

芳香疗法
经典系列之3

The Directory of Essential Oils



芳香疗法 精油宝典

国际芳香疗法 & 精油研究权威

[英] 汪妲·谢勒 (Wanda Sellar) 著 温佑君 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

The Directory of Essential Oils VJ

芳香疗法 精油宝典

国际芳香疗法 & 精油研究权威

[英] 汪妲·谢勒 (Wanda Sellar) 著 温佑君 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法精油宝典 / (英) 谢勒著 ; 温佑君译. —北京 : 中信出版社, 2011.9

书名原文: The Directory of Essential Oils

ISBN 978-7-5086-2867-7

I. 芳… II. ①谢… ②温… III. 香精油 - 介绍 IV. R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112958号

THE DIRECTORY OF ESSENTIAL OILS: INCLUDES MORE THAN 80 ESSENTIAL OILS
BY WANDA SELLAR, ILLUSTRATED BY SARAH YOUNG

Copyright © 1992, 2001 BY WANDA SELLAR, 2001 ILLUSTRATED BY SARAH YOUNG

First published by CW Daniels, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

芳香疗法精油宝典 (芳香疗法经典系列三)

FANGXIANG LIAOFA JINGYOU BAODIAN

著 者: [英] 汪姐·谢勒

译 者: 温佑君

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 15 字 数: 153 千字

版 次: 2011年9月第1版 印 次: 2011年9月第1次印刷

京权图字: 01-2009-6359

书 号: ISBN 978-7-5086-2867-7/G · 706

定 价: 45.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

PDG



序一 007

序二 010

序三 013

01 阿米香树	AMYRIS	018
02 欧白芷	ANGELICA	020
03 洋茴香	ANISEED	023
04 八角茴香	ANISE-STAR	025
05 罗勒	BASIL	027
06 月桂	BAY	030
07 安息香	BENZOIN	033
08 佛手柑	BERGAMOT	035
09 桦木	BIRCH	038
10 黑胡椒	BLACK PEPPER	041
11 白千层	CAJUPUT	044
12 樟树	CAMPHOR	046
13 藏茴香	CARAWAY	049

14	豆蔻	CARDAMOM	052
15	胡萝卜种子油	CARROT SEED	054
16	雪松	CEDARWOOD	057
17	芹菜	CELERY	059
18	洋甘菊	CHAMOMILE	061
19	肉桂	CINNAMON	064
20	香茅	CITRONELLA	067
21	快乐鼠尾草	CLARY SAGE	069
22	丁香	CLOVE	072
23	芫荽	CORIANDER	075
24	小茴香	CUMIN	077
25	丝柏	CYPRESS	079
26	莳萝	DILL	082
27	榄香脂	ELEMI	084
28	尤加利	EUCALYPTUS	086
29	茴香	FENNEL	089
30	枞	FIR	091
31	乳香	FRANKINCENSE	093
32	白松香	GALBANUM	095
33	大蒜	GARLIC	097
34	天竺葵	GERANIUM	100
35	姜	GINGER	103
36	葡萄柚	GRAPEFRUIT	106
37	愈创木	GUAIAACWOOD	108
38	牛膝草	HYSSOP	110

39	意大利永久花	IMMORTELLE	113
40	茉莉	JASMINE	115
41	杜松	JUNIPER	117
42	醒目薰衣草	LAVANDIN	120
43	薰衣草	LAVENDER	122
44	穗状花序薰衣草	LAVENDER SPIKE	125
45	柠檬	LEMON	127
46	柠檬香茅	LEMONGRASS	130
47	莱姆	LIME	133
48	菩提花	LINDEN BLOSSOM	135
49	山鸡椒	LITSEA CUBEBA	138
50	桔	MANDARIN	140
51	马郁兰	MARJORAM	142
52	香蜂草	MELISSA	145
53	没药	MYRRH	148
54	香桃木	MYRTLE	151
55	橙花	EROLI	154
56	绿化白千层	IAOULI	157
57	肉豆蔻	UTMEG	160
58	橙	ORANGE	163
59	野马郁兰	ORIGANUM	166
60	玫瑰草	PALMAROSA	169
61	欧芹	PARSLEY	172
62	广藿香	PATCHOULI	175
63	薄荷	PEPPERMINT	178

64	苦橙叶	PETITGRAIN	181
65	玉桂子	PIMENTO	183
66	松树	PINE	185
67	玫瑰	ROSE	188
68	迷迭香	ROSEMARY	191
69	花梨木	ROSEWOOD	194
70	鼠尾草	SAGE	196
71	檀香	SANDALWOOD	199
72	薰衣草	SANTOLINA	202
73	绿薄荷	SPEARMINT	204
74	万寿菊	TAGETES	206
75	红柑	TANGERINE	208
76	龙艾	TARRAGON	210
77	松脂	TEREBINTH	212
78	百里香	THYME	214
79	茶树	TI-TREE	217
80	马鞭草	VERBENA	220
81	岩兰草	VETIVERT	222
82	紫罗兰	VIOLET	225
83	西洋蓍草	YARROW	228
84	依兰	YLANG-YLANG	231
	调油		234
	精油与皮肤类型		235
	精油功能索引		236



序 一

Sequence

芳香疗法距今已经有5 000年的历史。从古埃及开始，人们似乎就对自然的香料有着天生的敏感度，在当时就开始了香料采集的工作。我之前也读过一些历史方面的资料，埃及的军队每次出征之前都要闻一些香料，以激发斗志，希腊人则多将其用在医药和化妆等方面。

但是，在芳香疗法的发展过程中，也有过一段时间的断层。这是因为一些化学药物的大量出现及广泛应用，如抗生素等，因其具有见效快、使用方法简单等特性很快便被人们所接受。直到20世纪初，人们才逐渐认识到化学药品的抗药性大等副作用。在随后的100多年中，芳香疗法这门学问逐渐被深入开发，直至发展为今天的显学，其在西方的应用已经相当普遍，基本随处可见。虽然现在很多人还在依赖西方药物，但随着对其效果比较单一、抗药性等副作用的认识加深，人们开始更加关注芳香疗法在医学上的辅助替代作用，就像中国人对中药的认识，现在芳香疗法已广泛被用来帮助养生，协助身体的自然能力平衡，调节、治疗和保持健康，尤其是抗压的作用最为明显。

在这100年的发展过程中，有几个重要的里程碑。慢慢挖掘这些里程碑，便会发现其中就有一些经典著作功不可没。而时至今日，这些著作中的大部

分有幸由中信出版社引进并出版，这无论是对芳香疗法的从业者还是爱好者来说，都是令人振奋的福音。在《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本著作中，最早的、也是被众多从业者一致奉为经典的便是《摩利夫人的芳香疗法》。这本书读起来像故事书一样，比较写实，记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结，首次将“芳香疗法”用于美容回春上，并把芳香疗法传入英国。书中讲述了健康、美容、饮食、烹饪及精油的物理治疗。摩利夫人除了致力于了解每一种天然精油的疗效外，还研究如何运用精油来进行皮肤护理，并提倡以复方精油来护理皮肤，所以摩利夫人是第一位将芳疗与美容结合的人。从这个带入点而言，这本书的经典性不容置疑。而从入门书和工具书角度来说，《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》都是具有代表性的经典著作，前两本是世界三大权威精油书，在世界范围内有上百万册的销量。但是同为工具书，它们之间又有难易的不同。《芳香疗法精油宝典》介绍了84种精油的基本特性和作用，作者汪妲·谢勒描述了精油的名称、萃取方式、气味外观、相关神话、化学结构、属性、注意事项，心灵、身体皮肤疗效以及适合调和的精油。本书适合初入门随时翻阅，可以作为随身的精油手册使用。相对来说，《芳香疗法大百科》理论更扎实、更有深度一些，这本书不仅谈精油，还从精油的一些细枝末节的应用部分生发出来，对进一步了解芳香疗法很有好处，是一本真正意义上的“大百科”。而喜欢配方的读者可以参考《芳香疗法配方宝典》，这本书介

绍了从居家到美容、身体保养、压力、头发护理、庭院、宠物、饮食等各个方面的配方，加起来有上百个，是名副其实的配方大全，比较像《本草纲目》。有一定理论基础，初步了解精油性质，但不知道具体配方的朋友会很需要它，它是一本在配方方面很实用的入门书。《芳香疗法情绪心理配方宝典》和《芳香疗法配方宝典》的作者都是瓦勒莉·安·沃伍德，且仍是配方书。虽然这本书没有前一本影响力大，但堪称前一本在心理层次的进阶书，适合对心理学有兴趣的朋友。

如果以上五本书你可以全面掌握并应用，就能成为芳香疗法的入门级达人。让我们从这几本书开始，开启芳香疗法魅力之窗。



2011年3月



序 二

Sequence

和精油以及芳香疗法结缘，是在五六年前。我在百盛的专柜看到一排小瓶，还有薰衣草的花。我当时特别好奇，看了半天也没太懂，这便是我对精油的第一次了解。后来，金老师在《美丽俏佳人》的“美丽课堂”里拿着这些精油小瓶开始给我们讲薰衣草是怎么回事，玫瑰是怎么回事，什么样的精油能够克服我们的抑郁，增加我们的人气，让我们获得信心，由此我开始逐渐了解精油。我还清晰地记得有一期节目，秦海璐是嘉宾，不知道怎么了，我那天使用精油后，很亢奋、很快乐。也就是从那一天开始，我便知道我真的爱上了精油和芳香疗法。

知道中信出版社目前正在筹备出版一套世界上最权威的芳香疗法经典系列图书，我很兴奋。据我所知，国内系统、成套引进精油类的权威作品，这还是第一次，而这套书的引进出版无论是对精油爱好者、使用者还是美和健康的追求者来说都是福音。这套书共包括《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本，而我有幸在金老师的介绍下深入接触过《芳香疗法配方宝典》和《芳香疗法情绪心理配方宝典》的作者瓦勒莉·安·沃伍德女士。

在瓦勒莉·安·沃伍德来北京之前，我对她的认识只停留在她是世界知名的芳香疗法畅销书作者和治疗师上。真正认识她之后，我才知道什么叫做大师风范。我还荣幸而快乐地发现我们之间的些许共同之处：赤子之心，活力充沛。如果用几个词来形容她，我会毫不犹豫地写下：举止优雅、善解人意，以及聪明睿智。她既有孩子般的天真，又有淑女般的优雅，更有学者般的睿智；最重要的是，她拥有仁者的胸怀。她真的很了不起，《芳香疗法配方宝典》的销量已经超过100万册，而另外一本《芳香疗法情绪心理配方宝典》的销量也有五六十万册。她卖的不是小说，而是芳香疗法的书。

大部分人对精油和芳香疗法不是很了解，其实它的作用不只是护肤，更重要的是对心理问题的调适和治疗。毫不夸张地说，精油是上帝赐予女人最珍贵、最美好的天然礼物。我是一个电视节目主持人，是一个女人，还是一个妈妈，从开始接触并了解芳香疗法开始，我的生活就发生了很大的变化。我在产后一段时间曾有一点小小的抑郁，觉得自己的需求非常多，而我的这些问题最终都通过使用精油得到了解决。从开始喜欢精油，到成为它的传播者，我不断在节目中推广神奇而富有魅力的芳香疗法。而在这个过程中，我也慢慢发现原来中国有那么多女人喜欢精油，芳香疗法这门学问真是太博大精深了。

芳香疗法是调理身体和心灵的好方式，但只有用法得当，才会有理想的效果。我不是喜欢特别强烈的香，但会使用玫瑰精油。而长期用玫瑰精油泡澡的人，体内会散发出来一种很好闻的味道，闻惯了之后便会觉得这是你身上自然的味道，而不像香水是盖上去的。有时候女孩子用玫瑰精油兑在一些水里面当

爽肤水，喷一喷，办公室恋情会急剧增加哦。

香氛的美好不在别处，就在我们身边。点一盏香薰灯，滴几滴精油，在逐渐加温之时，淡淡香气开始弥漫。与此同时，我们也在精油淡淡的香气中慢慢释放自己，放下自己……跟随精油这美丽的守护神，回归到自己最自然、舒适的状态；最后我们通过水、精油并辅以按摩，逐渐在这健康美丽的香氛花园中找到最真的自我。

李静

2011年3月



序 三

Sequence

我不得不说，现在的年轻孩子们要比我们幸福多了！

1988年，当我第一次踏上英国土地，在春天湿冷的英伦乡间学习芳香疗法时，这几部书的作者已经是课堂上如雷贯耳、可望而不可即的大师级人物。可是，当时没有人为我把艰深的专业词汇翻译成中文，因此，我每天只能一知半解地听老师讲课，回到宿舍之后，再抱着书，拼了命地翻查书里密密麻麻的英文单词。

那段在英国乡间学习芳香疗法的岁月，与其说是带着我领悟了芳香精油的神奇世界，倒不如说是我自己跌跌撞撞地认识精油单词和术语的艰苦历程。所以，日后每当有人问起我那段“美好的”英伦芳香疗法学习生涯是否是我充满感性的心灵华丽盛宴时，我都会苦笑着说：“哪是啊！那段时间，简直就是我心力交瘁的理性煎熬时刻！”

不过，虽然我这么夸张地“诋毁”我在英国专业芳香疗法的启蒙经历，但实事求是地说，那段时光确实为我的专业知识扎下了深厚的根基。尤其是那么多拥有扎实学理和临床实践经验的前辈们所写的书，更是引导我窥其堂奥的基石。

1993年，承蒙媒体厚爱，我惶恐并荣幸地被称为“中国芳香疗法第一人”，通过杂志的采访报道，第一次把芳香疗法的概念带到国内；2000年，我又第一次在国内举办国际级专业芳香疗法治疗师的培训课程。不管是通过电视节目的宣传，还是通过几本拙作的娓娓道来，我欣慰地发现，芳香疗法和精油已深入到许多关心自己生活的人心中，甚至已成为一种生活习惯。就拿我的微博来说，只要我在微博中回答了一位网友有关芳香疗法的提问，接下来的几分钟之内，就会有数十条相关的问题弹出，可见大家对它的需求和信任。

有关精油能如何改变我们的生活品质，增加我们对幸福感受的论述，我想已不需要在此赘言。况且，作为晚辈的我，面对大师级前辈们的精彩著作，也似乎没有能置喙或推荐的余地。因此，只能借由这短短的篇幅，与大家分享我所景仰的这几位大师们的传奇之处。

派翠西亚·戴维斯（Patricia Davis）大师于1988年首次出版的第一版《芳香疗法大百科》，至今还在我家书房的书架上占据着最重要的位置，而且这是全世界所有学习芳香疗法的学生们几乎人手一册、奉为圭臬的教科书，可见派翠西亚·戴维斯大师在专业芳香疗法界的崇高学术地位。

中信出版社出版的《芳香疗法大百科》是大师于2005年的修订版，内容上增加了许多芳香疗法学界新的研究心得和见解。此外，它的叙述方式深入浅出，即使是没有学过芳香疗法的业余爱好者，读来也能轻松易懂。

瓦勒莉·安·沃伍德（Valerie Ann Worwood）大师所著的《芳香疗法配方宝

典》，更是芳香疗法学界的经典之作。我在不同国家、不同的场景里，常会看见学生们捧着它，把它奉为学习的宝典。我自己也不例外，而这本书也确实值得大家这么尊敬它。

瓦勒莉·安·沃伍德大师拥有扎实的医学背景，是写过13本有关芳香疗法书籍的世界级畅销书作家。她身兼芳香疗法治疗师、反射疗法专家、英国皇家子宫内膜异位症学会研究会员，以及伦敦州郡生理学会会员，有自己的诊所，专门研究芳香疗法对子宫内膜异位和不孕症的治疗。

瓦勒莉老师对中国的学生来说并不陌生，她所开设的“芳香基因学”课程，2011年底将为中国培训出第一批学有专精的芳香基因治疗师。我个人作为瓦勒莉老师的好友，也是这门课程的随堂翻译，不管在教室内或教室外，都得到她许多的教诲和帮助。

汪妲·谢勒（Wanda Sellar）大师所著的《芳香疗法精油宝典》被学界誉为“对精油有深入见解和巧妙运用的行家之作”。汪妲老师是国际芳香疗法治疗师学会(IFA)的会员，她的文章常见于英国著名的女性杂志和健康杂志中，并且她常在英国境内各地接受访谈。

许多年轻孩子问我：怎样才能学习好或运用好这么神奇的大自然的赠与？以前我会开张单子，让他们试着到国外的购书网上去寻找好书，买回来之后，再辛辛苦苦地抱着英汉词典，一个字一个字地读懂它。现在，中信出版社把这几位大师的经典著作集结成套，翻译成深入浅出、既适合专业学习者又适合一

般消费者的中文之后，我想，那些曾经辛苦查字典的学生们，终于可以卸下重担，并开始真正享受与大师们同行的快意了！

余英时

2011年3月

The Essential Oils



阿米香树



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木材

学 名： *Amyris balsamifera*
(阿米香树属)

科 名： 芸香科 (*Rutaceae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

木头燃烧过后的干燥香气。

【 外观 】

阿米香树野生于海地的山坡地。常见于小树丛中，它是一种开有可爱白花的常绿树，但它极富价值的树脂乃是从树皮流出的。虽然也被称为“西印度檀香”，但它并非檀香科的一员，不同地区所出产的阿米香树的精油，质量属性也各有不同，好坏主要取决于树龄和含水量，如果木材被切得太细小，所能萃取的精油量也会减少。

【 应用历史与相关神话 】

阿米香树的木材内蕴含丰富的油份，木材燃烧时宛如蜡烛一般，因此它得了个别名叫蜡烛树，而它常被劈来做柴火也就不足为奇了。在海地夜晚的海边，渔人常以阿米香树的枝条做成火把来吸引螃蟹；同样的，住在山里的村民在夜间将农作物或牲口运到城市时，也是点燃阿米香树的枝条来照路的。因为它坚固耐用，所以阿米香树的木材也是筑篱笆的好材料。

二次大战前，大量的阿米香树小块木材，从委内瑞拉、海地和牙买加被运至德国以供蒸馏，蒸出的精油属性据说颇似纯正的印度檀香，而檀香精油被阿米香树混掺的情形则时有耳闻。阿米香树精油的主要用途是做香水的定香剂和肥皂，也是化妆品的成分之一。

【化学结构】

倍半萜烃——杜松烯，石竹烯，Cadinole

【属性】

抗菌、消炎、抗痉挛、催情、化痰、降低血压、镇静。

【注意事项】

气味萦绕不绝，有些人未必会习惯，其他的负面作用则还未被发现。

【心灵疗效】

舒缓神经紧张。

【身体疗效】

有关这种精油的知识甚少，除了它多彩多姿的应用历史以外，它的各种疗效，其实主要是以其倍半萜烃的成分和近似檀香的特质推论而来的。由此，我们大概可以判定这种精油具有使人镇静和安抚情绪的功效，而这也和它的低音特质互相呼应，别忘了阿米香树是被用做香水中的定香剂。它抗痉挛的本质源自镇定安抚的特性，而且就像檀香一般，阿米香树有益于咳嗽和胸腔方面的毛病，还能降低血压。大部分的精油都有抗菌的属性，阿米香树自然也不例外，因此可预防传染性疾病，只是它的抗菌强度如何则尚未能确定。既然像檀香，阿米香树应也有益于泌尿方面的问题，不过另一个类似檀香的功用——催情，则有待个人的观察体验了。

【皮肤疗效】

倍半萜烃类多具消炎的特质，所以富含倍半萜烃的阿米香树大概也能缓解发炎的症状。另一方面，它具有像木材燃烧的气味，这是否也意味着它能使油性肤质干化呢？

【适合与之调和的精油】

安息香、快乐鼠尾草、榄香脂、乳香、白松香、天竺葵、茉莉、薰衣草、香蜂草、玫瑰、花梨木、依兰。

欧白芷



植物种类 / 萃取部位：药草 / 种子或根

学名：Angelica archangelica
(当归属)

科名：伞形科 (Umbelliferae)

类比音符：低音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

甜甜的药草香，略带麝香味。

【外观】

这种药草很喜欢水，常可在河边或溪畔发现它，长得颇高，宽大的叶片有的又形成较小的卷叶，其上还点缀了绿白色的小花。欧白芷品种众多，分别生长在北欧、冰岛、格陵兰以及俄罗斯中部，至于其精油则多半产自英国与比利时。

【应用历史与相关神话】

在16世纪的某个时期，欧白芷从北非来到了欧洲气候较温暖的一些地区。因为它在一年中首次开花的日子是5月8日——天使长圣麦可之日，这使它常出现在一些神秘仪式中，由此也不难理解它为何常被种在修道院，而且被称做“天使草”了。

在法国很流行的一些酒，像是查尔特勒酒与本笃会甜酒中，都用到了这种可爱的药草。后来，它又成为讨喜的庭园植物，被普遍认为可以用来抵抗瘟疫。1665年，医师学院出版了一本小册子，上面载有一则皇家处方，其中便列有“欧白芷水”这味药材，而那一年也正是伦敦大瘟疫蔓延时期。古代名医巴拉斯索斯 (Paracelsus) 对它推崇备至，甚至认为它是一种万灵丹，常用以调味琴酒，增添香水的风情，传统上则将它制成糖食甜点。

【化学结构】

醇类——龙脑、芫荽油醇

内酯——香柑油内酯

烃——柠檬烯、水茴香、松油

【属性】

抗痉挛、催情、祛肠胃胀气、利尿、通经、化痰、利肝、利胃、激励、促发汗、补身。

【注意事项】

使用过量将过度刺激神经系统，可能导致失眠，也可能引起皮肤对光过敏，亦即在曝晒太阳之后，使皮肤出现刺激反应。最好不要在怀孕期间使用，有些人还建议糖尿病患者也应避免使用。

【心灵疗效】

神经系统的强心剂，迅速消除压力和筋疲力竭之感，带来身心平衡的感觉。使疲惫的心灵和摇摆不定的情绪重现生机，并增添面对难题的动力。

【身体疗效】

欧白芷有补身的功能，对身体有很强的治愈力。特别是在刚开始治疗时，可以用其来强化组织结构。它赋予淋巴系统活力，并借排汗的功能加速净化作用，尤其在长期卧病之后，可帮助身体释放毒素。

缓解消化不良、胀气、反胃、胃溃疡和绞痛症状。可开胃，帮助缓解神经性厌食症，相传也是肝、脾的补品。它在泌尿方面的抗菌功能对膀胱炎的治疗颇有帮助。

祛痰的特性对于治疗感冒发烧、慢性支气管炎和胸膜炎都有益处，可舒缓神经紧张的气喘、呼吸急促、烟枪型咳嗽等症，也能恢复嗅觉的功能，显然是肺部的全方位补品。

据说可以促进雌激素生成，所以能规律经期，减轻经痛，并帮助排出胞衣。对男性和女性的不孕症，疗效颇为显著。

控制尿酸，有益于风湿病、关节炎以及痛风和坐骨神经痛的缓解。

迅速止痛，无论是头痛、牙痛或是偏头痛。另外，它还能中和蛇毒，降低毒性。

【皮肤疗效】

良好的护肤品，具有消炎功能，对解决各种皮肤问题都有所帮助，处理霉菌寄生问题的功效卓著。

【适合与之调和的精油】

罗勒、洋甘菊、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、桔。



洋茴香



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 种子

学 名： Pimpinella anisum
(茴芹属)

科 名： 伞形科 (Umbelliferae)

类比音符： 高~中音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 蒸馏

【气味】辛辣刺激，似甘草，非常温暖。

【外观】

洋茴香是中东地区给这个世界的献礼，现在则可在欧洲较温暖的地区，或是北非和美国发现它。人工栽种至60厘米高，长有纤细的羽状叶和小白花，棕灰色的种子在蒸馏前才被碾碎，这样做是为了增加萃取量。洋茴香精油在低温下会呈现固态，所以使用前应以手温来融化它。

【应用历史与相关神话】

备受古文明推崇，尤其是在中东一带。务实的埃及人用洋茴香来做面包，可能着眼点就在它祛肠胃胀气的属性。罗马人盛赞其催情效果，并利用洋茴香的种子做成一种香料糕饼，名为“Mustaceus”。希腊人发现它对于消化系统具有镇静作用，到了现代，洋茴香则被用于酒类和果汁中，如Pernod（法国绿茴香酒）和苦艾酒。印度人嚼洋茴香的种子使口气清新，曾为牙膏和漱口水的成分之一。

【化学结构】

酸类——洋茴香酸

酚类——茴香脑、马郁兰酚

烃——柠檬烯

【属性】

止吐、抗痉挛、催情、利心脏、祛肠胃胀气、利消化、利尿、化痰、催乳、杀虫、轻泻、杀寄生虫、助产、利肺、激励、利胃。

【注意事项】

极其强劲的精油，不可常拿来按摩，因为它可能会引起皮肤过敏。通常带有刺激的效果，使用过量可能会造成迟缓呆滞。极端的个案中，还可能引起循环方面的问题以及脑充血，绝不可在怀孕期间使用，一般人也以完全避免为宜。

【心灵疗效】可以让疲惫的心灵重现生机。

【身体疗效】

以帮助消化的功能闻名，有助于改善消化不良、绞痛及胀气等症状，可镇抚呕吐与反胃，特别是由神经紧张引发的情况。因为它能刺激肠胃蠕动，从而使消化道重新运作。可显著改善少尿的情况。

曾被用做心脏无力时的激励剂，但同时也能安抚心悸，是循环系统和呼吸道的营养品，一般使用于肺脏和心脏疾病，对气喘和呼吸困难均有很好的疗效。又因为它是暖性的精油，自然有益于感冒的治疗。

性方面的困难，例如性无能和性冷感，可因其而得到帮助——至少罗马人是这么认为。激励腺体，其雌激素成分可调节生殖系统。亦能安抚经痛者，在生产时帮助生产速度，还能刺激母乳分泌。偏头痛和眩晕患者，乃至易宿醉的人，都能从洋茴香得到一些帮助。

【皮肤疗效】

据说可以控制虱子及引发疥癣的“痒虫”。一般用于治疗传染性的皮肤病，效果颇佳。

【适合与之调和的精油】

阿米香树、月桂、豆蔻、藏茴香、雪松、芫荽、莳萝、白松香、桔、苦橙叶、花梨木。

八角茴香



植物种类 / 萃取部位： 树 / 果

学 名： *Illicium verum*

(八角茴香属)

科 名： 木兰科 (Magnoliaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 蒸馏

【气味】具穿透力，辛辣刺激，类似洋茴香。

【外观】

这种古老而且充满异国情调的常绿树来自东亚，可长到9米高。它只喜欢在家乡生长，踪迹罕至外地。白色的树皮周围装点了黄花与星形果实，果实在鲜绿的状态时便送去蒸馏，所得之精油气味类似洋茴香而稍强。八角茴香源自中国大茴香，有时又被称为绿茴香，因为它的绿颜色之故。日本品种的八角茴香 (*Illicium religiosum*) 是有毒的。

【应用历史与相关神话】

生产八角茴香精油是中南半岛乡村工业的项目之一。虽然人们常说八角茴香的质量比不上洋茴香，但中国人很善于将八角茴香纳入中药的运用中。它是很受欢迎的开胃剂，有时也会把它磨成粉加入咖啡或茶中，以使口气清香。肉类的菜肴如猪或鸭，可借八角茴香调味，甚至甜点中也可以加入它。英国的海上探险家在16世纪把它引进欧洲以后，立即大受欢迎，法国、德国与意大利等地都用它做酒类的调味剂。

【化学结构】

氧化物——桉油醇

酚类——茴香脑、黄樟脑

烃——松脂烯、伞花烃、苦艾、柠檬烯、松油、水茴香

【属性】

祛肠胃胀气、利尿、化痰、激励、利胃。

【注意事项】

这种强劲的精油，可能会过度刺激神经系统，有过敏倾向者应避免使用。它在芳香疗法中的用途不广，而且最好完全避免在芳香疗法中使用。

【心灵疗效】

一般性的激励效果。

【身体疗效】

对消化系统而言似乎是全能的精油，因为它有十分强劲的祛胀气特质。安抚胃部，减轻反胃感，借由激励肠胃蠕动有效克服便秘。整体来说对肠是有帮助的。也许正因如此而有减轻疝气症状的功用。

它利尿的属性可以解决膀胱方面的问题，例如膀胱炎和少尿的毛病。

在身体发冷时能使手脚温暖，对呼吸系统也相当有益，能治愈喉咙痛与胸腔感染，并能显著缓解因寒冷气候而造成的风湿性腰痛。

据说也能刺激雌激素的制造，因此可用于改善经前症候群、经痛，有利于调经。

【皮肤疗效】

未知。

【适合与之调和的精油】

藏茴香、豆蔻、芫荽、丝柏、莳萝、茴香、姜、桔、苦橙叶、花梨木。

罗勒



植物种类 / 萃取部位：药草 / 花的顶端、叶

学名：Ocimum basilicum
(罗勒属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：高音

主宰星球：火星

萃取方法：蒸馏

【气味】

非常清甜，略带香辛料的味道。

【外观】

罗勒有许多种类，但均源自亚洲与太平洋群岛。在它40厘米长的茎上，宽宽的椭圆尖叶衬出它可爱的白紫色花朵。夏季，成群的蜜蜂总是绕着罗勒打转。北非、塞浦路斯以及西昔尔（非洲东部之岛国）都出产罗勒精油，但据说欧洲产的罗勒质量最好。

【应用历史与相关神话】

罗勒的种名源自希腊文，意指“皇家”；它的另外一个拉丁字源则意指“蛇类”，却又不免于人声名狼藉之感。

有一些荒谬的魔术师，以为他们可以用两个石头捣碎罗勒而变出蝎子来。聪明的印度民俗，视罗勒为神圣之物，认为天神赐予它保护的力量。事实上，的确有些印度部落在参加宗教仪式前，习惯嚼罗勒叶以获得“天启”，而且它也被广泛用于印度传统的阿优斐达医疗中。

中国人珍视它已好几个世纪，把它拿来入药，治癫痫症尤其闻名。它受欢迎的程度在二次大战时到达巅峰，因为战时不易取得香料，罗勒精油也被用在香水中。

【化学结构】

醇类——芫荽油醇

酮类——龙脑、樟脑、桉油醇

酚类——马荷兰酚、丁香酚

烃——罗勒烯、松油、蛇床烯

【属性】

止痛、抗沮丧、防腐、抗痉挛、抗蛇毒、催情、杀菌、祛肠胃胀气、利脑、助消化、通经、祛痰、退烧、催乳、杀虫、健胃、利神经、催汗、补身、复健、激励、驱蠕虫。

【注意事项】

通常可激励自我，但使用过量反而会引起麻痹。因为可通经，所以怀孕期间应避免使用，对敏感皮肤也可能有刺激性。

【心灵疗效】

对神经是很好的补强剂，特别在感觉虚弱时，可使感觉敏锐并使精神集中，并能稳定歇斯底里的情绪与缓解神经功能失调，可振奋沮丧的情绪。

【身体疗效】

是治头疼和偏头痛的一级品，可能是由于它对头部有益的属性，据说可使瞬间的晕眩和暂时的麻痹恢复正常。它还可以消除鼻黏膜上的息肉，减缓耳痛。能减轻过敏的症状，因为罗勒会影响肾上腺皮质，而肾上腺皮质能控制因压力而造成的过敏现象。

罗勒对呼吸道也颇为有益，常被用于鼻窦充血、气喘、支气管炎、肺气肿、流行性感、百日咳，亦可回复因黏膜发炎而丧失的嗅觉。

罗勒对消化异常也很有效，如呕吐、胃痉挛、恶心、消化不良（上消化道的不适）和打嗝，它的抗菌作用可净化肠和肾。

作用类似雌激素，对月经方面的问题通常都很管用，如经血过少、乳房满胀，并可快速排离胞衣，对不易怀孕也有帮助。

可用于黄蜂和昆虫咬伤，过去还用来消退疟疾引起的高烧，而疟疾正是由蚊子血中寄生虫所传染的。

可降低血中的尿酸，进而舒解痛风和肌肉疼痛，促进血液流通，并能减轻深层肌肉的痉挛。

【皮肤疗效】

对下垂、阻塞的皮肤，有紧实、更新和清爽之功效，也可控制粉刺。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、天竺葵、牛膝草、薰衣草、马郁兰、香蜂草、橙花、檀香。



月桂



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶

学 名： *Laurus nobilis*

(月桂树属)

科 名： 樟科 (*Lauraceae*)

类比音符： 高音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜甜的香料味，有点像肉桂。

【 外观 】

这种坚实的常绿树高达9米以上，实际上原产自南欧。它的另一个品种 *Pimenta racemosa* 为西印度的饮料 Bay Rum 增添不少风味。一般所见的月桂树，有长矛状的长叶，又厚又亮，小小的花朵呈乳黄色，结的是黑色的浆果。月桂精油的产地主要是摩洛哥及西班牙。

【 应用历史与相关神话 】

埃及人用月桂用得极多，它也备受罗马人的青睐，罗马人视之为智能、护卫与和平的象征。人们也常将月桂树与医疗之神阿波罗联想在一起。月桂的拉丁字源 *Laudis* 意为“赞美”，所以在奥林匹克竞赛中获胜的人，都会获赠一顶月桂编成的头环，而“桂冠诗人”的意象，也正是由这个典故衍生出来的。

有个故事相传，若将一片月桂叶置于枕下，你就能梦到好预兆。比较实际一点的使用法，是把它加在汤或酱汁中，长久以来人们都这么做的原因则在于月桂能增加唾液分泌以帮助消化。在希腊，人们仍在教堂的楼层上遍洒月桂叶，这大概是要借重它的抗菌特质。月桂树的木材很耐用，所以人们拿它来做手杖。它的英名俗名除了叫 Bay 以外，有时也被称为 Laurel。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇、松油醇

氧化物——桉油醇

酚类——丁香酚

烃——水茴香、松油

【属性】

止痛、抗神经痛、抗菌、抗痉挛、开胃、收敛、促进胆汁分泌、利尿、通经、退烧、利肝、杀虫、助产、激励、利胃、促进发汗、补身。

【注意事项】

泡个洒满月桂叶的澡是罗马人的最爱，但是月桂精油却会刺激皮肤，甚至可能波及黏膜组织，因此它适不适合用在按摩中仍存有争议。

【心灵疗效】

有轻微的麻醉效果，使心灵温暖平静。

【身体疗效】

对消化系统有显著的帮助，可以帮助你打开胃口、祛退胀气、安抚胃痛，而且养肝补肾，促进尿液流动。

不管是风湿痛、一般性疼痛或是扭伤，月桂均有减轻症状的效果，尤其是与玫瑰、杜松调和使用的时候。在感觉寒冷的情况下，特别适合以月桂为处方。同时，借由它发汗的作用，月桂也能降低体温。用在传染性疾病治疗上的功效卓著，可能还有助于治疗支气管炎。

