽油、芝麻油、橄欖油、榛果油和荷荷芭油，這些油類是偏向滋潤度高的半乾性或是非乾性油類。調和的比例以9：1最佳，也就是9份的油類加上1份的月見草油、小麥胚芽油、沙棘油或是乳油木。植物油不僅能護膚，還同時能刺激血液循環作用，幫助運走老廢物質，且不著痕跡地將有益身體的物質由皮膚帶進體內。所有的油類都能互相調配不衝突，所以可以自己實驗且調配出最適合自己的專屬配方。

油浴

香氣迷人的油浴對於皮膚和心靈都很好。這邊推薦給各位的使用方式，是在油中加入乳化劑，如此一來油就會輕易地溶於水中並分解成小分子，以便我們的肌膚吸收。在家中可以找得到的乳化劑，像是鮮奶油和蜂蜜都是不錯的選擇。

醉人的油浴

在浴池裡加入
1茶匙 甜杏仁油
2滴 玫瑰精油*
水溫保持在35–38°C

5. 寶貝纖纖玉手

工作性質屬於常常要把手弄溼的狀況下，像是從事按摩護膚業的人，對於保養和呵護自己寶貝的雙手就得格外重視了。因為工作的緣故，必須經常洗手，這會使得手部皮膚本身的防護功能受到損壞，並導致紅腫發炎及過敏反應。針對這種情況下，傳統的保養方法就是使用含有高比例的非生物性油脂（也就是礦物性油脂、石蠟、凡士林），這類的保養品雖然有抗水、防水性，但是對於皮膚的新陳代謝卻完全沒有幫助。想要強化補足手部皮膚的防護功能的話，應該要選用乳油木和荷荷芭油產品。

護手香膏

60g 乳油木
40g 荷荷芭油

在水溫不要超過攝氏60度的水盆裡，將這二種油類加溫並均勻攪和，直到它們互相溶解為止。有一些小碎屑狀或小顆粒是沒關係的。若想要加強這個配方的功效，可以再加入「高效能油」，例如沙棘油或是月見草油。

手部龜裂、乾裂

這個手部的問題常常在冬天裡出現，自我保養的方法可以參考右列的配方。

小妙招：在晚上睡覺時塗上厚厚的一層，然後戴上棉質手套，讓它在夜晚睡眠時間裡慢慢發揮滋潤的效果。連續幾天持續這麼做，以達到功效。

6. 亮麗的秀髮

這個護髮香膏是適用於乾性的髮質：將平常使用性質溫和的洗髮精倒在手上，然後再加入幾滴油，像是芝麻油、橄欖油或是葵花油等，然後再塗抹在頭髮上，仔細輕柔地按摩後，徹底洗淨。

改善受損的髮質

使用下方的配方，以一茶匙的劑量為單位，搓揉髮絲及按

針對受損的髮質

50ml 甜杏仁油、芝麻油或橄欖油
10ml 小麥胚芽油
1茶匙 純天然蜂蜜
全部倒入水盆中加溫，直到蜂蜜溶解為止。

交替使用的配方

100ml 的植物油中加入幾滴玫瑰精油*，例如下面的配方：
50ml 椰子油
50ml 甜杏仁油
1滴 玫瑰精油*

摩頭皮。按摩完畢後，等5–10分鐘，然後洗淨。

髮稍保養

洗淨頭髮後，在手上滴幾滴夏威夷果油或是橄欖油並抹開，然後輕柔地將植物油搓揉至髮稍上。這個髮稍保養品對於乾性的髮質和髮尾分叉很有效。另外使用內服的保健飲品也是很不錯的改善方式。

男女都適用的頭皮保養

紅花籽油、花生油、芝麻油或是葵花油以9：1的比例與沙棘油調配，然後仔細溫柔地按摩頭皮，按摩後停留5分鐘，靜待保養品被吸收，然後再沖洗。頭皮發炎和頭皮屑現象就會慢慢改善，頭皮發癢的情況也會減輕，頭皮上的骯髒廢物也會被徹底洗淨。

我個人最愛的配方：以椰子油做護髮

在阿育吠陀的觀點中，頭皮是促進身體新陳代謝最重要的部分。下面這個配方能夠刺激頭髮生長、促使頭皮新陳代謝和減輕頭部搔癢情形。

50ml 即50g的椰子油倒入水盆中慢慢加溫溶解
加入5滴 真正薰衣草精油* 並且攪勻
配方加強版，可以再額外加入1ml 的「高效能油」

最好是每晚都滴幾滴調合好的椰子油配方在手指尖，然後輕柔地按壓頭皮，使它被吸收進去。可以按摩完就睡覺，不必再洗掉，而它很快就會被頭皮吸收，所以不必擔心油漬會沾汙弄髒枕頭。隔天早上再把頭髮清洗乾淨即可。

頭皮保養必須要持續幾天不間斷地做。這個配方能使頭髮的毛囊不必承受人工香精、人工色素和一般洗髮精所含化學物質等，所帶來的負擔。

7. 其他部位保養品

眼部保養

針對眼球這個超敏感的部位，必須格外的小心。可以使用荷荷芭油做這部分的保養，因為它不會引起眼精黏膜不良的刺激。也可以將荷荷芭油與乳油木以1：1的比例調合使用。

唇部保養

嘴唇乾裂的問題在使用酪梨油、甜杏仁油或是荷荷芭油及乳油木後，嘴唇會再度恢復既有的彈性、豐滿。下面的香膏配方也很有效果：

10ml 月見草或是小麥胚芽油
40ml 甜杏仁油、杏桃仁油或花生油
也可以用20ml 的乳油木和20ml 的植物油做替換
再加入10g 蜂蠟

足部保養

下面列出來的配方能夠幫助疲憊的腳部得到舒緩。另外針對手部保養用的香膏（請見177頁），也可以拿來做足部的護膚保養。

40g 乳油木
40g 荷荷芭油、橄欖油、油菜籽油或葵花油
20g 可可脂或椰子油

植物油對皮膚疾病的療效（依疾病字母排列）

粉刺／青春痘

粉刺／青春痘的是皮膚內最粗的皮脂腺發炎現象所造成的。皮脂層是在表皮層內，也可以說是皮膚深層的結構組織。在治療粉刺青春痘的問題時，首要的關鍵就是強化表皮層內外的免疫系統。除了注重能抑制發炎的養分攝取外，壓力大也會使粉刺和化膿的問題惡化。

內服方面，可以使用添加摩洛哥堅果油、亞麻籽油、大麻籽油及薑黃的保健飲品。

外用方面則可多加使用像玫瑰籽油、沙棘油或加摩洛哥堅果油等，這類具有使發炎情形減緩的油類。但在使用方面要格外留意，因為臉部肌膚十分敏感。

此外，很重要的是要改變飲食，盡可能不要碰豬肉、甜食、白麵粉製品，以及硬式脂肪和劣等植物油的食用，因為這東西會破壞皮膚內的免疫力以及大腸內部的免疫功能。

保護肛門配方：

10ml 瓊崖海棠油
20ml 聖約翰草油
20ml 乳油木

再加入其他芳香精油：
2滴 絲柏精油
3滴 真正薰衣草精油
2滴 胡椒薄荷精油

保護肛門（有外傷或是敏感性的屁股）

在肛門附近的肌膚亦是特別的敏感。屁股皮膚是敏感性膚質的話，可以使用下面的配方來保護這個部位的皮膚，同時也能達到舒緩不適的症狀。

橘皮組織

橘皮組織是婦女結締組織中常見的現象，這是因為女性的雌激素較高的緣故所造成的現象。就算使用藥物來解決這個問

題，也很難有什麼大的幫助。此外，伴隨而來的結締組織脆弱化也是必然的現象。這實在不需太大驚小怪，不過長期使用下面提供的配方措施，還是多少能夠改善這個現象的。

- 請盡量避免含有反式脂肪酸及硬式脂肪的食品。這些成分在體內是很難分解，並容易囤積於臀部、屁股和肚子等部位。純天然的植物油相反地能夠使長年累積的脂肪溶出且排出體外。
- 精緻白麵粉製成品及糖類也是很大的罪魁禍首，因為這些不會被完全消耗掉的部分會轉變成飽和脂肪酸。此外，要特別小心甜點類的東西：這是想發胖最快的方式。營養學者認為人工製成的糖類及甜品就是人工「肥」料，因為甜點類只會煽起吃更多的熊熊烈火。有許多專業的方法，幫助我們戒除甜食，改正飲食。
- 黑醋栗籽、月見草、琉璃苣籽或是石榴籽油可以作為營養補給品，它們都有影響激素功能的作用。
- 長期地使用保健飲品並交替飲用茴荊茶、綠茶或是保哥果樹皮茶（Lapacho）。（可以在茶店或是天然食材店購得。）
- 大量交替使用不同的植物油。洋芋片等零食是絕對禁忌！
- 淋浴後，在有嚴重橘皮現象的部位上，用下方的精油配方做重點按摩。

小鼓勵：橘皮組織是一般女生都有的現象啦！這只是自己本身能不能接受這個現象的問題。如果看過彼得．保羅．魯本斯（註：這位畫家的作品中，女性經常是體態豐腴且性感）的畫作，作品中出現的豐腴膨脹卻性感十足的肉身中，常常也有許多的凹凹不平處。

抗橘皮組織精油配方：

100ml 芝麻油
8滴 杜松漿果油
6滴 胡椒薄荷油
8滴 雪松（大西洋雪松）精油
12滴 絲柏精油

褥瘡

請見第186頁的「久臥在牀造成的病變及其預防法」

糖尿病者的腳部腫脹

因糖尿病之故而水腫的腳部是老年糖尿患者的後期現象（第二類糖尿病）。這是由於組織內的血液流量變少之故。這尤其會因受傷及感染而導致危害，所以須專業的治療和加強自我的保健。下面的配方具有抗菌、抑制發炎及治療疾病的效果。最好還是要每天持續使用。

推薦配方：

40ml 聖約翰草浸泡油（或是屬於油酸類的植物油）
20ml 乳油木或可可脂
20ml 亞麻油酸類的油（例如葡萄籽油、葵花油）
20ml 荷荷芭油
約10ml 沙棘油

另外可加入的精油：
6滴 真正薰衣草精油*
5滴 玫瑰天竺葵精油*
5滴 佛手柑精油*
4滴 松紅梅（Manuka）精油*

皮膚起疹子或是肌膚疲勞

現在人有愈來愈多的關於皮膚的問題，像是皮膚長乾疹、過度乾燥或是疲勞、皮膚龜裂，或是發癢等狀況。在治療皮膚病（皮膚方面的疾病及問題）時，都會採取長期使用含類固醇成分的藥品，以達到皮膚厚度增加、變厚的效果。

溼疹專用配方：
50ml 乳油木
40ml 荷荷芭油或花生油
10ml 月見草油、小麥胚芽油或玫瑰籽油
1ml 沙棘油

- 每日將下方的保養油調合，塗在潮溼的皮膚上，作為平時的身體保養（若有皮膚病等症狀時，則必須在發病的高峰期過

了後才能使用此配方）。皮膚會再度恢復彈性、柔嫩且不再發癢難受。

- 另外至少四週連續不斷服用含有月見草油、琉璃苣籽油或黑醋栗籽油成分的膠囊，服用的劑量必須按照藥品外包裝指示。

頭皮搔癢

使用含有刺激性化學成分的洗髮精、太頻繁地洗頭、染髮劑、髮型噴霧劑，及含有許多酒精成分的髮型固定劑都會造成敏感性頭皮的發癢和發炎的現象。這裡推薦的護頭皮配方，可以參考先前在第178頁提到的，用椰子油製成的頭皮及頭髮保養配方。