能调理生殖系统，调节流量过少的月经，并可在生产时加速产程。也能帮助耳朵感染的病情好转，进而减轻晕眩的感觉，恢复体内平衡。

【皮肤疗效】

是头发及头皮的良好补品，可刺激毛发生长并清除头皮屑。据说也能打散淤血，安抚发炎，以及缩小结疤的范围。

【适合与之调和的精油】

雪松、芫荽、尤加利、姜、杜松、薰衣草、柠檬、马郁兰、甜橙、玫瑰、迷迭香、百里香、依兰。



07

BENZOIN

安息香



植物种类 / 萃取部位： 树 / 树干流出的树脂

学 名： Styrax benzoin
(安息香属)

科 名： 安息香科 (Styraceae)

类比音符： 低音

主宰星球： 太阳或木星

萃取方法： 溶剂萃取

【气味】

甜，似香草。

【外观】

安息香树生长于爪哇、苏门答腊及泰国，人们在安息香的树皮上切下三角形的缺口，而后树汁便会流出。这种棕灰色的黏稠树汁最后会凝固成硬块，在定义上还不能算是精油，是香树脂。使用前要隔水加热使之溶化，也可以购买已溶在乙二醇中的液体使用。

【应用历史与相关神话】

这种芳香树脂用在美容方面已有数百年之久。古代文明认为它是驱离恶灵的重要法宝，经常用于熏蒸和焚香。最近因为“苦行僧的香胶”中有安息香，使得安息香更受欢迎。在古老的药草志中，安息香常被叫做“树脂安息香”、“香胶”或“树脂班杰明”，一种老式的化妆水“处女牛奶”中便含有安息香、薰衣草及乙醇。一般人相信它能使皮肤“皎洁和明亮”，现今则多用于香水中做定香剂。

【化学结构】

酸类——安息香酸、肉桂酸

醛类——苯甲醛、香草醛

酯类——苯甲酸酯

【属性】

抗菌、收敛、祛肠胃胀气、有益头部、兴奋、除臭、利尿、化痰、镇静、治创伤。

【注意事项】

若需集中注意力则最好避免使用，因为它会使人昏昏欲睡。

【心灵疗效】

因为能安抚神经系统，所以是紧张与压力的舒缓剂。也能安抚悲伤、寂寞和沮丧的情绪，可排除忧虑、树立信心，进而舒解筋疲力尽的身心状态。

【身体疗效】

对身体似有回春的效果，能温暖心脏及循环系统，减轻一般的疼痛及关节炎。

对呼吸道异常症状的治疗十分显著。可润肺并治疗支气管炎、气喘、咳嗽、感冒、喉炎及喉咙痛。对黏膜充血极为有效，可排除身体中的液态废物。也可帮助泌尿管道之异常如膀胱炎，因为它有益于尿液流动。还能医治生殖器官的问题，如白带；甚至能处理性方面的问题，较著名的是治疗早泄。

对胃部有安抚作用，可排除胀气，强健胰脏以帮助消化。据说能控制血糖高低，十分有助于糖尿病患者。另外，可减轻口腔溃疡症状。

【皮肤疗效】

是针对龟裂、干燥皮肤的闻名疗方，能使皮肤恢复弹性。对手部、脚部皮肤龟裂及冻疮、小疹子有特别疗效。是伤口及溃疡的良好疗方，对皮肤炎的发红、发痒与刺激现象亦有疗效。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、芫荽、丝柏、乳香、杜松、薰衣草、柠檬、没药、橙、苦橙、玫瑰、檀香。

08

BERGAMOT

佛手柑



植物种类 / 萃取部位：树 / 果皮

学名：Citrus bergamia
(柑橘属)

科名：芸香科 (Rutaceae)

类比音符：高音

主宰星球：太阳

萃取方法：榨取

【气味】

轻淡、纤巧、清新，有些类似橙和柠檬，又带着点花香。

【外观】

不要和一种也叫佛手柑的花混淆了，那种装饰用的花其学名是Monarda Didyma。而我们所讲的佛手柑是一种4.57米高的树，长着长长的绿叶，开的是白花。佛手柑的果实就像个小橘子，但是外皮坑坑洼洼，形状呈梨形，其精油来源为意大利和摩洛哥。佛手柑树在所有的柑橘属植物中是最娇嫩的，需要特别的气候和土壤才能生长。

【应用历史与相关神话】

佛手柑之名是由意大利一个小城之名而来，因为这种树最早栽植于该地。但另有一传说是哥伦布在卡纳利岛发现了这种树，将它带进西班牙和意大利。根据历史记载，佛罗伦萨从1725年开始便懂得使用佛手柑，在意大利，它是民间医疗很受欢迎的药材，但直到最近他们才开始出口佛手柑。

有一种比较便宜的佛手柑精油，是从掉落但未成熟的果子所蒸馏出的，而有时候，这种精油还会被掺在较昂贵的精油中。它的叶子蒸馏后，所得的是另一种形式的苦橙叶精油。通常在芳香疗法中颇借重其提振情绪的特性，因此，佛手柑也是在情绪沮丧时的最佳选择。大概是香水中最常见的成分，尤其常用于古龙水中。

【化学结构】

醇类——芫荽油醇、橙花醇、松油醇

酯类——芫荽酯

内酯——香柑油内酯

烃——苦艾、柠檬烯

【属性】

止痛、抗沮丧、抗菌、抗痉挛、缓解肠胃胀气、促进伤口愈合、除臭、利消化、化痰、退烧、杀虫、镇静、利胃、补身、治创伤、驱蠕虫。

【注意事项】

使用后，避免曝晒于强烈的日光下，因为它会增强皮肤对日光的敏感程度。这是由于佛手柑精油中含有香柑油内酯，它会帮助皮肤晒黑，但不能避免晒伤，也可能会刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

既能安抚，又能提振，因此是焦虑、沮丧、神经紧张时的最佳选择。清新的特性，能缓解愤怒和挫败感，也许是因为它降低了交感神经的作用所致。

【身体疗效】

是对尿道极有价值的抗菌剂，对处理尿道的感染和发炎现象很有效，主要能缓解膀胱炎的症状。

对消化道也颇有帮助，可减轻消化时的疼痛、消化不良、胀气、绞痛、食欲不振等。绝佳的肠内抗菌剂，能驱逐肠内寄生虫，并明显消除胆结石。对厌食症者很有用，因为佛手柑可以刺激食欲。

有助于治疗呼吸道的传染性疾病，如呼吸困难、扁桃腺炎、支气管炎和肺结核等。对唇部疹、水痘以及带状疱疹通常都颇有效。

调节子宫机能，曾用来治疗经由性行为传染的疾病。

极好的驱虫剂，也能让宠物远离植物。

【皮肤疗效】

佛手柑抗菌和疗效性的作用，对油性皮肤的状况尤其有益，特别是这些状况与压力有关时。这些状况包括湿疹、干癣、粉刺、疥疮、静脉曲张、伤口、疹、皮肤和头皮的脂漏性皮肤炎。和尤加利并用时，对皮肤溃疡的疗效绝佳。

【适合与之调和的精油】

洋甘菊、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松、茉莉、薰衣草、柠檬、马郁兰、橙花、玫瑰草、广藿香、依兰。



09

BIRCH

桦木



植物种类 / 萃取部位： 树 / 树皮、树枝

学 名： Betula alleghaniensis (黄色)
Betula pendula (银色)
黑桦 (Betula lenta) (桃色)
(桦属)

科 名： 桦科 (Betulaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 金星或水星

萃取方法： 浸软和蒸馏

【 气味 】

消毒抗菌的清新气味。

【 外观 】

生长于森林的庞大树木，树身长出的葇荑花使这种树木极易辨识。在100多个品种中，有些甚至可以长到24米高，其纤细的枝条往下生长，椭圆的叶片呈锯齿状。B. Alleghaniensis原产于美国，B. Pendula与黑桦则来自前苏联、荷兰与德国。黑桦是其中最矮小的树种，也就是人们所知的甜桦木。在蒸馏之前，甜桦木的树皮必须浸在温水中泡软以释出精油。

【 应用历史与相关神话 】

桦木常引人联想到驱魔，但在实际的应用上，其叶汁乃是医治口腔伤口的绝佳的漱口液。千百年来，桦木的树汁都被用来调制药酒，其叶片冲茶喝则有利尿作用。它也是乳液与软膏中的成分之一，也许是因为具有收敛的作用，所以近年来常被使用于香水的制作中。

俄罗斯过去曾生产桦木的木焦油，并被用在皮革业与肥皂业制造过程中，不过它也可以帮助治疗关节风湿痛、痛风和皮肤感染。

白桦是盛行于德国的护发产品——“桦木之水”中的主要成分。桦木的主要化学

成分——水杨酸甲酯——也是阿司匹林的主要成分，由此可知桦木具有止痛的特性。

另外，在男性清洁用品中，桦木赋予它一股皮革的气息，此类产品在法国比较流行。它结实的木材常被拿来制造家具、农具与居家用品。桦木也是常见的装饰性木材。

【化学结构】

酸类——水杨酸

酯类——水杨酸甲酯

倍半——桦木烯、Betulenol

【属性】

止痛、抗菌、收敛、清血、消毒、利尿、杀虫、补身。

【注意事项】

属于强劲的精油，可能会刺激敏感皮肤，用量上需特别注意，有些芳香疗法师干脆完全放弃它。

【心灵疗效】

赋予活力，甚至带来振奋的效果。

【身体疗效】

是一种具有净化功能的精油，能清血，激励汗腺而使身体释出有害的毒素，还能帮助淋巴排毒，从而避免感染疾病。

它能促进尿液的流通，消灭有机的废料，并可舒解膀胱炎的疼痛。它也能清除尿蛋白，效果相当闻名。另外也能消解膀胱与肾脏中的结石，有效对抗肾水肿，这对于肾脏有整体性的补强功能。

它利尿的属性有助于帮助身体肥胖、蜂窝组织炎以及水肿等现象的减轻。

消除关节中积聚的尿酸，对风湿病、关节炎和肌肉酸痛很有好处，据说止痛的作用相当强劲。

【皮肤疗效】

可在解决慢性的皮肤问题上出现效果，如湿疹、干癣、粉刺与皮肤溃疡。

【适合与之调和的精油】

豆蔻、洋甘菊、乳香、姜、薰衣草、柠檬、甜橙、万寿菊、白千层、百里香。



黑胡椒



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 果实

学名：Piperigrum
(胡椒属)

科名：胡椒科 (Piperaceae)

类比音符：中音

主宰星球：火星

萃取方法：蒸馏

【气味】

非常强烈的辛辣味。

【外观】

墨绿色的叶片、白色的花朵，以及红色的果实妆点了这种似葡萄藤的爬墙灌木。原本是一种森林中的植物，在阴暗的地方长得最好。自然生长可长到6米以上，但人工育种只能长到3.65米左右。胡椒精油是萃取自黑胡椒而非白胡椒，因为黑胡椒较具香气同时也含有较多的精油。栽种于东方，精油主要产地为新加坡、印度和马来西亚。

【应用历史与相关神话】

非常古老并备受尊崇的香料，印度人在4 000年前便开始使用它，主要用来治疗泌尿功能与肝功能失调，可能也用来治霍乱和痢疾。其名称的字根源出梵语的“pippali”，而后演变为拉丁文的“piper”。

罗马人十分爱用黑胡椒，甚至可拿它来替代钱币付税。希腊人总在需要退烧时使用黑胡椒，而土耳其人对凡是运载黑胡椒经过土耳其的篷车均课以重税。中世纪时，印度与欧洲之间的胡椒贸易是很重要的生意，以至于葡萄牙、法国和荷兰常因之掀起海战，19世纪以前葡萄牙一直独占胡椒的贸易。在这段动乱的历史中，黑胡椒曾被用以治疗淋病和尿道炎。

【化学结构】

酚类——丁香酚、肉豆蔻油醚、黄樟脑

烃——没药烃、樟烯、麝子油烯、柠檬烯、杨梅烯、水茴香、松油萜、桉烯、蛇床烯、侧柏烯

倍半萜——丁香油烯

【属性】

止痛、止吐、抗菌、抗痉挛、催情、利心脏、除胃肠胀气、排毒、利消化、利尿、退烧、轻泻剂、皮肤温热、激励、利胃、补身。

【注意事项】

使用过于频繁或过量，都会过度刺激肾脏，也可能刺激皮肤。

【心灵疗效】

非常具有激励效果，可强化神经和心灵。挫败时能给予耐力，感觉麻木时则可用以温暖心房。

【身体疗效】

紧实骨骼肌，扩张局部的血管，所以对肌肉酸痛、疲累的四肢和肌肉僵硬的缓解都很有帮助。过度伸展肌肉如运动之前，若先用黑胡椒精油，将可有效预防肌肉酸痛，同时也有益于风湿性关节炎与四肢短暂的麻痹现象的治疗。

强化胃功能，增加唾液的分泌与流动，促进食欲，驱退胀气，止吐，并增进蠕动。有助于改善肠道功能，因为它能使结肠肌肉保持紧实。据说是鱼类及蘑菇类食物中毒的解药。能激励肾脏，促进尿液的制造。

能消除多余的脂肪，也许是借由帮助消化蛋白质（如极滋养的肉类）而达成的。一般而言亦可排毒。

促进血液循环，而且也可改善贫血症状，因为它能帮助血液形成新血球。

对治疗呼吸道疾病颇为有益，特别是着凉感冒的时候，极小的剂量就能够退烧。

【皮肤疗效】

有益于消退淤血。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、丝柏、乳香、天竺葵、葡萄柚、柠檬、玫瑰草、迷迭香、檀香、依兰。





CAJUPUT

白千层



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶和短枝
学 名： Melaleuca leucadendron
（白千层属）
科 名： 桃金娘科（Myrtaceae）
类比音符： 高音
主宰星球： 未知
萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜甜的药草香，略刺鼻。

【 外观 】

这种生机盎然的树原产于马来西亚的海岸平原，可长到13.7米高。菲律宾、摩鹿加岛和澳洲也有它的踪迹。树皮为白色、树干弯曲，非常容易生长，甚至会占去其他树种的生存空间。即使砍除后又能自动再生，所以人工栽植并不多见。Caju-pute在马来语中意味着白色的树，因此常被称做白色茶树。

【 应用历史与相关神话 】

白千层在东方有着各式各样的用途，从烹饪到化妆品和香水，它都派得上用场。它的抗菌特性倍受赞誉，长期以来一直是马来西亚、印度与中国等地极受欢迎的家庭良药。被尊为胃病和皮肤病的万灵丹，也是治疗风湿和霍乱的传统处方。常被用为室内芳香剂以驱除蚊虫，古印度称它为Kayaputi。

【 化学结构 】

- 醇类——松油醇
- 醛类——苯甲醛
- 氧化物——桉油醇
- 烃——苦艾、柠檬烯、松油

【属性】

止痛、抗神经痛、抗风湿、抗菌、抗痉挛，似香胶，可促进伤口结疤、解除充血和肿胀、化痰、退烧、杀虫、利肺、激励、催汗、驱虫。

【注意事项】

是一种非常强劲的精油，使用时宜小心谨慎，否则将有可能刺激敏感皮肤及黏膜组织。

【心灵疗效】

相当具激励效果，可使思绪清晰，唤醒懒散的状态并平衡身心。

【身体疗效】

呼吸道绝佳的抗菌剂，它促进发汗的属性能使发烧减轻至最轻微程度，感冒时用吸入法也很有帮助。泡澡中加入一滴，能促使发汗以排出流行性感冒的毒素。感染初期时使用特别有效，如感冒、咽炎、喉炎和支气管炎。据说能减轻长期的肺部疾病，也能改善气喘。

舒缓肠的绞痛与发炎现象，如肠炎、痢疾、胃痉挛、神经性呕吐和肠内寄生虫。

对泌尿系统也有抗菌效果，还能改善膀胱炎及尿道炎。

其镇痛属性可用于神经痛、头痛、牙痛、耳痛、痛风、慢性风湿、肌肉僵硬及一般性的疼痛，治疗牙痛几乎和丁香一样有效。

成分类似雌激素，可改善更年期的问题，舒缓经痛。

著名的解毒剂，可治蚊虫咬伤和头虱。为宠物抹上此油之后，跳蚤、虱子就只能另觅栖身之处了。

【皮肤疗效】

有益于长期、慢性皮肤状况的改善，如粉刺和干癣。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、佛手柑、桉木、豆蔻、丁香、天竺葵、意大利永久花、薰衣草、香桃木、绿花白千层、肉豆蔻、玫瑰、花梨木、百里香。

12

CAMPHOR

樟树



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木材

学 名： Cinnamomum camphora
(樟属)

科 名： 樟科 (Lauraceae)

类比音符： 低音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

新鲜、洁净、极具穿透力。

【 外观 】

生长于东方，特别是婆罗洲、中国、斯里兰卡、马达加斯加和苏门答腊。它是一种十分坚硬的常绿树，可以长到3米高，白色的花朵与红色的浆果点缀在它小小的锯齿状树叶之间。这种长寿的树木常可活1 000年，一般需要50年的树龄才有使用价值。这种树由根到叶均含有樟脑的成分，不过它无色的结晶块则要费时数年才能形成。有一种原产自苏门答腊的龙脑樟树（家族为龙脑香科，学名是Dryobalanops camphora），其精油较一般的樟树精油温润，所以为芳香疗法界所偏爱。

【 应用历史与相关神话 】

有些远东地区的文明视樟树为神圣之物，所以常将它用于祭奠仪式中。人们会为战斗的英雄冠上樟树的树叶，另外它也常被用来防腐尸体。樟树强烈的气味似乎很吸引中国人，甚至于远赴越南进口樟树建造船舶与寺庙。一度它还被古波斯（即今之伊朗）当做对抗瘟疫的强药。

波斯王“克罗斯罗伊斯11世”（Chrosroes 11）珍视樟树的程度，甚至到了把樟树与其他珠宝共同收藏在他巴比伦的宫殿中的地步。考古学家在意大利的一次挖掘行动中发现，在一个龙脑樟罐中竟还保存有尚未腐坏的有机体。

长久以来它一直是个十分重要的精油，在世界各地广泛地被用作芳香剂与杀虫剂。

【化学结构】

酮类——樟脑

醇类——龙脑

酚类——黄樟脑

烃——樟烯

【属性】

止痛、抗沮丧、抗菌、抗痉挛、利心脏、祛胀气、利尿、退烧、升高血压、杀虫、轻泻剂、使皮肤温暖、激励、催汗、驱虫、治创伤。

【注意事项】

一种强劲精油，非常刺激，剂量过高将导致抽搐与呕吐，孕妇、癫痫及气喘患者不可使用。白色的樟树精油据说比黄色和棕色的精油毒性来得低，因为后二者含有大量的黄樟脑（一种酚类）。日本樟树油中含有更毒的酮类。

【心灵疗效】

虽然它主要的特质是激励作用，但樟树精油仍可算是一种平衡的精油，可安抚神经质的状态，尤其是因沮丧而麻木的神经质，所以有助于复健期的心灵状态，明显有益于精神官能症之类的身心病症。

【身体疗效】

激励心脏、呼吸与循环功能，可提升低血压、净化充血的肺脏，使呼吸顺畅，常用作吸入剂。

有助于应对任何身体发寒的状况，从普通的病菌到严重的肺炎都可用樟树精油。它平衡的作用也能在发炎时派上用场，樟树精油使人体处于均衡的状态，依需要而发挥回暖或降温的功能。

对消化道的作用在于镇定安抚，不管是对便秘或腹泻都有很好的效果，也有助于肠胃发炎的减少。能影响泌尿系统，帮助顺利排尿，也能减轻性器官因受刺

激而造成的不适。

有益于僵硬肌肉的改善，在运动时特别有用，也可用以减轻风湿病的疼痛。过去它被用于治疗较严重的疾病，如霍乱、肺炎和肺结核。一般来说，其有益于减轻传染性疾病的病情。

【皮肤疗效】

在皮肤上产生清凉的作用，因而能减轻发炎的情况。尤其适用于油性皮肤，也利于处理粉刺、灼伤与溃疡。将樟树精油以冷敷法用于淤伤和扭伤，效果通常都颇好。

【适合与之调和的精油】

罗勒、白千层、洋甘菊、薰衣草、香蜂草。



藏茴香



植物种类 / 萃取部位：药草 / 种子

学名：Carum carvi

(贡蒿属)

科名：伞形科 (Umbelliferae)

类比音符：高音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

甜却刺激，有点像胡椒味。

【外观】

人工栽植于北欧、非洲及俄罗斯，不过藏茴香的原产地其实是亚细亚的一个小国家——卡里亚 (Caria)。这种植物可以长到60厘米高，果实与茴香、小茴香的果实极为相似，藏茴香的叶子柔软而状如羊齿植物，小小的棕色果实有些卷曲，一簇簇的花丛或为粉红色或呈白色。

【应用历史与相关神话】

藏茴香有时又被叫做“草地小茴香”，它是一种非常古老的香料，远从石器时代开始便为人们所使用。埃及人喜欢拿藏茴香为食物调味，在他们的墓穴中也可以发现微量的藏茴香。罗马人用它制作面包，而且是摆在最后一道食用，这可能是因为它具有祛肠胃胀气的作用。

藏茴香在阿拉伯世界也十分闻名，其英文俗名Caraway，就是从阿拉伯语的Karawya演变而来的。它拥有强化视力的盛名，也能让口气芳香，可用它来留住爱人。印度人用它来制造肥皂。整个中世纪，它的盛名不衰，特别受到德国菜与奥地利菜的垂青。它也可以酿制钦梅尔酒，这是波罗的海东岸的名产，而将它引进英格兰的却是维多利亚女王的丈夫——艾伯特亲王。

【化学结构】

醛类——乙醛、小茴香醛、糖醛

酮类——藏茴香酮

烃——柠檬烯

【属性】

抗菌、抗痉挛、开胃、收敛、利心脏、祛肠胃胀气、清血、利消化、消毒、利尿、通经、化痰、催乳、杀寄生虫、激励、驱蠕虫。

【注意事项】

这是一种强劲的精油，可能会刺激敏感皮肤，是否适合用于按摩中仍是具争议性的问题。

【心灵疗效】

可为情绪注入一股暖流，调节神经，舒解心理的压力和疲累，亦可补充丧失的精力。

【身体疗效】

对胃部的问题有安抚的效果，尤其像是腹痛、胃痉挛和胀气。可稳定消化作用，刺激胃口，减轻腹泻和一般的肠疾。据说它可以使口气芬芳，事实上也确有其事，因为它能中和胃部的发酵作用。似乎有益于泌尿方面的问题，因为它可以增加尿量进而排掉毒素，也可以养肝与治疗肝炎。

它祛痰的特性有助于治疗支气管炎和气喘患者。另外对于其他的喉部与肺部问题也有改善效果，如喉炎和吞气症。能促进哺乳母亲的泌乳量，整体而言可算是腺体的补品，对痛经也有安抚作用。

治耳朵疼痛效果颇佳，能缓解眩晕之苦，也能刺激循环系统，整体而言能使身体恢复健康。

【皮肤疗效】

有效促进组织再生，特别适合油性肤质。可消散淤血，治疗疖子，净化受感染的

伤口。其他的好处还包括缓解皮肤发痒、粉刺问题以及治疗疥癣。藏茴香一度还曾被用以改善苍白的肤色。

【适合与之调和的精油】

罗勒、月桂、安息香、豆蔻、洋甘菊、芫荽、榄香脂、乳香、白松香、天竺葵、姜、薰衣草、甜橙、花梨木。



豆蔻



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 种子

学 名： *Elettaria cardamomum*
(豆蔻属)

科 名： 姜科 (*Zingiberaceae*)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜而带香料味，类似苦柠檬。

【 外观 】

在印度、锡兰和中南半岛都有野生及人工栽培的豆蔻，但是豆蔻精油却产于南美和法国。豆蔻是一种多叶的有茎灌木，长5.5米，有极长的叶与淡黄的花，花朵的顶端又泛淡紫色。豆蔻长椭圆形的灰色果实内含有许多种子，通常是在果实即将成熟前才收集它的种子。

【 应用历史与相关神话 】

在印度，豆蔻长久以来都被用做调味料和药材。一般认为豆蔻对消化系统有良好的效果，可减缓痔疮、黄疸和泌尿方面的不适。埃及人认为它很适合用于香水和焚香中，他们嚼豆蔻的种子来保持牙齿的洁白。现在豆蔻常与咖啡豆调配磨碎以增加咖啡的风味。

罗马人会在大啖美食之后，食用豆蔻来促进消化。阿拉伯人同样认为豆蔻有利消化，他们甚至还相信它有催情的作用。豆蔻也出现于东欧的烹调中，因为豆蔻可以明显地掩盖大蒜的气味。在古龙水中，它是很受欢迎的成分。据说豆蔻精油是在1544年问世的，这是在葡萄牙人发现它们以后的事。

【化学结构】

醇类——松油醇

氧化物——桉油醇

烃——柠檬烯、桉烯、松油烃

【属性】

抗菌、抗痉挛、开胃、催情、祛肠胃胀气、利脑、利消化、利尿、促进唾液分泌、激励、利胃、补身。

【注意事项】

敏感皮肤宜小心使用，因为豆蔻可能会引起过敏反应。

【心灵疗效】

使感官温暖，特别在感觉虚弱疲惫时可提振情绪，使人感觉清新并赋予活力，也许还能理清迷惑、紊乱的思绪。

【身体疗效】

特别有助于消化问题，尤其是源自神经紧张的消化异常，能发挥轻泻剂的作用，用来处理绞痛、胀气、上消化道不适与胃灼热，缓解反胃的感觉。有效消除口臭，因为豆蔻能调理胃部的发酵，刺激唾液流动，并可开胃。帮助胆汁的分泌，分解并减少体内脂肪。其利尿的功能可以在排尿困难时派上用场。

它催情的作用也许是由于其补身进而提高性反应的效果，所以也曾有一段时间被用来治疗男性的阳痿，同时它也可以安抚经前症候群的头痛和易怒情绪。对呼吸系统的效果也不错，能缓解咳嗽症状，并使发冷的身体暖和。

【皮肤疗效】

未知。

【适合与之调和的精油】

芫荽、乳香、白松香、天竺葵、杜松、柠檬、香桃木、松、花梨木、马鞭草。

胡萝卜种子油



植物种类 / 萃取部位：	药草 / 种子
学 名：	Daucus carota (胡萝卜属)
科 名：	伞形科 (Umbelliferae)
类比音符：	中音
主宰星球：	水星
萃取方法：	蒸馏

【 气味 】

略甜而干燥的味道。

【 外观 】

这种精油是从野胡萝卜中蒸馏而得，但一般食用的胡萝卜也有蒸馏出精油的可能，这两个品种的茎与叶颇为类似，只是野胡萝卜的组织较粗，而且根部不可食用。它的茎上开有紫心白花，整棵植物可蒸馏出精油，这种精油主要产自欧洲，少部分产自埃及与印度。

【 应用历史与相关神话 】

在古代，胡萝卜的医疗价值就极受推崇，carrot这个名字便源自希腊文的carotos。古代人已认识到胡萝卜祛胀气与利肝的属性。自16世纪开始，胡萝卜渐趋流行，它处理皮肤疾病的能力更是声誉卓著。

近来它开始被用在癌症病人身上，尤其是喉咙和胃部的癌症。它对皮肤癌也有效果，因为胡萝卜中富含胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，而维生素A对皮肤、毛发、牙齿、牙龈的健康有决定性的影响。

长久以来胡萝卜一直与良好的视力连在一起，它也能缩短罹病的时间。胡萝卜种子油是食品调味剂，也是含酒精之饮料及一些香水中极重要的成分。

【化学结构】

酸类——醋酸

醇类——胡萝卜醇

酚类——细辛脑

烃——没药烃、柠檬烯、松油

【属性】

祛胀气、促进细胞再生、清血、利尿、通经、养肝、激励、补强、驱虫。

【注意事项】

最好避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

可净化心灵，能缓解压力与筋疲力尽的感觉。

【身体疗效】

是极佳的身体净化油，因为它对肝脏有解毒的功效。亦有益黄疸及其他的肝脏问题的解决，并可辅助消灭肾结石，改善肝炎的功效更是著名。

也能清肠，控制胀气，抑止腹泻，可缓和胃溃疡的疼痛。可释出滞留的水分，减轻膀胱炎，另外似乎也能安抚痛风的病情。

借着增加红血球的数目，胡萝卜种子油能增强器官的机能与活力，可能也有助于贫血及伴随贫血而来的疲弱感。

似乎对流行性感冒、支气管炎之类的呼吸道问题颇有作用。因为它能强化鼻、喉、肺的黏膜组织，据说也能改善咳嗽和冻疮。有调理荷尔蒙的功能，因此在生殖系统方面的效用绝佳，可使经期变得有规律，帮助受孕，改善不孕症状。

【皮肤疗效】

胡萝卜种子油能强化红血球，所以可以改善肤色，使皮肤更紧实有弹性。使用后的皮肤变得年轻有活力，还可淡化老人斑，是早衰皮肤的救星。预防皱纹之生成——也许这是由于胡萝卜种子油可促成表皮细胞再生，同样，这个功能也能促进伤口结

疤。据说还能解决其他的皮肤问题，如流脓的伤口及溃疡、白斑、搔痒、疖子、湿疹、干癣等。可治疗发炎的伤口，对粗硬干燥的皮肤和眼睛也有好的作用。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、杜松、薰衣草、柠檬、莱姆、蜜蜂花、迷迭香、马鞭草。

雪松



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木材

学 名： *Juniperus virginiana*

(桧属)

Cedrus atlantica (白色)

(雪松属)

铅笔柏、红刺柏 (红)

科 名： 柏科 / 松科

Cupressaceae / Pinaceae

类比音符： 低音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

木质香，有点像檀香的味道，但较干燥。

【 外观 】

弗吉尼亚雪松是一种高大的红木，原产于北美；另一种大西洋雪松则产自摩洛哥，但这两种树种所产出的精油疗效并无太大差异。

【 应用历史与相关神话 】

Cedar是闪族语，意指精神的力量，它还是闪族恒久信仰的象征。人类最早使用的芳香物质之一，常被用为寺庙中的焚香，因而使人对它存有神秘的印象。古埃及人广泛使用此油，特别是在制作木乃伊时。埃及人拿雪松的木材做棺木及船桅。雪松还曾被用来建造寺庙等的大型建筑物，但现在多用以制作小件物品，像盒子、铅笔等，这是因为雪松的木材在某些条件下会变形。一些古董所使用的雪松品种（黎巴嫩雪松乃大西洋雪松的近亲）则因为使用过度而已经非常稀少了。

在东方，当无法得到檀香精油时，人们就用雪松来治淋病。在北美洲它则被用于治支气管炎、肺结核，以及皮肤疾病。Mithvidat是一种用来解毒的百年老药，其中便有雪松这味成分。现在雪松是香水的主要基剂。

【化学结构】

醇类——雪松醇

倍半萜——杜松烯、雪松烯

【属性】

抗菌、收敛、利尿、柔软、化痰、杀霉菌、杀虫、镇静、补身。

【注意事项】

浓度过高可能会刺激皮肤，最好不要在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

神经紧张和焦虑状态可以借雪松的安抚效果而得以放松，也有助于沉思冥想。

【身体疗效】

比较适合处理慢性的病痛，不适于急性的症状。是腺体与神经系统的调节剂，因此能使身体恢复正常状况，并维持体内的环境恒定。

它主要的作用在于呼吸道方面，由于其止咳化痰的特性，因而能解决支气管炎、咳嗽以及流鼻水等问题。过多的痰可以借雪松治愈，因为它有“干化”的效果。

对生殖、泌尿系统的疗效也很重要，像膀胱炎，尤其是带灼热痛楚者，雪松都能起到作用，还可调节肾脏功能，另外能减轻慢性风湿痛与关节炎的疼痛。

【皮肤疗效】

它收敛、抗菌的特性最有利于改善油性肤质，当然也能改善面疱和粉刺皮肤。它还能帮助消除疮痂、脓以及治疗一些慢性病，如湿疹和干癣。也是绝佳的护发剂，可有效对抗头皮的皮脂漏、头皮屑和秃发，与丝柏、乳香调和使用，有明显软化皮肤的效果。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、肉桂、丝柏、乳香、茉莉、杜松、薰衣草、柠檬、菩提花、橙花、玫瑰、迷迭香。

芹菜



植物种类 / 萃取部位：药草 / 种子

学名：Apium graveolens
(芹属)

科名：伞形科 (Umbelliferae)

类比音符：中音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

新鲜、温暖，略带香料味。

【外观】

原产于欧亚大陆，喜欢在靠海的湿地生长，其茎平滑，长约60厘米。开白花，淡绿色的叶片十分娇嫩，它小小的棕色种子则是在蒸馏前才被碾碎。芹菜精油的主要来源是印度和法国。

【应用历史与相关神话】

芹菜的属名Apium源自凯尔特语的apon，意思是“水”，而其种名Graveolens在拉丁文中意指“重力”。古埃及人与希腊人常将芹菜与葬礼联系在一块儿，可见他们视芹菜为哀伤和死亡的象征，然而，永远实际的埃及人也利用芹菜来减轻四肢的肿胀。

到了晚近时代，我们可以在南欧的一些边界碱土上发现芹菜。17世纪时更被意大利人拿来栽植，而原来的品种从此发展出许多不同的品种。芹菜有时又被称做“芳香野芹”，因为这整株植物在烹调中均扮演着调香的角色，常用于汤和色拉中，它富含矿物质，可提供低盐的餐饮。卡尔培波主张这种药草可以“解除女性的障碍”，由此可知它对生殖系统具有的正面影响力。此外，它还是出名的鸟饲料、神经方面的补品以及调味料。

【化学结构】

酸类——瑟丹硬石膏

内酯类——瑟丹内酯

烃——柠檬烯、蛇床烯

【属性】

消炎、抗风湿、催情、祛肠胃胀气、利尿、降低血压、镇静、补身。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

对中枢神经系统有补强的效果，因此有益于神经失调，最理想的情况是可带来一种喜乐的感受。

【身体疗效】

芹菜显著的利尿特性可以帮助改善超重的问题，特别是由于水肿与蜂窝组织炎所导致的超重。它也能净化膀胱、肝脏与脾脏，并通过清血的方式来有效排净身体的毒素。可广泛用以消解聚积在关节内的尿酸，有益于风湿、关节炎和痛风患者。

具有祛肠胃胀气的作用，有益于消化道，尤其对于驱除胀气和减轻充胀感特别有用。一般认为其可降低性方面的困扰，可能是因为它对焦虑与紧张具镇静效果。它令人愉快的本质可以为心灵注入一种微微的陶醉感，由此可以想见，它催情的效果应确有其事。据说芹菜还能降低高血压，因此能帮助心脏不好的人恢复性欲。它消炎的特性在一般情况下可以退烧，而且对支气管炎也有些许功效。

【皮肤疗效】

可改善皮肤因充水引起的浮肿、发红的现象。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、罗勒、白千层、洋甘菊、葡萄柚、愈创木、柠檬、甜橙、玫瑰草、迷迭香、马鞭草。

洋甘菊



植物种类 / 萃取部位：药草 / 干燥的花朵

学 名：Anthemisobilis

（罗马洋甘菊）

（黄春菊属）

Matricaria chamomilia

（德国洋甘菊）

（母菊属）

科 名：菊科（Compositae）

类比音符：中音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

水果香，似苹果的香气。

【外观】

原产于英国，栽种于德国、法国和摩洛哥。罗马洋甘菊和德国洋甘菊有许多共同的特征：约30厘米高，中心黄色，花瓣白色，略为毛茸茸的叶片。德国洋甘菊长得小，这两种洋甘菊的精油都含蓝香油烃（一种高效的抗过敏物质），但它主要存在于精油而非整株植物中。德国洋甘菊中的蓝香油烃含量稍多一点，颜色为深蓝色，有时被称为“匈牙利洋甘菊”。

【应用历史与相关神话】

据卡尔培波的说法，埃及人把这种药草献祭给太阳，因为洋甘菊能治热病。其他的文献则指称它是属于月亮的药草，因为它有清凉的效果。

埃及祭司在处理神经方面的问题时，特别推崇洋甘菊的安抚特性。它在历史上被尊称为“植物的医师”，因为可以间接治疗种在其周围的其他灌木。

它的名字源自希腊文，意指“地上的苹果”，而其拉丁种名Nobilis意指“高贵的花朵”。多年来被广泛使用于洗发精中，特别是对浅色头发有滋润和增亮的效

果，目前则多用在化妆品及香水中。甘菊茶是消化问题上极受欢迎的帮手，它亦能促进睡眠，改善黄疸及肝脏等疾病，这也是其被加入饭后酒中的原因。

【化学结构】

（罗马洋甘菊）：

酸类——甲基酪胺酸、甲基丙烯酸、Tiglic

倍半萜——天蓝烃

（德国洋甘菊）：

醛类——小茴香醛

倍半萜——天蓝烃

【属性】

止痛，抗过敏，抗抽搐，抗忧郁，止吐，抗发炎，止痒，抗风湿，抗菌，抗痉挛，祛肠胃胀气，促进胆汁分泌，促进结疤，利消化，利尿，柔软皮肤，通经，退烧，利肝，利神经，镇静，利脾，利胃，催汗，补身，驱蠕虫，治创伤。

【注意事项】

有通经的效果，怀孕早期应避免使用。

【心灵疗效】

安抚效果绝佳，可缓解焦虑、紧张、愤怒与恐惧，使人放松有耐性，感觉祥和。减轻忧虑，让心灵平静，对失眠很有帮助。

【身体疗效】

洋甘菊止痛的功能可缓和闷闷的肌肉疼痛，尤其是因神经紧张引起的疼痛，对下背部疼痛也很有帮助。同样的作用还能镇定头痛、神经痛、牙痛及耳痛。

可使经期有规律，减轻经痛，常被用来减轻经前症候群和更年期的种种恼人症状。

使胃部舒适，减轻胃炎、腹泻、结肠炎、胃溃疡、呕吐、胀气、肠炎及各种不舒服的肠疾。据说对肝的问题也有帮助，能改善黄疸及生殖泌尿管道之异常情况。

可改善持续的感染，因为洋甘菊能刺激白血球的制造，进而抵御细菌，增强免疫系统，对抗贫血也颇见效。

【皮肤疗效】

减轻烫伤遇水发炎的伤口、溃疡和疖。帮助改善湿疹、面疱、疹、干癣、超敏感皮肤及一般的过敏现象。平复破裂的微血管，增进弹性，对干燥易痒的皮肤极佳。消除浮肿，强化组织，是非常优良的皮肤净化保养品。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、马郁兰、橙花、玫瑰草、广藿香、玫瑰、依兰。



19
CINNAMON

肉桂



植物种类 / 萃取部位： 树 / 花蕾，树皮，叶子
学 名： Cinnamomum zeylanicum
（ 樟 属 ）
科 名： 樟科（ Lauraceae ）
类比音符： 低音
主宰星球： 太阳或水星
萃取方法： 蒸馏

【 气 味 】

带香料味，略冲鼻，甜甜的麝香味。

【 外 观 】

这种充满异国情调的锈色树木终年开花，原生于印度尼西亚，但18世纪时开始由荷兰人栽植于斯里兰卡。它淡棕色的厚羽管卷曲成茎，虽然在自然状态下能长到5米，但为了商业上的目的，一般只让它长到1.8米。肉桂也生长在东印度群岛、爪哇及马达加斯加。

【 应用历史与相关神话 】

这是一种非常古老的香料，一直被视为珍贵物品，特别用做寺庙的焚香。神话中的火凤凰搜集肉桂、没药与印度甘松香，用以燃起神奇之火，好浴火重生。埃及人认为它是有益于足部的好油，同时也是胆汁过多的绝佳疗药。早在数千年前，肉桂便已是印度、中国以及埃及之间的重要贸易商品。

中国人用肉桂治胀气、降肝火，希腊人看重它利胃、抗菌的特性，罗马人把它用在他们著名的香水Susinum中。9世纪时，欧洲人开始将肉桂加入酒类和调情酒内，妇女临盆时也用肉桂做镇静剂。英国在18世纪末期占领斯里兰卡后，肉桂工业就成了东印度公司的独占事业。

【化学结构】

醇类——荜茇油醇

醛类——苯甲醛、肉桂醛、糖醛

酚类——丁香酚、黄樟脑

烃——伞花烃、苦艾、水茴香、松油

【属性】

麻醉、抗菌、抗腐化、抗痉挛、催情、收敛、刺激心脏、祛肠胃胀气、通经、腐蚀剂、止血、杀虫、杀寄生虫、催涎药、激励、利胃、驱蠕虫。

【注意事项】

一般较偏爱用叶片蒸馏出来的精油，而不用树皮或花苞蒸馏出来的精油，因为后两者含有高量的肉桂醛，常会引发严重的皮肤过敏。即使如此，肉桂叶精油的威力还是很强劲，使用时宜小心谨慎。怀孕期间避免使用，因为它可能会导致流产。用的剂量过高时，则可能会导致反胃。

【心灵疗效】

对筋疲力尽和虚弱、沮丧情绪的安抚功效绝佳。

【身体疗效】

非常强劲的抗菌剂，对呼吸道有补强的效果，借它暖性的作用而可略为升高体温，以减轻感冒症状，因此是流行性感冒的疗方，为身体保温是它的主要特性。缓解呼吸困难，在晕眩袭击时帮助人保持清醒，抵抗病毒感染和预防疾病传染的效果良好。

可刺激体液分泌，如眼泪、唾液与其他黏液。

是肠道感染的舒缓剂，安抚消化道的痉挛、下垂无力、消化不良、结肠炎、胀气、胃痛、腹泻、反胃及呕吐。能刺激胃液分泌，过去曾被用以治疗像霍乱、伤寒等严重的疾病。

腺体的强劲刺激剂，能减轻经痛，调节过少的月经流量，治疗白带过多。它催情的属性对男性阳痿的功效最有名。

对全身均有紧实、调理的效果，特别是循环系统，也能舒缓肌肉痉挛和关节的风湿痛，同时还可减轻昆虫叮咬的痛楚。

【皮肤疗效】

对皮肤有温和的收敛效果，还可紧实松垮的组织，清除疣类功效良好。

【适合与之调和的精油】

安息香、豆蔻、丁香、芫荽、乳香、白松香、姜、葡萄柚、薰衣草、野马郁兰、松、迷迭香、百里香。



香茅



植物种类 / 萃取部位： 草 / 割刈之草

学 名： Cymbopogonardus
(香茅属)

科 名： 禾本科 (Gramineae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

略甜，似柠檬。

【 外观 】

硬质草，主要生长在斯里兰卡及爪哇，但也可以在缅甸、马达加斯加、危地马拉和南非发现它。香茅在以前是被归名为Andropogonardus，可长到90厘米高，长而窄的叶片如果任其继续生长则会开出花来。一般人们倾向用干草而不用新鲜的草来蒸馏，因为后者太耗燃料，而且据说萃取出的精油气味也较不宜人。

【 应用历史与相关神话 】

原产于斯里兰卡，19世纪时才成为流行宠儿。首批运往欧洲的香茅精油，被当时的人称为“斯里油”。1890年以前，一直都是斯里兰卡出口牛耳，但此后爪哇也加入生产香茅精油的行列，而且质量明显优于斯里兰卡所产之油，因其含有较多的牦牛儿醇，而且气味较重。过去人们曾用煤油掺入斯里兰卡的香茅精油，借以拉低价格。

有很长一段时间，香茅都是蜡烛中很受欢迎的成分，因为这种香茅蜡烛可以驱蚊。而香茅精油更是被广泛用来添加在香水、肥皂、乳液、亮光剂、清洁剂和除臭剂、化妆品之中，另外它也为某些中国菜增添诱人的香味。

【化学结构】

酸类——香茅酸

醇类——龙脑、香茅醇、牻牛儿醇、橙花醇

醛类——柠檬醛、香茅醛

烃——樟烯、苦艾、柠檬烯

【属性】

抗抑郁、抗菌、除臭、杀虫、杀寄生虫、补身、激励。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

可以净化并提振情绪，能舒缓抑郁的心情。

【身体疗效】

它最有用的特性乃是驱虫，所以大概最适合在炎夏热天用来喷洒及熏香。也可以帮助狗猫摆脱跳蚤的纠缠。在棉花球上滴上少许香茅精油后放置于衣橱及抽屉中，可保持衣物清新并有驱虫作用。

此外，由于它有净化心灵的特性，因此可有效减轻头痛、偏头痛及神经痛。香茅可视为一种身体的补品，能平衡心脏及神经系统，对消化系统与生殖系统也有类似的益处，因而可用于疾病初愈的阶段以助恢复身心平衡。至于其抗菌的属性，则可在病房发挥作用，借熏香的方式驱离病菌。它除臭与激励的特性，可使疲惫又汗湿的双脚清新有活力，进而活化全身各系统。对缓解风湿性疼痛的作用也相当出名。

【皮肤疗效】

据说与橙花和佛手柑调和之后，可以软化皮肤。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、白千层、尤加利、天竺葵、薰衣草、橙花、薄荷、苦橙叶、鼠尾草、依兰。

快乐鼠尾草



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶端和叶

学 名：Salvia sclarea

（鼠尾草属）

科 名：唇形科（Labiatae）

类比音符：高~中音

主宰星球：月球或水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

药草气息，又带点坚果香，有些厚重的感觉。

【外观】

快乐鼠尾草的种名Sclarea源自希腊语的“Skeria”，意为“坚硬”，因为快乐鼠尾草的蓝白花瓣顶端有个硬块。它略带红色的茎干能长到60厘米高，其上顶着又大又皱的心形叶。据说这种植物原产自欧洲，但现在美国也有它的踪影。从新鲜的药草蒸馏出的精油，一般是产自法国和摩洛哥。

【应用历史与相关神话】

快乐鼠尾草的俗名clary是源于拉丁文的“Clarus”意指“净化”，可能是因为这种药草曾被用来净化眼睛的黏膜。原生于南欧，在德国它常被种于葡萄园内。1562年被引进英国后，被用来替代蛇麻草以酿啤酒，毫无疑问会增添一种迷醉的效果。中世纪时，它时常被称做Oculus Christi，意即“耶稣的眼睛”，近代则是香水成分的常客。

【化学结构】

醇类——芫荽油醇、洋苏草酮

酯类——芫荽酯

氧化物——桉油醇

倍半萜——丁香油烯

【属性】

抗抽搐、抗沮丧、抗炎、抗菌、抗痉挛、抑汗、催情、具香胶特质、祛肠胃胀气、除臭、助消化、通经、降低血压、利神经、助产、镇静、利胃、紧实、利子宫。

【注意事项】

镇静效果强烈，甚至会使注意力难以集中，最好不要在开车前使用。但也不要饮酒前后使用，否则会感到反胃，用量过多也会导致头疼。

【心灵疗效】

神经紧张、争强好胜与惊慌失措的状态，都能借这种温暖放松的精油得到舒缓。它让人欢愉的效果可带来幸福的感受，并使人感到生命充满希望，是极佳的神经振奋剂。

【身体疗效】

子宫的良好补药，特别有益于子宫方面的问题，是荷尔蒙的平衡剂，能调节太少的月经流量，减轻经前症候群的症状。能帮助肌肉舒展，因而可改善下背部的痛性痉挛。在解决性问题上有良好的声誉，因为它能控制潜在的压力，相应对男性及女性的生育力均有正面的影响。

帮助生产，让即将临盆的准妈妈放松，并可安抚产后忧郁症。

舒缓消化方面的困难，如胀气、胃痉挛，据说也是肾脏的良好补药。

借着镇定潜在的紧张，改善头痛和偏头痛，同样的安抚作用还可舒缓焦虑的状态，以及伴随而来的肌肉痉挛。

抑制过度的出汗现象，中止伴随肺结核而生的频汗极有效果，对气喘和喉咙痛也很有效果。可强化自体之防御系统，对于病后的虚弱状态提供活力，适合在复健阶段使用。

它让人振奋欢愉的特性可用于戒除药瘾的过渡期，因为它能排解该阶段身心煎

熬的无助感。对全身均有调节、平衡的功效。

【皮肤疗效】

能促进细胞再生，尤其是有利于头皮部位的毛发生长。它能净化油腻的头发及头皮屑，因为其能抑止皮脂的过度分泌。同时，也有益于发炎和肿胀的皮肤症状的减轻。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、雪松、香茅、丝柏、乳香、天竺葵、葡萄柚、茉莉、杜松、薰衣草、莱姆、檀香。



CLOVE

丁香



植物种类 / 萃取部位： 树 / 花苞

学 名： *Eugenia caryophyllata*
(丁子香属)

科 名： 桃金娘科 (*Myrtaceae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 木星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

强劲、似香料味、有穿透力。

【 外观 】

这种常绿树长得像廊柱一般，可达9米，它在空地上独自生长时，比在树荫下生长得好。它指甲状的花苞为红棕色，小小的叶片则呈灰色。原产于摩鹿加岛与印度尼西亚，但桑给巴尔、马达加斯加和爪哇也有人工栽植的丁香。它的精油主要产自斯里兰卡。

【 应用历史与相关神话 】

希腊、罗马与中国人都很看重丁香的医疗价值，中国人懂得咀嚼丁香叶来缓解牙痛，并使口气芬芳。它的拉丁字源“*Clavus*”意指指甲的形状，因为丁香的花苞长得就像指甲。

它被用为抗菌剂的历史已非常久远，特别是用来预防传染性的疾病，如瘟疫等。有个著名的事实足以说明其抗菌效果：当荷兰人伐尽了摩鹿加岛上的丁香树以后，许多的传染病便相继爆发了。

它后来成为十分重要的一种香料，引得葡萄牙人与法国人争相进口。比较受欢迎的用法是，把丁香嵌进甜橙中当做芳香的驱虫剂，它的气味使其成为干燥花与牙膏常

见的成分。印度人已认识其利消化的特性，另一方面也用它制作催情的琼浆。

带香料的香水少不了丁香这一味成分，它还被加进烈酒与香料酒中。丁香被大量用于药剂方面的事实，正说明了它抗菌和杀菌的重要作用。

【化学结构】

醛类——糖醛

酯类——水杨酸甲酯

酚类——丁香酚

倍半萜——丁香油烯

烃——松油

【属性】

止痛、麻醉、止牙痛、止吐、抗神经痛、抗菌、抗痉挛、开胃、催情、祛胀气、具腐蚀性、促进伤口结痂、消毒、杀虫、助产、利脾、激励、利胃、利子宫、驱蠕虫。

【注意事项】

这是一种非常强劲的精油，使用时务必小心。不适合以按摩方式使用，因为它可能会刺激皮肤。

【心灵疗效】

能为心灵带来正面影响，激励的作用可强化记忆和缓和沮丧的情绪，尤其有助于振奋嗜睡和萎靡的精神。

【身体疗效】

有益于消化系统，舒解胀气，因为丁香能减少肠内留气的作用。同时也能有效抑制呕吐、腹泻、肠的痉挛、消化不良，以及驱逐肠内寄生虫。丁香还可以减轻因胃部发酵引起的反胃及口臭。另外还可以补强肾、胃、脾，以及处理一般的肠功能异常。

丁香止痛的特性可发挥在牙痛、风湿痛、关节炎、唇部疹和紧张性头痛等方面。

减轻呼吸道方面的问题，曾被用于肺结核、气喘和支气管炎上，在传染性疾

行时，丁香有净化空气的作用。它有绝佳的杀菌效果，在冬季常以丁香熏蒸可使身体在面对细菌时更具抵抗力。

它催情的属性有助于解决性无能及性冷感等困扰，它甚至能在妇女临盆时明显地减轻痛感。

和甜橙、柠檬调和便是十分优越的驱虫剂。

【皮肤疗效】

可治疗伤口感染，以及皮肤上的疮或溃疡如腿上的溃疡，以及慢性的皮肤病如狼疮等。

【适合与之调和的精油】

罗勒、安息香、黑胡椒、肉桂、香茅、葡萄柚、柠檬、肉豆蔻、甜橙、薄荷、迷迭香。



芫荽



植物种类 / 萃取部位：药草 / 果实（种子）

学 名：Coriandrum sativum
（芫荽属）

科 名：伞形科（Umbelliferae）

类比音符：高音

主宰星球：金星

萃取方法：蒸馏

【气味】

略为刺鼻，甜而带香料味。

【外观】

最先给我们这种植物的是摩洛哥，但目前世界各地均有栽种，主要产地为高加索、前苏联、亚美尼亚及地中海岸一带。这种植物的叶子捣碎后，会散发出一股难闻的气味，仿佛踩碎的甲虫一般，其字根Koris在希腊文中即是甲虫之意，但它棕灰色的种子却有一种十分怡人的香气。芫荽可长到60厘米高，长有羽状的叶子和粉红色或淡白色的花朵。

【应用历史与相关神话】

原生于中东，据说还长在世界七大奇观之一的巴比伦空中花园。从古代便被用于医疗、烹饪以及香水中。埃及人视它为快乐的佐料，也许是因为它被推崇为催情圣品。希腊人与罗马人以芫荽来调酒，也把它当药草用。

印度人多用它烹调，以延缓肉类腐败的时间，但他们也已认识到了它其他的医疗用途，如治便秘、失眠和帮助怀孕。罗马人把它带进英国和法国。17世纪时它是巴黎一种化妆水的原料，也被拿来制作一些饮料。

【化学结构】

醇类——龙脑、牻牛儿醇、芫荽油醇、松油醇

氧化物——桉油醇

烃——伞花烃、苦艾、水茴香、松油、松油烃、松油烃Ⅱ

【属性】

止痛、抗痉挛、祛肠胃胀气、除臭、净化、激励、利胃。

【注意事项】

据说用量过大会使人呆滞。

【心灵疗效】

能激励心情，特别是在嗜睡、疲累、紧张和神经衰弱时。另外，也有振奋、清新、增进记忆力、减少晕眩感的功效。

【身体疗效】

主要作用于消化系统，可舒缓胀气与胃绞痛，使胃部温暖，刺激胃口，协助矫正不当的饮食习惯，对治疗口臭也有些效果。对身体是“暖性”的作用，所以可用于风湿痛、关节痛以及肌肉痉挛，有助于改变发寒的状态，如流行性感冒。也有益于肺部，尤其是帮助肺部抵御麻疹病毒的功效相当闻名。

它也是一般性的净化剂，能清除身体的毒素及液体的废料。芫荽激励身体的作用应是它调节脾脏的基础，而且对筋疲力尽的身心状态与头痛均是极佳的疗方。

据说可活化腺体，刺激雌激素分泌，所以能处理生殖系统方面的问题，如月经不调和不孕等。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、黑胡椒、肉桂、香茅、丝柏、白松香、天竺葵、姜、茉莉、柠檬、香蜂草、橙花、橙。

CUMIN

小茴香



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 果实（种子）

学 名： Cuminum cyminum
（小茴香属）

科 名： 伞形科（Umbelliferae）

类比音符： 高音

主宰星球： 土星

萃取方法： 蒸馏

【气味】

香料气息，有穿透力，相当刺鼻。

【外观】

原产于地中海一带、埃及和亚洲，可以长至30厘米高，窄窄的墨绿色叶片宛如螺丝钉，小小的花朵呈白色或粉红色，最后可蜕为果实，由种子萃取精油。

【应用历史与相关神话】

从圣经时代开始便享有盛誉，主要是因为它能帮助消化，而且也被用在许多肉类的菜肴中。埃及人一味治头痛的处方中，便选用了小茴香、杜松以及乳香。而法利赛人（犹太教的一派）甚至拿它来付税。印度教徒视小茴香为忠诚的象征，并且很看重它治黄疸与反胃的疗效。小茴香也是面包制作过程中一项重要的材料。

希腊人与罗马人将小茴香与其他礼品同置于墓中，为死者陪葬。中世纪的英国人把小茴香视为珍贵之物，且在这个时期，小茴香再次被当成货币，封建领主的邑民会进贡小茴香来代替原本应尽的服务义务。然而在藏茴香被引进之后，小茴香的名气便渐渐衰微了。

小茴香是印度咖喱中相当重要的一种成分，在墨西哥人们则拿它调味墨西哥

菜。香水中也偶而用之，但这是比较令人不解的作用。

【化学结构】

醛类——小茴香醛

烃——伞花烃、苦艾、柠檬烯、水茴香、松油

【注意事项】

小茴香有一种十分刺鼻的强烈气味，不会轻易消散，因此用量上宜少。另外，可能会引起皮肤的敏感，所以在怀孕期间避免使用。

【心灵疗效】

它是神经系统的强劲补药，具有高度的激励效果，对改变疲乏萎靡的状态有正面的影响。

【身体疗效】

非常温暖的精油，可以释放体内郁积的毒素，有助于缓解肌肉酸痛及治疗骨关节炎。

在消化方面有激励的效果，特别适用于治疗胃肠胀气、消化不良，以及因胃痛引起的头痛、绞痛以及腹泻。

有益于生殖系统，据说它能增进男性的性欲和精子活力，女性也可借以调节月经周期及增进泌乳量。

另外，小茴香在心脏与神经系统方面的补强效果，可使身体的代谢过程恢复正常。

【皮肤疗效】

未知。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、藏茴香、洋甘菊、芫荽。

丝柏



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶或球果

学 名： Cupressus Sempervirens
(柏属)

科 名： 柏科 (Cupresaceae)

类比音符： 中~低音

主宰星球： 土星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

木头香，清彻而振奋。

【 外观 】

丝柏是种高大、带球果和原产于地中海一带的树木，在希腊半岛，丝柏是花园及墓地常见的景观。这种常绿树有着坚硬强韧的黄红树干，球果则呈棕灰色，一旦被砍伐后，它就不再生长，不过枝叶却比其他树种存活得久一点。丝柏精油的产地一般说法为法国及德国。

【 应用历史与相关神话 】

丝柏是塞浦路斯岛命名的由来，在当地，丝柏曾被人们所崇拜。据说太阳神阿波罗把一个名叫Cuparissos的希腊青年变成了丝柏树（此人的名字正是丝柏拉丁属名的由来）。另有一个传说指称，十字架便是由丝柏的木材做成的。丝柏似乎常被人 和死亡联想在一起，希腊人和罗马人都把丝柏种在墓地，而神话中的阴间之神——布鲁托，便住在一个种有丝柏的宫殿。

自腓尼基人以来，丝柏便有很高的实用价值，克里特人用它来筑屋造船，埃及人用它来制造棺木，也用之于各种医疗中。希腊人认为它是雕塑神像的好材料，因为丝柏不易腐败，因此它被赋予一个拉丁种名Sempervirens（意为“长生不老”）。丝柏一度被用作孩童百日咳的处方，现则广用于香水业，特别是用于男性香水中。

【化学结构】

醇类——桉醇

醛类——糖醛

酯类——松油酯

烃——樟烯、伞花烃、松油

【属性】

抗风湿、抗菌、抗痉挛、抑制发汗、收敛、促进结疤、除腋臭、利尿、退烧、止血、利肝、杀虫、复健、镇静、收敛止血、补身、收缩血管。

【注意事项】

可调节经期，因此要避免在怀孕期间使用。丝柏对静脉曲张的疗效众所皆知，但使用此油时必须小心，因为实际的按摩可能让患部不胜负荷。

【心灵疗效】

丝柏安抚的功用对喋喋不休、易怒的人非常有帮助，可缓和愤怒的情绪，净化心灵，并除去胸中之郁闷情绪。

【身体疗效】

对所有过度的现象均有帮助，特别是体液方面，因此有益于浮肿、大量出血、流鼻血、经血过多、多汗（尤其是脚汗）和各种失禁症状的缓解，对蜂窝组织炎也有帮助。

由于有收缩静脉血管的功能，所以可改善静脉曲张和痔疮。为循环系统的“补药”，也可退烧。它对肝的调节功能可帮助血液维持正常状况。

经证实对生殖系统极有益处，特别是解决月经方面的问题，如经前症候群、更年期的种种副作用（脸部潮红、荷尔蒙不平衡、易怒等）。可调节卵巢功能失常，对于痛经和经血过多有很好的效果。

它抗痉挛的作用能帮助伴随流行性感冒而来的咳嗽、支气管炎、百日咳及气喘，也可减轻肌肉的痛性痉挛与风湿痛。

【皮肤疗效】

可保持体液的平衡，控制水分的过度流失，所以对成熟型肌肤颇有帮助，多汗与油性的皮肤也可获益。它还有利于伤口的愈合，因为它有促进结疤的功能。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、快乐鼠尾草、杜松、薰衣草、柠檬、菩提花、橙、松、迷迭香、檀香。



莳萝



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 果实

学 名： Anethum graveolens
(莳萝属)

科 名： 伞形科 (Umbelliferae)

类比音符： 高音

主宰星球： 水星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

药草香，气味近似草的味道。

【 外观 】

墨绿色的植物，覆有羽状叶，据说原生于印度。由于它也开黄花，果子小小的，看起来有点像是茴香，只是没有茴香长得高。近年来，在地中海区域、欧洲及黑海附近，已可发现莳萝的踪影。印度产的莳萝精油与欧洲品种的精油化学结构不同。

【 应用历史与相关神话 】

可确定的是，人们在5 000年前的埃及首次得知莳萝这种植物。埃及人将它和芫荽及泻根混合，以治疗头痛。希腊人和罗马人也很爱用莳萝，他们管它叫Anethon，这个名字也正是莳萝植物学上属名的由来。有些人相信它就是《圣经》所说的“洋茴香” Anise (马太福音23章24节)，因为在巴勒斯坦，人们大量地栽种莳萝。古代的医者则相信它有益于止嘔。

莳萝的英语俗名Dill是由盎格鲁·萨克逊语的Dylle或Dylla演变而来的，到了中世纪时才变成Dill，这个字意指风平浪静、哄婴儿入睡等，可能是指莳萝祛肠胃胀气的主要用途，而它也被用来温敷以帮助安眠，冰岛文有个老字Dilla意为安抚孩童。莳萝在中世纪时已是一种非常普遍的植物，当时的人们相信它是可以对抗巫术的符咒，而且也喜欢把它加在春药当中。

公元812年，法兰克王国的君主查理曼大帝，曾下旨全国广栽此种植物。莳萝常用来烹调鱼类、烘焙面包、做汤、调味酱和腌渍小黄瓜。

【化学结构】

酮类——藏茴香酮

酚类——丁香酚、肉豆蔻油醚

萜烯——柠檬烯、水茴香、松油烯

【属性】

抗痉挛、祛肠胃胀气、利消化、消毒、促进泌乳、助产、镇静、利胃、促发汗。

【注意事项】

过去一度被拿来在临盆时助产，所以应避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

在惊吓和极度紧张后可派上用场，有助于走出笼罩心灵的阴霾，带来轻松的感受。

【身体疗效】

莳萝水常用以改善儿童的消化异常，特别是肠胃胀气的毛病。但是莳萝精油比莳萝水要强劲得多，绝不可用在婴儿身上。莳萝精油确实有助于成人的消化异常，减轻胀气和便秘的困扰，对于胃部的发酵作用也有相当的疗效，因此可解决口臭的烦恼。具抗痉挛的特性，可止嘔。

据说可以增进哺乳母亲的泌乳量，而其助产的功能仍不断受到重用。

可安抚紧张的神经，包括解决伴随而来的头痛和汗如雨下。

【皮肤疗效】

促进伤口愈合。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、芫荽、丝柏、天竺葵、桔、香桃木、甜橙、苦橙叶、迷迭香。

榄香脂



植物种类 / 萃取部位： 树 / 树皮

学 名： *Canarium luzonicum*
(橄榄属)

科 名： 橄榄科 (*Burseraceae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 水星

萃取方法： 太阳

【 气味 】

似柑橘，又带点香料味。

【 外观 】

这是一种来自菲律宾的树，它会自然流出树脂，而这树脂则可蒸馏出充满异国风味的精油。榄香脂只在树叶萌芽时才会制造它淡黄色的树脂，树脂一遇空气就凝固，而树叶掉光后树脂也就不再流出了。当地人叫它“披立”（*Pili*），有时候也叫它“马尼拉榄香脂”。除了菲律宾的榄香脂以外，其实也还有其他品种，例如巴西的*Protum Heptaphyllum*和墨西哥的*Amyris Plummerii*等等。

【 应用历史与相关神话 】

在15世纪的欧洲十分流行，常被用做老式的药膏，即使到了现在，也时而出现在一些处方及药用石膏中。是焚香、肥皂的原料之一，可增加亮光漆的硬度。

从马尼拉出口的生胶分两个等级：“皮美拉”（*Primera*）是净化过的树脂，“西昆达”（*Secunda*）则为未净化的原始树脂。对于榄香脂精油的化学检验，早在20世纪末便已经开始了。

【化学结构】

醇类——松油醇

酚类——榄香脂酚

倍半萜——榄香脂烯

萜烯——苦艾、柠檬烯、水茴香

【属性】

止痛、抗病毒、杀菌、有香脂的作用、化痰、杀霉菌、补身、治创伤。

【注意事项】

可能会刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

可使人安稳且满心喜乐，能注入一股祥和之气，有助于镇定神经。

【身体疗效】

借由刺激免疫系统的作用强化身体，在疾病初期可帮助身体抵御病毒。

榄香脂用于黏膜发炎的状态，可得到良好的效果。一般而言能调节寒性身体的状况，可减轻肺部的充血，控制过多的黏液。

有助于抑止体液过度分泌，如多汗。另外，据说榄香脂也有净化和补强泌尿系统的效果。

【皮肤疗效】

和没药类似，使皮肤清凉干爽。对下列的慢性皮肤问题也有明显的改善作用：溃疡、霉菌生长和受感染的伤口。用于健康皮肤则可平衡皮脂分泌。

【适合与之调和的精油】

豆蔻、乳香、白松香、天竺葵、姜、薰衣草、山鸡椒、香蜂草、甜橙、花梨木。

尤加利



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶

学 名： Eucalyptus globulus
(桉属)

科 名： 桃金娘科 (Myrtaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 土星

萃取方法： 太阳

【 气味 】

澄清、略冲鼻、有穿透力。

【 外观 】

尤加利，亦即澳洲蓝胶树，其身形异常高大，可达92米；叶片坚硬，其状如箭；多生于易生疟疾的国家，可使土地不过分潮湿，从而营造一个比较健康的气候环境。尤加利树是澳洲最主要的树种，而各种不同的尤加利树可蒸馏出气味相异的精油。这些树种包括E. Polybractrea、E. Dumosa以及E. Radiata，后者有显著的清凉特性，味道比较像樟脑。而E. Maculate和E. Citriodora的香味则比较倾向于柑橘的味道。

【 应用历史与相关神话 】

尤加利这个名称源自希腊文，尤意指“完善”，加利表示“覆盖”，整个名称意指它被紧紧覆盖的雄蕊。澳洲土著叫它“基诺”，用它来包裹严重的伤口。尤加利在1788年被引进欧洲，作为一种装饰性的树种，后来却被发现会抑制其周围植物的生长，因为它会释放一种化学毒素至土壤中。第一次进口到英国的尤加利精油，是萃取自E. Piperita，当时它被称为“雪梨薄荷”，对消化方面的问题有安抚的作用。

【化学结构】

醛类——香茅醛

氧化物——桉油醇

烃——樟烯、茴香、水茴香、松油

【属性】

止痛、抗风湿、抗发炎、抗菌、抗痉挛、抗病毒、杀菌、具香胶特质、促进结疤、解除充血（肿胀）、除臭、净化、利尿、去痰、退烧、降低血糖、杀虫、使皮肤发红、激励、驱蠕虫、治创伤。

【注意事项】

尤加利是一种强效的精油，所以在剂量方面要小心，高血压与癫痫患者最好避免使用，否则可能会成为“顺势疗法”治疗药物的消解剂。

【心灵疗效】

有使情绪冷静的效果，还可使头脑清楚，集中注意力。

【身体疗效】

尤加利抗病毒的作用对呼吸道最有帮助，能缓和发炎现象，使黏膜舒适。对下列病症特别有益——流行性感、喉、咳嗽、黏膜发炎、鼻窦炎、气喘与肺结核。因感冒和花粉热所引起的头部沉重感也可被消除，对传染性的疾病效果绝佳。