皮膚發癢及刺激感

當我們在緊張的時候，會覺得皮膚開始愈來愈「緊縮」，好像肉逐漸要從皮膚裡蹦出來似的，這通常是身體的一個反應，表示我們的神經系統現在也處於一個高度緊繃的狀態。在寫作這本書的時候，我個人也出現了一些典型「薄皮膚人」會有的這種皮膚緊張現象。剛開始的時候，我還不太相信緊張和皮膚的關聯性，但是我還是把剛調和好的石榴籽油塗在身體上（分量約20–80ml左右），也在我的臉部乳霜裡加入了一些油（約5–10ml，或者是40ml左右的油加入已經使用的天然美容保養品中）。使用後的效果真是驚為天人，我的皮膚居然能夠「舒展開來」，皮膚感到自在不緊繃，而且還持續很長的一段時間。雖然石榴籽油功效方面還沒有經過科學實驗證實，但是這樣的嘗試和自我實驗也滿值得的。

月球表面般的皮膚

新疤、舊疤或是凸狀的疤痕都可以使用玫瑰籽油來除疤。

除疤油

25ml 玫瑰籽油
25ml 夏威夷果油或甜杏仁油

除疤軟膏

25ml 玫瑰籽油
25ml 乳油木
此外再加入幾滴（最多20滴）的沙棘油，把所以材料倒入水盆中加熱並且攪拌均勻。

療效和香氣都不錯的替代配方

50ml 植物油或是膏脂，並加入下列的精油調合：
7滴 真正薰衣草精油*
2滴 松紅梅精油* 或胡椒薄荷精油*
5滴 玫瑰天竺葵*

除疤保養油和除疤軟膏必須每天多次（至少2–3次）使用，並且溫柔地將保養劑品按摩推入皮膚內。連舊的疤痕也不能放棄，每天也要同樣溫和地塗抹按摩。過了一段時日後，疤痕附近的皮膚細胞結狀組織就會慢慢恢復彈性，然後疤痕就會逐漸淡化。

異位性皮膚炎（過敏性）

遺傳的過敏性症狀（atopie）是指皮膚或是內部的黏膜，因外在環境因素發生過分敏感的反應。這種症後群很有可能會造成進一步的身體過敏和起疹子的現象。德國一般民眾裡大約有10–20%左右的人是過敏性的體質。過敏性的體質是與體內脂質新陳代謝失調有關。有皮膚炎的人通常交感神經都滿敏感的，過敏的反應在這些人的身上發生得很快，一下子過敏的現象就會出現在皮膚上，而這與他們精神上的壓力有關。於是皮膚炎是屬於慢性的皮膚疾病，並與個人的基因遺傳脫不了關係。使用富含γ–次亞麻油酸和Omega–3脂肪酸這類有抗發炎性質的油類，能夠有效使得過敏的症狀緩和。皮屑和紅腫現象能夠得到改善，皮膚也不再搔癢難受。在典型的皮膚乾燥脫水及開始出現過敏反應方面，我本身都有過很多的親身經驗，都能證實使用這些油類對於症狀有明顯的幫助。此外在加強腸部功能和它的免疫功能方面，亦可以飲用保健飲品。

要注意的是，這些神經方面的過敏現象必須先向醫師仔細的求診，並接受基本的治療。然後再使用下列的保養和附加治療方法來幫助症狀的改善：

- 在您的飲食中使用大量高營養價值的植物性油脂，像是大麻籽油、亞麻籽油和摩洛哥堅果油。
- 以飲用月見草油、黑醋栗籽油、琉璃苣籽油或黑種草油（單飲或是綜合搭配的配方，這些配方可在專門藥店找到），作為治療品。服用治療的時間應持續4週（最多至12週）。

- 在沐浴後，皮膚還溼溼的時候，將荷荷芭油或是椰子油，或者二種油脂以1：1的比例混合，抹在身上並且加上適度按摩。保養品緩和症狀的功能會慢慢發揮效果，並能夠保養和呵護皮膚。
- 同時也推薦保健飲品：大約12週每天喝一茶匙的黑種草油或是加入薑黃的大麻籽油。

皮屑現象

皮膚脫屑的現象是愈來愈常見的問題。除了一般身體自然的皮脂分泌過多及敏感性頭皮造成的脫屑現象，因為刺激性化學保養劑品更是造成皮屑現象普遍化的主要因素。這會帶來頭皮的發癢及產生黴菌的問題。所以最好是選用成分天然的洗髮精。治脫屑現象很有效的方式還是使用植物油（像是芝麻油、花生油、橄欖油或摩洛哥堅果油），若有可能的話，加入「高效能油」（約1%的量即可），會更有療效。或者也可以使用椰子油的護髮配方（見p178），並仔細按摩使保養品被吸收。按摩後讓它停留在頭髮上15分鐘左右，再沖掉即可。頭部的發炎現象、頭皮屑問題和頭皮發癢問題就會減輕，同時也能徹底清潔髮絲和頭皮。

皮屑癬（牛皮癬）

牛皮癬是屬於慢性的皮膚發炎、感染的病狀，這通常也是與遺傳的基因構造有關。已經有實驗證實，使用高抗炎功能的γ–次亞麻油酸及Omega–3脂肪油能夠有效克制這類症狀外，對牛皮癬關節炎患者也有幫助。在控制發炎感染引發的症候群方面，必須要透過飲食的改變，也就是減少攝取帶有花生四烯酸成分的肉類製品。此外也要避免吃到反式脂肪和優先被吸收的碳水化合物。

牛皮癬護膚油

50g 椰子油在水盆中微微加熱（攝氏24度），等它溶解，再加入50ml 摩洛哥堅果油混合。最後滴入下列精油：
3滴 松紅梅精油*
7滴 佛手柑精油*
3滴 玫瑰精油*

以亞麻籽油和橄欖油（依比例1：1）或是摩洛哥堅果油作

為保健飲品，必須視為每日的營養補給而天天飲用。

- 可以把摩洛哥堅果油、月見草油或是其他營養油類，視為對自己每日健康最好的存款。
- 經常使用腹部敷包或是肝敷包也不錯，因為針對牛皮癬的物理治療中，肝臟的治療很重要且佔整個療程的大部分。

使用下方提供的護膚配方，以一茶匙的量塗抹在全身，然後等待5分鐘，讓配方發揮效用，再沐浴。洗淨後還可以再度將配方抹在溼溼的皮膚上，做為保養用。

重要的使用指南：
佛手柑油具高感光性，它會使得皮膚對於紫外線感到敏感。所以在使用這類成分的保養用品後，3–4小時內應該避免受到太陽直接的曝曬。

預防褥瘡

褥瘡較易威脅老人家的皮膚，因為他們的免疫系統、皮膚保護功能、皮層的含水度及再生機制已不如從前。如果長時間躺臥在床，就容易使得血液流通不順，內部組織的養分和氧氣就會不足，因此長時間壓住的部位會造成皮膚的壞死。

這個症狀最推薦的還是植物性的油脂和脂肪。聖約翰草油、金盞菊油、橄欖油或是甜杏仁油（油酸類的油）在褥瘡的預防方面很有效果。乳油木幫助上皮層，而金盞菊油則可達到整個過程中的養分滋潤；再加上精油的搭配就更近乎無懈可擊。左欄提供一些混合的比例，可以做為參考用。

針對臥病在床的患者使用

100ml 聖約翰草油或金盞菊油，再加入下列精油：
10滴 薰衣草精油*
5滴 玫瑰天竺葵精油*
5滴 馬鞭草酮迷迭香* 或桉油醇迷迭香精油
塗抹在長時間壓住的重點部位，每日數次輕柔地按摩。

保養香膏

50ml 乳油木
40ml 荷荷芭油
10ml 橄欖油或摩洛哥堅果油

替代配方

添加如上面第一項配方中寫到的精油

皮膚緊繃

膚質的變化與壓力息息相關，因為許多的皮膚問題都與精神層面所造成的免疫系統失調有關。皮膚、精神狀況及免疫系統的關係環環相扣。免疫系統運作情況得視個人情緒的變化而定。好的心情、愛的感受、興奮都能讓皮膚和毛囊的狀況達到巔峰的狀態。頭髮會柔順發亮，而皮膚細胞也會健康飽滿。然而這種狀態是有時限的，畢竟誰能總是無時不刻處於興奮開懷的狀態呢？在長時間的壓力下，相反地，乾性皮膚會變得更乾，油性皮膚會變得更油——甚至會油到連髮尾都油。除此之外還可能會長出皮膚的膿皰，還有像是皮膚炎和牛皮癬等。體內的血液流通也變得不順，然後皮膚的發炎感染情況也會增加。所以在壓力大的情況下，應該要使用植物油來幫助身體恢復舒適感並增加免疫功能。

油性膚質會因為外在環境的變化和壓力而變得更油。雖然聽起來不合理，但是針對油性膚質的人，應該要食用大量含有多元不飽和脂肪酸的油類來調節身體內部的失律現象。因為這類的油能穩定情緒，並且使我們不因長期的壓力因素或是長期無法解決的困境而感到低落。多元不飽和脂肪酸還能調合體內的油脂新陳代謝、腦內的化學物質及人體激素。同樣對於乾性膚質的人也有相類似的調整身體功效：乾性皮膚的人可以使用月見草、玫瑰籽或是沙棘籽油搭配幾滴沙棘果肉萃取油。皮膚乾燥的人要格外重視皮膚保養這一環，且效果都是快又顯著。不同脂肪酸種類的植物油更有多元快速的幫助。乳油木加上一些月見草油和幾滴沙棘果肉萃取油是最佳組合。乾性膚質的人也該飲用植物油，而且飲用後馬上就能看到皮膚改善後的效果。

兩種膚質的人都可以飲用植物油調製成的保健飲品，以調整體質（雪松籽油、大麻籽油、油菜籽油、葵花油、亞麻籽油混合的配方）。每日2茶匙，而整個療程必須持續四週飲用。



保健飲品：混合使用

保健飲品

針對植物油的選擇，可視個人使用的需求和目的，找出最具功效的合適植物油：

- 橄欖油和亞麻籽油便適合有胃部問題或疾病的人使用，二種油類的調合也是不錯的選擇。
- 有強效Omega-3脂肪酸成分的油類，如亞麻籽油、大麻籽油、黃豆油，便適合有發炎現象或類似的皮膚問題者使用。
- 日常作為保健強身用的油飲可選用：亞麻籽油、大麻籽油、橄欖油、油菜籽油、芝麻油或聖約翰草油。
- 大麻籽油及黑種草油便適合有特殊皮膚問題，或有強化免疫系統這類需求的人選用。

效力加強版：植物油搭配薑黃的組合

根據我個人的經驗，在果汁中加入不同口味的香料，是很不錯的方法。特別是加入功能多元的薑黃。一杯果汁中添加的香料量大約是0.5茶匙。此外，薑黃搭配油類一起飲用的效果就更佳。有許多實驗都針對薑黃的成分及其療效做了仔細的檢驗，並證實薑黃確實具有治療疾病的特性，而效果最顯著的就是它的黃色物質（即薑黃素）。