对各种发烧都有效，可降低体温，使身体清凉。可消除体臭，改善偏头痛的痛苦。它能改善下列病症的效果也是有口皆碑——猩红热、痢疾、伤寒、白喉、疟疾和水痘。

它对生殖泌尿系统也大有帮助，可改善膀胱炎与腹泻。似可消解胆结石，也被用来治疗肾炎、淋病和糖尿病，据说对痔疮也有效。

尤加利和柠檬、杜松混合后使用，可减轻风湿带来的不适，对治疗一般性的肌肉疼痛、神经痛、脓漏都有帮助。

也可解毒蚊虫咬伤及其他分泌毒液的生物咬伤。

【皮肤疗效】

对治疗皮疹有显著功效，对烫伤亦有帮助，还能预防细菌滋生及随之而来的蓄脓，从而促进新组织的建构。割伤、伤口、溃疡与发炎等症状，在使用尤加利后均反应良好。另可改善阻塞的皮肤。

【适合与之调和的精油】

安息香、芫荽、杜松、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、香蜂草、松、百里香。



茴香



植物种类 / 萃取部位：药草 / 种子

学名：Foeniculum vulgare
(茴香属)

科名：伞形科 (Umbelliferae)

类比音符：高~中音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

花香、草味、稍带香辛料味。

【外观】

不要与佛罗伦萨茴香混淆了，那是一种蔬菜。甜茴香开的是黄花，极能吸引蜂群，它也有灌木的绿色羽状叶，结长方形的果，高度约1.5米，生长在地中海一带，大部分的精油也自此地产出。其属名Foeniculum源自拉丁文的Foenum，意指“干草”。

【应用历史与相关神话】

古代中国人常用这种药草来治疗蛇咬伤，埃及人与罗马人已认识其利胃与抗毒的特性，并视它为赞誉的象征。它被认为可帮助各类的眼疾，特别是白内障。茴香还能简单快速地驱赶出耳中的小虫。

它在减肥方面的用途广受欢迎，因为它能带来饱腹的感觉。茴香和莳萝一样被用来治疗婴儿的绞痛。中古时代的人们认为茴香可以驱逐恶灵和狗跳蚤，因此它常被种在狗屋旁边，以使狗儿能保持干净无跳蚤。

【化学结构】

醛类——洋茴香酸、小茴香醛

酮类——茴香酮

酚类——茴香脑、马郁兰酚

烃——樟烯、苦艾、柠檬烯、水茴香

【属性】

抗发炎、抗菌、抗痉挛、开胃、除肠胃胀气、解毒、利尿、通经、祛痰、催乳、杀虫、轻泻（促进排便）、使病理现象消退、利脾、利胃、激励、促发汗、补身、驱蠕虫。

【注意事项】

一种强效的精油，使用过度会引发毒性，可能导致皮肤敏感。孕妇、癫痫患者宜避免使用。

【心灵疗效】

在困顿时可给予力量和勇气，还有一说是可带来长寿。

【身体疗效】

绝佳的身体净化油，可消除体内因过度饮食及酒精所累积的毒素。对偏头痛非常有帮助，也是肝、肾、脾的补药，还可解消虫咬及蛇咬的毒素。以利尿的方式有效改善蜂窝组织炎并减重。另外，能化解肾结石。可减轻胃部不适，因为它是消化系统的补药。它可以镇定神经系统，在压力下进食的消化不良也能被改善，适用于打嗝、反胃、呕吐与绞痛。由于其清肠的作用，便秘和胀气都会有所改善。

因为能抗痉挛和祛痰治咳，所以在治疗感冒、支气管炎、百日咳时可派上用场。据说能活化腺体，又因其作用类似雌激素，所以它能帮助经前症候群、流量过少、更年期及性冷感等问题，让哺乳妇女增加泌乳量的功能则是极为出名的。

【皮肤疗效】

似乎有很好的净化、强化效果，防皱的作用也享有盛名。

【适合与之调和的精油】

罗勒、天竺葵、薰衣草、柠檬、玫瑰、迷迭香、檀香。

枞



植物种类 / 萃取部位： 树 / 针叶

学 名： *Abies balsamea*
Abies sibirica
 (冷杉属)

科 名： 松科 (Pinaceae)

类比音符： 中音

主宰星球： 木星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

清澈、新鲜的树脂、香胶味。

【 外观 】

枞树主要生长于北方，种类繁多。它们都有羽状叶，在人字型的枝丫上长出球果。虽然它们常在北方出现，但有些种类也能生长于南方的国家，如墨西哥与阿尔及利亚。树脂状的枞树精油一般萃取自*Abies balsamea*这个树种，其来源是美国与加拿大。

另一种树种西伯利亚枞*Abies Sibirica*生于俄罗斯，较老的针叶可以蒸馏出较多的精油。还有一种叫大枞树*Abies Grandis*的树种在捣碎后，会释放出强烈的甜橙味。

【 应用历史与相关神话 】

本世纪初，许多俄罗斯的农村小工业仍以相当大的规模生产枞树精油。《圣经》上记载的“Gilead香脂”指的就是*Abies Balsamea*这种树，这种枞树材质耐用，过去常用以建屋造船。美洲的印第安人把枞树的树脂用在医疗和宗教方面，17世纪时才传入欧洲。它现在的用途则包括了卫浴产品，如刮胡膏、肥皂、沐浴用品、室内芳香剂、除臭剂、消毒剂和吸入药剂等。

【化学结构】

酯类——乙酸龙脑酯、松油酯

烃类——没药烯、樟烯、苦艾、水茴香、松油

【属性】

抗坏血、抗菌、化痰、利肺、镇静。

【注意事项】

到目前为止尚未被广泛用于芳香疗法中，可能是因为其副作用或反效果尚不明确之故。

【心灵疗效】

可带来温暖、实在的感受。

【身体疗效】

枞树精油对身体最有帮助的部位在呼吸系统，对胸腔的状况有十分显著的益处，特别在化除支气管的黏液、脓与痰方面效果明显。可有效安抚急促的呼吸，对气喘患者相当有益，尤其还对神经系统有调节补强的功能，更是气喘患者的福音。同时也可改善因着凉和流行性感冒引起的疲累感与四肢酸痛。

枞树精油的温暖效果，也能缓解风湿痛或关节炎引起的肌肉疼痛。

作用于泌尿系统时，主要是抗菌及抑制感染。

它还能活化内分泌腺，使新陈代谢的速度受到良好的影响，进而平衡体内的诸种化学反应。

【皮肤疗效】

未知。

【适合与之调和的精油】

罗勒、藏茴香、雪松、乳香、薰衣草、香桃木、绿花白千层、花梨木。

乳香



植物种类 / 萃取部位:	树 / 树皮
学 名:	乳香属 & Boswellia carteri Boswellia thurifera
科 名:	橄榄科 Burseraceae
类比音符:	低~中音
主宰星球:	太阳
萃取方法:	蒸馏

【 气味 】

萦绕不去的香气，带木头香及香料味，甚至有一点柠檬的味道。

【 外观 】

这种树原产于中东，包括中国、埃塞俄比亚、伊朗和黎巴嫩。人们在它的树干上割出个刀口，然后便会流出状如泪滴的黄色树脂，其精油就是从树脂中蒸馏而得。

【 应用历史与相关神话 】

乳香的前缀Frank在法文中意指“真正的焚香”，有时候乳香也被称做Olibanum，也许意指“黎巴嫩来的油”。在埃及，乳香被用作焚香，于神坛献给神祇。也可用以帮助沉思，在某些宗教中仍保持了这个传统。一度它也被用来烟熏病患，目的是要去除邪灵。

埃及人常常将乳香与肉桂并用，如此可以缓解四肢的疼痛。希伯莱人与埃及人甚至不惜巨资向腓尼基人进口乳香。它在古代的身价几乎如黄金般贵重，以至于东方三博士^①特别挑选它做礼物，送给刚诞生的耶稣。埃及人还特别将它运用在美容方面，制成回春面膜；中国人则发现它在治淋巴腺结核与麻风病上很有效。

①西方节庆《圣经》中的人物，顾名思义是指来自东方的三位国王或贤士。——编者注

【化学结构】

倍半萜——杜松萜烯

萜烯——樟烯、苦艾萜、松油萜、水茴香萜

醇类——乳香醇

【属性】

抗菌、收敛、祛肠胃胀气、促进伤口结疤、增进细胞活性、利消化、利尿、镇静、补身、利子宫、治创伤。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

让呼吸不再急促，使人感觉平稳，使心情好转且平和。它的安抚功能及清新心神的作用，能帮助减轻焦虑及执迷过往的精神状态。

【身体疗效】

对黏膜有卓越的功效，特别是能清肺。对呼吸方面的效果尤其优异，能舒缓急促的呼吸，有益于气喘病患者。是治疗黏膜发炎（流鼻涕或喉咙有痰）的一帖好药，还能调节黏液分泌量，对头部着凉有缓解效果，也是咳嗽、支气管炎及喉炎的舒解剂。

有益于生殖泌尿管道，能减轻膀胱炎、肾炎和一般性的阴道感染。其收敛的特性能减轻子宫出血及经血过量的症状，一般视为子宫的补药。有助于产妇分娩，也能缓解产后忧郁症，还可处理胸部发炎的现象。同时能安抚胃部促进消化。

【皮肤疗效】

能赐予老化皮肤以新生命，抚平皱纹的功效卓著，是真正的护肤圣品。它收敛的特性也能平衡油性肤质，对伤口、疮伤、溃疡、痈及发炎均有效果。

【适合与之调和的精油】

罗勒、黑胡椒、白松香、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、橙、香蜂草、广藿香、松、檀香。

白松香



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 树皮

学 名：Ferula galbaniflua

(白魏属)

科 名：伞形科 (Umbelliferae)

类比音符：高音

主宰星球：土星

萃取方法：蒸馏

【气味】

似麝香的气息，使人联想到潮湿的林地和新鲜的罂粟种子。

【外观】

可在中东见到的灌木，伊朗的白松香产出的树脂是硬的，黎巴嫩、叙利亚等地的白松香则出产软树脂。这些树脂或者是自动流出，也可在枝牙底部切割一个刀口使之流出，而白松香的精油便是由这淡绿色的树脂蒸馏而得。伊朗所产的白松香精油气味较具烃类的味道。另一种由土耳其生产的白松香，乃是从其花朵萃出，但此品种与一般之白松香并不相同，名为F. ceratophylla。

【应用历史与相关神话】

在古代极享盛名的焚香，带有神秘的影响力，它有轻微的麻醉效果，常被用为沉思的辅助品。当然它也是圣油中常见的一个成分，《圣经·埃及记》第30章34节里，提到白松香与乳香混合，再加以古犹太人用制神香的香料Onycha和Stacte之后，被用在犹太人的圣幕里。

埃及人用它作为防腐尸体的成分之一，由此可知其强烈的防腐属性。近年来则是东方情调香水中的一个成分以及一般香水中的定香剂。亚诺泰勒博士在“神奇的芳香疗法”一书中曾经提到，白松香是比较适合上了年纪的人使用的精油。

【化学结构】

醇类——龙脑、愈创木醇、芫荽油醇、松油醇

酮类——藏茴香酮

倍半萜——杜松萜烯、cadinol

萜烯——松脂烯、柠檬烯、杨梅烯、松油萜、Terpinolene

【属性】

止痛、抗痉挛、祛肠胃胀气、利尿、通经、化痰、化解肿胀与疖、治创伤、激励。

【注意事项】

有通经的作用，因此要避免在怀孕期间使用。它萦绕良久的气味可能会令人头昏，甚至导致头痛，也可能刺激黏膜组织，或刺激某些敏感皮肤。

【心灵疗效】

它有除去胸中压力的声誉，会使人感觉实在而平稳。可安抚情绪化的状态，缓解神经紧张。

【身体疗效】

常能在难缠的疾病上发挥作用，一般而言是对抗慢性病的一股支持力量。白松香长久以来都被用以处理肺部的持续性感染，尤其有益于去除黏液并舒缓扰人的咳嗽。总体来说，是有利于呼吸道的一种精油，特别能缓解支气管的痉挛。白松香对生殖系统也极有帮助，可改善月经不调、痉挛性的经痛以及水分滞留。它也可以缓解更年期易怒与脸部潮红等问题。它止痛与抗痉挛的属性则可改善肌肉的痛性痉挛以及风湿病。

【皮肤疗效】

有益于治疗发炎、肿胀、伤口与脓肿，特别是那些对其他药物没有反应的皮肤状况，不妨试试白松香。另外它也能使成熟型的皮肤比较柔软。

【适合与之调和的精油】

香茅、榄香脂、乳香、茉莉、玫瑰草、天竺葵、姜、松、玫瑰、万寿菊、马鞭草、依兰。

大蒜



植物种类 / 萃取部位：药草 / 茎和蒴

学名：Allium sativum
(葱属)

科名：百合科 (Liliaceae)

类比音符：未知

主宰星球：火星

萃取方法：蒸馏

【气味】

强劲、辛辣的气味。

【外观】

凯尔特语的Allium（亦即大蒜的属名），意指这种植物的强烈“燃烧”本质。原产于亚洲，但西班牙、埃及、西西里与法国也有栽种，高90厘米，开白色或粉红色的花朵，叶片长而平，白色的球茎由珠芽和膜质管径所构成。

【应用历史与相关神话】

享有使人延年益寿的声誉，腓尼基的水手总会为长途的航行准备大量的大蒜，以预防疾病。埃及人用它来抵御流行性传染病，如霍乱和斑疹伤寒。古希腊人则认为大蒜对不孕有效；希腊的摔跤选手会在赛前先嚼几瓣大蒜，以便给予自己力量和勇气，这样做无疑也是想吓阻对手。中药亦大量运用大蒜为药材。

大蒜防御魔鬼的名声是由吸血鬼炒热的，因为我们都了解吸血鬼不太喜欢大蒜。事实上瑞典人也相信大蒜能让“特洛尔”（Trolls）乖乖待在他们该待的山洞中，所谓的特洛尔乃是北欧传说中爱恶作剧的妖精。法国乡间的居民也常用大蒜驱离想猎食家畜的野兽。

在二次大战中，我们可以看到大蒜广为人们所使用，因为它具有类似抗生素的属性。

【化学结构】

硫化合物——蒜臭素、丙烯硫化物

【属性】

止痛、似抗生素、抗坏血、抗寄生虫、抗菌、抗痉挛、抗病毒、杀菌。

促进胆汁的制造、促进伤口结痂、消除鼻塞、利尿、治疣、化痰、杀霉菌。

降低血糖、降血压、杀虫、预防疾病、消解肿块与疖、促发汗、补身、扩张血管、驱蠕虫。

【注意事项】

大蒜拥有宛如熊熊烈火的本质，不宜用于易怒或体质热的人身上，也不该用来解决急性的肺部问题及消化问题，因为其迅速解毒的特性可能会超过身体所能负荷的程度。有皮肤方面的毛病，如可能肇因于代谢异常的湿疹也不建议使用大蒜。如果哺乳的母亲使用大蒜，则婴儿可能发生急性腹痛（结肠炎）。大多数的人都比较喜欢吞食大蒜胶囊，而少用它来进行芳香疗法的按摩。

【心灵疗效】

它温暖而刺激的作用可驱散疲惫的感觉。

【身体疗效】

是补身良药，可强化身体结构。能延缓老化的过程，因为它可以调节执掌人体细胞的甲状腺。活化淋巴系统，促进排毒。

对循环系统十分有益，借由扩张微血管降低血压。另外，大蒜借由影响脂肪的代谢，还能降低高胆固醇。整体而言，对循环有调节、平衡的作用，有助于净化血液和减缓动脉的硬化现象。

和呼吸道本身的功能相似，所以可有效对抗流行性感冒、喉炎、胸部不适及支气管黏膜发炎。曾被用以治疗肺结核、白喉、慢性支气管炎和百日咳。

有益于消化道，能刺激肠胃蠕动，并发挥像轻泻剂的作用，也可以控制胃中的发酵和腐化作用。另外还可驱除蠕虫，刺激胆囊，促进胆汁分泌，帮助消化脂肪。

可调节体内的胰岛素，对糖尿病也颇具价值。它利尿的功能可预防肾结石的形

成，减轻扭伤、肌肉与风湿疼痛以及治疗神经炎。

【皮肤疗效】

常在出现下列皮肤问题时建议使用，如突然冒出的小痘痘、粉刺、脓肿、癣和狼疮。还可用于溃疡以及受细菌感染的伤口的消毒，同时也可使眼部不适得以改善。

【适合与之调和的精油】

未知。



GERANIUM

天竺葵



植物种类 / 萃取部位： 开花植物 / 花和叶

学 名： Pelargonium odorantissimum
Pelargonium graveolens
(天竺葵属)

科 名： 牻牛儿苗科 (Geraniaceae)

类比音符： 中音

主宰星球： 金星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜而略重，有点像玫瑰，又稍稍像薄荷。

【 外观 】

这种漂亮的植物常见于篱笆，高约60厘米，带着锯齿状的尖叶和小小的粉红色花朵。其精油通常产自法国、留尼旺岛、西班牙、摩洛哥、埃及和意大利。天竺葵的英文俗名Geranium其实是个错误的命名，因为它的精油是从Pelargoniums这种植物产出的，P.Odorantissimum的香气有点像苹果，而P.Graveolens则带有玫瑰香。

【 应用历史与相关神话 】

过去被认为是极具疗效的植物，常被用来治疗伤口、肿瘤、霍乱和骨折。几百年来人们深深相信它的威力，都把它种在住屋周围以驱赶恶灵。

早在19世纪时，法国人就开始做天竺葵精油的商业生产，但今天大部分的天竺葵精油是产自留尼旺岛。这个芬芳的小岛位于西南印度洋上，原本叫做波旁岛。最早被使用的品种应是P.Capitatum，这种天竺葵长得比较小，但精油含量甚高，直到今天还有野生的品种存在。本世纪初期，摩洛哥开始出产天竺葵精油。它的香味常被用于香水和肥皂中，或用来假冒大多数的香料。

【化学结构】

酸类——牻牛儿酸

醇类——牻牛儿醇、香茅醇、芫荽油醇、香桃木醇、松油醇

醛类——柠檬醛

酮类——薄荷酮

酚类——丁香酚

萜烯——桉烯

【属性】

止痛、抗凝血、抗忧郁、抗菌、收敛、促进结疤、增强细胞防卫功能、利尿、除臭、止血、降低血糖、杀虫、收敛止血、补身、收缩血管、治创伤。

【注意事项】

对某些敏感皮肤可能有刺激性。能调节荷尔蒙，所以怀孕期间以不用为宜。

【心灵疗效】

是神经系统的补药，可缓解焦虑、沮丧，还能提振情绪，让心理恢复平衡。而且由于它也能影响肾上腺皮质，因此它能舒解压力。

【身体疗效】

借着调节荷尔蒙系统的功能，对经前症候群、更年期问题（如沮丧、阴道干涩、经血过多）的应对都十分有用，并能改善乳房的充血及发炎问题。

一般性排尿系统不良且充血时，天竺葵的利尿特性是很有效的，可帮助肝、肾排毒，所以或许也能帮助上瘾者戒除烟瘾、酒瘾。还可处理黄疸、肾结石和胆结石以及糖尿病与泌尿系统感染。能改善水分滞留症状，以及足踝的肿胀。

可刺激淋巴系统以避免感染，排除体内废物。它也能强化循环系统，使循环更通畅。对喉部和唇部的感染有疗效，并能安抚神经痛。一般而言可净化黏膜组织，特别是消化系统的黏膜，而对胃炎和结肠炎也有所帮助。

是一种芳香的驱虫剂。

【皮肤疗效】

适合各种皮肤状况，因为它能平衡皮脂分泌而使皮肤饱满。可能对湿疹、灼伤、带状疱疹、疱疹、癣及冻疮的治疗有益。对松垮、毛孔阻塞及油性皮肤也有很好的改善作用，堪称一种全面性的洁肤油。由于天竺葵能促进血液循环，所以使用后会令苍白的皮肤较为红润有活力。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、胡萝卜种子油、雪松、快乐鼠尾草、葡萄柚、茉莉、薰衣草、莱姆、橙花、橙、苦橙叶、玫瑰、迷迭香、檀香。



姜



植物种类 / 萃取部位：药草 / 根

学 名：Zingiber officinale
(姜属)

科 名：姜科 (Zingiberaceae)

类比音符：高音

主宰星球：火星

萃取方法：蒸馏

【气味】

香辛料，浓烈、温暖而使人愉悦。生机蓬勃，有点像柠檬及胡椒。

【外观】

大部分的热带国家都有这种经济作物的商业生产，如非洲与西印度群岛等，但据说原产地在印度、中国与爪哇，其中显然以牙买加姜的气味最佳。这种常绿的药草有结节的块茎匍匐于地，其上则挺立着状似芦苇的垂直茎干，开的也是白花。

【应用历史与相关神话】

自古以来一直是备受推崇的一种香料，在古希腊与阿拉伯的药典中，均占有一席之地。它干燥过的根部是广受欢迎的调味料，同时也是种芳香的激励性药材，以及对抗疟疾的处方。中国人用它来化痰、强心。现在已不能确定它是何时传入欧洲，可能在10世纪或15世纪，但是人们从未将它和其他植物混淆在一起。

希腊人唤它作“Ziggiber”，很喜欢它使胃部温暖的特性以及解毒的功能。在梵文的文献中，姜则以“Srngavera”之名出现。现在大家所熟知的英文名称Ginger，乃源自拉丁文的Zingiber。另有一种重要的说法指出，Ginger其名是照着印度地名Gingi而起的，在当地，人们饮用姜茶以缓解胃部的不适。

【化学结构】

醇类——龙脑

醛类——柠檬醛

氧化物——桉油醇

倍半萜——姜烯

萜烯——樟烯、柠檬烯、水茴香萜

【属性】

止痛、止吐、抗菌、防坏血、开胃、催情、祛肠胃胀气、化痰、退烧、轻泻、使身体温暖、激励、利胃、促进发汗、补身。

【注意事项】

可能刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

在感觉生活平淡、世界冰冷的时候，它能温暖你的情绪。可以使感觉敏锐并增强记忆，使人心情愉快。适用于疲倦状态，能激励人心，也可带来脚踏实地的感觉。

【身体疗效】

特别有助于应对体内湿气或体液过多的状态，如流行性感冒、多痰和流鼻水时。也能减轻喉咙痛及扁桃腺炎。虽是一种暖性的油，却可平抑因过湿引起的症状，促进汗腺的活动；另一个重要的作用是调节因受寒而不规律的月经周期。

调节并安定消化系统，促进胃液分泌。姜油对以下的问题均能产生良好效果：食欲不振、消化疼痛、胀气、腹泻以及坏血症（肇因于饮食不当而导致的维生素C缺乏症），甚至在感觉反胃、偏头痛、晕机晕车晕船时都有帮助。

它止痛的属性能缓解关节炎、风湿痛与抽筋、扭伤、肌肉痉挛，尤其是下背部的疼痛。

其还有刺激循环作用，可减轻心绞痛。据说还可改善冻疮、血中过高的胆固醇和静脉曲张等症状。

长久以来都被尊为催情剂，似乎在治疗性无能方面很有价值。有一种调配方法的确能带来显著的美妙效果，亦即把姜、肉桂、芫荽和迷迭香调和使用。同理，姜油也可用于产后护理，以消除积存的血块。

维护视力的声誉卓著，但没有一种精油可以直接使用于脆弱的眼睛部位。据说还能改善听力，使感觉器官变得敏锐。

【皮肤疗效】

有助于消散淤血、治创伤及痛。

【适合与之调和的精油】

月桂、白千层、藏茴香、豆蔻、肉桂、芫荽、丁香、榄香脂、尤加利、乳香、天竺葵、柠檬、莱姆、香桃木、甜橙、迷迭香、绿薄荷、马鞭草。



葡萄柚



植物种类 / 萃取部位： 树 / 果皮

学 名： Citrus paradisi
(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 太阳

【 气味 】

甜，略冲鼻，清新。

【 外观 】

这种树长着油亮的叶片，开白花，黄澄澄的果实悬挂于树枝上，仿佛一大串被压扁的葡萄。它的油脂腺深埋在果皮内，和橙、柠檬相比，葡萄柚的产油量较少。有些葡萄柚精油是借蒸馏法萃取而得，但质量明显逊于压榨法所产出的精油。大部分的葡萄柚精油产自以色列、巴西及美国。

【 应用历史与相关神话 】

通常生长于地中海地区，属于装饰性的树种。它原产于亚洲，据说是橙树的变种。另有一种传说指这种水果最早被培育于西印度群岛，时间是18世纪。它当时被命名为“沙达克果”，显然是以沙达克船长而命名，因为沙达克船长将这种水果引进当地。

葡萄柚精油的主要商业性产销始于1930年的佛罗里达，而美国至今仍为最大的供应者。它也是很受食品、化妆品及香水业欢迎的一种成分原料。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇

醛类——柠檬醛

萜烯——柠檬烯、松油萜

【属性】

抗沮丧、抗菌、开胃、利尿、消毒、使病理现象消散、激励、补身。

【注意事项】

使用后若暴晒于强烈日光下，可能会引起皮肤敏感。

【心灵疗效】

有全面性的提振效果，所以在压力状况下使用极有效果。对中枢神经系统有平衡的作用，因此可以稳定沮丧的情绪。据说能使人欢愉，有些许的催眠效果。

【身体疗效】

是淋巴腺的刺激剂，滋养组织细胞，控制液体流动，对肥胖症和水分滞留能发挥效果。它利尿的特性也能改善蜂窝组织炎，同时它还是减肥餐的好帮手，因为能刺激胆汁分泌以消化脂肪。

它也是开胃剂，能平衡与调节消化系统，也能帮助戒除药瘾，因为它能净化肾脏和脉管系统（血液、淋巴）。它的消解特性还能化除胆结石，据说也是肝的补药。

能安抚身体，减轻偏头痛、经前症候群及怀孕期间的不适感。它还能缓解时差引起的症状如头疼、疲乏等等。

在耳部感染后能帮助恢复平衡。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、雪松、洋甘菊、香茅、乳香、天竺葵、茉莉、薰衣草、玫瑰草、玫瑰、花梨木、依兰。

愈创木



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木心

学 名： *Guaiacum officinale*
G. sanctum
Bulnesia sarmienti
(愈创木属)

科 名： 蒺藜科 (*Zygophyllaceae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

深沉而强劲，隐隐带着香草气息的泥土味。

【 外观 】

原产于南美，*B. sarmienta*这种树种可萃取出最多的愈创木树脂油，但是有些精油的来源是佛罗里达南部及巴哈马群岛的*G. sanctum*这种树种。愈创木是一种小型的树，高约3.65米，长着淡绿色的树叶、白色的树皮、蓝色花与棕绿木心，它常被刨成木屑或木片出售。

虽然它可以自然流出树脂，但有时人们会借着燃烧其木材以收取软化的树脂。这种精油在室温时为固态，需要加热来使它溶为液体。

【 应用历史与相关神话 】

有时被称为“圣树”，可见它或曾被用于一些半宗教半巫术的仪式中。然而，巴拉圭人则认为愈创木在治疗一些严重的疾病上颇有价值，如癌症和梅毒等，这也许要归功于它促进发汗的特性。

其木心之用途包括雕刻木碗与其他的装饰用品。在1891年，首度被船运至欧洲以萃取精油，但在巴拉圭本地的蒸馏作业则迟至二次大战爆发前夕才开始。

香水业界已认识它作为定香剂的价值。多年前，它甚至还被用来掺杂在大马士革

玫瑰精油中，同时也是玫瑰气味的香皂成分之一。

【化学结构】

醇类——Bulnesol、愈创木醇

【属性】

消炎、抗风湿、催情、收敛、具疗效的香脂、利尿、轻泻、促发汗。

【注意事项】

可能会使人慵懒，阻碍精神的集中，而且其气味不易散失，有些人不喜欢这种感觉。

【心灵疗效】

可使人放松，解除武装，有助于冥想，也可安抚神经紧张。

【身体疗效】

它极佳的发汗功能，可帮助身体驱离血中的不洁成分，长久以来都被用于治疗痛风与风湿性关节炎，尤其有助于发炎的情况。同样的，发汗作用在发热型感冒时可安抚喉咙的黏膜组织，减轻扁桃腺炎的不适。

一般而言可调节体液分泌，有助于解决性方面的障碍，例如停经期因阴道干涩而导致的性交疼痛。愈创木神秘的特质与大地之母的气息，都说明了它享有催情盛誉的缘故，而它也能缓解经痛。

给予松弛的生殖泌尿系统正面的影响，使其作用重上轨道，愈创木在此的功能就像利尿剂与轻泻剂。

【皮肤疗效】

可使组织紧实，有益于成熟型肌肤。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、芹菜、香茅、榄香脂、乳香、天竺葵、葡萄柚、茉莉、薰衣草、柠檬、玫瑰草、广藿香、玫瑰、依兰。

HYSSOP

牛膝草



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 叶和花的顶端

学 名： Hyssopus officinalis
(海索草属)

科 名： 唇形科 (Labiatae)

类比音符： 中音

主宰星球： 木星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

温暖，有甜味，具穿透力。

【 外观 】

这种妆点了地中海的蓝紫色花朵是蜜蜂的最爱，它能长到60厘米高，毛茸茸的木质茎上长出狭长的绿叶子。精油产地为德国、法国和意大利。

【 应用历史与相关神话 】

《圣经·诗篇》第51篇第7则写着：“求你用牛膝草洁净我，我就干净。”这应是指这种植物对瘟疫、麻风病、和胸痛的净化效果。事实上，由于它具有除臭的特性，人们常用它来净化神圣的祭坛与庙宇，因此牛膝草一直以来都被认为是一种神圣的植物。《约翰福音》第19章第30节中也记载，人们在一束牛膝草上绑着浸满醋的海棉，然后递给耶稣请他饮用。

Hyssop其名是由希伯莱文Ezoph与希腊文Azob而来的。牛膝草大概是在10世纪左右，由圣班迪克的僧侣引进欧洲，他们用它来制作饮料。在中世纪时，人们拿牛膝草来喷洒虱子。它的叶子有时被拿来包裹伤口，疗效明显而快速。牛膝草磨成细粉，可治肿块及面疱，同时也被用来抑制癌细胞生长。

【化学结构】

醇类——龙脑、芫荽油醇

酮类——樟脑、牛膝酮、侧柏酮

倍半萜——杜松萜烯

萜烯——樟烯、松油

【属性】

抗风湿、抗菌、抗痉挛、收敛、镇咳、利心脏、祛肠胃胀气、利头部、促进伤口结痂、利消化、利尿、通经、化痰、退烧。

柔软、升高血压、利神经、舒胸、预防疾病、促使病理现象消退、镇静、激励、利胃、促排汗、补身、驱虫、治创伤。

【注意事项】

因为它是十分强劲的精油，建议只使用低剂量，而许多芳香疗法师干脆完全舍弃它。癫痫及高血压患者绝对禁止使用，孕妇也不可使用。

【心灵疗效】

对心灵有很强作用，使人头脑清晰敏锐。由于它可以把潜藏的感受抒发出来，所以显然可借此释放痛苦的情绪，据说能清脾而忘忧。

【身体疗效】

调节循环系统，有效提高低血压，当身体虚弱或处于复健期时，牛膝草激励的功能帮助很大。

对解决呼吸系统的问题及病毒感染非常有效，如着凉、咳嗽、喉咙痛、流行性感冒、支气管炎和气喘。帮助清肺，减轻胸部的紧闷，使黏液流动顺畅，舒缓支气管痉挛。

也是消化系统的补药，作用如温和的轻泻剂，可舒缓胃痉挛，祛胀气，据说还能驱蠕虫。还能帮助恢复胃口，消化脂肪。

有益于调节月经周期，尤其是经期中发生的水分滞留现象，对月经异常中断和白带异常都有疗效。

另可舒缓风湿、关节炎和痛风症状。

【皮肤疗效】

对皮肤的疗效包括促进伤口结痂和打散淤血，改善皮肤炎和治疗湿疹。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、芹菜、茴香、薰衣草、香蜂草、橙、迷迭香、红柑。



意大利永久花



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 花

学 名：Helichrysum angustifolium

科 名：菊科 Compositae

类比音符：低音

主宰星球：未知

萃取方法：蒸馏或溶剂萃取

【气味】

强烈的木质香，又带了点香料的感觉。

【外观】

这是一种野生植物，花色暗黄，银绿色的叶片则带有胡椒味，其茎长60厘米，品种繁多。精油的主产地在欧洲，特别是意大利、法国和南斯拉夫。若在收成后的24小时内立即蒸馏，将可获得质量较好的精油，愈嫩的植物可萃取的量愈多。

【应用历史与相关神话】

大麦町自1908年开始生产意大利永久花。它的另一个品种Helichrysum Stoechas与其化学属性相似，而且此二者经常一起蒸馏以产出精油。另外还可用溶剂萃取出意大利永久花的原精，这类程序主要的进行地点是法国的格拉斯一带。人们很喜爱将它制成干燥花供装饰用。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、芫荽醇、橙花醇

酯类——Neryl Acetate

萜烯类——松油萜

【属性】

抗炎、抗痉挛、抗病毒、收敛、杀菌、利胆、利尿、柔软皮肤、化痰、促进细胞再生、杀霉菌、利肝、镇静、利脾。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

缓解惊吓、畏惧、恐慌的情绪，据说还能舒解抑郁的情绪。

【身体疗效】

这是一种回春的精油，可促进细胞再生，帮助组织重建，并活化器官。它还能通经络——贯穿全身的精气通路。

可显著消除体内的念珠菌，这种菌体常在人们体力低下时大量繁殖。由于意大利永久花可以强化免疫系统，使用后可减低过敏及传染病的威胁。

据说能调节血压，强化呼吸系统的整体功能，减轻感冒发烧、流行性感冒、支气管炎、咳嗽与气喘症状，并将肺中黏液予以消除，使患者安然入眠。

是消化器官的好帮手，能降低肝脾之充血现象，处理胆囊失常的问题，调节胰脏与胆汁的分泌。可减轻风湿与一般疼痛的不适，也可缓解长期的头痛及偏头痛。另外，能抑制单纯疱疹和膀胱炎发生。

【皮肤疗效】

促进细胞再生方面的效果和薰衣草不相上下，但其心理影响不如薰衣草那么有效。可帮助伤疤、粉刺、湿疹、疖与脓肿的痊愈。据称意大利永久花与佛手柑、薰衣草以及西洋蓍草调和后可治干癣，其杀霉菌的属性作用，在治疗香港脚与癣时反应十分良好。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、洋甘菊、天竺葵、乳香、薰衣草、桔、甜橙、苦橙叶、玫瑰、花梨木、西洋蓍草。

茉莉



植物种类 / 萃取部位： 树木 / 花朵

学 名： *Jasminum grandiflorum*
(茉莉属)科 名： 茉莉科 (*Jasminaceae*)