調和飲品配方

4分胡蘿蔔、
1分蘋果（約1杯的量）
倒入果汁機中打碎，備妥。（可依個人口味加入蔬果汁或蕃茄汁）
1茶匙蜂蜜
1–2茶匙符合個人需求目的的植物油
1茶匙新鮮現榨檸檬汁
1/4–1/2茶匙薑黃
將所有的材料先攪拌均勻，再倒入備妥的果汁中，攪拌混合即可。

- 它有刺激胃液的分泌，保護胃部，幫助膽汁分泌及強化消化系統，有效降低膽固醇，增加腸內益生菌叢，並改善便秘問題、脹氣、胃腸痙攣的症狀。
- 薑黃亦有保肝效果，因為它的成分亦能幫助肝臟的解毒功能（因為薑黃有刺激解毒酵素的分泌），因此被認為具有抗癌的效果。
- 另外薑黃具有抗氧化作用，保護細胞膜免受自由基的攻擊。
- 薑黃另一功效就是抑制發炎的作用。因此可以合理的推論，薑黃對於發炎產生的病變，如眼睛發炎、過敏、氣喘、支氣管炎、風濕炎及慢性腸炎，都有正面的療效。

- 對於骨質疏鬆亦有幫助。
- 天然的抗菌材料。
- 具有保養神經元的效果，並能夠刺激中央神經系統。

每日最多可食用的薑黃量大約1–3克。1克大約是1茶匙的量。攝取這樣的量，身體不會產生副作用。

添入薑黃，以增風味：

3茶匙芫荽、1茶匙薑黃、1茶匙小豆蔻、1茶匙藏茴香或是小茴香，1茶匙無香豆素且磨成細粉狀的肉桂（錫蘭肉桂，可以向專賣店裡的專家們請教這類的資訊），然後將這些配料粉全裝進一個罐子裡，然後搖晃混合。然後每次加入1/4–1/2茶匙的量至保健飲品中。

強化性物質三部曲：植物油——薑黃——卵磷脂

平常在飲用保健飲品時，我也偏好加入些卵磷脂（卵磷脂可在專賣藥店購得）。加入的量大約1/4–1/2茶匙。飲用後能增加體力，同時可帶給腦部及細胞養分，使皮膚保護機制再度恢復正常。飲用後皮膚、頭髮、腸部及腦部都會得到適當的滋養。

助眠小偏方：在晚上入睡前，把調好的綜合香料加入溫熱牛奶或是豆漿中，香料分量大約1/4–1/2匙。

油類方面的治療

連續4–12週每日飲用保健飲品（每日最多喝2次）。但若是在剛開始時擔心可能會無法適應直接飲油，或可能有些人會擔心些微反胃的感覺，其實可以在開始的14天，把飲用油的量減半。每日持續飲至油少四週不間斷，很快就能看到明顯的效果了。四週後，還是可以每日持續飲用，或每週服用至少2–3次。服用時間最好是早晨或每個隔餐間，在這些時間內飲用，還能夠克制飢餓感。

也可以參考這種方式

大致是按照文中提到的配料及其製作的步驟，再使用蜂蜜作為調合的乳化劑。如此一來就便於攜帶了，也不用擔心配方在通勤時產生油花或是香料粉四處飛散的不便。不過如果覺得時間充裕，也可以把所有的配料混在一起後，再一次用力的攪和，然後在保健飲品產生油水分離前喝下去。

同樣的，卵磷脂也可以作為乳化劑。對於糖尿病患者而言，卵磷脂可取代蜂蜜的作用。

植物油其他的應用

針對口腔黏膜的油療法



保健與植物油

傳統油療法比起單純的口腔清潔及增強口腔內黏膜抵抗力的治療，更有明顯的效果。一位牙醫曾說過：口腔可說是人體內最「不乾淨」的地方。殘留在牙縫間的食物碎渣會腐敗變質，然後口腔就會形成細菌繁衍增長最佳的溫床。當口腔黏膜的免疫力超過其負荷時，那麼致病的源生菌和病毒就會主宰一切。然後較敏感的黏膜就容易產生發炎的現象、牙齦問題、口部生瘡潰爛及口臭的毛病。唾液量不足、口水呈酸性，或是服用一些藥物都可能會造成這種現象。戴假牙的患者與進行放射性療程的人都是油療法的最大受益者。口腔內的黏膜是「乾淨的」或者健康的話，那麼身體必然會健康。因為一個發炎現象的產生會逐漸擴散至全身。油漱口的方式可以保護口腔及咽喉免於病毒的入侵，然後使牙肉及牙齒健康並進一步達到鼻咽喉區的保衛作用，對於長期的鼻竇炎問題，也能得到明顯改善。

以葵花油漱口

- 首先以1湯匙或是1茶匙的葵花油倒入嘴中，然後用力漱口，大約漱個5分鐘左右。並且使油在口中時，藉由漱口的力道，流經每個齒縫。
- 緊接著將口中的油吐掉，這時候油色應該已變得黃白色液體。請別將這個油液吞入體內，因為此時油的功能和其維生素等成分已經大量被有害物質給破壞掉了。
- 此時再以清水漱口，並且務必仔細地清淨牙齒。

根據我個人的經驗，以1湯匙的油來漱口，一次最多5分鐘就已經夠了，否則的就會出現惡心感。

以芝麻油來治療——一項傳統的印度療法

在刷完牙後，使用大約一湯匙熟成芝麻油（印度阿育吠陀製劑），然後用力漱口2分鐘左右。同樣地藉由漱口的動作將油帶進牙縫間。最後吐掉並以清水再漱口一次。每日可使用2次。

如果希望這治療的效果快又明顯，可以將以油漱口的療程視為每日早晨必進行的工作。另外長年使用油療法的經驗得出，100ml的植物油中再滴入0.5%的芳香精油（也就是約10滴左右），很值得試試看。特別是針對口腔發炎及牙周病預防法，因為這項療法能夠降低有害的牙菌斑。

多變化的精油組合

100ml 純天然葵花油中加入：
5滴 胡椒薄荷精油* 或
2滴 松紅梅精油*
5滴 白千層精油*或
5滴 綠花白千層精油

按摩及撫摸——觸摸的力量

在每一個民族文化中，按摩從幾世紀以來就一直是幫助舒緩健康問題的一項治療。在本章中，我將處理的是撫摸式的按摩，這類的按摩連門外漢都可以輕易上手。這種按摩像是一套魔法，在施行的過程中讓自己本身以及被按摩的人都感到被受寵溺。撫摸式按摩會帶來一股前所未有的幸福感以及溫柔感，並且不需言語的溝通便能促進彼此關係的親暱。這是由於皮膚的接觸及溫柔的撫摸，從我們出生的第一天開始，就透過這個動作讓我們感到被受呵護和舒適的緣故。

同時也有愈來愈多的「觸感實驗家」，他們專門在研究碰觸和接受部觸感受時神祕的力量。愛撫或是溫柔地觸摸，都能使得我們身體內的訊號物質產生作用，讓壓力消除，減輕心靈上的不安及痛苦，讓我們心裡得到平靜，然後進一步強化免疫系統，甚至還能增加學習力。雖然難以相信按摩有這種強大的功效，但是，簡單的按摩能使得肌肉得到舒壓並且提高新陳代

謝，而細胞能夠啟動自我再生的機制，同時心靈能夠恢復平穩安寧。

植物油在按摩時更是一大得力助手，因為它能附帶地使皮膚恢復彈性和柔軟，並提供我們極佳的皮膚感受。除此之外，植物油的營養功效能與按摩的作用達到相輔相成的效果。因為按摩能提升且促進血液的循環，並讓油的養分快速進入體內並達到吸收。

最佳的按摩油

基本上來說，所有天然的植物油都適合按摩時使用。如果添加了荷荷芭油，能夠增加所調配的按摩油的保存期限，還能夠達到意想不到的好效果。任何的油類都可互相搭配使用，這樣也能減輕聞起來較強烈的油類味道，此外更重要的一點是，還可以將不同效用的油類同時調合使用，以達到多元的效果。

使用上較具舒適感的油類是偏向不乾澀或半乾澀的種類，像是甜杏仁油、橄欖油、聖約翰草油、芝麻油及油菜籽油，因為它們的成分和皮膚觸感是十分滑順的。特別是針對乾燥的皮膚或有脫皮現象的皮膚，最推薦使用上述的油類，而且最好還能搭配酪梨油、小麥胚芽油、石榴籽油、月見草油或是玫瑰籽油。

屬於油性皮膚的人則適合偏乾澀或半乾澀的油類，像是葡萄籽油、葵花油等，還可以搭配紅花籽油、荷荷芭油或是芝麻油。

遺傳性過敏者、濕疹患者或是皮膚特別敏感性的人可以使用椰子油，單使用椰子油或是混合荷荷芭油使用，效果也都不錯。

撫摸式按摩

在幫自己、另一半、朋友或是自己的小孩按摩時，我們往往為了希望能讓他們舒服，而用很「標準的」方式來按摩。這是不對的，必須要相信自己的感覺才對；輕柔地、帶著感情地按壓塗抹就能達到期望的效果了——透過這種方式才更能夠促使身體內和心靈上得到許多正向的反應！千萬不要用捏的、或是捶的方式，也絕對不可以直接在骨頭或是脊椎上按摩。足部的按摩也很不錯，平常一定要試試看！或者也可以把自己調好的按摩油帶到個人的按摩師或是物理治療師那裡，他們一定知道在不同的身體部位該如何按壓才是最好的。

按摩油

在芳香按摩中最重要的就是所搭配使用的精油。因為精油的功能不僅僅是宜人的香味而已，它還有許多不同功能的療效。不但能使心靈舒暢，還能不需言語溝通便達到完美的效果。

芳香按摩油

在50ml的植物油中（像是甜杏仁油），加入右列幾項配方中提供的精油來使用。

配方1能帶來清新並有鎮定效果，配方2能使得夜晚的時光特別祥和，配方3能使人提振精神和加強免疫力，配方4能幫助腹背強而有力。

配方1

4滴 花梨木精油* 或
3滴 玫瑰天竺葵精油
4滴 甜橙精油

配方2

2滴 玫瑰精油*
3滴 真正薰衣草精油或
2滴 檀香精油*
5滴 紅桔精油*或
甜橙精油*

配方3

4滴 甜橙精油*
2滴 玫瑰天竺葵精油*
2滴 檀木精油*

配方4

2滴 花梨木精油*
1滴 玫瑰精油*
2滴 真正薰衣草精油*
2滴 雪松精油*
1–2滴 檸檬精油

給寶寶的按摩

同樣的，給寶寶的按摩不是真正的按摩，反而是一種極輕柔的愛撫和觸摸。可以使用杏桃仁油或是甜杏仁油，或是搭配椰子油來按摩小寶貝。先將按摩油倒在手中，然後溫柔地把它們塗抹在他們的小腳丫上、手臂及手掌中。小寶寶本身聞起來

就已經很香了，所以根本不需要再添加其他的精油。但是如果非加不可的話，就一定得先請教一下精油的專業人士，因為每一種不同的精油和產品的純度不一，而小寶寶的皮膚很細膩，必須要小心謹慎地使用（請參閱170頁）。或者也可以使用市面上已配好的成品，這類的按摩油品可以在藥妝店裡購得。

足部的按摩

足部按摩油

在50ml植物油中（例如橄欖油）加入精油混合：
4滴 真正薰衣草精油*
2滴 馬鞭草酮迷迭香* 或桉油醇迷迭香精油
2滴 檸檬精油*
3滴 佛手柑精油*

足部有許多的反應穴道，所以針對足部的按摩或是觸壓的效果是僅次於腹部的按摩。足部可說是大腦的「熱線」，也就是說，按摩足部會同時刺激到不同的穴位，並且影響到不同的內臟器官，以及最重要的是針對精神層面的影響。足部的按摩很適合有失眠問題的人、容易緊張的人和受挫及沮喪的人。因為這個按摩能夠刺激免疫系統並且讓身體有舒適感。

輕柔地觸壓足部，順著感受來按摩。在按摩後，隔天便能一整天都感受到足部的輕鬆感。我自己就把這個足部舒壓的按摩視為每晚的必定行程。

腰背按摩（下腰部）

下腰部按摩油

在50ml植物油中（像是甜杏仁油），加入下列精油混合：
5滴 甜橙精油*
3滴 真正薰衣草精油*
1滴 快樂鼠尾草精油*
1滴 檀香精油*或雪松精油*

身體這個範圍裡的穴道可以反應出一個人的活力度，解決問題時的行動力以及性能力。這個部位也是不明原因帶來的緊張感會造成反應的地方，像是德國人常說的：「害怕得連腳都冷了！」或是「我激動地連腎都快不行了！」這些喪失力量和勇氣及悲傷的感覺都會由此處顯現出來。這個部位的按摩便能打開力量、活力及自信的開關。

這個身體部位的按摩可以以劃圓圈的方式或是上下來回的方式「輕刷」即可。腹部的按摩也是我每天早上必做的功課。搭配著黑醋栗籽油和甜杏仁油調合成的按摩油可是極佳的組合。

腹部按摩

腹部是掌管情緒的部位，如愛情、愉悅感及生活滿意感和精神平靜，也就是負責穩定自己精神方面的藥劑。我們從肚子的部位可以感覺到害怕不安的情緒、挫敗感及無法完成被賦予的挑戰時，那種無以名狀的失落感。在肚臍四週也有反應的穴位，藉由按壓腹部，同時可以幫助加強消化器官與生殖器官的功能。腹部的按摩也能幫助舒壓，並安撫靈魂的深處。按摩腹部同樣可以圓形畫圈的方式，並以順時鐘的方向，不用重壓，只需輕柔地使用手撫摸就可以了。

腹部按摩油

在50ml的植物油中，加入下列的精油：
2滴 甜橙精油*
3滴 佛手柑精油*
2滴 真正薰衣草精油*
2滴 玫瑰天竺葵精油*
1滴 快樂鼠尾草精油*

手臂與手部的按摩

這可能是最不耗費力氣的按摩了！它既簡單又能夠使活力再現，帶來愉悅感，同時能踢開疲憊感及受壓抑的情緒。手臂及手部意謂著抓緊感和行動感（也可以從反面的意涵得出：「雙手垂放著」，表示什麼都不做的意思）。透過這部分的按摩，便可以促進血液的循環和刺激身體的運轉。可以從肘關節處往上和往內部按壓（也就是對腋下及掌心按壓）。同樣地按摩手部及下臂處也都有相當的功效。除此之外，在這個觸碰的過程中，還能有意識地感覺到與身體的溝通。所以建議在保養的時候也做這部位的按摩。

手部及手臂的按摩油

在50ml的植物油中（例如甜杏油），加入下列精油：
3滴 佛手柑精油*
3滴 真正薰衣草精油*
2滴 馬鞭草酮迷迭香* 或桉油醇迷迭香精油

腿部按摩

腿部象徵著「穩住陣腳」，同時也是「承受生命重量」的意思。透過腿部的按摩，能緩和腿部腫脹和沉重感。沉重困滯感消除後，人就神清氣爽，同時也能從思緒的停頓不前中，獲得解脫。所以在身體保養時這個部位的按摩也是很重要。輕柔地用手的力量按摩，從腳的外部往上（一直到膝蓋或是臀部為止），並且從腿的內部再往下按摩。

腿部使用的按摩油

在50ml的植物油中加入下列精油：
4滴 甜橙精油*
3滴 真正薰衣草精油*
2滴 胡椒薄荷精油*
1滴 絲柏精油*

局部按摩

在50ml的植物油中加入下列精油：
4滴 真正薰衣草精油*
3滴 佛手柑精油*
2滴 甜橙精油*
額外可再加入1滴玫瑰精油*

身體保養按摩油

在100ml的植物油中加入下列精油：
5滴 薰衣草精油*
5滴 馬鞭草酮迷迭香* 或桉油醇迷迭香精油

關懷老年人

用植物油來塗抹、按摩老人家是特別有療效的，因為人上了年紀後，身體被碰觸的機會就減低了。每一次幫老年人按摩後，他們總是在這幾分鐘的按摩中，表露出一臉的滿足感，像被施了魔法般，並且感謝溢於言表。這總令我感到十分不可思議。使用香氛的身體按摩油在幫老人家按摩時效果也很不錯。這邊提供給各位不同部位的按摩配方（肚子、腰背、足部、手部和手臂）。在按摩時不只是被按摩的人能享受心情的轉換，按摩者（按摩師）本身也能從中獲得好處。這類的按摩十分推薦居家按摩使用呢！

左列提供的調和油可作為皮膚的按摩及清潔用。



寵愛小孩配方

家中若有幼稚園或是上小學的小孩，那麼身為孩子的母親，可以將「使用植物按摩油幫寶貝按摩」列入每日的行程中。小孩子應該也會很樂意有這項行程的，因為五分鐘的按摩代表著五分鐘的舒適感及被關注感。按摩後，小孩子得到了心情的舒展，身體得到調和，也就較不容易出現激動。特別是對

第一年入學的小孩子而言，按摩後身體輕鬆，便較能接受全新的學校生活，並且不再倍感壓力。我家小孩子長年「分秒不差」的學校時鐘（也就是學校第一堂課開始的7點15分），對我而言可是記憶猶新。每天早上都得很早起床，並且分秒不差，就是為了幫我家小孩按摩背部。但是這一切都是值得的，因為成功的效益很大。他們一天的開始，就能以較少壓力和調和的身體面對學校的一切事務。特別好的就是使用核桃油，然後再加入精油混合。右列有一些我們覺得很棒的按摩精油配方，提供各位參考。

配方1

50ml植物油中加入：
3滴 甜橙精油*
1滴 玫瑰天竺葵精油*
1滴 玫瑰精油

配方2

100ml的植物油中加入
4–6滴 真正薰衣草精油*
1–2滴 紅桔精油*

配方3

100ml的甜杏仁油或是葡萄籽油中加入
5–8滴 真正薰衣草精油*

這些配方不只適合用來背部和全身的推按，也很適合做呵護足部的按摩。在做這些按摩時，就像施法一樣，把前一夜在學校課業的壓力、不安和激動情緒都一次去除。此外，在郊遊或是學校旅行回來後，幫他們按摩，會讓他們當天晚上比較好睡，不會因為白天的活躍和躁動而失眠。

小指南：如果小孩是3–6歲的幼稚園學童，在調和按摩精油時，一定要以100ml的植物油為基礎量。

適合自我按摩的植物油

將油塗在皮膚上，在阿育吠陀治療法中，特別是針對保健和肌膚保養方面，佔有很重要的一席之地。最經典的部分就是搭配「熟成的」芝麻油來使用，這是阿育吠陀治療法中，一套很特別的前置作業。我個人在做這類治療時，曾選用過別種植物油，覺得效果也不錯。這裡我想介紹的這套自我按摩法，雖然短時間內看不出明顯的功效，不過其實是能達到極大的治療效果。可以選擇在每日早晨或是傍晚做，或者只要有興趣時或想到時便可以來做這項按摩。自我按摩很神奇它可以保健身心並且強化身心的健康，特別是當我們覺得被壓力和憤怒過度壓榨，只想要好好地關機一下時，按摩一下，舒壓會更好。按摩能夠刺激身體的免疫系統，維持身體健康的狀態，去除體內有害物質並使神經系統保持在平靜的狀態，以及促進血液循環。

對我個人而言，自我按摩就好比是當身體缺乏動力時的一種「緊急煞車」。

- 以1–2湯匙的油量來按摩（若是遺傳性過敏的人或是敏感性皮膚的人，使用的按摩油，較推薦椰子油或是葵花油，或是二種油的混合，因為這二種油具有鎮定肌膚的效果），並塗抹在全身各部位然後加以按摩，當然也包括頭皮的肌膚。首先先仔細地將按摩油抹至全身，然後好好地按摩包括頭部、手部、足部、私處或是手指間、牙齒、腋下及耳朵下方等處。
- 第一部是按摩頭部（可能的話），盡量使用多一點的油量，然後專注地、輕柔地以覺得舒服的力道來按壓頭部至臀膀以上的地方；然後是上半身及腹部，然後是腰部、腿部至足部。以畫圈圈的方式來按壓。
- 讓按摩油停留在身上10–20分鐘，在這段時間，也可以讓自己安靜地休息一下。
- 接著泡個熱水澡（水溫大約在攝式35–38度間），或者是以不用太燙的溫水淋浴。
- 在皮膚的表層應該就會形成一層薄薄地、肉眼看不到的保護油層。

在使用植物油，特別是用芝麻油按摩後，很多身體內的有害物質就會從結締組織中散出來，然後經過立即的熱水淋浴或是熱水泡澡，這些不要的物質就會被沖洗掉。

腹部敷包——肝敷包

腹部敷包及肝敷包都能加速體內的血液循環，然後刺激該敷包欲強化的器官功能。使用敷包後，一般都會有舒緩、症狀解除及全身舒適的感受。敷包對於精神層面的舒壓也很有幫

助，並能有效舒解壓力和失眠等問題。

可以把塞有療效的草藥枕、穀枕、泥枕或是熱水瓶及其他的暖暖包類的產品放入微波爐中或是澡盆裡溫熱。先用黑醋栗籽油在腹部及腰部大面積地塗抹，然後以毛巾覆蓋住，最後把上面提到的療效暖品蓋在最上層。經過20–30分鐘後，再掀開。尤其是晚上時使用腹部的敷包是最有效的，因為這個時間是生理時鐘走到肝經，也就是肝解毒的時間。所以在這個時間點做腹部及解肝毒的敷包時，最能幫助肝功能的運作。根據中醫學的觀點來看，肝臟運作的時間是深夜零晨1–3點，也就是說這段時間之內，肝臟的運作得十分活躍且達到極致。所以這些敷包能夠幫助在睡眠時讓身體恢復健康並且消除壓力，達到平靜。然後有些半夜3點就會清醒的狀況就會減輕了。中午時使用，這個敷包能幫助消化系統的運作，並且幫助刺激肝功能（因為肝解毒的另一時間點為下午1–3點，不過這段時間肝部的解毒功能不如夜晚來的強）。

溼性的腹部及肝敷包

可以用聖約翰草浸泡油按摩塗抹在腹部及肝臟附近的身體部位，然後覆蓋上微溼且擰出多餘水分的熱毛巾，再蓋上一層薄薄的亞麻布或是棉質布。最後再以加熱過的毛巾或是羊毛圍巾蓋在最上方，以蓋住全部的面積。

香氛的替代品

在1湯匙的聖約翰草浸泡油中加入下列的精油：
2滴 馬鞭草酮迷迭香* 或
桉油醇迷迭香精油
2滴 真正薰衣草精油*

重要的使用小指南：

腹部及肝部敷包必須是使用時令人感覺舒服才行。如果在使用時就覺得不舒服，那麼建議最好不要再嘗試了。此外，在使用敷包時若有任何的不明白或疑問，一定要去找專業人士或是醫師諮詢！