类比音符： 低~中音

主宰星球： 木星

萃取方法： 脂吸法或溶剂萃取

【 气味 】

甜甜的花香，充满异国风情，会使头部感到有一点沉重。

【 外观 】

这种攀爬植物的纤柔白花只能在晚上摘取，因为晚上它的气味最强烈。茉莉原产于伊朗和北印度，能长到60厘米高，现在栽种于阿尔及利亚、摩洛哥、埃及、意大利和法国，法国产的精油质量最佳。它的萃取过程十分精细，需要高度的技巧、通常需要极大量的花朵才能生产出少许的精油，所以它的价格十分昂贵，而且多掺有其他的精油。

【 应用历史与相关神话 】

茉莉精油又被称为“花精油中的国王”，长久以来一直被用作春药，其催情的作用声誉卓著，重要的是，它也能治疗淋病和前列腺方面的疾病。在印度，它被广泛用作油膏的香料，同时也用于仪式中，客人则会被套上茉莉花做的花环及手环以表欢迎。

土耳其人用茉莉的枝干做绳索的中心，中国人则爱饮茉莉花茶。茉莉花也是印度尼西亚菜中极受欢迎的装饰品，西方人十分感谢征服者摩尔人将这种植物带到西班牙。目前，作为香水成分是它最昂贵的用途，而此用途近来愈趋流行。

【 化学结构 】

醇类——苯甲醇、麝子油醇、牻牛儿醇、橙花醇

【属性】

抗沮丧、抗菌、抗痉挛、催情、柔软皮肤、催乳、助产、镇静、利子宫。

【注意事项】

怀孕期间不可使用，临盆前才能用以帮助生产。过度使用会干扰体液，特别是痰的流动。而它类似麻醉剂的属性，会干扰注意力的集中，这种强劲的香气一定只能使用低剂量。

【心灵疗效】

对严重的沮丧情绪是很有效的处方，可安抚神经、温暖情绪，并使人产生正面的感受与自信。它是服务业人员不可多得的帮手，可让人恢复精力，重现活力。

【身体疗效】

可能是生产时最有帮助的精油。它能强化收缩的作用，加速生产，并减轻生产的痛苦。它是绝佳的荷尔蒙平衡剂，可有效改善产后忧郁症，加强亲子间的联系，并促进乳汁分泌。

它也能缓解子宫痉挛，减轻经痛，有益于治疗一般的阴道感染。它对男性生殖系统的重要性，在于它能增加精子的数目，进而改善不孕症。让人极度放松的特性，使它成为超越性障碍的著名精油，能改善阳痿、早泄与性冷感症状。

茉莉能帮助呼吸系统，调节并加强呼吸的深度，因此它能缓解支气管的痉挛，并能减轻人的咳嗽症状。据说还能改善嘶哑的声音，在放松僵硬的四肢方面功效卓著。

【皮肤疗效】

一般而言对任何皮肤都有帮助，尤其是干燥及敏感皮肤的高效护肤品。茉莉、桔、薰衣草三者调和，可增强皮肤的弹性，常用以淡化妊娠纹与疤痕。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、乳香、天竺葵、愈创木、意大利永久花、橙、桔、香蜂草、橙花、玫瑰草、花梨木、檀香。

杜松



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 浆果

学名：Juniperus communis
(桧属)

科名：柏科 (Cupressaceae)

类比音符：中音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【 气味 】

干净、清新、略带木头香。

【 外观 】

一种常绿灌木，一般可长到1.8米高，有一种斯堪地纳维亚的野生杜松可以长到9米高。杜松在北极区生长茂盛，但在世界各地都可以发现杜松的踪影。它有红色的树干、针状叶，开小小的黄花，结蓝黑色的浆果。杜松精油产自匈牙利、法国、意大利、南斯拉夫和加拿大。

【 应用历史与相关神话 】

在接触性传染的疾病如霍乱、伤寒热的治疗上，杜松扮演十分重要的角色。在西藏，它被用以防瘟疫。希腊、罗马与阿拉伯的医者都很看重它的抗菌功效。在蒙古，妇女临盆时会以杜松来助产。15、16世纪的药草学者极为赞赏杜松，不仅是由于它能防瘟疫，也因为它是咬伤的特效药。有趣的是，古凯尔特语的“杜松”意思是“咬伤”。

在很长的一段时间内，法国医院都拿杜松和迷迭香的枝条焚烧以清洁空气。在南斯拉夫，它则被尊为万灵丹，一度还被认为可改善糖尿病病情。

《圣经》中曾提及杜松补给疲惫心灵的效果，在《圣经·列王纪》19章第4节及第5节中，记载了筋疲力尽的伊莱贾倒卧在一棵罗腾（即杜松）树下。另外，杜松还

以琴酒的成分之一而闻名。

【化学结构】

醇类——龙脑、松油醇

倍半萜——杜松萜烯、雪松烯

萜烯——樟烯、杨梅烯、松油萜、桉烯

【属性】

抗菌、抗风湿、抗痉挛、催情、收敛、祛肠胃胀气、促进结疤、净化、排毒、消毒、利尿、通经、利神经、杀虫、助产、使皮肤发红、激励、利胃、催汗、补身、治创伤。

【注意事项】

使用过久可能会过度刺激肾脏，若有严重的肾病或其他肾感染症状时，要避免使用杜松。又因为能通经，所以怀孕期间不可使用。

【心灵疗效】

清静、激励并可强化神经。杜松能净化气氛，让心灵在充满挑战的情况下获得支持，对服务业、医疗、美容业人员而言是一个好帮手。

【身体疗效】

非常有效的利尿剂，生殖泌尿系统的抗菌剂，对膀胱炎、尿急痛（无力排尿）和肾结石是极佳的药剂。前列腺肿大时，杜松可帮助排尿，它还能使蜂窝性组织炎、水肿与体液滞留均回复正常。

杜松排毒的功能十分出名，特别是摄取过量的食物和酒精时，它能排出堆积的毒素，净化肠道黏膜，有效对抗痔疮。一般而言对消化系统有利，可调节胃口，帮助治疗肥胖症。是肝的补药，在治疗肝硬化方面十分出名。

当身体感觉沉重、疲倦时使用可激励精神，而上述的状态可能肇因于身体囤积太多废物。用杜松足浴可减轻某些充血的现象。它能以清血的方式排毒，因此在病媒昆虫滋生的区域成为无价之宝。

能够清除尿酸，所以对关节炎、风湿、痛风和坐骨神经痛的治疗十分有益。可强化四肢，而身体僵硬及活动困难时，杜松可以减轻疼痛。

另外还可以规律经期，舒缓经痛，促进生产顺利。

【皮肤疗效】

油性、充血皮肤的帮手，还能治疗头皮的皮脂漏。它净化的特性可改善粉刺、毛孔阻塞、皮肤炎、流汤的湿疹、干癣和肿胀等症状。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、丝柏、乳香、天竺葵、葡萄柚、橙、柠檬香茅、莱姆、香蜂草、迷迭香、檀香。



醒目薰衣草



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶端

学名：Lavandula flagrans
(薰衣草属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：高音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

清澈，甜而具穿透力，和薰衣草相似。

【外观】

靠着传递花粉的蜜蜂做媒，真正的薰衣草与穗状花序薰衣草交配孕育出这种欧洲品种，在法国欣欣向荣。这三种薰衣草的分布地区分别是：

低地——穗状花序薰衣草

中间地带——醒目薰衣草

高地——纯种薰衣草

与另外两种薰衣草相比，醒目薰衣草灰蓝的花瓣比较大且坚硬，但据说疗效却相对较少。

【应用历史与相关神话】

因为醒目薰衣草比其他两个品种来得坚硬，所以其精油产量也比较多。不过从前它不曾被当成单一精油销售出口，其主要用途是添加在比较纤弱的纯种薰衣草中。第二次世界大战后，醒目薰衣草的产量逐年增加，现在已出口供肥皂制造业及香水业运用了。

【化学结构】

醇类——薰衣草醇、芫荽油醇、松油醇

酯类——芫荽酯

酮类——樟脑

氧化物——桉油醇

倍半萜类——丁香油烯

萜烯类——樟烯、苦艾萜、柠檬烯、罗勒烯、松油烯

【属性】

抗抑郁、止痛、抗菌、促进伤口结疤、化痰、利神经、治创伤。

【注意事项】

在某些方面的用途与薰衣草类似，但放松效果则大大不如，并不适合于需要镇静的状态。

【心灵疗效】

使疲惫的心灵焕然一新。

【身体疗效】

特别有益于缓解肌肉疼痛与肌肉僵硬，也能帮助缓解风湿带来的不适和不灵活的关节。对呼吸道颇有好处，尤其是治疗像咳嗽、感冒与流行感冒等毛病。当肺部和鼻窦被浓痰与鼻涕堵塞时，醒目薰衣草可以使呼吸顺畅。

【皮肤疗效】

促进伤口结疤，有助于伤口愈合，据说对皮肤炎也有一些效果。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、洋甘菊、香茅、快乐鼠尾草、天竺葵、意大利永久花、茉莉、柠檬、甜橙。

薰衣草



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 花

学名：Lavandula Officinalis
(薰衣草属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：中音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

花香淡而清澈，略带木头香。

【外观】

此种可爱的植物有不少品种野生于地中海地区。L.Officinalis据说是气味最浓郁的，它小小的紫蓝色花朵栖息在长长的茎干上，花上覆盖星形细毛，窄长的叶片呈灰绿色。薰衣草被广泛栽种于英国、法国及南斯拉夫。

【应用历史与相关神话】

芳香疗法中用途最广的精油之一，而且是从不可考的年代起便被用于医疗方面。

几个世纪以来，人们都把薰衣草香包放在橱柜中，用以驱虫。事实上它杀虫的特性最著名，罗马人盛赞其抗菌力，并用它来泡澡和清洁伤口。薰衣草的拉丁字根Lavare的意思就是“洗”，一度也曾被认为能治疗轻微的癫痫。

薰衣草香水在伊莉莎白与斯图尔斯时代极受欢迎，也是查理一世的皇后最喜欢的香水。长久以来，英国的薰衣草主要长在萨里 (Surrey) 的米切姆 (Mitchum)，然而现在已被大量栽种于诺福克 (Norfolk) 一带。它对皮肤的完美疗效是法国化学家盖特福赛 (Gattefosse) 在本世纪初意外发现的，它为某些摩洛哥菜和法国菜增添了不寻常的特殊风味。

【化学结构】

醇类——龙脑、牻牛儿醇、薰衣草醇、芫荽油醇

酯类——牻牛儿脂、薰衣草酯、芫荽酯

氧化物——桉油醇

倍半萜——丁香油烯

萜烯——柠檬烯、松油

【属性】

止痛、抗抽搐、抗沮丧、消炎、抗风湿、抗菌、抗痉挛、抗病毒、杀菌、祛肠胃胀气、利胆、促进结疤、兴奋、增进细胞活动。解除充血与肿胀、除臭、解毒、利尿、通经、杀霉菌、降低血压、利神经、恢复健康、镇静、利脾、催汗、治创伤。

【注意事项】

有些低血压的人用了薰衣草精油后，会发生呆滞的现象。它也是通经药，所以要避免在怀孕初期使用。

【心灵疗效】

因为它能安定情绪，所以对失常的心理状态有正面的效果。能净化、安抚心灵，减轻愤怒和筋疲力尽的感觉，使人可以心平气和地面对生活。因为它能平衡中枢神经，所以对舒缓惊慌和沮丧的状态很有帮助。

【身体疗效】

对心脏有镇静效果，可降低高血压、安抚心悸，改善失眠状态的作用闻名已久。

它止痛的特性能有效改善肌肉痉挛，对扭伤、肌肉使用过度以及风湿痛也有益，与马郁兰混合时能提高疗效。

对呼吸系统有帮助，可处理支气管炎、气喘、黏膜发炎、感冒、喉炎及喉咙感染。减轻肺结核，并预防感染。

对解决月经方面的问题也很有帮助，如流量太少、痛经、白带异常。临盆时使用可减轻痛苦及加速生产，用来按摩下背部可消除产后的不适。

据说可清脾和肝（脾气便是由脾而来），还可促进胃的分泌作用，所以在反胃、

呕吐、绞痛和胀气时可派上用场，刺激胆汁分泌以帮助消化脂肪。

是有名的杀虫剂，可以驱走蛾类与昆虫。据说还能消毒被犬只咬伤的伤口，以及净化空气。

【皮肤疗效】

它能促进细胞再生，平衡皮脂分泌，因此对所有的皮肤状态都很有价值。治灼伤与晒伤的功效名闻遐迩。还可治疗面疱、湿疹和干癣，治脓肿、疖与痛，并能抑制霉菌生长，使肿胀、疤痕、坏疽减轻至最低的程度。

是一种很好的护发剂，对秃头有些帮助。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、甘菊、快乐鼠尾草、天竺葵、茉莉、柠檬、桔、肉豆蔻、橙、广藿香、松、百里香、迷迭香。



穗状花序薰衣草



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 开花的顶端

学 名： *Lavandula spica*
Lavandula latifolia
(薰衣草属)

科 名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：高音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【 气味 】

与薰衣草相似，但比较澄清与新鲜。

【 外观 】

比纯种的薰衣草强壮高大些，花色灰蓝，喜欢在海边生长，其精油多产于西班牙、意大利和法国。

【 应用历史与相关神话 】

有时候被叫做“雄性薰衣草”，因为其属性较具侵略性。气味给人的感觉较粗重，偏樟脑那一型，通常用来为廉价的食物增添香气，也常被亮光漆工业所采用。

它在西班牙以野火燎原之势大量生长，工人常需工作好几个小时才能割完穗状花序薰衣草再送去蒸馏。内战以前，西班牙的人口主要分布于乡间，所以当时的人工非常廉价。然而自1936年起，西班牙的产量递减，而由法国接手执生产之牛耳。有一段时间，穗状花序薰衣草油曾被掺杂以鼠尾草油。它也被用在动物医疗方面，如清洗伤口等。

【 化学结构 】

酮类——樟脑

氧化物——桉油醇

萜烯类——樟烯

醇类——龙脑、芫荽醇

【属性】

止痛、抗抑郁、抗菌、抗病毒、解除鼻塞、杀虫。

【注意事项】

比较温和的另一品种——薰衣草，有通经的作用，所以为安全起见，还是不要在怀孕期间使用。剂量太高时，会过度刺激中枢神经系统，引起心悸。

【心灵疗效】

它是脑脊髓的镇静剂，可帮助混沌的脑袋清醒。能稳定神经，但仍可保持相当的敏锐度。

【身体疗效】

对呼吸道的一些问题如支气管炎、喉炎等特别有效，能使呼吸和缓、头部清爽，还可减轻鼻塞或黏膜发炎所引起的头疼。提高免疫力，以迎战病毒的攻击。

其止痛的属性主要发挥于减轻肌肉和风湿酸痛。并可促进神经纤维的放松，人体受伤后的肌肉往往会呈现过冷或过热的状态，这时可用其平衡的属性予以调整。

缓解昆虫叮咬的疼痛不适。

【皮肤疗效】

可促进结疤，杀霉菌的属性有益于治癣和香港脚。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、洋甘菊、天竺葵、愈创木、意大利永久花、茉莉、柠檬、甜橙。

45

LEMON

柠檬



植物种类 / 萃取部位：水果 / 果皮

学名：Citrus limonum

(柑橘属)

科名：芸香科 (Rutaceae)

类比音符：高音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

柑橘类的香气，新鲜而强劲。

【外观】

小而多刺的常绿树，原产于印度，但现多种植于南欧、佛罗里达及加州。它有不规则的枝桠、发亮的椭圆形叶，花色为纯白或粉红，香气强劲。柠檬的种类很多，不同之处在于外皮的厚薄及果汁的多寡，绿色未熟的果子可榨出较多的精油，以手压榨出的精油较蒸馏出的质量优越。

【应用历史与相关神话】

长久以来，柠檬在抗菌方面的功效一直很受重视，特别是用在病媒蚊虫的叮咬上，曾经被认为是治疗疟疾的良药。它让动脉硬化者血压降低的效果也受到肯定。埃及人认为它是肉类和鱼类食物中毒及伤寒传染病之解毒剂。

英文的柠檬一字源自阿拉伯文和波斯文，意指柑橘类水果。中世纪的圣战期间，十字军把丰富的宝藏带回欧洲，而柠檬也是其中之一。早期，意大利是重要的柠檬产地，随后加州也渐成柠檬的生产重镇。其新鲜的果实因富含维生素C而备受重视，还曾被认为是内分泌腺的补药，用作食品和香水的调味剂也很受欢迎。

【化学结构】

醇类——芫荽油醇

醛类——柠檬醛、香茅醛

萜烯——柠檬烯、杨梅烯、樟烯、松油萜、水茴香萜

倍半萜——杜松萜烯

【属性】

抗酸、抗硬化、抗坏血、抗神经痛、抗风湿、抗搔痒、抗菌、收敛、杀菌、除胃肠胀气、促进结疤、净化、利尿、柔软、治疣、退烧、止血、利肝、降低血糖、降低血压、杀虫、轻泻、利胃、补身、驱蠕虫。

【注意事项】

可能会刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

感觉炙热烦躁时使用，可带来清新的感受，帮助澄清思绪。

【身体疗效】

循环系统的绝佳补药，使血流畅通，因而可减轻静脉曲张部位之压力。是有效的强心剂，通常用于降低血压。可恢复红血球的活力，减轻贫血的现象；同时刺激白血球，进而激活免疫系统，帮助身体抵抗传染性的疾病。

据说可止鼻血及一般性的外伤出血。

它抗菌的特性能减轻喉咙痛、咳嗽、着凉和流行性感冒，特别是在有发烧现象时，因为柠檬能使体温下降。另外，能改善唇部疱疹情况。

促进消化系统的功能，抑制体内的酸性，使胃中的碱性增加。可明显促进胰岛素的分泌，曾被用以治疗糖尿病。可缓解肝肾的充血现象，对全身有清洁净化的功能，对便秘与蜂窝组织炎也颇有益。

据说可减轻头痛、偏头痛、痛风和关节炎，能安抚蚊虫叮咬引起的不适。

【皮肤疗效】

借着去除老死细胞而使黯沉的肤色明亮，改善破裂的微血管，对油腻的发肤有净化的功效。对去除鸡眼、扁平疣和一般疣都很有效，也可以软化结疤组织，预防指甲岔裂。

【适合与之调和的精油】

安息香、豆蔻、洋甘菊、尤加利、茴香、乳香、姜、杜松、薰衣草、菩提花、橙花、玫瑰、檀香、依兰。



LEMONGRASS

柠檬香茅



植物种类 / 萃取部位： 草 / 叶

学 名： Cymbopogon citratus
Cymbopogon flexuosus
(香茅属)

科 名： 禾本科 (Gramineae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气 味 】

强劲，微甜，带着柠檬香。

【 外 观 】

这种强烈但不失可爱的精油，萃取自两种人工培育的新鲜嫩草，野生的品种在采集上花费太大。原产于印度，也生长于其他的热带地区，如巴西、西印度群岛、斯里兰卡和中国，只能长到91厘米的高度。

【 应用历史与相关神话 】

在印度广受喜爱，应用历史已有数百年之久，当地名为Choomana Poolu，意指其红色的茎干。被认为可帮助退烧，治疗传染性的疾病，抑制肿瘤生长。

二次大战前的主要供应者是印度，其后柠檬香茅的生产逐渐转移至西印度群岛，目前质量较好的精油也产自该地区。东印度的品种是C.Flexuosus，西印度的品种是C.Citratus，美国也出产质量优良的柠檬香茅精油。若曝露于空气和光线下，会降低精油中的柠檬醛含量，而对化妆品、香料、清洁剂、香皂来说，柠檬醛都是种很有价值的成分。

【化学结构】

醇类——麝子油醇、牦牛儿醇、橙花醇

醛类——柠檬醛、香茅醛

萜烯——柠檬烯、杨梅烯

【属性】

抗沮丧、抗菌、杀菌、祛肠胃胀气、除臭、帮助消化、利尿、杀霉菌、催乳、杀昆虫、预防疾病、激励、补身。

【注意事项】

一种比较刺激的精油，可能刺激敏感皮肤，最好使用低剂量。

【心灵疗效】

激励、复苏、产生精力，对于精疲力竭的状态很有帮助，可助人提振精神，重新出发。

【身体疗效】

恢复活力的作用，使它成为身体的全方位补药。它能刺激副交感神经，而副交感神经能帮助病体痊愈，还可促进腺体分泌以及激励消化系统的肌肉。

它可以打开胃口，并帮助结肠炎、消化不良以及肠胃炎的治疗。

它强劲的抗菌能力能预防接触性传染疾病，对治疗呼吸道的感染特别有用，例如喉咙痛、喉炎与发烧。

对肌肉疼痛的功效绝佳，可减轻疼痛，使肌肉柔软，因为它能消除乳酸，促进循环。

它对肌肉的紧实效果能帮助因节食或缺乏运动而松垮的肌肤。在长时间站立之后，可缓解双腿的疲惫。

它可使身体重获活力的作用，可减轻某些时差的不适症状，让头脑清醒，消除疲劳。

有效驱虫，使动物身上的跳蚤、害虫远离，而除臭功能则能让动物保持好气

味。另外，还能增进哺乳母亲的乳汁分泌。

【皮肤疗效】

调节皮肤，对毛孔粗大颇有改善作用。清除粉刺和平衡油性肤质的功效卓著，对香港脚及其他霉菌感染的治疗也十分有益。

【适合与之调和的精油】

罗勒、雪松、芫荽、天竺葵、茉莉、薰衣草、橙花、绿花白千层、玫瑰草、迷迭香、茶树、西洋蓍草。



莱姆



植物种类 / 萃取部位：果实 / 果皮

学名：Citrus medica
(柑橘属)

科名：芸香科 (Rutaceae)

类比音符：高音

主宰星球：太阳

萃取方法：压榨及蒸馏

【气味】

相当强烈，既苦又甜。

【外观】

原产自亚洲，现在则栽种于许多温暖的国家和地区，如意大利、西印度群岛和美洲国家。它的外表似柠檬，但颜色偏黄且形状较圆。虽然莱姆的品种繁多，但其直径一般为5厘米。压榨所得的莱姆精油比柠檬精油淡很多，气味显然也比较甜。

【应用历史与相关神话】

显然是摩尔人把莱姆带进欧洲的，在16世纪时又由西班牙与葡萄牙探险家带到美洲，当时装载莱姆的船只被称做“莱姆果汁机”，因为船员都靠莱姆来预防坏血病。这种病是由于营养不全所导致的虚弱状态，莱姆从此便成为维生素C的良好来源。

现今的果汁和水果工业发源于19世纪的西印度群岛，而莱姆精油则一直被用以调制姜汁酒与可乐饮料。另外在香水工业中，你也能找到甜莱姆油，它们的气味闻起来像是佛手柑精油。

【化学结构】

醇类——芫荽油醇、松油醇

醛类——枸橼醛

酯类——芫荽酯

内酯类——香柑油内酯

萜烯类——柠檬烯、松油萜、桉烯、Terpinoline

【属性】

抗坏血、抗菌、抗病毒、开胃、收敛、杀菌、消毒、退烧、止血、杀虫、复健、养生。

【注意事项】

使用后曝晒在强烈日光下，可能会导致皮肤对光敏感，也可能会刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

使人生气蓬勃，特别在你感觉不带劲、焦虑和沮丧时，使用它会让疲惫的心灵焕发生机。

【身体疗效】

伴随着凉感冒、喉咙疼痛和流行性感冒的发烧，都可用莱姆精油来降低体温。缓解咳嗽、胸部郁积、黏膜发炎以及鼻窦炎症状。是免疫系统的补品，能降低感染病菌的概率，缩短病后的虚弱状态，让人很快就精力旺盛。

就如同大多数的柑橘类精油，莱姆可以刺激消化系统。可帮助厌食症患者，因为它能刺激消化液的分泌，进而使人胃口大开。

据说可以处理酒精中毒的一些症状，也许是因为它具有净化与复健的作用。有助于缓解风湿性疼痛，此作用十分闻名。

【皮肤疗效】

莱姆收敛、调理与清新的功能，可净化油腻的肤质，据说还能止住割伤与一般外伤的出血。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、佛手柑、天竺葵、菩提花、薰衣草、橙花、肉豆蔻、玫瑰草、玫瑰、紫罗兰、依兰。

菩提花



植物种类 / 萃取部位： 树 / 花

学 名： *Tilia europaea*
(椴属)

科 名： 椴科 (*Tiliaceae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 木星或金星

萃取方法： 脂吸法

【 气味 】

深沉的甜味，略带香辛料的感觉，气味颇持久。

【 外观 】

欧洲菩提在英国及欧洲的林荫大道上是常见的景观，据说它是另两种菩提（*Platyphyllos*及*Cordata*）的混种。它能长到30米高，而它另一个广为人知的名称为“莱姆树”。菩提暗灰色的树干上枝桠茂密，锯齿叶缘的树叶正面是墨绿色，反面却呈淡绿色，垂吊的白花则蕴含了大量的花蜜，所以往往能吸引成群的蜜蜂。

【 应用历史与相关神话 】

知道菩提能治愈癫痫和瘫痪的人，大概也都听说过它和巫术的关联。古代的日耳曼民族无视菩提树不吉利的暗喻，而把它定为自己民族的象征图腾。罗马人则稍为实际一些，他们用菩提树内侧的树皮和肉类同煮，以避免肉类过咸。

菩提花常和蛇麻草并用以诱发睡意，事实上，菩提花茶在法国是一种很受欢迎的饮料，人们相信它可以改善失眠和消化不良的毛病。曾有一段时间，菩提木所制成的木炭被人们和水吞下，以中和胃中的毒物。此外，一般人都相信菩提能够抑制发汗，过去也曾用于恶化的伤口，以及有癌细胞生长的病人的治疗。

菩提的拉丁属名*Tilia*可能是源自另一古字*Ptilon*，意指“羽毛”，因为菩提树叶其

状如羽。雕刻大师葛林·季本斯（Grinling Gibbons）偏好用菩提木来雕刻作品。可惜的是，天然的菩提花精油极难获取，又因为商人已能成功地复制而用做商业生产，因此天然的精油便不受重视。

【化学结构】

醇类——麝子油醇

【属性】

抗痉挛、收敛、止咳、利脑、消除鼻塞、利尿、使皮肤柔软、降低血压、利神经、镇静、促进发汗、补身。

【注意事项】

菩提花的气味会使某些人头晕目眩，它也可能引发某些敏感皮肤的过敏反应。

【心灵疗效】

让人完全放松，能带给你深睡熟眠。

【身体疗效】

神经系统的绝佳补品，有助于缓解头疼、偏头痛、神经痛与晕眩。据说对治疗神经紧张所引起的高血压相当有效。可以净化血液，因而能改善慢性的循环疾病，如控制过高的胆固醇，显然也有益于贫血的治疗。

可改善慢性的黏膜发炎问题，促进排汗退烧，又能改善夜间盗汗。一般而言，对呼吸道方面的疾病有疗效，例如流行性感冒、胸膜炎和支气管炎。

菩提花能帮助你摆脱那种透不过气来的窒闷感觉，并让气体出入的管道流通，使呼吸顺畅，从而改善咳嗽症状。

它利尿的作用有益于肾功能失调的治疗，能净化任何黏液。对肝脏可发挥解毒和调理的作用，适用于肝炎治疗。对胃部异常消化不良乃至腹泻均有效果，还可治疗口腔溃疡。因它能清除过多的尿素，所以能有效治疗风湿、痛风及坐骨神经痛。可明显强化眼部肌肉，但绝不能直接用在这个部位。

【皮肤疗效】

它安抚、软化与紧实的功能，能使皱纹不易生成。菩提花另一项受人赞赏的作用，是对皮肤上的瑕疵、雀斑与灼伤的功效。另外，它也能调理头皮，刺激头发生长。

【适合与之调和的精油】

安息香、香茅、姜、葡萄柚、茉莉、薰衣草、橙花、玫瑰草、玫瑰、马鞭草、紫罗兰、依兰。



LITSEA CUBEBA

山鸡椒



植物种类 / 萃取部位： 树 / 果

学 名： Litsea cubeba
(木姜子属)

科 名： 樟科 (Lauraceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气 味 】

甜甜的柑橘果香，又带点花香的味道。

【 外 观 】

这种亚洲来的小树有气味芳香的花和叶，所结的果实还带着香味。产地在中国与马来西亚，在当地被称为“中国胡椒”、“May Chang”，以及大家耳熟能详的“山鸡椒”。

【 应用历史与相关神话 】

这种在东方十分著名的香料树，直到近代才为西方世界所熟知。山鸡椒状似胡椒的果实在20世纪50年代首次被蒸馏出精油，此后就成为柠檬香茅精油最大的竞争对手。这两种精油中的柠檬醛含量几乎完全相同，不过柠檬香茅的气味较持久，油臭味也稍微重一点。

除了在中国菜中被当做调味料以外，它还被用以治疗癌症肿瘤，人们认为它有抑制癌细胞的能力。近年来，山鸡椒则被广泛用于制造肥皂、香水以及除臭剂。

【 化 学 结 构 】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇

醛类——柠檬醛、香茅醛

酯类——芫荽酯

氧化物——桉油醇

倍半萜类——杜松萜烯

萜烯类——柠檬烯、桉烯

【属性】

抗抑郁、抗菌、收敛、杀菌、祛胀气、促进乳汁分泌、杀虫、激励、补身。

【注意事项】

气味十分强劲，所以使用的剂量要小心。

【心灵疗效】

非常振奋精神，可营造出一种阳光普照的精神感受。

【身体疗效】

可以激励身体，使之重现活力，可算是心脏与呼吸系统的补品，对于能量低落的状态特别有用。

据说可扩张气管，有助于缓解支气管炎和气喘。有些报告甚至指出，山鸡椒有益于心脏方面的疾病治疗。

也有刺激消化的作用，舒解胀气和反胃的感觉，还可以开胃。另外也可以对口腔的鹅口疮有改善作用，经证实还能处理哺乳困难的种种问题。

【皮肤疗效】

紧实和收敛的特性，可在油性皮肤和油性发质上发挥平衡的作用。

【适合与之调和的精油】

罗勒、天竺葵、愈创木、茉莉、薰衣草、橙花、甜橙、苦橙叶、玫瑰、迷迭香、花梨木、马鞭草、依兰。

50

MANDARIN

桔



植物种类 / 萃取部位： 树 / 果皮

学 名： *Citrus madurensis*

(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 中~高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 压榨

【 气味 】

细致优雅的甜味，除了独特的柑橘皮味之外，还带了少许幽幽的花香。

【 外观 】

这种多产的果树喜爱炎热潮湿的气候，但是生在温带的桔树却能产出较多的精油，而且半熟的果实可以榨出最多的精油。生产桔油的地区包括了巴西、西班牙、意大利和加州。和桔同一植物根源的红柑，气味显然较弱，或者应说红柑的气味较纤细。

【 应用历史与相关神话 】

桔的英文名称Mandarin，指的也是一度统治中国的满族人，此二者竟然在英语中同名，似乎颇令人不解。原来，这种柔软的橙色水果，曾被献给他们东方的主子以示尊敬，因此才有相同的名字。过去的200年内，桔在欧洲受欢迎的程度渐渐水涨船高，尤其是地中海沿岸一带，其栽种范围既大且广。

桔油在美国的生产规模不断扩大，但在第二次世界大战期间曾一度停滞，因为战时要从意大利进口水果是一大难事。战后，巴西取代了意大利成为出口到美国桔油量最多的国家，不过据说，意大利桔油的气味比较细致，而质量也略胜一畴。不论在香水界或烹饪方面，桔油都有广泛的运用。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇
 醛类——柠檬醛、香茅醛
 酯类——胺基苯甲酸甲酯
 萜烯类——柠檬烯

【属性】

抗痉挛、利胆、促进细胞再生、利消化、柔软皮肤、镇静、补身。

【注意事项】

可能具光毒性，所以最好不要在接受强烈日晒前使用。

【心灵疗效】

它清新的气味有提振精神的作用，常用于缓解沮丧与焦虑。

【身体疗效】

消化系统的补品，增进胃口，特别有益于病体初愈或沮丧所导致的食欲不振。有刺激肝脏、调节代谢以及促进胆汁分泌、加速脂肪分解的功能。另外，它还能安抚肠胃，帮助排气。

桔油是一种出了名的温和精油，温和到孕妇、儿童都可以安心使用（但剂量仍宜少量）。事实上，任何人只要感觉脆弱、身子虚，都适合选用桔油。桔油就像是能重新赋予活力一般，有精神为之一振的效果。

桔油因为有使人开怀的特性，所以有时也被拿来处理经前症状，若与其他柑橘类的精油调在一起，也许能增强其效果。

【皮肤疗效】

经常与橙花和薰衣草调和在一起，淡化妊娠纹和疤痕。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、黑胡椒、芫荽、洋甘菊、葡萄柚、薰衣草、柠檬、莱姆、马郁兰、橙花、玫瑰草、苦橙叶、玫瑰。

马郁兰



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶端、叶

学 名： *Origanum marjorana*
(牛至属)

科 名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：中音

主宰星球：水星

萃取方法：蒸馏

【 气味 】

温暖而具穿透力，稍带香料味。

【 外观 】

马郁兰有许多不同的品种，最为人熟知的是一种25厘米高的小型植物，长有小小的椭圆型叶，开白色或粉红色的花朵。甜马郁兰源自利比亚、埃及和地中海地区，但大部分的马郁兰精油都产自法国。西班牙的野马郁兰 (*Thymus mastichina*) 质量明显较差。

【 应用历史与相关神话 】

在古希腊，它是一种非常受欢迎的常用药草植物。人们用它来治疗痉挛，和改善组织内体液过多的状态，认为它是极有价值的解毒剂，还可帮助消化。希腊文里的 *orosganos* 意指“山峦之喜乐”，这个名称似乎非常贴切，因为人们常赠与新婚夫妇马郁兰以预祝他们幸福。它也被种在坟地，以使死者安息。