適合廚房的配方

使用椰子油

運用椰子油來煎、炸及焙烤東西，是最健康且易消化的替代油。

用椰子油來煎、炸食物

椰子油無疑是煎炸食物時最合適的油！自從我打破了「椰子油超容易胖，而且會提高血中的膽固醇指數」這個迷思後，這個油就變成我廚房不可或缺的東西了。它既易消化又健康，而且每次的使用量都很少，可以用很久，這些優點都讓我對椰子油刮目相看。椰子油可適合用來料理肉類、蔬菜、豆腐還有特別像洋蔥這類比較辛辣的食物。椰子油也也很適合中國料理！甚至不需使用炒鍋，用一般的平底煎鍋就可以了。椰子油能夠與橄欖油或是其他油類混合使用，只要依1：1的比例混合即可。

用椰子油來烘焙

在做蛋糕時，可以用同樣分量的椰子油來取代人造脂肪或是奶油，這會讓這分食物對身體更健康、更易消化些。用椰子油來烤餅乾或是做蛋糕別有一番風味（油的選用最好是向專門的天然材料行或專賣店購買）：它們嚐起來更酥脆、更有風味也更健康——也更不會造成屁股往橫的發展！

一個小偏方：可以將食譜中所寫的椰子油量減少大約20%，然後用更多的水或液體取代，因為椰子油與人造奶油和奶油很大的不同處在於，椰子油可與水交溶。當然，如果以椰子油再搭配奶油其實也能達到奶油減量，吃起來的味道當然就更棒，也更健康！

德式鄉村蛋糕

在製作這個蛋糕時，一定要用
100g 椰子油
100g 糖（特別是選用未精緻處理的粗糖，這樣更能增添風味，也更健康）
200g 麵粉
2顆 蛋
1包 發粉
1包 香草香料的糖粉

先在椰子油內加入糖，打發。再加入蛋，然後均勻攪和。倒入麵粉、發粉及香草糖粉，再攪拌均勻。此外還可以依個人口味，再加入堅果類、香料或是葡萄乾等。

將麵團揉好後，讓麵團醒個一天再烤，吃起來會更美味。

椰子油醬——準備過程超迅速

如果在吃麵包時習慣在上面抹些油類的抹醬，為了健康著想，可以試著使用椰子油醬來取代其他抹醬，因為像豬油脂提煉的抹醬中，含有高量的花生四烯酸成分。用椰子油不但能輕鬆方便地做出抹醬，嚐起來的味道不輸給動物類油脂作成的醬，而且還可以加入蔬菜等增添風味。

將洋蔥、一些大蒜及一些椰子油放入鍋中爆香，還可以再加入蘋果增添口感，然後再加入一些香料及鹽巴調味。然後再把剩下的椰子油及植物油倒入鍋中，讓它慢慢溶化。最後攪拌均勻鍋中的材料，倒入一個乾淨的玻璃罐中，放入冰箱儲存，其保存期限可長達一年。

椰子油抹醬

250g 椰子油
50ml 植物油（例如橄欖油）

人造奶油

150g 椰子油（最好在專賣店或天然材料行買的，挑選商品品質高的）
100ml（約10湯匙）任何純天然的植物油
50ml 冰牛奶
1顆 蛋黃
少許的鹽巴（亦可加入蒜頭口味的鹽或香料鹽做為增加風味用）
少量的檸檬汁

創意料理小實驗

製作美味的人造奶油食譜

人造奶油就是所謂的「油水交融」的乳劑品。蛋黃色的卵磷脂剛好能作為它的天然乳化劑，並且使這個乳劑品保持化學的恆定。



再也不懷著罪惡感吃甜食了——以健康的椰子油製成的蛋糕

將椰子油在鍋中加熱，直到它溶化為止。加入植物油混合，然後倒入以冰水冷卻過的盆子內，再將剩下的材料一次倒入。倒入後，將所有的食材慢慢地以攪拌匙或是調和棒攪均，一直到盆中的油呈現稠密黏糊的乳膏狀。最後拿出一個乾淨的容器，將完成品倒入，放進冰箱保存。這個自製的人造奶油可以保存大約3個月左右。

字詞註釋表

抗氧化物：能減少體內氧化過程的物質（與氧分子反應的過程，即氧化）。特別是在植物油脂中和細胞膜脂質產生的氧化現象，並且防止慢性疾病及提早老化的現象發生。請參閱>自由基。

花生四烯酸：對維生重要的長鏈多元不飽和脂肪酸（20個碳原子），並有4個雙鍵。花生四烯酸是生物細胞膜中重要的組成結構，同時也是造成身體發炎及病痛現象組織荷爾蒙的前驅物質。這個元素在動物體內可以找到。

芳香療法：使用精油、植物油和純露相互搭配，以達到治療效果、保健養身及舒適感。

精油：易揮發，香氣精純而濃郁，藉由蒸餾法萃取植物而得（見芳香療法）。精油雖然可溶於油中，但其化學式中不含任何脂肪及油的成分。

C：化學名稱的縮寫，代表碳原子（carbo）。

順式脂肪酸：是一種在分子團同側帶有兩個氫原子的化學結構。就是因為這一點，讓順式脂肪酸的結構產生了「彎折」。此外，其性質與反式脂肪大異其趣。

共軛亞麻油酸（CLA）：多元不飽和脂肪酸，它與其他的不飽和脂肪酸的不同處在於，共軛亞麻油酸原子一定帶有二個連接雙鍵，而這個雙鍵由一個單鍵分隔。這些雙鍵可能會造成自然的順反異構物，因此CLA常常被誤稱為「反式脂肪酸」。然而它可是維持且促進身體健康的重要元素呢！在消化肉類及奶類食品時，就會自然產生這種元素。

DHA：二十二碳六烯酸，是一個長鏈（22個碳原子）多元不飽和脂肪酸（帶有六個雙鍵的Omega-3脂肪酸）。大量存在於視網膜細胞、大腦細胞和生殖腺中。

DNS：去氧核糖核酸，生物體的遺傳成分（DNA）。

雙鍵：在一個分子中二個碳原子相互結合的橋樑。這種雙鍵的結構其實並不比單鍵來得穩固，反而比單鍵還要不穩定，因為它們傾向於把「手臂」向外張開，以便與其他的分子和原子做結合，最後產生出許多的單鍵結構。具雙鍵結構的分子通常反應都比較活潑。

乳化劑：能夠將油與水這兩種化學本質上無法相融的物質結合在一起，並形成乳狀物質。

乳化物：即是油水交融後的產物，或者是水溶性的物質與油溶性的物質相互交融後產生的物質。通常，油與水不相容，所以若要讓乳化物穩定不分離，就得使用乳化劑作為媒介。

EPA：二十碳五烯酸是一種長鏈的（20個碳原子）多元不飽和Omega-3脂肪酸，帶有5個雙鍵。這個元素是促進健康的組織荷爾蒙的前驅物質。

表皮層：人類或是動物皮膚的最外層。

必要的：重要的、不可或缺的。在生物學及營養學中經常被使用到，像是維生素就是我們必須從外界取得的營養，因為人體本身不會合成製造出這種養分。

萃取：以化學的方法來得出油質的過程，也就是說，透過化學的方式將植物內的精質萃取出來。

脂肪：化學分子是由三個脂肪酸與丙三醇組成的。這些脂肪酸可能有完全不同的特質，決定的關鍵在於與丙三醇是否連結。

脂肪伴隨物質：植物油脂中通常以微量成份存在的天然物質。這些物質有許多不同的化學特性。

脂肪油：與精油、礦物油正好相反。植物油從化學式來看，其構造和成分都是「真正的油」。

脂肪結構：植物油內各種脂肪酸的分子排列組合。每一種植物油脂都有其特殊的脂肪酸結構。像是亞麻籽油中就含有α-次麻油酸及亞麻油酸的成分，而橄欖油則主要是油酸的成分。

脂肪酸：除了丙三醇以外，脂肪酸是脂肪中第二大主要的成分。脂肪酸的成分很多元，它可能是飽和的、不飽和的、或是必需的。自由脂肪酸的化學式中，沒有丙三醇的聯結，且分子呈現自由游移的狀態。其自由游離的程度需視脂肪酸的類型而定。自由脂肪酸在化學反應中也較活潑。

自由基：是反應相當活潑的氧分子，這些氧分子是一種自然新陳代謝後的產物，會在我們人體內累積，並透過這個過程完成體內重要的任務。一旦自由基的濃度高過它的抗衡調節機制時，會造成細胞受損，嚴重的話甚至會傷害遺傳基因，也是許多重大疾病之根源。紫外線、外在有害物質及不健康的飲食都會使得體內的自由基數量增加。相關內容可見自由基捕手。

硬式脂肪：植物油在經過食品工廠加工後變成固體且能夠塗抹的油類產品。在高溫高壓的環境下，將氫氣引入，作為催化劑。在這個過程中，植物油本身的一部分不飽和脂肪酸將會轉變成飽和脂肪酸及反式脂肪酸。請見氫化作用。

飽和的：這是一個化學上的狀態，在這個狀態中所有可能與分子或原子鍵結的位置都被佔據，因此飽和性分子通常較不活躍，這與不飽和分子的反應相反。最後就是關於雙鍵，雙鍵的分子會很積極的找尋其他的原子或是分子來填滿「空缺的位子」。一個分子中有愈多的雙鍵，那它就會變得愈來愈不飽和，那反應就會更活潑。

組織荷爾蒙：這是一種生命週期短暫的、類似激素的物質，它不是由生物的腺體中產出，而是因為不同的刺激因素而從身體組織中釋出，作為暫時性的因應反應。這種暫時性的激素會供給其附近的組織使用。組織荷爾蒙只具短期的活力且很快就會消失。請見前列腺素。

丙三醇（甘油）：除了脂肪酸外，甘油是油分子的化學式中第二大主要構成物。

H：氫的化學式縮寫（hydrogenium）。

氫化作用：亦被稱為使氫化或加氫。將氫與生物性物質作結合，在這個過程中會發生的作用像是：不飽和脂肪酸經過加氫變成飽和脂肪酸。請見硬式脂肪。

純露：在蒸餾萃取精油時，產生的水溶性副產物。含有植物中的水溶性分子，及微量的精油。大多的廠商都會在純露中添入酒精，以延長它的保存期限。

冷壓：一種完全只使用機械、不加熱的萃油方式。機器壓榨的過程中，所產生的溫度最高不可超過攝氏60度。

催化劑：一種會使化學反應加快速度或能夠引發化學反應的物質。

kbA：有機控管栽種法。

碳氫化合物（烴）：由碳與氫連結組成的物質。碳氫化合物是礦物油及汽油中主要的成分。

溶劑：一種化學物質，其作用是將特定的物質，從多種物質的混合物中分離出來。換句話說，是一種可溶解物質的介質（這裡的溶出是一種化學的觀念）。然而只有當被溶物的化學特性與溶劑相同時，溶劑才能發揮功用，也就是說，兩者必須具有相同的化學特性，例如水溶性或脂溶性。舉例來說，就像是精油能溶於植物油中，而果汁能溶於水中。

礦物油：從煤炭或是石油這類的石化油中提煉出來的產物。

粒腺體：在動物細胞中，一個極小的、獨立的、且具功能性的單位。這個極小的單位體中會製造出大量身體細胞所需的能量。因此粒腺體也被稱為「細胞核心」。

天然油：純天然的、未經任何化學作用而取得的油類。天然油是透過純機器式的榨取（壓榨法），淨化（透過過濾步驟）及透過離心分離法的方式取得。

O：氧的化學元素縮寫。

Omega脂肪酸：脂肪酸的一種類別，在所有可食用的植物油、動物性油脂及脂肪中常見的成分。最主要的代表大類為是Omega-3、Omega-6及Omega-9脂肪酸。Omega脂肪酸中的雙鍵是由分子鏈中的甲基端起算。

氧化作用：在化學反應中一種特定且經常反應激烈的作用，通常與氧的結合有關。

氧化壓力：細胞內發生過多氧化反應的狀態。這種現象會造成細胞代謝失衡。

石蠟：由長鏈、飽和的碳氫化合物所組成（烷類），反應相當遲緩。

狀態：乳化物的組成部分，也就是指其中水的狀態、油的狀態及脂質的狀態。

PH值：測量液體酸鹼值的計量單位，範疇包括1-14。Ph值7表示中性的狀態，而低於7的測量值表示酸性，相反的高於7的值表示鹼性。身體新陳代謝的程度和狀態會改變ph值的結果。因為身體內部的化學反應會改變我們人體的酸鹼值。一般健康的人膚質應該呈現偏酸性（ph5.5-6.5），我們體內血液則大多呈現ph7.4左右。皮膚（或其他身體組織）的功能失調或失律會透過ph值的變化呈現出來，所以身體ph值一旦改變，可能代表了致命的警訊。為了維持體中酸鹼平衡，我們人體的緩衝系統會釋出鹼性物質以平衡血中酸性。一旦身體酸性物質變多，那麼就會造成這個機制向其他的器官取得鹼性，以維持血中的平衡值。這麼一來會使得人體變成酸性的體質。

生理的：符合人體天然機制的狀態。

化學聚合：分子互相聚合的化學反應。在植物油中會造成樹脂化的現象。

前列腺素：屬於組織荷爾蒙。這種腺素第一次是在前列腺所分泌的液體中發現，因而命名之。現今醫學界已將前列腺素歸類為生命週期短的組織荷爾蒙，幾乎在所有的器官中都存在，並扮演著舉足輕重的角色。

自由基捕手：一種能與自由基反應的物質，保護身體免於受損。

精煉：天然的植物油，再經過多重化學加工、再製造的步驟。

飽和度：指的是分子團中雙鍵數目的多寡。一個飽和的分子不含雙鍵，而單元或多元不飽和分子才帶有一個或是多個雙鍵的組合。

植物二次代謝物質：特殊的化合物，這種化合物只會由植物中特別的細胞製造出來。這種的成分是植物本身不可或缺的元素，同樣的，對人體的營養攝取也十分重要。

反式脂肪酸：脂肪酸，在這個脂肪酸中，氫原子連接在雙鍵兩端之異側，並呈現出一個直線式的分子結構，與順式脂肪酸相反。

過酸性：參見PH值。

不飽和的：即帶有一個或多個雙鍵。

UVS：「非皂化」的縮寫。指的是在植物油皂化過程中，不能被排除的物質。

植物性神經系統：我們人體神經系統內，無法被我們自主控制的部分，因此這個神經系統又稱為自主神經系統或「內臟系統」。掌管著生命運作的重要功能。

樹脂化：植物油中分子結合的過程（見化學聚合）。在這個過程中，油會從上方開始變乾燥及凝固變硬。

皂化：油脂與鹼性產生化學反應後形成的現象。

蠟質：與脂質不同，是由長鏈醇類成分及長鏈脂肪酸排列組合而成。別與礦物油的化學式搞混。重要的代表物為荷荷芭油、羊毛膏或是蜂蠟。蠟質具有極佳的護膚效果，能使皮膚光滑、柔嫩，所以蠟質也被視為「皮膚油脂的補給品」。

熱壓：這是一種用外在加溫或是經高壓榨取時產生的熱能，萃取植物油的方法。與冷壓法相較，能萃取出更多的量。但同時，熱壓法也會導致許多不樂見的化學反應產生。

細胞膜：由脂肪酸、蛋白質及其他元素所組成的一層細胞的「皮膚」在細胞膜內部不斷地進行物質交換的過程，同時，外在物質與細胞內部物質進行交換的動作，同樣也在日以繼夜地進行著。

脂肪酸族及具高效護膚作用的「油種表」

在下方的表格中，可以看到所有的植物油名依據其油性分門別類地列出來（在第2欄位），然後也將它們不同類別主要的脂肪酸依序列出（在第一欄中）。在最後一欄中依照不同的成分性質，列出了其相關的油類特性及特色。針對某些植物油或植物性脂肪，我把它們稱為「高效能油脂」，因為它們使用時就算劑量很少，還是有很高的效用。一些較特別的油類，它們具有很特殊的脂肪結構，或者含有大量的脂肪伴隨物質，這些特殊的特質也都被一一列舉在第3欄中。

脂肪酸族	主要的代表油類 及其 脂肪酸的百分比	特殊性	共通性
月桂酸群 中鏈 12個碳原子 **飽和**	巴巴蘇油：約45% 椰子油：約45% 棕櫚籽油：約46–55%	尤其是月桂酸	能快速被皮膚吸收至深層；很適合偏乾性、受刺激、易龜裂的皮膚及老人、嬰幼兒使用。有效舒緩異位性皮膚炎且適合護髮用。
植物乳群 **（植物脂肪群）** 長鏈 18個碳原子 **飽和**	可可亞脂：約55–68% --- 棕櫚油／脂／乳： 約40–45% --- 乳油木：45%	不可高溫加熱！否則其穩定性就會消失。 --- 含高成分的類胡蘿蔔素 --- 含有高濃度的脂肪附加物！對於許多不同的皮膚問題都有很好的療效，保溼度極高， **「高效能油」**	油性高；使用後會有呵護肌膚的良好感受；良好的保養皮膚保護層；但不適於油性膚質。
油酸群（OA） 長鏈的 18個碳原子 **單元不飽和** （帶一個雙鍵）	杏桃仁油：65–70% --- 酪梨油：69% ---	維生素E （γ–生育酚） --- 棕櫚油烯酸：6% 極具護膚功能 高比例的脂肪伴隨物質：2.6–8% ---	適合作為按摩油；適合老人、嬰幼兒、敏感性膚質、乾性易裂的皮膚使用；吸收速度較慢；具保護及保養效果。

脂肪酸族	主要的代表油類及其脂肪酸的百分比	特殊性	共通性
油酸群（OA） 長鏈的 18個碳原子 **單元不飽和** （帶一個雙鍵）	榛果油：78–90% 夏威夷果油：57% 甜杏仁油：80% 水蜜桃仁油：65% 橄欖油：75% 油油菜籽油：60%	維生素及芳香物質 棕櫚油烯酸：約25% 維生素E（α–生育酚） 含有高價值的脂肪伴隨物質 皮膚會有些微的溫熱感 α–次亞麻油酸：9%	適合作為按摩油；適合老人、幼兒、敏感性膚質、乾性易裂的皮膚使用；吸收速度較慢；具保護及保養效果。
亞麻油酸群（LA） 長鏈 18個碳原子 **多元不飽和脂肪酸** （帶二條雙鍵）	紅花籽油：78% 大麻籽油：54% 玉米胚芽油：35–60% 罌粟籽油：65% 黑種草油：50–60% 大豆油：50% 葵花油：47–64% 葡萄籽油：70%	— 硬脂酸，γ–次亞麻油酸及α–次亞麻油酸 — 精油：約0.5–1%；「高效能油」 α–次亞麻油酸：8–11% 卵磷脂 許多的脂肪伴隨物質 高成分的花青素，能夠保護細胞免受自由基的攻擊	重建肌膚的外層防護；強化免疫系統；促進細胞再生；適合乾性、油性及發炎的皮膚使用；適用於異位性皮膚炎；適用防曬保養。
複合性油酸亞麻油酸群 （OA／LA）	摩洛哥堅果油： OA：30–48% LA：30–40%	富含高單位維生素E、生化鯊烯、植物固醇	具極佳保養效果，按摩適用，能建造良好的皮膚保護層。

脂肪酸族	主要的代表油類及其脂肪酸的百分比	特殊性	共通性
複合性油酸亞麻油酸群（OA／LA）	瓊崖海棠油： OA：30–35% OL：17–39%	主要為樹脂、精油；**「高效能油」**，具治療效果	具極佳保養效果，按摩適用，能呵護肌膚，是極佳的皮膚外層防護膜。
	花生油： OA：42–62% OL：24–45%	易被皮膚吸收	
	南瓜籽油： OA：30–50% OL：40–50%	富含脂肪伴隨物質，十分具保護滋潤效果；適合作為皮膚與頭髮的保養用品	
	芝麻油： OA：42–50% OL：38–44%	溫暖的；其脂肪伴隨物質有排毒功效；但不適用於發炎狀態	
α–次亞麻油酸群（ALA） 長鏈 18個碳原子 **多元不飽和** （具三條雙鍵）	玫瑰籽油：35%	**「高效能油」**	抗發炎；促進傷口癒合；激勵皮膚再生功能，像是幫助成熟的皮膚、疤痕及濕疹等問題；緩和受刺激的皮膚症狀；預防妊娠紋。
	大麻籽油：17%	γ–次亞麻油酸含量約4%	
	亞麻籽油：58% 紫蘇籽油：約60%	α–次亞麻油酸含量最高	
	油油菜籽油：9%	油酸含量60%	
	沙棘油：29–37%	**「高效能油」**	
	大豆油：8–11%	含卵磷脂	
	核桃油：3–11%	——	
	小麥胚芽油：約11%	富含維生素E	
	雪松籽油：20%	礦物質、維生素、卵磷脂、**「高效能油」**	

脂肪酸族	主要的代表油類及其脂肪酸的百分比	特殊性	共通性
γ–次亞麻油酸群（GLA） 長鏈 18個碳原子 **多元不飽和** （具三條雙鍵）	琉璃苣籽油：20–25% 黑醋栗籽油：11–18% 月見草油：8–14%	**「高效能油」** α–次亞麻油酸含量10–15%，亞麻油酸2–4%；**「高效能油」** **「高效能油」**	增強免疫系統；調節體內荷爾蒙系統；抗過敏、抗發炎；適用於異位性皮膚炎。
棕櫚油烯酸群 長鏈 16個碳原子 **單元不飽和** （具一條雙鍵）	酪梨油：6% 榛果油：25% 沙棘果肉及果肉油：30–38%	油酸含量69% 油酸含量57% 類胡蘿蔔素；**「高效能油」**	幫助修復傷口；極佳的保養滋潤功能；細胞活化；抗發炎。
共軛次亞麻油酸 長鏈 18個碳原子 （在特定排列組合下，具三條雙鍵）	石榴籽油：68%	植物性激素；**「高效能油」**；富含許多不同的脂肪伴隨物質	調整荷爾蒙系統；強化免疫系統功能；幫助傷口癒合；活化肌膚細胞及促進細胞再生功能；抑制發炎症狀；對於許多不同的皮膚問題亦有良好的幫助。
蠟質 （化學式的例外）	荷荷芭油：約97%的蠟質成分	荷荷芭油是液態狀的蠟	對於皮膚的保養有極佳的效果；十分滋潤；容易被皮膚吸收；促進再生功能；深層修復；達到皮膚外層的防護；幫助解決許多的皮膚問題。
極小海藻細胞中取出的海藻油 長鏈 20–22個碳原子	Omega–3脂肪酸含量：最多至58%（尤其是DHA及EPA的含量）	**「高效能油」** 有些微的「魚腥味」，所以只能內服，很少拿來外用。	具抗炎效果；細胞膜中重要的組成成分。