在拉丁文中，马郁兰的前缀 *Marjor* 意指“伟大”，据说它能使人延年益寿。

在斯图尔特的时代，人们佩戴含马郁兰的花饰以掩盖不雅的气味。芳香水、鼻烟壶，甚至后来的意大利比萨中都有马郁兰的踪影。

【化学结构】

醇类——龙脑、松油醇

酮类——樟脑

倍半萜——丁香油烯

萜烯——松油萜、桉烯、松油烯

【属性】

止痛、抑制性欲、抗菌、抗痉挛、祛肠胃胀气、有益头部、刺激心脏、利消化、通经、化痰、降低血压、轻泻剂、利神经、促进康复、镇静、补身、治创伤。

【注意事项】

使用时间过长可能导致精神状态迟缓，最好避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

对神经系统有安抚效果，能缓解焦虑、压力甚至深层的心理创伤。能强化心灵，帮助人面对现实。在忧伤寂寞时，能给人安慰，因为它有温暖心灵的作用。而对过度活跃的人来说，则是非常优越的镇静剂。

【身体疗效】

这是一种非常实用的精油，能以不同的方式为人们带来良好的健康状况。处理疼痛的肌肉特别有效，尤其是消化问题和月经异常引起的下背部疼痛。

能帮助治疗风湿痛与肿大的关节，特别是感觉冰凉和僵硬的疼痛，因为它能影响血液循环。亦能扩张动脉与微血管，让血流畅通，使人感到温暖愉悦，很适合做运动后的活络油。

是心脏的补药，能降低高血压。它的放松效果有助于改善头痛、偏头痛和失眠。

它安抚消化系统的效果相当闻名，有益于缓解胃痉挛、消化不良、便秘、胀气等症状，还能帮助身体排除毒素，以及预防晕车、晕船。

似乎有益于预防胸腔的传染病及感冒、鼻窦炎、支气管炎与气喘。在感冒时，能消除头脑的窒塞感。

调节月经周期，减轻经痛，另外它抑制性欲的作用也十分著名。

【皮肤疗效】

消除淤血的作用极富价值，它能消除淤血，是因为扩张微血管后血液较易流通。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、雪松、洋甘菊、丝柏、薰衣草、桔、橙、肉豆蔻、迷迭香、花梨木、依兰。



香蜂草



植物种类 / 萃取部位：药草 / 叶与花

学 名：Melissa officinalis
(滇荆芥属)

科 名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：中音

主宰星球：木星

萃取方法：蒸馏

【气味】

甜似柠檬，还带点花香。

【外观】

这种地中海植物的精油，以法国为最大产地。香蜂草喜爱含铁丰富的土壤，或许这可解释其效果卓越的抗贫血作用。高度约60厘米，长着毛茸茸的小巧叶片，略皱，叶缘为锯齿状。它黄色的花很能吸引蜜蜂，而香蜂草的原文Melissa正是希腊文的“蜜蜂”。

【应用历史与相关神话】

当丘比特的母亲瑞亚躲着他父亲克罗讷斯时，蜜蜂便以蜂蜜喂食丘比特。据说由香蜂草酿成的蜂蜜特别可口，甜美如神饮的琼浆玉液一般。一位著名的瑞士医生帕拉切尔苏斯 (Paracelsus) 管香蜂草叫“生命的万灵丹”，毫无疑问是由于它有安定心脏的作用。香蜂草以回春的特性闻名，另外也有“万灵药”的名声。这种植物应用在医疗上的时间颇为久远，在中东，它也是常用的心脏刺激剂。

香蜂草另一个广为人知的名字是“柠檬香脂”，它是balsam及希伯来文Bal Smin (意指油中之首) 的缩写。它被罗马人引进英国，从古至今都是很受欢迎的药草。14世纪时，法国圣衣会的修女调制了一种调理药水，其中便含有香蜂草。在伊丽莎白女王时代，香蜂草的叶子被拿来酿酒，稍后又被用以磨亮家具。香蜂草常有掺假的情

况，真正的香蜂草精油相当昂贵。法国人有时会叫它Citronelle。

【化学结构】

酸类——香茅酸

醇类——香茅醇、牻牛儿醇、芫荽油醇

醛类——柠檬醛、香茅醛

酯类——牻牛儿酯

倍半萜——丁香油烯

【属性】

预防过敏、抗沮丧、抗痉挛、祛肠胃胀气、激励心脏、利消化、退烧、降低血压、利神经、镇静、利胃、促发汗、补身、利子宫。

【注意事项】

因为它能使经期规律，所以要避免在怀孕期间使用。另外，也可能会刺激敏感皮肤。

【心灵疗效】

既能安抚又能提振敏感的心理状态，据说能除去胸中郁闷。在震惊、恐慌和歇斯底里时，可以安抚情绪。从而帮助人们面对失落，并在心中撒下积极的种子。

【身体疗效】

它的安抚作用是循环系统的调节剂，可降低高血压，使心跳平和。一般而言是心脏良好的补药，痉挛、疲惫时很有帮助。

似乎与女性的生殖系统有很密切的关系，可使经期规律，舒缓经痛，让身体放松。它调节子宫的作用，有助于治疗某些不易受孕的症状。

也能促进胃部的消化功能，包括治疗反胃、胀气、呕吐、消化不良和痢疾。

有益于治疗感冒症状，似可退烧，及改善伴随感冒而来的头痛和偏头痛。

可有效驱虫，并减轻蚊虫叮咬的痒痛。它控制过敏的作用，显然能帮助气喘患者来安抚急促的呼吸。

【皮肤疗效】

可快速止住伤口流血，抑制霉菌感染与湿疹也颇有效果。据说可洁净油腻的发质，并预防落发。

【适合与之调和的精油】

罗勒、月桂、洋甘菊、乳香、天竺葵、姜、愈创木、茉莉、杜松、薰衣草、马郁兰、橙花、玫瑰、迷迭香、紫罗兰、依兰。



没药



植物种类 / 萃取部位：灌木丛 / 枝芽

学 名：Commiphora myrrha
(没药属)

科 名：橄榄科 (Burseraceae)

类比音符：低音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【 气味 】

烟味，呈树脂状，略带麝香。

【 外观 】

这种著名的灌木有许多不同品种，一般可长到2.74米高，原产于北非、亚洲及索马里，其精油则多得自中东。

在它灰色的树皮上划个刀口，便会流出黄白色的树脂，树脂干涸后则变成棕红的硬块，精油便是从这些硬块中蒸馏而得。

有些山羊爱嚼没药美味的叶子，因此他们的胡子也常会沾上树脂的香气。

【 应用历史与相关神话 】

古代的人们使用没药之广泛，正是它大受欢迎的证明。埃及人会在每天正午焚烧没药，这是他们太阳仪式中的一部分，他们还把没药、芫荽及蜂蜜调在油膏中治疹。事实上，它在医疗方面的用途极广，没药甚至能做出最好的木乃伊。某些保养品，特别是面膜中也常可发现它。

《圣经》中提到没药被用来给女士净身。而在《圣经·创世纪》中，当约瑟被他哥哥卖给以实玛利人的大篷车时，他们的骆驼便驮着香料、乳香和没药要运到埃及去。希腊士兵都会随身携带一小瓶没药上战场，因为没药抗菌抗炎的特性能让他

们的伤口止血。

小耶稣诞生时，便收到没药做礼物（《圣经·马太福音》第2章，11节），被钉上十字架时，信徒也将没药混着酒递给耶稣以止痛消毒（《圣经·马可福音》15章，23节）。

【化学结构】

酸类——没药酸
 醛类——肉桂醛、小茴香醛
 酚类——丁香酚
 倍半萜——杜松萜烯
 萜烯——松油萜、苦艾萜、没药萜、柠檬烯

【属性】

抗菌、抗微生物、抗炎、收敛、具香胶特质、除臭、祛肠胃胀气、消毒、利尿、通经、化痰、杀霉菌、激励、利胃、催汗、补身、利子宫、治创伤。

【注意事项】

是通经药，要避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

似乎能提振虚弱不振的精神，也能让炽烈的情绪冷静下来。

【身体疗效】

肺中有过多黏液时最适合用没药，因为它有特别的“干化”作用。它对一般的肺部问题有很好的效果，可清肺并治疗支气管炎、感冒、喉咙痛、黏膜发炎、咽喉炎及咳嗽。也能治疗腺体的发烧现象，这是由病毒引起而伴随着喉咙痛的一种病症。

对所有的口腔问题和牙龈异常均有绝佳的功效，能为口腔溃疡、脓漏、牙龈发炎、海绵状牙龈提供最好的治疗。也能改善胃部异常发酵而引发的口臭，是胃部的补药，能激励胃口，可止泻、疏通胀气、减轻胃酸与痔疮的病情。

对妇科问题有极大帮助，可治疗经血过少、白带、念珠菌感染及子宫的诸病症。

能刺激白血球，活化免疫系统。它能直接抵抗微生物，使病体快速康复。

【皮肤疗效】

防止组织退化很有效果，尤其是有伤口坏疽的情况。它清凉的功能可帮助治疗疖、皮肤溃疡与疮，还能改善流汤的伤口及龟裂的皮肤，对抗流汤的湿疹及香港脚也有较好效果。

【适合与之调和的精油】

安息香、丁香、乳香、白松香、薰衣草、广藿香、檀香。





MYRTLE

香桃木



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 叶

学 名：Myrtus communis

(桃金娘属)

科 名：桃金娘科 (Myrtaceae)

类比音符：中音

主宰星球：金星或水星

萃取方法：蒸馏

【气味】

新鲜、略甜、带穿透力。

【外观】

从前，香桃木是野生于北非和伊朗的一种灌木，现在则普遍被栽植于地中海沿岸，与迷迭香共同构成该区的景观特色。这种小小的常绿树叶片带油亮的蓝绿色，开白花，结黑色浆果。科西嘉的香桃木精油曾被认为是极品，目前主要产地在摩洛哥、奥地利及突尼斯。

【应用历史与相关神话】

埃及人用香桃木来缓解颜面抽搐，罗马人认为它是治疗呼吸道及泌尿问题的万灵丹，多愁善感的希腊人则视它为爱与不朽的象征。它催情的名声始终很响亮，也常被用以调制爱的琼浆。

希腊神话中有一则故事，提到忒修斯的妻子费德拉在香桃木树下爱上希波吕托斯。它是香水及香料酒的成分之一。在奥林匹克竞赛中的优胜者，常被冠以香桃木叶子编成的头环。

它在《圣经》中时常与和平一起出现，如《圣经·尼赫迈亚记》第8章第15节及

《圣经·撒迦利亚书》第1章第8和11节。

常被用于新娘捧花及头饰中，干燥后还可做成婴儿的爽身粉。16世纪时，香桃木被认为是对抗皮肤癌的良药，它也是“天使之水”（一种化妆水）的成分之一。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇、桃金娘烯醇、橙花醇

醛类——香桃木醛

氧化物——桉油醇

萜烯——樟烯、苦艾萜、松油萜

【属性】

抗菌、收敛、杀菌、祛肠胃胀气、化痰、杀寄生虫。

【注意事项】

使用过久可能会刺激黏膜组织。

【心灵疗效】

可安抚愤怒的情绪。

【身体疗效】

有显著的净化功效，对治疗肺部异常十分有用，尤其是夜晚伴随盗汗症状时，它也能带来安稳的睡眠。晚间适合用香桃木，其作用与尤加利相似，但不像尤加利具有刺激的性质。香桃木和尤加利一样能抵抗潮湿、改善支气管黏膜发炎和鼻窦炎，抑制感染相当有效。

能调节生殖泌尿系统，减轻痔疮、腹泻和痢疾的困扰。除此以外，它抗菌的属性还能治疗膀胱炎和尿道炎。

可以减少白带，缓解骨盆充血的疼痛，而且是子宫极佳的补药。

驱逐体外寄生虫的效果良好。

【皮肤疗效】

它具有抗菌和收敛的特性，能净化被阻塞的毛孔进而消除粉刺和不洁的突起物，也能驱散淤血，并改善干癣落屑的外观。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、豆蔻、芫荽、莳萝、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、花梨木、迷迭香、绿薄荷、百里香、茶树。



橙花



植物种类 / 萃取部位： 橙树 / 花瓣

学 名： Citrus aurantium
Citrus vulgaris
(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 低~中音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 脂吸法或蒸馏

【 气味 】

芬芳的花香，萦绕不去。

【 外观 】

橙树原产于中国，但橙花精油大多产自法国、摩洛哥、葡萄牙和意大利。据说，最好的橙花油来自塞维尔苦橙（ C.vulgaris ）的白色花瓣，甜橙（ C.aurantium ）的橙花油则以“葡萄牙的橙花”闻名。某些橙花油是从柠檬与桔的花瓣萃取而得。

【 应用历史与相关神话 】

橙花之名据说源自一位意大利的公主安玛丽，她是尼罗利的郡主，而尼罗利即为橙花精油之英文名称。这位公主拿橙花精油当香水用，并用来熏香手套和泡澡用水。橙花的花瓣长久以来都在婚礼中使用，象征纯真以及爱情永固。

在中国，橙花的花瓣被广泛用以制造保养品。稍晚的维多利亚时代，橙花成为古龙水的成分之一，这种古龙水专供勒紧腰部的淑女们在感觉晕眩时使用。在许多的东欧菜肴中，橙花水也是烹调的必备品。橙花是非常昂贵的精油，因为它需要大量的花朵， 只能萃取出极少量的精油。橙花水常用于护肤保养品中，它也是古龙水的成分之一。

【化学结构】

酸类——酚乙酸

醇类——橙花醇、牻牛儿醇、芫荽油醇、苦橙花醇、松油醇

酯类——芫荽酯、胺基苯甲酸甲酯、橙花酯

酮类——素馨酮

萜烯——樟烯、柠檬烯

氮化合物——朵

【属性】

抗沮丧、抗菌、抗痉挛、催情、杀菌、祛肠胃胀气、使兴奋、增进细胞活力，除臭、帮助消化、柔软皮肤、镇定、补身。

【注意事项】

使人放松，但需要头脑清醒、集中注意力时不宜使用。

【心灵疗效】

催眠，使人精神愉快，可减轻长期的焦虑、沮丧和压力。在人情绪起伏较大、歇斯底里和受到惊吓时，橙花能提供安抚作用，带来祥和的感受。

【身体疗效】

它镇定副交感神经的作用使其成为治失眠的好处方，尤其是在沮丧不得成眠的情况下。还可改善神经痛、头痛和眩晕，另外，还能止住接连不断的呵欠。

它镇抚焦躁状态的功能有助于性方面的问题，同时也是有效的催情剂。它也能帮助克服沮丧的情绪，如经前综合症及更年期的心理问题等。

抗痉挛的特性，可安抚肠胃，对结肠炎和腹泻也有效果。

镇定心悸、清血、促进循环。整体而言，是一种非常好的补品。

【皮肤疗效】

因有增强细胞活动力的特性，能帮助细胞再生，增加皮肤弹性。适合干性、敏感及成熟型肌肤，对于其他的皮肤问题也都有帮助，特别是螺旋状的静脉曲张、疤痕及妊娠

纹。在照X光时，亦可用来保护皮肤。

【适合与之调和的精油】

安息香、佛手柑、芫荽、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、莱姆、橙、玫瑰草、苦橙、玫瑰、迷迭香、檀香、依兰。



绿花白千层



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶及嫩芽

学 名： *Melaleuca viridiflora*
(白千层属)

科 名： 桃金娘科 (Myrtaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

略甜、清澈，有穿透力。

【 外观 】

绿花白千层是一种大量野生于澳洲的大树，它像灌木的叶片与黄色的花朵是新喀里多尼亚岛上常见的景观。新喀里多尼亚是南海上的一个岛屿，绿花白千层的蒸馏作业经常在此进行。当地的空气清新，从无疟疾的踪迹，这全是绿花白千层的功劳，因为飘落的树叶覆盖地面，其作用宛如强劲的消毒剂。

【 应用历史与相关神话 】

强力的抗菌功效也许是绿花白千层长久以来为人所用的缘故。虽然它对许多日常病症都颇有疗效，但它在中东一带却被当地人们当做是平常的饮料。有时绿花白千层会被称为Gemenol，这是一个法语的名称，它的植物学名是在1788年库克船长的澳洲之旅中所命名的。

在法国，医院将绿花白千层用于产科病房，因为它有强劲的抗菌功效。绿花白千层也被拿来和白千层、尤加利交替使用，以治疗感冒、风湿痛和神经痛，它也是许多药剂中常用的成分，如口腔喷剂、牙膏等。

【化学结构】

酸类——缬草酸

醇类——松油醇

氧化物——桉油醇

萜烯类——柠檬烯、松油萜

【属性】

止痛、抗风湿、抗菌、具治愈力、杀菌、促进伤口结痂、消解鼻塞、退烧、杀虫、激励、驱蠕虫、治创伤。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

激励、复苏，使头脑清醒，注意力集中。

【身体疗效】

刺激组织，促进局部的血液循环，加强白血球与抗体的活动力，协助身体抵抗感染，患病初期最适合选用绿花白千层增强抵抗力。事实上，任何虚弱状态下绿花白千层都能派上用场。对于艾滋病患者，绿花白千层虽不能提供治愈的疗效，但仍可以增强免疫系统功能。当然，这必须由合格的医务人员从旁协助使用。

对于呼吸系统有决定性的影响，可改善胸腔的传染病、支气管炎、肺结核、流行性感、肺炎、百日咳、气喘、鼻窦炎、黏膜炎以及喉炎等。

可调节肠的功能，能有效对抗肠炎、痢疾、肠内寄生虫，甚至可处理泌尿系统感染疾病。它止痛的属性似乎对风湿痛及神经痛十分有益。

【皮肤疗效】

紧实组织，促进疾病痊愈，可处理面疱、粉刺、疖、溃疡、灼伤与割伤，也可用来清洗受细菌感染的伤口。

【适合与之调和的精油】

芫荽、茴香、白松香、杜松、薰衣草、柠檬、莱姆、香桃木、甜橙、松、薄荷、迷迭香。



肉豆蔻



植物种类 / 萃取部位： 树 / 果子

学 名： Myristica fragrans
(肉豆蔻属)

科 名： 肉豆蔻科 (Myristicaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 木星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

强烈的香辛料味，有点像麝香，令人感觉温暖。

【 外观 】

肉豆蔻强烈的气味洒遍了热带地区，它们生长在强壮的常绿树上，树高可达13.7米，一株雄树可授花粉给20株雌树。虽然原产于摩鹿加岛，但它的踪迹也出现在檳城、爪哇、西印度群岛与斯里兰卡。

肉豆蔻长得像个小桃子，大小不一，连形状和质量的差距也很大。肉豆蔻精油得自其种子的核仁，果实的外壳则可产出另一种精油Mace（肉豆蔻干皮精油），这种精油很不容易取得。

【 应用历史与相关神话 】

肉豆蔻的使用历史比肉豆蔻干皮短，不少古文明对肉豆蔻干皮都十分看重。印度人用肉豆蔻处理肠的各种问题，埃及人则用它来防腐尸体。它还被做成一种意大利焚香以防御瘟疫，这种焚香中尚含有月桂、丁香、杜松、没药、香桃木和玫瑰。中世纪时，它是治疗的有名处方，人们将它磨碎后调和猪油来当药膏使用。当时，它也被视为强胃的药品。

1605年之前的香料贸易由葡萄牙人所独占，之后则由荷兰人接管，但在他们已相

当接近摩鹿加岛时却换了艘船离开了。直到1768年，肉豆蔻才被引进其他国家，用来做食物的调味料、饮料的成分及牙科方面的制品。香水及发乳中也含有肉豆蔻。

【化学结构】

醇类——龙脑，牻牛儿醇、芫荽油醇、松油醇

酚类——丁香酚、肉豆蔻油醚、黄樟脑

萜烯——樟烯、苦艾萜、松油萜

【属性】

止痛、抗痉挛、止吐、抗菌、催情、利心脏、祛肠胃胀气、通经、轻泻剂、利分娩、激励、利胃、补身。

【注意事项】

这种精油效力颇强，使用上要小心，长期使用可能会过度刺激运动神经（第三对脑神经），导致心神不宁。最严重的是会引起谵妄、抽搐，甚至可能变得麻木。也有可能过度刺激心脏和皮肤，所以要避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

让心灵产生活力，也能让昏厥的感觉消散，恢复清醒状态。

【身体疗效】

最主要的功效在消化系统方面，特别有助于分解脂肪类与淀粉类食物，并促进食欲。也能治疗胀气、反胃、周期性的呕吐、口臭及腹泻。能有效预防便秘，是肠的抗菌剂，据说还能消解胆结石。

它是生殖系统的补药，因为它的性质与雌激素十分相似，可调节过少的经血，缓解经痛。对性方面的障碍亦很有帮助，因为它有催情的作用。另外，它能强化肌肉收缩的力量，所以对生产极有帮助。

它属于暖性的精油，拿来按摩可改善肌肉疼痛、风湿痛，特别对长年的痼疾治疗效果颇佳。另外，据说也能减轻神经痛的剧烈痛楚。

是一种非常刺激的精油，可赋予心脏活力，促进血液循环。

【皮肤疗效】

对毛发有益。

【适合与之调和的精油】

黑胡椒、肉桂、丁香、芫荽、丝柏、乳香、白松香、柠檬、莱姆、香蜂草、橙、广藿香、迷迭香、茶树。



橙



植物种类 / 萃取部位： 水果 / 果皮

学 名： Citrus vulgaris
Citrus aurantium
Citrus cinesis
(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 压榨

【 气味 】

清新强烈的柑橘香。

【 外观 】

一棵橙树可萃取出三种不同的精油，令人愉悦的橙精油来自果皮，可爱的白花可蒸馏出橙花精油，诱人的苦橙则来自其叶片。橙树原产于中国和印度，17世纪时被带到欧洲，现在它繁茂地生长于地中海地区、以色列和美国。其精油有的来自甜橙，也有的来自苦橙。

【 应用历史与相关神话 】

长久以来被视为纯真与富饶的象征。它是特洛伊战争的一个关键，在选美比赛中，帕里斯颁送“金苹果”给维纳斯做奖品，据说这只所谓的金苹果实际上是一颗橙。之后，维纳斯投桃报李把绝世美女海伦给了帕里斯，只是维纳斯忘了提醒帕里斯海伦已是有夫之妇，于是引发了著名的特洛伊战争。

橙，Orange的字根，源自阿拉伯文，一般相信是十字军把它带回欧洲的。英国人在16世纪时认识了它，它跟着早期的传教士坐船到加州，而目前橙精油在当地已成为一个重要的工业资产。西印度群岛的居民用它的皮做成一种名叫Curacao的饮料，而它也是做果酱的好材料，所以香水业及食品业都能用得上橙精油。

【化学结构】

醇类——橙花醇

醛类——柠檬醛

萜烯——柠檬烯

酯类——氨基苯甲酸甲酯

【属性】

抗沮丧、抗菌、抗痉挛、祛肠胃胀气、利消化、退烧、镇静、利胃、补身。

【注意事项】

长期使用或高剂量使用都可能刺激敏感皮肤，或许也会引起光毒反应。

【心灵疗效】

在阴郁的思绪中洒下一片阳光，驱离紧张和压力，鼓舞积极的态度。感觉无聊和缺乏活力时，可使人恢复生气。

【身体疗效】

对于紧张状态下的胃特别具安抚作用，能缓解所谓的蝴蝶效应，也能改善身体的小病痛，例如腹泻、便秘等。它还能刺激胆汁分泌，帮助消化脂肪，使胃口大开，因此节食时要小心使用。

帮助身体吸收维生素C，借此抵抗病毒感染，对感冒、支气管炎、发烧的状态均有助益。

帮助胶原形成，对身体组织的生长与修复有决定性的影响，再加上它有使人放松的属性，所以能有效缓解肌肉疼痛，重造健康的骨骼。能改善焦虑导致的失眠，及血中过高的胆固醇。

【皮肤疗效】

它能促进发汗，因而可帮助阻塞的皮肤排出毒素。同时也能有效改善干燥皮肤、皱纹及湿疹，是一种相当优异的护肤油。

【 适合与之调和的精油 】

肉桂、芫荽、丁香、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、杜松、薰衣草、橙花、肉豆蔻、苦橙、玫瑰、花梨木。



野马郁兰



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 开花的顶端及叶

学 名： *Origanum vulgare*
(牛至属)

科 名： 唇形科 (*Labiatae*)

类比音符： 中音

主宰星球： 水星

萃取方法： 蒸馏

【气味】

药草味、木质香，又略带香料感。

【外观】

野马郁兰的原名是墨角伦草，原产于地中海地区，现在遍生于欧洲、美国及亚洲。有毛茸茸且坚硬的茎部，紫色或粉红色的花朵，椭圆的叶子，只有90厘米高。属性类似马郁兰，但毒性较强，因为成分中含有百里酚。

【应用历史与相关神话】

埃及人喜欢用野马郁兰泡澡，希腊人则把它应用在比较严肃或神圣的场合，他们将马郁兰种在墓地，希望能帮助死者安息。但同时，它也被用在烹调和医疗方面，人们认为它能有效改善肺结核。

亚里士多德说，乌龟吞了蛇以后会找野马郁兰来吃，这确实是相当有益的方法。在波斯，星相家会酿制野马郁兰的香液，做为抵抗相克星座的护身符。很少有药草不被用来入春药，野马郁兰也不例外。然而，13世纪时的修道院中也都栽种野马郁兰，不过我们猜想僧侣们是看重野马郁兰在胸腔病症的疗效，而不是着眼于它能撩起性欲的作用。

【化学结构】

酚类——香旱芹酚、百里香酚

萜烯——蒎烯、松油萜

【属性】

止痛、抗风湿，抗痉挛、抗菌、开胃、镇咳、祛肠胃胀气、消毒、通经、化痰、利肝、轻泻剂、杀寄生虫、使皮肤发红、利脾、激励、利胃、促发汗、补身、治创伤。

【注意事项】

非常强劲的精油，可能刺激黏膜组织，最好不要在怀孕期间使用，而有些人则主张根本就不要使用。

【心灵疗效】

能调节与刺激神经，瓦涅医生说它有助于治疗心理或想象方面的疾病，自然也有益于精神病患。

【身体疗效】

主要的作用似乎是在消化系统方面，能安抚胃部、肝和脾。也可算是一般性的净化剂与调节剂，因为它可以安抚神经性的胃部异常与肠的痉挛，也能抑制酸度、胀气，并能开胃，治疗吞气症。

有益于呼吸系统，如感冒、支气管炎、黏膜发炎。可能也可改善气喘及百日咳。它激励的作用能使感官知觉复苏，事实上，卡尔培波一直强调它能减轻耳聋的程度、耳内的疼痛、噪音以及牙痛。对治疗偏头痛及脸部抽搐也有一些效果。

它温暖与止痛的特性，有助于缓解痉挛性经痛、风湿痛与一般性的肌肉疼痛，为患者带来舒适感。

借催汗的作用排除组织内的水分滞留，功效卓著，或许也能促进排尿。

【皮肤疗效】

用在受感染的切割伤口上效果不错，消灭皮肤上的虱子也有显著的效果。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、罗勒、茴香、天竺葵、柠檬香茅、香桃木、松、百里香、迷迭香。



玫瑰草



植物种类 / 萃取部位：草 / 叶

学名：Cymbopogon martini
(香茅属)

科名：禾本科 (Gramineae)

类比音符：高音

主宰星球：未知

萃取方法：蒸馏

【气味】

甜甜的花香，略带干草味，并隐隐散发出玫瑰的气息。

【外观】

这种大量生长的野草，在开花前就被收割下来以蒸馏精油。玫瑰草在砍下后约一星期左右便会完全干燥，此时所蒸馏出的精油产量最高。它原生于印度，几个世纪以来一直由技术高超的工匠蒸馏精油。科摩罗岛与马达加斯加也出产玫瑰草精油。

玫瑰草有两个品种：摩提亚 (Motia) 和苏菲亚 (Sofia)。它们的生长环境与纬度均不相同，摩提亚的玫瑰草不论是精油质量还是气味都比苏菲亚略胜一筹。

【应用历史与相关神话】

玫瑰草又叫印度天竺葵或罗莎，常被用以掺入较昂贵的玫瑰精油。苏菲亚的玫瑰草油有时会被称为姜草油，其牻牛儿醇的含量较低。偶尔，苏菲亚的玫瑰草油也会被掺在较佳的摩提亚玫瑰草油中。当地的商人能靠以瓶击掌来评定油的好坏，如果经过摇晃后，油中的气泡升至表面接着便迅速消失，那这瓶油就是正常（未掺假）的油。孟买的出口商则用简单的可溶性测试来评定油的好坏。

西塞尔也产玫瑰草，其气味较轻柔。爪哇产的玫瑰草油则带了水果香。大部分的玫瑰草油出口至欧美和日本，用以制造肥皂、化妆品、香水，甚至被加入烟草中以增

添风味。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、香茅醇、麝子油醇

醛类——香茅醛、柠檬醛

酯类——牻牛儿酯

萜烯类——苦艾萜、柠檬烯

【属性】

抗菌、抗病毒、杀菌、促进细胞再生，退烧。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

对情绪有安抚作用，但同时也有提振的效果。据说还能使人六根清静、耳目一新。

【身体疗效】

对缓解体温过高症状似乎颇有帮助，因为玫瑰草可发挥降温的作用。这个功能提高了它抗病毒的作用，因为细菌在低温下较无活动力。

玫瑰草也是消化系统的补药，对寄居肠内的微生物或病原体有抑制的功能，在罹患痢疾时可派上用场。另外，它也能强化胃壁的肌肉。刺激胃口的作用有助于神经性厌食症患者，而且会给情绪带来正面的影响。依据顾恩德（Guenther）的“精油”一书，我们知道姜草油可缓解关节的僵硬，和它关系密切的玫瑰草油应该也具有相同的作用。

【皮肤疗效】

可恢复保湿的状态，刺激天然皮脂的分泌，由此可知它对于干燥皮肤一定有很大的帮助。能促进表皮细胞再生，但消除皱纹的作用则有待进一步证实，而一般的皮肤感染问题也可用玫瑰草处理。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、香茅、天竺葵、茉莉、薰衣草、莱姆、香蜂草、甜橙、苦橙叶、玫瑰、花梨木、檀香、紫罗兰、依兰。



61

PARSLEY

欧芹



植物种类 / 萃取部位:	药草 / 种子
学 名:	Petroselinum sativum (洋芫荽属)
科 名:	伞形科 (Umbelliferae)
类比音符:	中音
主宰星球:	水星
萃取方法:	蒸馏

【 气味 】

似药草，又带点香料味。

【 外观 】

欧芹的英文名称Parsley源自属名前缀的Petros，Petros在希腊文中的意思是石头，因为欧芹喜欢在满布碎石的环境生长。原产于地中海地区，如今在大部分的大陆地区都可生长得欣欣向荣。欧芹的品种繁多，它油绿的叶子有的平滑、有的品种则有皱褶，开黄色的花朵，茎长60厘米。欧芹精油的主要产地是法国。

【 应用历史与相关神话 】

具实用精神的埃及人拿欧芹来处理泌尿方面的问题，希腊人则把它视为名声及喜乐的象征。依斯米恩竞赛中，优胜者常会被冠以欧芹做的花环。不过，人们也在丧礼后的丧酒上使用欧芹追悼亡者。

罗马人总质疑欧芹的好处，甚且深信它会导致不孕，他们还警告准妈妈要和欧芹保持距离，以免小婴儿出生以后有癫痫的症状。有的传说把它与巫术连在一起，宣称移植欧芹会带来坏运气。然而，16世纪的欧洲人却对欧芹颇具好感，也许当时的人们已了解欧芹富含维生素，特别是铁质与维生素C。

【化学结构】

酚类——芫荽醚、肉豆蔻油醚

萜烯类——松油萜

【属性】

抗菌、抗痉挛、催情、祛胀气、清血、利消化、利尿、化痰、通经、退烧、轻泻、助产、镇静、补身。

【注意事项】

使用这种强劲的精油必须将几点谨记在心：剂量宜低，否则会使人头晕目眩；怀孕期间和经痛发生时都不宜使用，因为欧芹会引起子宫收缩。

据说可以刺激并调节肾脏，但避免在罹患肾疾与胃溃疡时使用，而是否能用于按摩中则是个见仁见智的议题。

【心灵疗效】

对于不堪负荷的心灵与饱受冲击的神经，有净化和冷静的作用。

【身体疗效】

非常强劲的利尿剂，常用于月经期间以帮助排解水分滞留，以及治疗肥胖症和蜂窝组织炎。它能激励肾脏，有效清除膀胱炎与尿道结石。它对经血过少的疗效十分著名，因为具有类似雌激素的特性，由此可知，它也能舒缓更年期的严重症状。

在生产时使用极有益处，因为欧芹能刺激分娩时的子宫收缩，并恢复分娩后的再生机能。另外，还能促进乳汁分泌，改善乳房发硬的状况。

有净化血液的功能，调节循环系统，因而有助于治疗风湿痛与关节炎的毛病。也能减轻肌肉痉挛的痛苦，据说可用于治疗扭伤。

安抚消化系统，同时也能开胃。对胀气很有用，安定反胃和绞痛的所有不适，亦能在胃部发寒时派上用场。另外还有益于痔疮的治疗，也是肝脏的补品。

可快速消除昆虫叮咬的刺痛感。

【皮肤疗效】

清洗伤口，消退淤血，因为欧芹能促进血液循环。据说也是头皮与发丝的调理圣品，只要极微量的欧芹，就能使头虱无影无踪。

【适合与之调和的精油】

薰衣草、莱姆、桔、马郁兰、甜橙、迷迭香。



广藿香



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 叶

学名：Pogostemon patchouli
(广藿香属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：低音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

强烈的味道中有泥土的感觉，加上甜甜的香料味，带有异国风情。

【外观】

长着毛茸茸叶片的灌木丛，叶长10厘米，宽12.7厘米，白花上带紫色光彩，这种植物能长到91厘米高，需要很肥沃的土壤供养。它的精油是从嫩叶中蒸馏而得，蒸馏前要让叶片先干燥并发酵。广藿香的精油像好酒一样，时间愈长，效用与气味愈好。产于印度、马来西亚、缅甸及巴拉圭。

【应用历史与相关神话】

Patchouli其名源自巴基斯坦，在马来西亚、印度、日本、中国已有很长久的药用历史，它能解昆虫及蛇咬伤的毒。20世纪初英属马来亚所蒸馏的广藿香精油，产量独占鳌头多年，但第二次大战期间其地位渐被西塞尔岛所取代，只是西塞尔岛之精油质量略逊于马来亚所产精油。

维多利亚时代的人们把干燥的广藿香叶夹在印度制的克什米尔布巾中，用来包裹商品以防蛾蛀。印度人很流行用广藿香香包来熏香抽屉或驱离床上的虱虫。它是东方情调香水中的基础香料，20世纪初60年代崇尚“花朵力量”的时期，广藿香和檀香、茉莉都是最时髦的东西。

【化学结构】

醇类——广藿香醇

醛类——安息香醛、桂皮醛

酚类——丁香酚

倍半萜——杜松烯

【属性】

抗沮丧、抗炎、抗菌、催情、收敛、促进伤口结疤、促进细胞再生，除臭、利尿、退烧、杀霉菌、杀虫、镇静、补身。

【注意事项】

低剂量有显著的镇静效果，但高剂量反而会造成刺激作用。会使人失去胃口，因此对饮食习惯需要纠正者有所帮助。它的味道对某些人而言会有萦绕不去的感觉，甚至让人生厌。

【心灵疗效】

它那较为“泥土”的气味能带给人实在而平衡的感觉，似乎能消除嗜睡的倾向，让人比较清醒。因此能冷静地面对问题，让眼光更客观。

【身体疗效】

广藿香最大的特色在它的聚合作用，这个作用由其收敛与促进伤口结疤的属性而来。这个特点使它特别有助于因过度节食引起的皮肤松垮。

它也能抑制胃口，所以适用于减重计划中，还能控制腹泻的状态。有明显的利尿功能，对治疗水分滞留和蜂窝组织炎非常有帮助。能平衡过多的排汗量，能明显除臭，还可消除闷热烦躁的感觉。

广藿香对增强性欲有一些作用，这是由于它能够强化中枢神经系统。但它既不会太镇静，也不会过于刺激，因此可营造出一种平衡感。它还可以缓解昆虫及蛇咬伤的痛痒感。

【皮肤疗效】

帮助皮肤细胞再生，促进伤口结疤，明显减轻发炎的状况，改善粗糙龟裂的皮肤

以及治疗各种伤口与疮，也能稍稍改善粉刺、湿疹、霉菌感染和头皮的异常症状。

【 适合与之调和的精油 】

佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、榄香脂、乳香、白松香、天竺葵、姜、薰衣草、柠檬香茅、没药、橙花、松、玫瑰、花梨木、檀香。





PEPPERMINT

薄荷



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 叶与开花的顶端

学 名： *Mentha piperita*
(薄荷属)

科 名： 唇形科 (Labiatae)

类比音符： 高音

主宰星球： 金星或水星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

强劲的穿透力，清凉醒脑。

【 外观 】

原产于欧洲，也生长于日本和美国。种类极繁，目前的主产地是美国。最好的薄荷产自英国，因为这种植物喜欢在潮湿的气候下生长。茎长90厘米，毛茸茸的叶片呈锯齿状，开紫色的花穗。这一种薄荷是水薄荷 (*M.Aquatica*) 和绿薄荷 (*M.Spicata*) 的混血产物。

【 应用历史与相关神话 】

就像其他的药草一样，古代的埃及人、希腊人、罗马人都已懂得利用它。罗马人在宴席上会顶着薄荷叶编成的头冠，显然是要借重它解毒的功能。然而，他们也不反对用薄荷来制酒。

希伯来人用它做香水，但这里有一个很重要的典故。据说薄荷有催情的属性。也许是因为他们听说过精灵曼莎 (*Mentha*) 被冥王布鲁托 (*Pluto*) 如何地热烈追求过，而布鲁托善妒的妻子却前去骚扰这个可怜的少女，并把她凶暴地践踏在地上。布鲁托同情曼莎，于是把她变成了薄荷，这是薄荷被命名的由来。英国早在1750年就开始将薄荷用于商业生产了。

【化学结构】

醇类——薄荷脑

酯类——醋酸薄荷酯

酮类——藏茴香酮、素馨酮、薄荷酮

酚类——香荆芥酚

萜烯——柠檬烯、水茴香萜

【属性】

止痛、麻醉、退乳、消炎、抗菌、抗痉挛、收敛、祛肠胃胀气、利脑、利胆、兴奋、解消充血肿胀、通经、祛痰、退烧、利神经、激励、利胃、促发汗、收缩血管、驱蠕虫。

【注意事项】

气味强而有力，要小心剂量。最好是浸泡后使用，不很适合用于按摩，但局部使用也许无妨。它很可能会刺激皮肤和黏膜组织，所以一定要避开眼部四周。怀孕及哺乳期间避免使用，因为它能通经和退乳，可能会解除顺势疗法的作用。

【心灵疗效】

它清凉的属性可安抚愤怒、歇斯底里与恐惧的状态，对安抚疲惫的心灵和沮丧的情绪功效绝佳。

【身体疗效】

有双重的功效——热时清凉，冷时暖身——因此它治感冒的功效绝佳，因为它能抑制发烧和黏膜发炎，并促进排汗。大体而言有益于治疗呼吸道的毛病，也有利于治疗干咳和鼻窦充血，治气喘、支气管炎、霍乱、肺炎及肺结核的疗效均十分有名。

它最重要的贡献在消化系统方面，特别是急性的症状。可放松和轻微麻醉胃部肌肉，有效中和食物中毒的毒性，可治呕吐、腹泻、便秘、胀气、口臭、绞痛、胆结石、反胃以及旅行疾病，可改善肾肝失调。

激励的特质对一般的四肢麻痹很有效果。也适用于惊吓、晕眩、贫血、头昏。对心脏和心灵都有补强的作用。它清凉、镇痛的功效，可减轻头痛、偏头痛和牙痛。

对疼痛的双脚能提供最佳的帮助，也可安抚风湿痛、神经痛和肌肉酸痛。

月经流量过少、痛经和乳腺炎也能由薄荷精油得到改善。昆虫和皮肤寄生虫都不太喜欢薄荷精油。

【皮肤疗效】

借着排除毒性郁积的阻塞现象，可改善湿疹、癣、疥疮和搔痒。可收缩微血管，清凉，缓解发痒、发炎和灼伤的症状，也可柔软皮肤。能清除黑头粉刺，对油性的发质和肤质极具效果。

【适合与之调和的精油】

安息香、雪松、丝柏、薰衣草、桔、马郁兰、绿花白千层、松、迷迭香。



PETITGRAIN

苦橙叶



植物种类 / 萃取部位： 橙树 / 叶及嫩芽

学 名： *Citrus vulgaris / aurantium*
(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 中~高音

主宰星球： 太阳

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

相当具持续力的香气，交替发出木质香和花香。

【 外观 】

苦橙叶精油是橙树萃取出的三种精油之一，另外两种是由花朵萃取出来的橙花精油，和由水果萃取出来的橙精油。原产于中亚，现在常见于地中海一带。苦橙叶精油的主要产地在意大利、西班牙和巴拉圭，但据说最好的精油产自法国。然而因为其价格太高，一度也曾发生以苦橙和甜橙精油混掺的情形。

【 应用历史与相关神话 】

Petitgrain的名字意指“小颗”，因为苦橙叶精油原本是从未成熟的果子而非叶子蒸馏而得的。有些苦橙叶精油的萃取来源是柠檬树和桔树。过去，苦橙树的叶子曾被用来治疗癫痫，但现在苦橙叶精油多被用于药学界和香水业，另外它也是许多古龙水中很受欢迎的成分。

【 化学结构 】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇、橙花醇、松油醇

醛类——柠檬醛

酯类——牻牛儿酯、芫荽油酯

萜烯——樟烯、柠檬烯

【属性】

抗沮丧、抗痉挛、除臭、镇静。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

安抚愤怒与恐慌，情绪低落时能给人踏实感，使心情焕然一新。安抚人心的作用类似橙花，但对比较严重的沮丧状态，仍然是橙花精油比较有效。

【身体疗效】

是神经系统的镇定剂，它放松的特性，能帮助缓解伴着失眠与心跳加快的焦虑感。似能放慢身体的步调，调理呼吸，放松痉挛的肌肉。

有益于病愈的虚弱身体状态恢复，因为它能温和地刺激免疫系统，增强对疾病的抵抗力。同时，它除臭的特性也能使身体保持清新有活力。

安抚胃部肌肉，因此可解决苦恼的消化问题。

【皮肤疗效】

调节皮肤功能，清除皮肤的瑕疵部位，如粉刺、青春痘等。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、雪松、豆蔻、天竺葵、薰衣草、香蜂草、橙花、橙、玫瑰草、迷迭香、花梨木、檀香、依兰。

65

PIMENTO

玉桂子



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶，果

学 名： *Pimenta officinalis*
(玉桂属)科 名： 桃金娘科 (*Myrtaceae*)

类比音符： 中音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

温暖的香料味，略为强烈的感觉。

【 外观 】

玉桂子在它的原产地西印度群岛一带随处可见，在南非、留尼旺岛与印度也可发现它的踪影。这种常绿树一般可以长到9米高，开白花、结绿果，果实成熟后会转成红棕色。这种植物要放入水中蒸馏，它在水中会自动分为两部分，较轻的浮在水上，较重的沉在水底，这两者混合以后便可蒸馏出玉桂子油。

【 应用历史与相关神话 】

玉桂子也叫做综合香料，因为它的味道像是把胡椒、丁香和肉桂调在一起。它是牙买加主要的出口产品，因此有时又被称为牙买加胡椒。早期只有它的浆果被用以蒸馏精油，1916年开始，人们也拿玉桂子叶去蒸馏精油。

阿兹特克人用玉桂子制作一种叫“巧克力”的饮料，近来它则出现在西印度群岛极受欢迎的一种饮料中，人们称这种饮料为“玉桂子酒”。另外，它也是月桂酒中的成分之一。

葡萄牙的贸易商把玉桂子引进欧洲，现在它是北欧常用的调味料，他们用玉桂子为食物增添风味。

【化学结构】

醇类——桉油醇

酚类——丁香酚

倍半萜类——丁香油烯

萜烯类——水茴香萜

【属性】

止痛、止牙痛、抗抑郁、催情、祛胀气、使皮肤温暖发红、利胃、补身。

【注意事项】

小心控制剂量，因为它可能会刺激皮肤和黏膜组织，是否可用于按摩仍存有争议。它的作用十分强劲，但局部使用是没有问题的。

【心灵疗效】

当你感觉灰心、失望的时候，玉桂子油可以使情绪回暖，就像在心灵疲惫和精疲力尽时给自己打一剂强心针。

【身体疗效】

非常暖性的精油，使循环系统顺利运行，有益于身体寒冷的状态。可用在咳嗽、胸腔的传染性疾病的治疗上，以及流行性感冒、着凉和支气管炎的治疗上。

安抚肠胃，特别是抽搐性的胃肠痛、胀气与呕吐，对治疗腹泻也或有帮助。它止痛的属性可减轻风湿痛、关节炎的肌肉酸痛与抽筋，还可舒缓头痛和牙疼。

对身体而言，是一种良好的全方位补品。

【皮肤疗效】

未知。

【适合与之调和的精油】

乳香、白松香、姜、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、肉豆蔻、甜橙、松树。

松树



植物种类 / 萃取部位： 树 / 针叶与球果

学 名： *Pinus sylvestris*
(松属)

科 名： 松科 (*Pinaceae*)

类比音符： 中音

主宰星球： 火星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

新鲜的森林气息。

【 外观 】

大型的球果植物，主要分布于北欧、俄罗斯东北和斯堪的纳维亚半岛。这种令人叹为观止的树木约有80个不同的品种，但大部分的松树精油都是从挪威松和苏格兰松萃取而得。它们大多长着红色的树皮和灰绿的针状叶，所开的花则是橙黄色。

【 应用历史与相关神话 】

古代文明如埃及、希腊和阿拉伯等地的人对它毫不陌生，他们早已认识了松树强劲的疗效，在宗教仪式中也能发现它的踪影。松树主要还是被用来处理肺部的疾病感染，如支气管炎、肺结核和肺炎，吸入法是它主要的使用方法。人们喜爱聚集到松树大量生长的区域，为的就是那绝佳的空气有益肺部健康。

北美印第安人认为，松树对坏血病有很好的疗效。松树也是肥皂和浴盐中常见的成分，它除臭和消毒的属性在制造清洁用品时极有价值。

【 化学结构 】

醇类——龙脑

酯类——乙酸龙脑酯、松油酯

倍半萜类——杜松萜烯

萜烯类——樟烯、苦艾萜、水茴香萜、松油萜、Sylvestrene

【属性】

消炎、抗菌、呈香脂状、解除鼻塞、除臭、利尿、消毒、化痰、恢复体力、使皮肤温暖、促发汗、激励、补身。

【注意事项】

应避免使用矮松（*Pinus Pumilio*）的精油，其毒性较高。一般所选用的欧洲赤松在低剂量时是安全的，只是它可能会刺激敏感性皮肤。

【心灵疗效】

有益于调整虚弱、萎靡不振及疲惫的心灵，使精神焕然一新。

【身体疗效】

威力十足的抗菌剂，有助于支气管炎、喉炎和流行性感冒的治疗。它可依身体的需要，提供清凉或暖身的效用。一般而言，对呼吸系统的问题有良好的影响，可减轻呼吸的不顺畅，清除鼻涕和痰，似乎对排汗过量也有些许作用。

可净化肾脏，对膀胱炎、肝炎和前列腺的问题都有疗效，还可抑制胆囊的发炎现象、消除胆结石，更能激励肾上腺，让身体重现活力。

松树也能刺激循环作用，它暖性的作用可缓解风湿病、痛风、坐骨神经痛和关节炎的症状。当症状十分紧急或疼痛时，可以用湿敷法使用松树精油。另外，也有益于肌肉酸痛与一般的肌肉僵硬的治疗。

能改善消化系统，对治疗肠方面的失调症状特别有益。

据说可改善女性白带过多的症状，也可以对子宫发炎的现象提供一些疗效，还以帮助男性重振雄风的效果而闻名。另有一说则是跳蚤无法忍受松树的气味。

【皮肤疗效】

对于被阻塞的皮肤极具价值，而湿疹、干癣也可借松树精油得到改善。似乎还能

愈合切割的伤口，并安抚受刺激的皮肤。

【适合与之调和的精油】

雪松、肉桂、丁香、丝柏、尤加利、薰衣草、香桃木、绿花白千层、迷迭香、百里香、茶树。



67

ROSE

玫瑰



植物种类 / 萃取部位： 花 / 花瓣

学 名： Rosa centifolia (白莱玫瑰)
Rosa damascena (大马士革玫瑰)
Rosa gallica (红玫瑰)
(蔷薇属)

科 名： 蔷薇科 (Rosaceae)

类比音符： 低~中音

主宰星球： 金星

萃取方法： 脂吸法

【 气味 】

甜而沉的纤细花香。

【 外观 】

玫瑰花是许多国家的最爱，玫瑰精油主要产自摩洛哥、土耳其和法国。大马士革玫瑰又名奥图玫瑰，来自保加利亚。它栽种于山区，晨露初降后就必须把花摘下，立刻蒸馏才能得到最多的精油。脂吸法可得到更多的精油，所得者称为“原精”。

【 应用历史与相关神话 】

玫瑰可能是最早被拿来蒸馏的植物，发明者是10世纪的阿拉伯医生阿威西纳 (Avicenna) 。在东方非常受欢迎，波斯战士用红玫瑰装饰他们的盾牌，而土耳其的侵略者在17世纪时将它引入保加利亚。

长久以来，玫瑰都被视为爱与纯洁的象征，在婚礼中，人们遍洒玫瑰花祝福婚姻幸福。玫瑰似乎有助于冥想与祈祷。据说圣多米尼克曾在一次幻觉中见到了处女玛丽，并从她那里得到第一串玫瑰念珠，而每颗念珠都用玫瑰熏香。佛教徒和伊斯兰教徒，也使用类似玫瑰念珠之物。

加利卡玫瑰也就是一般所知的“药剂师的玫瑰”，在中世纪时被制成药膏以治疗

肺病和气喘。在伊丽莎白时代，熏香食物蔚为风潮，以玫瑰风味为最受欢迎的一种。二次世界大战期间，维生素C短缺，玫瑰的果实便成为其替代品。

上个世纪，法国的玫瑰工业快速蓬勃发展。至今，玫瑰油仍是香水业与香皂业的重要原料。

【化学结构】

酸类——牻牛儿酸

醇类——香茅醇、牻牛儿醇、麝子油醇、橙花醇

酚类——丁香酚

萜烯——杨梅烯

【属性】

抗忧郁、消炎、抗菌、抗痉挛、催情、杀菌、利胆、净化、利尿、通经、止血、利肝、轻泻剂、镇静、利脾、利胃、补身。

【注意事项】

玫瑰是通经药，要避免在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

可平抚情绪，特别是沮丧、哀伤、嫉妒和憎恶的时候。能提振心情，舒缓神经紧张和压力。它显然是极女性化的精油，能使女人对自我产生积极正面的感受。

【身体疗效】

是优越的子宫补品，可镇定经前紧张症状，促进阴道分泌，调节月经周期。对不孕症有益，即使对男性亦然，因为它能增加精子的数量。对性方面的困难也有帮助，尤其是性冷感与性无能，还可舒缓潜在的紧张与压力，释放一种使人快乐的荷尔蒙多巴胺（Dopamine）。

对心脏颇有帮助，能活化停滞的血液循环，降低心脏的充血现象，强化微血管。情绪低落时，可平衡并强化胃部。由于它有抗菌和轻泻的功能，所以能净化消化道，也能改善反胃、呕吐和便秘等症状。

古罗马人十分看重它对偏头痛的疗效，它能清除毒素及饮酒过度造成的肝充血，因此可以改善黄疸。

能明显地减轻喉咙痛与咳嗽症状。

【皮肤疗效】

适用于所有的皮肤，特别有益于成熟、干燥、硬化或敏感的皮肤。其紧实、舒缓的特性，对抑制炎症现象很有帮助，由于它还能收缩微血管，所以是治疗小静脉破裂的神奇之宝。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、白松香、天竺葵、茉莉、薰衣草、橙花、橙、玫瑰草、广藿香、檀香。



68

ROSEMARY

迷迭香



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶部&叶

学名：Rosmarinus officinalis
(迷迭香属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：中音

主宰星球：太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

强烈、清澈、有穿透力，清新的药草香。

【外观】

迷迭香的拉丁原名意指“海之朝露”，源于这种植物喜爱水分。它的木质茎可长到90厘米高，叶片带墨绿线条，蓝紫色的小花让蜜蜂为之疯狂。原产于亚洲，但现在在地中海沿岸常见的景观，大多数的精油产自法国、突尼斯和前南斯拉夫。

【应用历史与相关神话】

在埃及的古墓中，曾见到迷迭香的残余。事实上，希腊人和罗马人也都把迷迭香视为再生的象征和神圣的植物，认为它能使生者安定、死者平和。他们以迷迭香的枝条来献祭神祇，用迷迭香做成焚香以驱离恶灵。摩尔人认为它能赶走害虫，因此在果园周围大量栽种迷迭香。

它的回春效果，在匈牙利皇后唐娜·依莎贝拉身上似乎获得证明，她在晚年用它洗脸，脸部皮肤很明显地恢复年轻的模样。由于迷迭香一直被用来保存肉类（防腐），这个回春的奇迹应与其中的某些成分有关。在“匈牙利皇后之水”中，据说还包含了下列成分：柠檬、玫瑰、橙花、香蜂草和薄荷。法国的医院非常了解其抗菌特性，总在流行病爆发时焚烧迷迭香以净化空气。

【化学结构】

醇类——龙脑

醛类——小茴香醛

酯类——乙酸龙脑酯

萜烯——丁香油烯、樟烯、松油萜

酮类——樟脑

氧化物——桉油醇

【属性】

止痛、抗忧郁、抗风湿、抗菌、抗痉挛、收敛、祛肠胃胀气、利脑、利胆、促进结疤、兴奋、帮助消化、利尿、通经。利肝、使低血压升高、利神经、促使病理生长消退或解除、激励、利胃、促发汗、补身。

【注意事项】

它高度的刺激特性不适合高血压及癫痫患者。因为能通经，所以要避免在怀孕期间使用，另外它也可能消除顺势疗法的效用。

【心灵疗效】

活化脑细胞，使头脑清楚，增强记忆力。可缓解紧张的情绪、滞闷和嗜睡等症状，从而能让人活力充沛，强化心灵，特别是在软弱和疲惫时使用效果尤佳。

【身体疗效】

能使脑部及中枢神经充满活力，似可恢复知觉，某些个案中甚至能解除言语、听觉及视觉方面的障碍。能让头痛、偏头痛一扫而空，特别在这些症状是由胃痛引起时。也能改善晕眩的症状，是极好的神经刺激品，可帮助麻痹的四肢恢复活力。

是止痛剂，但不至于太镇静，可舒缓痛风、风湿痛以及使用过度的肌肉。

是珍贵的强心剂和心脏的刺激剂，能使低血压恢复正常，调理贫血的效果也很好。对肺也有帮助，可改善感冒、气喘、慢性支气管炎与流行性感冒。

可改善肝脏之充血现象，治疗肝炎和肝硬化，以及胆结石、黄疸、胆管堵塞。增强消化功能，治疗结肠炎、消化不良、胀气和胃痛。

能舒缓月经绞痛，改善流量过少的问题。它的利尿属性有助于减轻经期中的水分滞留症状，对蜂窝组织炎、肥胖症也有较好的疗效。

【皮肤疗效】

对松垮的皮肤很有益处，因为迷迭香是很强的收敛剂，有紧实效果，可减轻充血、浮肿、肿胀的现象。它刺激的功能对头皮失调特别有帮助，能改善头皮屑并刺激毛发生长。

【适合与之调和的精油】

罗勒、雪松、乳香、天竺葵、姜、葡萄柚、柠檬香茅、莱姆、桔、香蜂草、橙、薄荷、红柑。



69

ROSEWOOD

花梨木



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木材

学 名： *Aniba rosaeodora*

科 名： 樟科 (*Lauraceae*)

类比音符： 中音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜甜的木质香，并带有花香以及淡淡的香料感。

【 外观 】

这种漂亮的精油，是由巴西热带雨林中一种常绿树的木心蒸馏而得。它能长到38米左右，开黄色花朵。1927年以前，这一类精油主要产自法属圭亚那，在当地，它被称为“圭亚那油”，和它的首都同名。圭亚那油和花梨木油，其实是分别蒸馏自两种近亲的树种。圭亚那油的树材很像红木，而巴西的树种颜色则偏黄灰色。在蒸馏之前，树木会被削成小木片，而圭亚那油的味道闻起来则像山谷中的百合花。

【 应用历史与相关神话 】

某些精油供货商称这种精油为“玫瑰木”，这是属于香水业用的别名，在巴西当地，它被称为Jacaranda。它在香水业界久享盛名，但萃取来源是另一名为*Convolvulus scoparius*的品种，它被引进芳香疗法界则是最近的事。在法国，它那带着玫瑰花香的木心，常被用以制成小橱柜和刷子以及刀子的木柄部位。

原本花梨木是从法属圭亚那船运至欧洲再蒸馏的，但快速成长的货运量却刺激产地本身的蒸馏量增加。惊人的需求量使得商人们必须再寻求其他的供应来源，最后终于在巴西发现新的树林。这种树木在巴西大量野生，但由于花梨木精油的出口量太庞大，所以为预防它绝种，巴西政府立法规定：蒸馏业者每砍一棵花梨木，便需种下一棵花梨木新树。

【化学结构】

醇类——牻牛儿醇、芫荽油醇、橙花醇、松油醇、桉油醇

萜烯——苦艾萜

【属性】

止痛、抗沮丧、抗菌、催情、杀菌、利脑、除臭、杀虫、激励、补身。

【心灵疗效】

能稳定中枢神经系统，有全面性的平衡效果，可帮助改善情绪低落、极度疲劳及忧心忡忡的心理状态，使人振奋、精神焕发。

【身体疗效】

是一些慢性病的最佳药方，尤其在免疫系统防御力低下的时候，能提供身体极佳的抵抗力，在抵抗微生物与病毒方面颇有效果。也是喉部极有价值的抗菌剂，可舒缓喉咙发痒的咳嗽症状。

是著名的催情剂，在恢复性欲方面甚为奇妙有效，对性无能、冷淡等性困扰也颇有帮助。对于那些曾受过性虐待的人，花梨木温暖的抚慰效果可使他们冷漠的性态度又重新燃起，其效果十分神奇。

利脑的特性可减轻头痛，尤其是伴随着反胃感的头痛，也能减轻因时差引起的不适症状。

有良好的除臭效果，能帮助身体调节过度的湿气和高温，在驱虫方面效果良好。

【皮肤疗效】

能有效地刺激细胞，使组织再生，因此对伤口很有用。改善过敏、发炎的皮肤效果显著，甚至能抗皱与延缓衰老。即使是保湿良好的皮肤，也能从花梨木平衡、温暖的特性中获益。

【适合与之调和的精油】

雪松、芫荽、乳香、天竺葵、玫瑰草、广藿香、苦橙叶、玫瑰、迷迭香、檀香、岩兰草。

鼠尾草



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 叶与花

学 名： Salvia officinalis
(洋苏草属)

科 名： 唇形科 (Labiatae)

类比音符： 高音

主宰星球： 木星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

清澈，药草味，略刺鼻。

【 外观 】

鼠尾草通常长着紫绿色的叶，开蓝色的花，但也有许多其他长相的种类。一般能长到约69厘米高，野生于前南斯拉夫一带，原产自地中海地区，大部分的精油也产自该地。

【 应用历史与相关神话 】

中国人很擅长应用鼠尾草，认为它可以治疗不孕症。罗马人认为它能治愈所有的疑难杂症，从而将它视为一种神奇的植物。鼠尾草其名之拉丁字根salvare，即指“治疗”或“拯救”。它和“智慧”、“长寿”常被联想在一起，几个世纪以来也一直是极受推崇的药草。

中世纪时，鼠尾草是神经系统的补药成分之一，这种植物本身也被用来清洁牙龈、洁白牙齿。中国茶和印度茶被进口到英国以前，鼠尾草茶一直是最受欢迎的饮料，它的精油通常出现在男性香水中。

【化学结构】

醇类——龙脑、洋苏草醇

酮类——樟脑、侧柏酮

氧化物——桉油醇

萜烯——水茴香萜

【属性】

退乳、抗风湿、抗痉挛、抗菌、抑汗、开胃、收敛、促进伤口结疤、净化、利尿、通经、利肝、调升血压、补身。

【注意事项】

它是一种强烈的精油，在极端的一些个案中会对中枢神经系统产生副作用，如抽搐、癫痫发作或麻痹，即使是低剂量也可能产生毒性。

不能在怀孕及哺乳期间使用，因为它能通经和退乳，也可能导致子宫痉挛。快乐鼠尾草有类似鼠尾草的疗效，但毒性较低，使用起来较安全。

【心灵疗效】

用极少的剂量时，对神经有镇静效果，因为它能舒缓副交感神经，适用于疲惫、沮丧和哀伤状态时。使用后可使人反应变快，并明显增强记忆力。

【身体疗效】

对女性生殖系统极有益处，因为它和雌激素十分类似，能调节月经周期，帮助受孕。对更年期的问题也极有帮助，尤其治疗多汗症状效果更佳，也能治疗阴道念珠菌感染。

是消化系统的补药，特别有益于改善胃口不佳状况或肉类摄取过多。也能改善便秘，帮助尿液流动，对肝、肾有一定的好处。对水分滞留和肥胖症也能发挥效果。

可净化颚、喉、胃的黏膜，对口腔溃疡和牙龈发炎也有疗效。

能促进淋巴液的流动，所以对腺体失常也应有帮助。对循环系统有净化功能，能明显提高过低的血压。

对一般性的感冒、黏膜发炎、支气管炎和细菌感染都能有所改善，可有效抑制

发汗现象。与月桂叶精油调和使用效果更佳，但这个处方的药效极强劲，宜小心使用。

它可止痛的作用，对运动过度或疲劳的肌肉都很有帮助。也可治疗纤维组织炎（一种肌肉发炎）和斜颈（一般性的颈部僵硬），可改善颤抖与瘫痪的情形。

【皮肤疗效】

有益治疗割伤或其他伤口止血，促使形成结疤，对改善毛孔粗大也有帮助。对各种皮肤问题，如疮痛、湿疹、干癣与溃疡均有治疗效果。鼠尾草植物本身可让黯沉的发色变的光亮，其精油也应有同样的效果。

【适合与之调和的精油】

月桂、佛手柑、天竺葵、姜、薰衣草、香蜂草、绿花白千层、橙、迷迭香。



71

SANDALWOOD

檀香



植物种类 / 萃取部位： 树 / 木心

学 名： Santalum album (白檀)
(檀香属)

科 名： 檀香科 (Santalaceae)

类比音符： 低音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【气味】

木质、细致，甜而带异国情调，余香袅绕。

【外观】

这种精致的油，来自一种常绿的寄生树，此树把自己的根依附在别的树根上。它黄色的木材以薄木片形式出售，檀香树在60岁的树龄时才达到成熟期而被砍收，否则最少也要等到30岁。公认最好的檀香精油是产自印度的迈索尔 (Mysore)。檀香的其他树种包括红色的Pterocarpus santalinus，主要用做染料；另有一种澳洲檀香即是为人们熟知的Santalum spicatum，但它所产出的精油品质较差。

【应用历史与相关神话】

自古以来便广受欢迎，从印度到埃及、希腊、罗马的贸易路线上，常见篷车满载着檀香。许多古代的印度庙宇或家具都由檀香木所造，可能是由于檀香具有防蚁蛀的功能。檀香的焚香需求量不少于檀香木，它独特的安抚作用对冥想很有帮助，因而被广泛用在宗教仪式中，特别是印度和中国，对檀香的需求量至今丝毫不曾减少。

在丧礼中，人们焚烧檀香，冀望以释放死者的灵魂。

埃及人用檀香防腐尸体，而它也是治淋病的有名处方。经常被用在香水中，可惜据说香水中的檀香多有掺假。檀香树几乎已濒临绝迹，所以现在只用来蒸馏精油。

【化学结构】

醇类——檀香脑

醛类——糖醛

倍半萜——檀香烯

【属性】

消炎、抗菌、抗痉挛、催情、收敛、镇咳、祛胃肠胀气、利尿、柔软皮肤、祛痰、镇静、补身。

【注意事项】

香气有极强的持续力，常常在衣物清洗过后仍有香味残留。其催情的效果众所皆知，所以该谨慎使用。也许该避免于沮丧时使用，因为可能会使情绪更低落。

【心灵疗效】

放松效果绝佳，可安抚神经紧张及焦虑，但镇静的效果多于振奋。在用以改善执迷状态上，获得很多好评。也曾被用来安抚死者，以带来祥和、平静的感觉。

【身体疗效】

对生殖泌尿系统极有帮助，可改善膀胱炎。还用来按摩于肾脏部位，有清血抗炎的功效。它催情的特性可改善性方面的困扰，如性冷淡和性无能，也许是因为它能驱散焦虑的情绪。檀香对身体有抗痉挛和补强的功效，所以能带来放松和幸福的感觉。

一度用以治疗经性行为传染的疾病，对性器官也确有净化功能，对阴道的分泌有促进作用。

对胸腔感染，以及伴随着支气管炎、肺部感染的喉咙痛、干咳也有较好的治疗效果。当黏膜发炎时，檀香能让患者感觉非常舒服，从而帮助入眠。可刺激免疫系统，预防细菌感染。

还可用来治疗胃灼热。由于它收敛的特性，对腹泻亦有帮助。

【皮肤疗效】

基本上，檀香是一种平衡的精油，但是对于干性湿疹及老化缺水的皮肤特别有益。能使皮肤柔软，在混合可可脂之后便是绝佳的颈部乳霜。能改善皮肤发痒、发炎的现象，而其抗菌的功效能改善面疱、疖和感染的伤口。

【适合与之调和的精油】

罗勒、安息香、黑胡椒、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、没药、橙花、玫瑰草、玫瑰、岩兰草、依兰。



72

SANTOLINA

薰衣草棉



植物种类 / 萃取部位：	灌木 / 种子
学 名：	Santolina chamaecyparissias
科 名：	菊科 (Compositae)
类比音符：	未知
主宰星球：	水星或月球
萃取方法：	蒸馏

【 气味 】

像是带香料味的苹果。

【 外观 】

虽然叫做薰衣草棉，其实它并不是唇形科的一员，而是菊科的一分子。常绿的灌木可长到60厘米高，白色的茎干上有着银灰色的叶片，毛茸茸的叶片看起来很像棉花，开黄色的小花。可以在意大利、法国南部及地中海沿岸国家发现它，目前英国也有栽种。可长时间忍受高温缺水的状态，若在开花前采收，可蒸馏出最多的精油。

【 应用历史与相关神话 】

把薰衣草棉引进英国的是诺曼人。16世纪时，薰衣草棉在英伦三岛上十分常见，人们把它当做樊篱来种植。它的俗名Santolina源自拉丁文，意指“神圣的亚麻”，由此可知它受人们重视的程度。

法国人广泛运用薰衣草棉以杀虫，他们叫它“衣服的守护者”，把它放在衣柜、床单中以防虫，是极受欢迎的药草，十分常见。它抗痉挛和驱蠕虫的属性，使它成为欧洲药剂中热门的成分。不过，薰衣草棉的精油并没有进行大规模的商业生产。

【化学结构】

醇类——龙脑

氧化物——桉油醇

萜烯类——樟烯、伞花烃、柠檬烯、杨梅烯、水茴香萜、松油萜、桉烯、松油烯

【属性】

消炎、抗痉挛、治疣、通经、利肝、激励、利胃、补身、驱蠕虫。

【注意事项】

使用的时间过长会产生一点毒性反应，还可能会刺激皮肤，所以怀孕时间最好避免使用。

【心灵疗效】对心灵有激励和清新的效果。

【身体疗效】

它最特别的作用应属驱蠕虫，可驱逐肠内的寄生虫。它也是绝佳的解毒剂，可帮助被叮咬处的毒性消散。

可为肝脏做扫除工作，有效对抗黄疸并净化肾脏。舒解胃痉挛，是消化系统的补品。

有助于治疗白带异常之类的阴道疾病，据说还能调节过少的经血。

气喘和咳嗽也可借薰衣草棉获得改善。

【皮肤疗效】

在发炎时，能把发痒的感觉减至最低程度，帮助成痂脱落，据说还可改善扁平疣、一般性疣及癣。

【适合与之调和的精油】

洋甘菊、薰衣草、桔、甜橙。

SPEARMINT

绿薄荷



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶端、叶

学名：Mentha spicata
(薄荷属)

科名：唇形科 (Labiatae)