重要脂肪酸的鏈長及飽和度

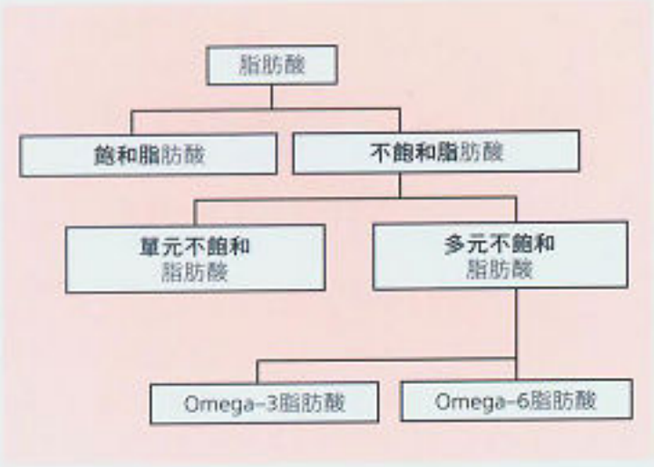
在這裡我把各種重要的脂肪酸和其特性列舉出來，提供各位參考。這些特性在本書中都可以輕易找到，且依照它們不同的鏈長和其飽和度分門別類。在下方列舉的例子中，鏈長及飽和度都是以縮寫的方式呈現，例如C 4：0 表示這個脂肪酸含有4個碳原子和0條雙鍵（所以它是飽和的）。

鏈長及飽和度	代表性的脂肪酸及植物油	功能特性及保存期限
短鏈飽和脂肪酸 4–6個碳原子 0條雙鍵	尤其是**奶油**（C4：0） 例如：牛油	特別容易消化，不會轉變成儲存性的脂肪；對皮膚保養有極佳的功效，且能夠進入肌膚深層；不泛油光；反應遲緩；溶於水；保存期為二年
中鏈飽和脂肪酸 7–12個碳原子 0條雙鍵	尤其是**月桂酸**（C12：0） 例如：椰子油、棕櫚籽油	容易消化，不會轉變成儲存性的脂肪；對皮膚保養有極佳的功效，且能夠進入肌膚深層；不泛油光；反應遲緩；溶於水；保存期為二年
長鏈飽和脂肪酸 通常是16–18個碳原子 0條雙鍵	尤其是**硬脂酸**（C18：0） **棕櫚油烯酸**（C16：0） 例如：乳油木、棕櫚油脂	會轉變成儲存性的脂肪；具皮膚保護功能，油性；新陳代謝的速度緩慢；反應遲緩；保存期為二年
長鏈單元不飽和脂肪酸 1條雙鍵	**油酸類**（C18：1） 例如：橄欖油、甜杏仁油 **棕櫚油烯酸**（C16：1） 例如：酪梨油	能夠促進新陳代謝的速度；非必須脂肪酸；反應較活潑；油類的保存期最多為一年
長鏈多元不飽和脂肪酸 通常是16–18個碳原子 2–3條雙鍵	**亞麻油酸類**（C18：2） 例如：葵花油 **次亞麻油酸類**（C18：3） 例如：亞麻籽油、月見草油	化學反應十分活潑且促進新陳代謝速度；必須脂肪酸（荷爾蒙的前驅物質）；保存期限四週，密封狀態下，可保存一年
長鏈多元不飽和脂肪酸 通常是20–26個碳原子 4–6條雙鍵	**雙同γ–次亞麻油酸**（C20：3） **花生四烯酸**（C20：4） **EPA（二十碳五烯酸）**（C20：5） **DHA（二十二碳六烯酸）** （C22：6） EPA與DHA在海藻油及魚油中含量最多	化學反應速度極快，促進新陳代謝率；必須脂肪酸（荷爾蒙的前驅物質）

深入探討：給對化學有興趣的讀者

1. 脂肪酸族的組織

下列這個圖表可以讓讀者一目了然地了解不同脂肪酸種類之間的相互關係：



2. 脂肪酸的氧化速度

脂肪酸的種類	因數
飽和脂肪酸 例：椰子油中的月桂酸	1（基準值）
單元不飽和脂肪酸 例：橄欖油中的油酸	100
雙元不飽和脂肪酸 例：葵花油中的亞麻油酸	1200
三元不飽和脂肪酸 例：亞麻油酸中的次亞麻油酸	2500

上表的數字指出，越後面的脂肪酸氧化速度，會比前者還要快；這明確顯示出種類不同的脂肪酸，其氧化速率也不相同。可是，這些數字也只能當作是一個參考值，因為不同的油脂含有不同的脂肪伴隨物質，它們保護脂肪酸不被氧化的能力，也都大不相同。以下是基本通則：高單位不飽和脂肪酸在變質（氧化）的速度上，會比單元不飽和脂肪酸或飽和脂肪酸來得快。含有這種高單位不飽和脂肪酸的油，應保存在陰涼的地方，也不能加熱，因為高溫會使其產生化學變化，產生反式脂肪酸和其他對身體有害的物質。

椰子油的化學式很穩定，所以能夠承受高溫加熱，並且保存時間也比較長，是理想的烘焙或煎炸食物油，其穩定的結構使其不易被高溫破壞。

3. 脂肪及脂肪酸的命名

脂肪酸

脂肪酸屬於有機酸，意思是，它的化學基本結構是由碳鏈組成。以其化學結構來看，也稱為碳酸。區分脂肪酸種類的元素包括碳原子數量（鏈長）、雙鍵的數量及存在的位置。

單一脂肪酸的呈現方式有眾多分歧的觀點，經常讓人眼花撩亂。標示脂肪酸中碳原子的數量（例如16個、18個碳）及雙鍵的位置是常見的方式。例如：在酪酸的命名表上，**C 4：0**所代表的意思就是：C＝碳原子，4＝碳原子的數量，0＝雙鍵的數量。

雙鍵的位置

為了確實定義碳鏈中雙鍵的位置，計算脂肪酸鏈中碳原子的數量有其重要的意義。然而，脂肪酸的鏈結中有兩條完全不同的結尾，因此必須先決定，由哪一條鏈尾開始計算碳原子。通常化學家都從羧基端（–COOH）開始計算。以這種方式計算的脂肪酸就被命名為「δ–脂肪酸」

若是採用另一端開始計算，也就是「甲基端」（–CH3），就會被命名為「Omega–脂肪酸」事實上，這是過去的命名方式，現在一般已不使用。（Omega是希臘文中的最後一個字母）

現在要進入較複雜的部分：某些脂肪酸命名還是沿用過去的俗名，例如油酸就現在官方命名表來看，油酸其實就是「δ–脂肪酸」，若以化學結構命名來看，

就是9–18烯酸，意思就是雙鍵位於第九個碳原子上。以此類推，亞麻油酸為9、12–18（在第9和第12個碳原子上有雙鍵）α–次亞麻油酸為9，12，15–18烯酸（其帶有三條雙鍵，分別在第9，第12及第15個碳原子上）如此看來的確是相當複雜的，不過好在，油酸類與一些必需脂肪酸都還是沿用舊的Omega–命名表。這個命名表把各個脂肪酸家族分門別類使人一目了然。**本書作者也是循用相同的命名表來做歸類匯整的。**

Omega–脂肪酸

Omega脂肪酸都是不飽和脂肪酸。命名的方法都是從脂肪酸鏈中的甲基端（–CH3）開始計算（參看上文），由甲基端算起的第一個雙鍵會依照雙鍵在第3、第6或第9個碳原子上位置的不同，而各自被分為下列三個獨立的Omega 脂肪酸家族，彼此之間無法轉換：

Omega–3–脂肪酸：第一條雙鍵在第3個碳原子上
Omega–6–脂肪酸：第一條雙鍵在第6個碳原子上
Omega–9–脂肪酸：第一條雙鍵在第9個碳原子上
請特別注意，Omega之後的數字，並不是所帶有的雙鍵數喔！

脂肪酸族一覽表

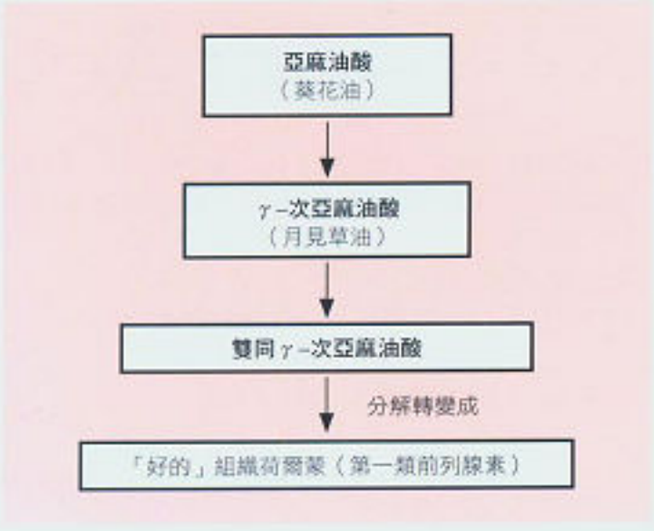
命名	縮寫
Omega–9 脂肪酸族	
油酸類：C18：1（18個碳原子與1條雙鍵）	OA（oleic acid）
Omega–6 脂肪酸族	
亞麻油酸類：C18：2（18個碳原子與2條雙鍵）	LA（linoleic acid）
γ–次亞麻油酸：C18：3（18個碳原子與3條雙鍵）	GLA（Gammalinolenic acid）
花生四烯酸：C20：4（20個碳原子與4條雙鍵）	AA（arachidonic acid）
Omega–3 脂肪酸族	
α–次亞麻油酸：C18：3（18個碳原子與3條雙鍵）	ALA（alphalinolenic acid）
十八碳四烯酸：C18：4（18個碳原子與4條雙鍵）	SA（stearidonic acid）
二十碳五烯酸：C20：5（20個碳原子與5條雙鍵）	EPA（eicosapentaenoic acid）
二十二碳六烯酸：C22：6（22個碳原子與6條雙鍵）	DHA（docosahexaenoic acid）

脂肪酸族），在有機體內是無法變成另一種脂肪酸族群的（例如Omega–6脂肪酸族），反之亦然！

4. Omega–3脂肪酸族的物質交換

EPA直接轉換成DHA。DHA無法變成組織荷爾蒙，而是構成細胞膜重要的元素，尤其是腦部以及眼睛的細胞膜視網膜。海藻油及魚油都富含高價值的EPA及DHA脂肪酸。其中EPA會快速地直接轉換成PG3（第三類前列腺素），然後成為修護細胞膜的元素。

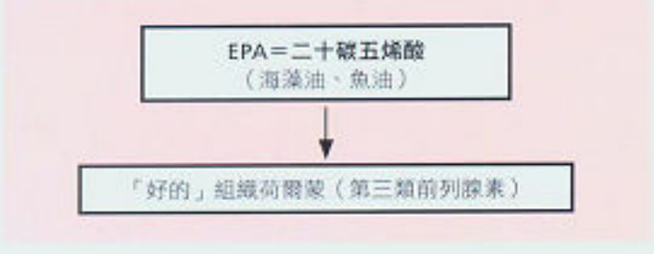
系列一：



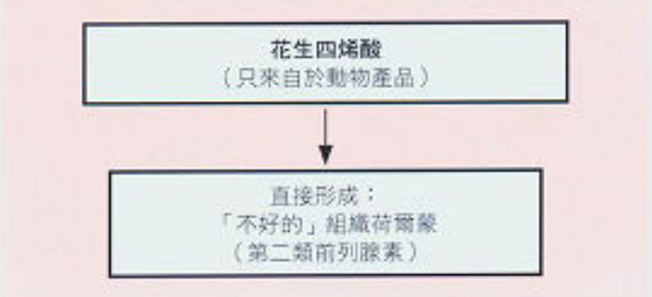
系列二：



系列三：



系列二：



系列三：



精油的植物學名

植物拉丁學名對於精油來說，十分重要，因為熟悉了這些術語，才不致於把精油搞混。例如，尤加利就有五花八門的種類，從眾多的品種中萃取出來的精油種類，當然亦是不勝枚舉。而拉丁學名卻是放諸四海的準則。針對在本書中提及的精油（例如迷迭香），也都被列舉在下面，不過有一些精油後面還加上了「C.T.」二字，代表這個精油的「化學類型」。不能忽視這則說明，它是很重要的。因為有時候一種或相同種類的植物，依其生長環境的不同，會產出不同功用的精油。而「化學類型」便能夠將其植物和精油萃取的方式逐一誠實地呈現出來。

佛手柑（*Citrus bergamia*）
白千層（*Melaleuca cajuputi*）
薰衣草（*Lavandula officinalis*）
真正薰衣草（*Lavandula vera, L. angustifolia*）
桔（*Citrus reticulata*）
松紅梅（*Leptospermum scoparium*）
快樂鼠尾草（*Salvia sclarea*）
綠花白千層（*Melaleuca viridiflora*）
甜橙（*Citrus sinensis*）
胡椒薄荷（*Mentha × piperita*）
大馬士革玫瑰（*Rosa × damascena*）
玫瑰天竺葵（Pelargonium graveolens）
花梨木（*Aniba rosaeodora*）
迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）
馬鞭草酮迷迭香（*Rosmarinus officinalis C.T. verbenon*）
桉油醇迷迭香（*Rosmarinus officinalis C.T. cineol*）
檀香（*Santalum album*）
杜松漿果（*Juniperus communis*）
大西洋雪松（*Cedrus atlantica*）
檸檬（*Citrus limon*）
絲柏（*Cupressus sempervirens*）

感謝

我要特別感謝沙德曼出版社的編輯小組，感謝他們與我共事且為我的書排版，謝謝英格柏．沙德曼女士及我的主編輯伊娃．汪格小姐。也要謝謝桑雅，她為我從沙德曼圖庫中找出這麼具創意性和啟發性的封面插圖。與這個工作小組提供我不少寫書時的構思和意見，再加上和諧的共事，使我確實獲益良多。他們在我的身邊給了許多的建議，並也落實他們的行動。並且用他們最大的耐心，將我文思泉湧的想法和想與大家分享的細節，都一一條理分明地整理出來，這才使得我的這本書變得如此地平易近人。

此外，我還要感謝格林姐．英格哈特女士告訴我很具實用性的小技巧，以及相關資訊的詳細解譯。對於馬莉娜．布爾維茲，我也謝謝她幫我校稿。也要感謝來自費得爾榨油坊的馬丁．史貝特先生，謝謝他提供我關於有機油類的訊息。最後特別感謝布萊辛格先生，他在石榴籽油的分析研究上，提供我進一步的幫助；以及來自德國政府農業研究局的哈博博士先生，每當我有問題時，他都會熱情地提供我相關的文件；還有卡沙薩拉公司提供我許多關於微生物「吾肯氏壺菌屬」等，有趣的科學專業文件。

書中寫到的配方，我都有親身體驗過其功效。而我也得特別地感謝我的媽媽，她這幾個月來都跟我一起不間斷地服用保健飲品，並且之後還是持續地飲用它們。這是因為它已經變成我們最好的養身法了。

關於作者

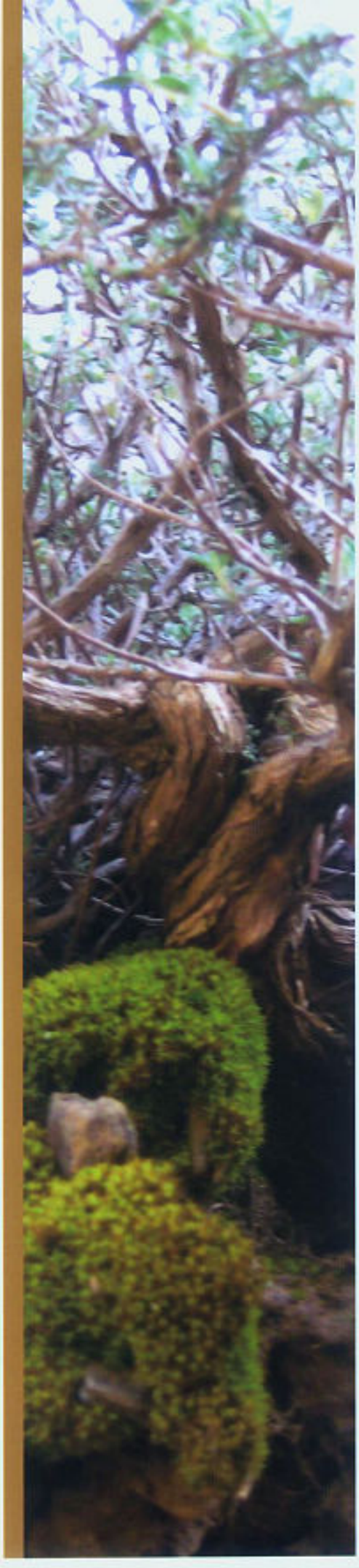


茹絲．馮．布朗史萬格，生於1943年，主修生物學及化學，並專攻海洋生物學，通過高級專業（化學及生物學）的第二級國家考試。身為科學家研究助理的她，在卡塞大學的運動及運動醫學學院裡，研究「競技運動員的抗壓及舒壓」的論文。並且副修習了醫士相關專業。在舒壓、減壓相關嘗試的輔助療法部分，她提出了使用精油的想法，她本身也非常熱衷於，深入探究廣大的精油世界。在芳香療法的研究過程中，她特別注意到做為芳香療法中基礎油的植物油。

多年來她一直在一間以美妝專業及培養醫學人才的學校裡，擔任教師，並且主攻皮膚學、產品開發、芳香療法、草本療法、虹膜診斷等。這使得她在該間學校的「整體性皮膚保養」系所，有卓越的表現。

茹絲．馮．布朗史萬格亦在德國芳療協會（Forum Essenzia e. v.），擔任常任董事和榮譽理事。德國芳療協會的宗旨在於推廣、保護及提升芳香治療、芳香護理及芳香文化。許多年來，身為協會課座講師，致力於國內外關於芳香療法的教育及研究。目前的研究領域為芳香療法及植物油，並且出版了多本相關的專業書籍。

茹絲．馮．布朗史萬格已結婚，住在德國的卡塞地區，並有二個已成年的小孩。



社團法人德芳亞太
研究發展協會

芳香療法
肢體療法
能量療法
國際專業認證機構

社團法人德芳亞太研究發展協會
Asia Pacific Forum-Essenzia
10060 台北市中正區杭州南路一段14巷2弄6號2樓
TEL: 02-23581031 FAX: 02-23581051

台灣總會
E-mail: service@forum-essenzia.tw
http://www.forum-essenzia.tw

香港分會
Tel: 852-2910-0550
E-mail:info@fonnie.com

深圳分會
Tel/Fax: 86-755-2230-3577
E-mail: sunnywah33@yahoo.com.cn

國家圖書館出版品預行編目資料

植物油全書：認識40種植物油的功效／茹絲・布朗史萬格（Ruth von Braunschweig）著；田佳玉譯.
—初版.—臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2009.12　面；　公分.—
（Complete；024）
譯自：Pflanzenöle-Qualität, Anwendung und Wirkung
ISBN 978-986-6369-98-8（平裝）
1. 植物油脂 2. 香精油

466.171　　98022572

Complete 024

植物油全書

作　　者／茹絲・馮・布朗史萬格（Ruth von Braunschweig）
譯　　者／田佳玉
校　　對／張緯恬
審　　定／陳星羽・李文媛
選書編輯／王筱玲
特約編輯／Monica
版　　權／黃淑敏・林心紅
行銷業務／林秀津・周佑潔・莊英傑・何學文
副總編輯／陳美靜
總　經　理／彭之琬

發　行　人／何飛鵬
法律顧問／台英國際商務法律事務所　羅明通律師
出　　版／商周出版
　　台北市中山區民生東路二段141號9樓
　　電話：（02）2500-7008　　傳真：（02）2500-7759
　　E-mail：bwp.service@cite.com.tw
發　　行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股分有限公司　城邦分公司
　　台北市中山區民生東路二段141號2樓
　　讀者服務專線：0800-020-299
　　24小時傳真服務：（02）2517-0999
　　讀者服務信箱E-mail：cs@cite.com.tw
　　劃撥帳號：19833503　　戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股分有限公司　城邦分公司
訂購服務／書虫股分有限公司　客服專線：（02）2500-7718；2500-7719
　　服務時間：週一至週五　上午09：30-12：00；下午13：30-17：00
　　24小時傳真專線：（02）2500-1990；2500-1991
　　劃撥帳號：19863813　　戶名：書虫股分有限公司
　　E-mail：service@readingclub.com.tw
香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司
　　香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
　　電話：（852）2508-6231　　傳真：（852）2578-9337
　　E-mail：hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所／城邦（馬新）出版集團
　　Cite（M）Sdn. Bhd.（45837ZU）
　　11, Jalan 30D／146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
　　電話：603-90563833　　傳真：603-90562833
　　E-mail：citekl@cite.com.tw

內文排版&封面設計／黃淑華
印　　刷／韋懋彩色印刷有限公司
總　經　銷／聯合發行股分有限公司　電話：（02）2917-8022　傳真：（02）2915-6275

行政院新聞局北市業字第913號
■ 2009年 1月 5日初版

Printed in Taiwan
城邦讀書花園
www.cite.com.tw

Pflanzenöle- Qualität, Anwendung und Wirkung
By Ruth von Braunschweig
Copyright © 2007 by Stadelmann Verlag
Complex Chinese translation copyright © 2010 by Business Weekly Publications, a division of Cité Publishing Ltd.
All Rights Reserved.

ISBN 978-986-6369-98-8

著作權所有・翻印必究

定價400元

Pflanzenöle



攝取植物油類能使身體細胞健壯，
而來自細胞最基礎的健康，
正是整體器官健康的首要條件。

油脂是人體不可或缺，
我們每天都需要油脂，
吃什麼油、怎麼吃最好？
植物油與精油又有什麼不一樣？
本書揭露40種植物油的營養
以及各種植物油對人體健康、疾病治療與預防的效果






ISBN 978-986636998-8
00400
9789866369988
cite城邦
BE2024 定價400元 HK$133
建議陳列書區：心靈養生・美容健康
商周出版
城邦讀書花園
www.cite.com.tw