类比音符：高音

主宰星球：金星

萃取方法：蒸馏

【气味】

近似薄荷但稍微甜一些。

【外观】

皱而尖的叶片是它英文俗名的由来 (Spear意为长矛、镖枪)，它能长到90厘米高、开紫花。薄荷属的植物族繁不及备载，而且属性也多有雷同。但绿薄荷不同于薄荷的地方，在于它不含薄荷脑。绿薄荷原产于地中海一带和北非，但现在主要的栽植地是美洲、亚洲及英国。

【应用历史与相关神话】

古希腊人把绿薄荷视为芳香的补品，大量用于泡澡的水中。它有治疗性病（如淋病）的声誉，同时也享有催情的名气。

罗马人将它引进英国以后，当地人主要是用它来防止牛奶变酸凝块。但到中世纪时，绿薄荷成了口腔卫生的代表药物，它被用来治疗牙龈疼痛及美白牙齿。

【化学结构】

酮类——藏茴香酮

醇类——桉油醇

倍半萜类——丁香油烯

萜烯类——柠檬烯、杨梅烯、水茴香萜

【属性】

止痒、抗痉挛、祛胀气、通经、杀虫、助产、恢复健康、激励。

【注意事项】

这种精油会使皮肤感觉刺痛，除非剂量很低，否则不宜用做全身按摩，但局部按摩还是可以进行的。

会刺激眼睛和敏感的皮肤，孕妇禁用。因为可能会消除顺势疗法的药效，所以不宜并用。

【心灵疗效】

激励疲惫的心灵。

【身体疗效】

有助于解决消化方面的问题，例如呕吐、胀气、便秘与腹泻。似可放松胃壁肌肉，缓解打嗝与恶心的感觉。有助于减轻旅途劳累以及晕车的一些症状。整体来说，可谓消化器官的补品，能刺激胃口。

据说也能让积存的尿液排出，明显消除肾结石。

对生殖系统也有一些效果，像是消退乳房胀奶和发硬的情形。同理，它也能改善经血过量及白带异常的现象。妇女生产时，还有助于顺利生产，另外也有益头痛、口臭及牙龈疼痛等症状的改善。

【皮肤疗效】

绿薄荷叶曾被用以抑制皮肤发痒，它的精油也可以提供类似的疗效。同理，它也有益于皮肤上的疮与痂。

【适合与之调和的精油】

罗勒、葡萄柚、菩提花、迷迭香。

万寿菊



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 花与叶

学名：Tagetes patula / glandulifera
(万寿菊属)

科名：菊科 (Compositae)

类比音符：高音

主宰星球：木星或太阳

萃取方法：蒸馏

【气味】

甜甜的水果香，近乎柑橘类的味道。

【外观】

万寿菊原来栽种于北非，另有一种说法却认为它的始祖生长在中美洲，不过它现在的主要生长地区是法国，因此常被称做法国金盏菊。它的羽状叶一片一片分得很开，片片簇拥着它淡橘色的小花，万寿菊的花朵长得颇似康乃馨，只有在盛开期过后才被采收，用来蒸馏精油。

【应用历史与相关神话】

万寿菊在非洲名为卡基布许 (Khakibush)，常见它垂吊于土著的茅屋下，以驱赶成群的苍蝇。它也被种在蕃茄、马铃薯和玫瑰之间，以防长成的花果成了小线虫的大餐，这一切都说明，万寿菊应是种有效的杀虫剂。它也被制成油膏，用来杀死伤口中极具破坏力的蛆。它的根和种子都有催泻的作用，可能是借此来帮助身体排毒。

本世纪初，波尔战争结束以后，澳大利亚军队把这种植物带回原产地北非，结果万寿菊也立刻在那里恣意生长，繁茂无比。目前，万寿菊则被广泛用于法国香水中。

【化学结构】

酮类——万寿菊酮

萜烯类——柠檬烯、罗勒烯

【属性】

抗微生物、消炎、抗菌、抗痉挛、促进细胞再生、柔软皮肤、杀霉菌、杀虫、降低血压、镇静。

【注意事项】

效果非常强劲，用量宜谨慎。

【心灵疗效】

澄清思绪，解除紧张，使人更能控制自己的情绪。

【身体疗效】

万寿菊广为人知的抗微生物作用，使其在防病媒蚊虫方面极有价值，它也可借此防止伤口受细菌感染。

能有效对抗耳朵的感染性疾病，据说还能增进听力，所以它一般的作用是使感官敏锐。

似乎与呼吸系统特别兼容。可扩张支气管，以利黏液流通，疏通阻塞的现象，也能够减轻咳嗽带来的不适。

显然能舒解疼痛与扭伤和身体的劳累，而它镇定的作用也有助于降低高血压。

【皮肤疗效】

万寿菊对皮肤是一种很有用的油，它能处理细菌或病毒的感染，尤其是化脓的情况。它对伤口的愈合力大概是来自其消炎的能力，同时也能清除霉菌感染的病症。

【适合与之调和的精油】

洋甘菊、芫荽、乳香、天竺葵、薰衣草、柠檬、菩提花、甜橙、檀香、红柑、茶树、依兰。

75

TANGERINE

红柑



植物种类 / 萃取部位： 水果 / 果皮

学 名： Citrus reticulata
(柑橘属)

科 名： 芸香科 (Rutaceae)

类比音符： 中~高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 冷压法

【 气 味 】

甜甜、轻快、带柑橘类特有的刺鼻味。

【 外 观 】

红柑和桔来自同样的植物品种，但红柑在果类的园艺发展上属于较低的等级。红柑的收获期较早，约在十一月，色泽偏橘黄色，桔的颜色则较黄一点。这两种水果气味相仿，但红柑的味道较淡或说较细腻。原产于中国，其精油的最大产地是美国，其次是西西里。不同的是，红柑无籽，桔则带籽。

【 应用历史与相关神话 】

红柑是由中国经欧洲而引进美国的，有时它也会被称为“丹西红柑”以纪念丹西上校 (Colonel G.L.Dancy)，因为他是第一位在美国南方播种红柑的人，时间约在1871年左右。

【 化学结构 】

醇类——香茅醇、芫荽油醇
醛类——柠檬醛

倍半萜——杜松萜烯
萜烯——柠檬烯

【属性】

抗菌、抗痉挛、刺激表皮细胞再生、镇静、利胃、补身。

【注意事项】

可能具有光毒性，所以在使用红柑油护理后，宜避免暴晒于强烈阳光下。

【心灵疗效】

据说有近似催眠的效果，一般有助于缓解压力和紧张情绪，因为它对神经系统具有安抚的作用。

【身体疗效】

红柑的医疗作用与甜橙、桔多有重叠，三者对消化系统都有良好的效果，能处理各种肠胃问题，如胀气、腹泻、便秘；还能刺激胆汁流动，以分解脂肪。

是血管系统的补药，特别在微循环方面可滋养末梢血管的动脉与静脉，因此可以活化疲惫疼痛的四肢。

是极受孕妇欢迎的按摩油，因为它富含维生素C。

【皮肤疗效】

红柑能赋予血液活力，使苍白的皮肤恢复血色，是一种十分有用的护肤油。可以抚平妊娠纹，尤其是与薰衣草、橙花油调和使用，效果更佳。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、莱姆、橙花、甜橙、玫瑰。

龙艾



植物种类 / 萃取部位：药草 / 开花的顶端

学名： *Artemisia dracunculus*
(苦艾属)

科名：菊科 (Compositae)

类比音符：高音

主宰星球：火星

萃取方法：蒸馏

【气味】

药草气息，颇似洋茴香，带香料味。

【外观】

龙艾在河边与溪旁长得最好，它的木质茎可以长到90厘米高，橄榄绿的叶子窄而长，长起来繁繁密密地有一大丛，小小的花朵呈白或灰色。虽然原产于中东，但有一段时间内中东的精油都是自俄罗斯而来。不过近来俄罗斯的龙艾已被法国龙艾所取代，因为后者的质量有较佳的口碑。

【应用历史与相关神话】

龙艾 (Tarragon) 又名Estragon，是由征服者摩尔人带进西班牙，英国人则是在16世纪时才开始熟悉龙艾。它的英文俗名Tarragon源于阿拉伯语的Tharkhoum，而它的拉丁种名Dracunculus则意指“小龙”，也许是因为其根部盘环如龙而得名。无论如何，龙艾对蛇咬伤或狂犬咬伤的伤口愈合很有用。

有一个神话说，龙艾的拉丁属名源于一位职掌狩猎和生育的女神。这个女神名叫阿尔特米西亚 (Artemisia)，而龙艾的属名就和她的名字一模一样。它是一种极受欢迎的食用药草，可做龙艾浸泡醋、塔塔酱 (配鱼吃的佐料) 以及无盐调理餐。龙艾富含维生素A与C，过去曾被用来治坏血病，它的根部可在牙痛时派上用场，还曾被用来清除癌细胞。它在法国香水中也占有一席之地。

【化学结构】

酚类——甲基萘叶酚

萜烯类——罗勒烯、水茴香萜

【属性】

抗风湿、抗菌、抗痉挛、开胃、祛胀气、利消化、利尿、通经、轻泻、激励、利胃、驱蠕虫。

【注意事项】

使用时间过长有中毒之虞，孕妇应避免使用。

【心灵疗效】

能让人有重新出发的勇气，从而挥别麻木和疲惫心情，燃起动力向前迈进。

【身体疗效】

一般而言，具有净化效果。有助于慢性或周期性的困扰，这是由于它有利尿特性，能为肾解毒，改善排尿困难，同时也能解消尿酸的累积。换句话说，就是能预防关节炎。另外，它也能安抚风湿病与神经痛的折磨。

当你感觉脆弱、无力或暴怒时，龙艾能有效镇定你的消化系统。并帮助开胃，对抑制反胃的感觉、噯气和打嗝也有一定的效果。另具轻泻作用，可促进胆汁分泌以利消化脂肪。

对生殖系统的问题相当有效，可调节不规律的经期，减缓经痛，或许也有助于改善不孕症状。

【皮肤疗效】

处理流脓的伤口时可派上用场。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、胡萝卜籽、洋甘菊、快乐鼠尾草、枳、杜松、薰衣草、莱姆、松、桔、花梨木、马鞭草。

TEREBINTH

松脂



植物种类 / 萃取部位： 树

学 名： Pinus sylvestris
Pinus palustris
Pinus maritima etc
(松属)

科 名： 松科 (Pinaceae)

类比音符： 中音

主宰星球： 火星

萃取方法： 蒸馏及溶剂萃取

【 气味 】

气味新鲜，颇似松树精油，但多了树脂的味道。

【 外观 】

Turpentine是由许多不同品种的针叶树取得树脂混合而成，这些树脂再拿去蒸馏后，便让精油家族再添一支生力军——松脂。由于需求量庞大，厂商自然大量生产此种精油，它主要的来源是法国和美国。

【 应用历史与相关神话 】

希腊医者希波克拉提斯和盖伦都在活络油中加入松脂，可能是借此来处理伤口感染。到了晚近时期即上个世纪时，美国便开始大规模生产松脂精油，美国南部各州拥有广大的针叶林。松脂油首先被当成一种溶剂，用来稀释油漆和亮光漆，同时也用作亮光剂和生产黑色颜料。这种树脂，也被美国的航海工业用以修补木船与船索。

美国的南北战争期间，来自南方的供应被切断之后，北方便转向加州的内华达山脉松林去寻找松脂的来源，而当地的工业也因此兴盛了一段时间。但在南方通路打开之后，他们便好景不再。目前，松脂精油是制药常用的成分。

【化学结构】

萜烯类——樟烯、Carene、苦艾萜、杨梅烯、水茴香萜、Terpinolene、松油萜

【属性】

止痛、止痒、抗风湿、抗菌、抗痉挛、具香胶特质、促进伤口结痂、利尿、止血、杀虫、杀寄生虫、行血以热身、驱蠕虫。

【注意事项】

有些专家认为，松脂精油不宜用以按摩，因为它可能引起皮肤过敏。癫痫患者绝对禁用。

【心灵疗效】

未知。

【身体疗效】

松脂所有的功用中，就属对肌肉和骨骼系统的效果最出名。因为它有止痛和暖身的特性，所以有助于缓解风湿痛、痛风、神经痛、坐骨神经痛和一般性的肌肉酸痛。

促使体内排出痰液，特别是在罹患支气管炎时。有助于胸腔出血及其他一般性的呼吸道问题的解决，也可改善百日咳和喉咙痛。

对泌尿系统而言，它是一种有效的抗菌剂，能减轻膀胱炎、少尿、尿道炎的困扰。据说还可消解胆结石，也有助于改善产后常见的白带异常及阴道感染。

还有益于消化道，能有效治疗长期的便秘、胀气与结肠炎，据说也能清除肠内的寄生虫。还可在流鼻血时止血，瓦涅医生声称它可以控制血友病。

【皮肤疗效】

促使受感染的伤口愈合。

【适合与之调和的精油】

安息香、樟树、丝柏、尤加利、姜、薰衣草、野马郁兰、迷迭香、百里香。

百里香



植物种类 / 萃取部位： 药草 / 花和叶

学 名： *Thymus vulgaris*
(百里香属)

科 名： 唇形科 (Labiatae)

类比音符： 中~高音

主宰星球： 金星

萃取方法： 蒸馏

【气味】

相当甜而且强烈的药草香。

【外观】

百里香的品种极多，全都由原产于南欧的野百里香 (*Thymus serpyllum*) 所分生出来。现在，百里香多栽种于英国、美国和法国，茎长20厘米，长着回旋状的灰绿色叶片，花朵为白色或粉紫色。白百里香油是红百里香油净化后的产品。

【应用历史与相关神话】

百里香在古代药典中出现的时间很早，它也是香水的成分之一。事实上，百里香其名的希腊字根即为“使之芬芳”。它也被当做熏香使用，在希腊神的神坛前燃烧。另一神话说，百里香是特洛伊战争中海伦的串串珠泪所生成。埃及人认为它用来保存尸体很有效，也许是由于它有强劲的防腐作用。

据说，是罗马人将百里香引进欧洲各地。在骑士时代，百里香被赠予马上的骑士，赐给他们勇气。它强烈的抗菌特质，让它在中世纪后期的司法系统中扮演了很重要的角色，法官通常会带着成束的百里香上法庭，以防细菌感染。它也被用来治疗一些较严重的疾病，如瘫痪、多重硬化、麻疯病及肌肉萎缩等。

【化学结构】

醇类——龙脑、芫荽油醇

酚类——香荆芥酚、百里酚

萜烯——丁香油烯、伞花烯、松油烯

【属性】

抗微生物、抗风湿、抗菌、抗痉挛、抗腐败、抗昆虫毒液、开胃、催情、杀菌、镇咳、利心脏、祛肠胃胀气、促结疤、利尿、通经、祛痰、升高血压、杀虫、激励、强身、驱蠕虫。

【注意事项】

是非常强劲的精油，也是最强的抗菌剂之一，长期使用恐有中毒之虞。吸入法可能比按摩或泡澡妥当，因为它可能会刺激皮肤与黏膜组织。高血压患者和孕妇禁用。

【心灵疗效】

能强化神经，活化脑细胞，因此能提高记忆力和注意力。还可提振低落的情绪，缓解筋疲力尽的感觉和挫败的沮丧感。据说，还可释放禁锢的心灵，抚慰心灵的创伤。

【身体疗效】

可强化肺脏，治疗感冒、咳嗽、喉咙痛，尤适于治疗扁桃腺炎、喉炎、咽炎、支气管炎、百日咳及气喘。是相当有“热性”的精油，能够止痰。

能刺激白血球的制造，协助身体抵御疾病，控制细菌的蔓延，进而有益于免疫系统。

对体内循环有帮助，能提升过低的血压。可用于风湿、痛风、关节炎与坐骨神经痛的治疗，因其激励与利尿的特性可帮助排除尿酸。用其来热敷也能减轻痛苦的关节肿胀，另外还可以止鼻血。

能改善消化系统，是小肠的抗菌剂，对于治疗胃部的感染性疾病效果特别显著。能驱逐蠕虫，改善消化不良、消化迟滞、胀气以及因胃痛引起的头痛。是尿道的抗菌剂，对膀胱炎也有帮助。

似能减轻月经方面的不适症状，如流量过少、白带过多。据说还能帮助生产，可加速临盆，顺利排出胞衣，其净化作用对流产的情况也有帮助。

【皮肤疗效】

是头皮的补药，对减少头皮屑和抑制落发十分有效。另外，也可使伤口、疮、湿疹、疖和痈等症状早日缓解。

【适合与之调和的精油】

佛手柑、雪松、洋甘菊、杜松、柠檬、绿花白千层、桔、香蜂草、迷迭香、茶树。



茶树



植物种类 / 萃取部位： 树 / 叶

学 名： *Melaleuca alternifolia*
(白千层属)

科 名： 桃金娘科 (Myrtaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【气味】

新鲜、清新，略为刺鼻。

【外观】

非常有用的精油，有时被拼成Tea Tree，但与茶杯中的“茶”无关，也不是山茶花的“茶”。这种矮小的树源自新南威尔士，和丝柏很像。它能长到6米高，在低湿地带长得特别茂盛，但现在多被培育于林场。生命力极强，砍掉后仍能继续茁壮成长，两年后便能再次采收。茶树精油只产于澳大利亚。

【应用历史与相关神话】

澳大利亚的原住民在很久以前就认识到了茶树的好处，当世人都还当它们是野草时，他们就懂得用茶树的叶子治疗感染的伤口。它在1927年左右被介绍到欧洲，卓越的抗菌性很快就受到瞩目。移民至澳大利亚的英国人也师法原住民的智慧，并发现医疗配备短缺时，茶树的叶片可用来救急。

茶树是芳香疗法中的新角色，但它受欢迎的程度与日俱增，因为茶树刺激免疫系统的效果非常好。澳大利亚、美国和法国都在研究茶树抗感染、抗霉菌的效力，特别是用来治疗各种皮肤病的效力。

二次大战时，茶树是派至热带地区的军队及军火工厂治皮肤损伤的必备良药。常

被用于外科及牙科手术，也常出现在肥皂、除臭剂、清洁剂与空气芳香剂中。

【化学结构】

醇类——松油醇Ⅱ

氧化物——桉油醇

萜烯——伞花烯、松油萜、松油烯

【属性】

抗生素、抗搔痒、抗菌、抗病毒、杀菌、具香胶特质、促结痂、兴奋、祛痰、杀霉菌、杀虫、激励、促发汗。

【注意事项】

用在皮肤的敏感部位，可能引起刺激反应。

【心灵疗效】

能使头脑清新、恢复活力，尤其适用于受惊吓的情况。

【身体疗效】

茶树最重要的用途，是帮助免疫系统抵抗传染性的疾病，策动白血球形成防护线，以迎战入侵的生物体，并可缩短患病的时间，堪称是强效的抗菌精油。可用排汗的方式将毒素逐出体外，所以在流行性感冒、唇部疱疹、黏膜发炎时建议使用此油，也能用以治疗腺体发热和牙龈发炎。

虽然不能治愈艾滋病，但可强化病人的免疫系统，当然，这必须由合格的医疗人员来执行。

在开刀前用茶树精油按摩，有助于强健身体；开刀后使用，则可安抚惊恐的情绪。它强劲的抗病毒与杀菌特性可治疗持续性感染症状，还有助于病毒感染后的虚弱状态，从而使身体在复原的阶段增添活力。

它抗霉菌的特性，可清除阴道的念珠菌感染，对生殖器感染很有帮助。也可净化尿道，缓解膀胱炎的症状。能解除生殖器与肛门的搔痒症状，也能缓解一般性的搔痒症状，如水痘和昆虫叮咬的红疹。

据说能保护接受X光治疗的乳癌患者，能显著减少疤痕。在治疗前抹上茶树精油则可在皮肤上形成一层保护膜，而这层保护膜则能阻挡X光穿透过深。

能减轻耳炎症状，亦即中耳的感染情况，而这种感染常伴随着扁桃腺的疼痛。还能减轻肠的发炎现象，并可驱逐肠内的寄生虫。

【皮肤疗效】

净化效果绝佳，能改善伤口感染的化脓现象，以及治疗疖和疔。清除水痘和带状疱疹所引起的小痘痘和不洁部位。可应用于灼伤、疮、晒伤、癣、疣、圆癣、疱疹和香港脚的治疗，也可治疗头皮过干与头皮屑。

【适合与之调和的精油】

肉桂、丝柏、丁香、尤加利、姜、薰衣草、柠檬、桔、橙、迷迭香、百里香。



VERBENA

马鞭草



植物种类 / 萃取部位： 灌木 / 茎与叶

学 名： Lippia citriodora
(过江藤属)

科 名： 马鞭草科 (Verbenaceae)

类比音符： 高音

主宰星球： 金星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

闻来像是个甜柠檬。

【 外观 】

小小的灌木长满茂盛的叶子，比较不耐霜寒。其叶淡绿，略有皱褶，花朵则带浅浅的粉红。18世纪时由南美洲引进欧洲，而大部分的精油产自阿尔及利亚和西班牙。有时候会和下列两种植物混淆：Vervain和异国马鞭草（即山鸡椒）。

【 应用历史与相关神话 】

马鞭草学名中的属名“利皮亚”（Lippia），本是一位欧洲医生的名字。这位医生生于1678年，是位植物学家。而其种名Citriodora，指的正是它柑橘类般的香气。马鞭草又被称为柠檬马鞭草，18世纪开始替英国的花园点缀不少风情。它在欧洲大陆是很受欢迎的饮料成分，也可调味烈酒，女巫则利用它的催情特性来调制春药。

马鞭草也是干燥花的重要材料，可以驱离细菌。其他常和马鞭草一起制成干燥花的植物，还包括肉桂、丁香、杜松、柠檬、薰衣草、百里香及檀香。过去，马鞭草曾被用于治疗发炎的眼睛和鹅口疮。

现在，马鞭草油的主要用途是制造肥皂与香水，由于这种植物的油含量较低，其价钱自然较昂贵。

【化学结构】

醇类——龙脑、牻牛儿醇、芫荽油醇、橙花醇

醛类——柠檬醛

萜烯——苦艾萜、柠檬烯、杨梅烯

【属性】

抗菌、抗痉挛、催情、利消化、使皮肤柔软、退烧、利肝、杀虫、镇静、利胃、补身。

【注意事项】

最近的药理学实验已证实，马鞭草油具有光毒性，其强劲的程度足以使皮肤呈现敏感反应，最好不要在按摩时使用马鞭草油。

【心灵疗效】

以消除沮丧情绪的效果闻名，因为它对副交感神经系统有调节和安抚的作用。它可使人情绪放松、清新振奋，进而能够从容面对压力。

【身体疗效】

作用于消化系统，控制胃部痉挛与绞痛，能克服反胃、消化不良和胀气，并能刺激胃口，促进胆汁分泌以分解脂肪。能使肝脏降温，进而减轻发炎和感染的现象，如肝硬化。也许对治疗酒精中毒或酒瘾也有益处。

有助于治疗呼吸系统的疾病，治疗像支气管炎、鼻塞、鼻窦充血等。据说能预防抽搐，安抚气喘引起的咳嗽。可稳定心悸，改善神经性的失眠。马鞭草油出名的催情作用，也许是源自它可缓解紧张情绪的能力。

【皮肤疗效】

能明显柔软皮肤，减轻浮肿现象，也有护发的功能。

【适合与之调和的精油】

罗勒、佛手柑、洋甘菊、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、莱姆、橙花、玫瑰草、玫瑰、迷迭香、依兰。

岩兰草



植物种类 / 萃取部位： 草 / 根

学 名： *Andropogon muricatus*
(须芒草属)

科 名： 禾本科 (*Gramineae*)

类比音符： 低音

主宰星球： 未知

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

深沉的烟味，泥土的气息。

【 外观 】

你可以在热带地区发现这种野草，像是印度、大溪地、爪哇、海地等。美洲所栽种的少量岩兰草，主要是制成香袋出售。因为它的精油很难与水分离，所以这种植物的精油产量很少。岩兰草的根愈老，萃取出的油愈好，其气味也是愈陈愈香。

【 应用历史与相关神话 】

以“镇静精油”的称号为人所知，显然它的安抚作用的确出众。在加尔各答，人们用岩兰草编成遮雨篷和遮阳篷，并称其为“库斯－库斯”（*Kus－Kus*）。在炎热的天气里，“库斯－库斯”被洒过水后会散发出一股细致的幽香。印度的伊斯兰教徒把岩兰草根磨成粉后，放在香包中以防虫防蛾。爪哇的人们用岩兰草根编席子、做茅草屋顶已有数百年的历史，大溪地原住民则偏好用岩兰草的草叶部分来搭盖屋顶。

有一种远近驰名的欧洲香水名为“印度伊斯兰教徒”，其中的成分便含有岩兰草、檀香、安息香、百里香和玫瑰。实际上，岩兰草常被用为香水中的定香剂。

第一次世界大战以前，爪哇出口大量的干岩兰草根到欧洲，以供蒸馏精油，但由于航线拥挤，爪哇开始在当地自行蒸馏岩兰草根，当地人叫它“阿卡·汪奇”（*Akar Wangi*）。

【化学结构】

酸类——安息香酸

醇类——岩兰草醇

醛类——糖醛

酮类——岩兰草酮

倍半萜类——岩兰草炔

【属性】

抗菌、催情、利神经、镇静、补身。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

这是一种可使人镇静的精油，也是可以对抗压力和紧张情绪的极为著名的特效药。可以在演讲前或看牙医前使用，因为它能够稳定神经，也可帮助那些自觉失去平衡、内心不踏实的人们。一些比较深层次的心理问题也可通过岩兰草油获得改善，特别是极度敏感和茫然无措的情况。

【身体疗效】

它对中枢神经的平衡作用，可为使用者注入一种安定的感觉。也许能帮助人们摆脱对镇静剂的依赖，据说还可以涤清气场。气场是一种环绕全身的能量场域，岩兰草强化一个人的“气场”，有助于抵御疾病的侵扰。

除了镇静的作用之外，也有益于缓解心力交瘁的状态。它能借着强化红血球唤醒身体的机能，因为红血球是传输氧气至全身各个系统的重要媒介。活血行血的功能可以解除肌肉酸痛，也有益于缓解风湿病及关节炎的疼痛。

滋补生育系统的声誉卓著，它使人放松的特性也有助于许多妨碍性行为的紧张状态的缓解。一般而言，可以帮助身体恢复健康，主要是由于它能改善失眠，让人酣睡。

【皮肤疗效】

可治疗粉刺。

【适合与之调和的精油】

安息香、乳香、白松香、天竺葵、葡萄柚、茉莉、薰衣草、广藿香、玫瑰、花梨木、檀香、紫罗兰、依兰。





VIOLET

紫罗兰



植物种类 / 萃取部位：花 / 叶

学 名：Viola odorata
(属)

科 名：Violaceae

类比音符：低~中音

主宰星球：金星

萃取方法：脂吸法

【气味】

干而甜，有点像干草。

【外观】

紫罗兰的品种众多，遍布世界，不过它大部分的精油主要产自法国和埃及。这种植物性喜潮湿的林地及阴暗的地方，长有长茎、墨绿色的心形叶以及纤巧的蓝色或紫色花朵。

【应用历史与相关神话】

紫罗兰在古希腊是富饶多产的象征，雅典以它做为徽章旗帜上的标记。罗马人也很看重紫罗兰，把它种在大蒜、洋葱之间。克里特人则把它们用于皮肤保养方面，他们将紫罗兰花浸在羊奶中，当成乳液使用。然而，盎格鲁·萨克逊人则将它视为抵抗邪灵的救星。

虽然它是玛丽·安托瓦内特（法王路易十六的皇后）所喜爱的香水，但拿破仑仍然拿紫罗兰来做他宴席上的徽章。19世纪的人们以紫罗兰叶热敷恶性肿瘤的部位来减轻痛楚。到了晚近时期，制成甜食的紫罗兰则被用于解决胸腔方面的问题。香水工业所使用的紫罗兰有两种：帕玛及维多利亚。帕玛的气味较受欢迎，但是比较强壮的维多利亚种则在本世纪才逐渐流行起来。

【化学结构】

酸类——水杨酸

醇类——苯甲醇

酮类——Parmone

酚类——丁香酚

【属性】

抗菌、催情、止咳、利尿、催吐、化痰、轻泻（通便）、治胸腔疾病、镇静。

【注意事项】

未知。

【心灵疗效】

它镇静的属性可以克服失眠的困扰，并缓解愤怒、焦虑的感受，而它重建友谊的作用也广为人知。

【身体疗效】

紫罗兰和肾脏颇为兼容，可发挥净化尿液的效果，因此有助于膀胱炎的治疗，特别是在下背部感到尖锐疼痛时使用效果最好。它也可以驱散体内一般性的阻塞现象，有轻泻的作用，另外还可催吐。经常被用作肝脏的解毒剂（消除充血现象），有助于清除黄疸及偏头痛。

对呼吸道颇有益处，有助于治疗过敏性的咳嗽及百日咳，尤其适用于解决呼吸方面的问题，如呼吸急促。能够治疗喉咙发炎、声音嘶哑与胸膜炎等症，还可分解黏液和化痰。可减轻头部的充血郁塞，处理头痛及突然发作的晕眩，也许在癫痫的问题上也能派上用场。

一般认为它是非常强劲的催情剂，有益于解除性方面的障碍，在恢复性欲的功能上相当有名。应可帮助缓解停经期间的一些症状，如易怒和脸部潮红等。据说也有止痛的作用，因此能安抚风湿痛、纤维瘤及痛风。

【皮肤疗效】

强劲的抗菌剂，有益于治疗伤口、淤青、阻塞的皮肤、肿胀与发炎，据说还能改

善乳头龟裂。

【 适合与之调和的精油 】

安息香、香茅、乳香、葡萄柚、茉莉、薰衣草、柠檬、甜橙、檀香、马鞭草、玫瑰。





YARROW

西洋蓍草



植物种类 / 萃取部位：灌木 / 开花的顶部

学 名： *Achillea millefolium*

（蓍属）

科 名：菊科（Compositae）

类比音符：高音

主宰星球：金星

萃取方法：蒸馏

【气味】

略甜、带香辛料味。

【外观】

这是乡间小路旁常见的矮树丛，主要产于欧洲、西亚及北美。它可以长到90厘米高，羽状叶，看来像蕨类一般，粉红色与白色的花成束地长在它有棱有角的粗茎上。它也被叫做“多叶锯草”，显然是因为它羽状叶的外观而得名。

【应用历史与相关神话】

西洋蓍草常和算命卜卦连在一起，苏格兰人用它做护身符或幸运符。人们认为它有驱逐邪灵的威力，教会也借重它来与恶魔对抗。年轻的少女，会满怀希望地把西洋蓍草藏于枕下，梦想由它的魔力召来真爱。希腊神话中提到，阿基琉斯在特洛伊战事期间，以西洋蓍草为士兵疗伤。类似的情况，盎格鲁·萨克逊人会以铁疗伤。有趣的是，西洋蓍草以“军队的药草”为人所熟知。

它的名声建立在万灵丹似的作用上，千百年来，它一直被用于处理各式各样的病症，包括了肺癌、糖尿病、重感冒，甚至被人当做嗅剂而引发鼻血——毫无疑问，这乃是一种放血的技巧。瑞典人则把它加在啤酒中以增添刺激性。

【化学结构】

醇类——龙脑

氧化物——桉油醇

倍半萜——天蓝烃（甘菊蓝）

萜烯——柠檬烯、松油萜

【属性】

抗炎、抗菌、抗痉挛、收敛、促进胆汁分泌、利尿、化痰、退烧、激励、补身。

【注意事项】

长时间使用会导致头疼，并会刺激敏感皮肤，对孕妇而言作用太强，不适合在怀孕期间使用。

【心灵疗效】

情绪低落时，或可提供一些帮助。

【身体疗效】

是种整体性的补药，因为西洋蓍草能直接影响骨髓并促进血液的更新。它可说是血管系统的补药，可改善循环方面的一些毛病，如治疗静脉曲张和痔疮等。

对女性生殖系统极有贡献，因为它具有类似荷尔蒙的作用。可改善不规则的经期，尤其是流量过多以及更年期的问题，如卵巢发炎、子宫脱垂和子宫肌瘤。

刺激胃与肠的腺体分泌，进而改善迟滞的消化功能。保持内循环的平衡，进而影响消化系统的神经，从而促进肠胃的吸收与消化汁液的分泌，有助于缓解绞痛和胀气。刺激胆汁分泌而使脂肪分解消化，也能使人开胃。它收敛的特性，有助于止住腹泻。

可用于发热型的感冒和感冒时的头疼，能疏通汗腺，增加排汗，进而达到净化和降温的效果。

据说能平衡尿液的流动，有益于治疗尿液滞留和尿失禁。

它能缓解疼痛的特性，也可在背痛、风湿痛及头痛时派上用场。

据说，蚊子不喜欢西洋蓍草的味道，因此可用来驱蚊。

【皮肤疗效】

可治疗发炎的伤口、割伤、龟裂的皮肤，以及溃疡，虽然缓慢但确实有效。它收敛的属性可平衡油性皮肤，另外它也是知名的头皮滋润剂，可刺激毛发生长，进而改善落发甚至秃头的问题。

【适合与之调和的精油】

欧白芷、快乐鼠尾草、杜松、柠檬、香蜂草、迷迭香、龙艾、马鞭草。



依兰



植物种类 / 萃取部位： 树 / 花

学 名： *Cananga odorata*

科 名： 番荔枝科 (Anonaceae)

类比音符： 低~中音

主宰星球： 金星

萃取方法： 蒸馏

【 气味 】

甜甜的花香，带着异国风情的厚重感。

【 外观 】

这种小小的热带树木，依不同品种而有粉红、蓝紫以及鲜黄的花朵，但黄花所萃取的精油较佳。这些花朵第一次蒸馏所得的精油质量最好，其后所得之精油疗效相似，但香味比较逊色，通常称这些较差的油为Cananga。这种半野生的树种木质坚脆，常见于南海的岛屿如西塞尔、模里西斯、大溪地及菲律宾，菲律宾所产的依兰精油是最好的依兰精油。

【 应用历史与相关神话 】

这种“花中之花”语音源自马来语的“Alang-ilang”，形容了这种花悬吊摇曳的风姿。这种树显然是“东方的王冠”，又名“香水树”。在南海一带的妇女，都用依兰精油调以椰子油来整理头发。在欧洲，它也是发油中的成分之一。

印度尼西亚人有个很可爱的传统，他们总会在新婚夫妻的床上遍洒依兰花瓣，他们这么做的目的，可想而知是借重依兰出名的催情效果。1900年以前，菲律宾独占依兰的世界贸易市场。虽然依兰有时又被称为“穷人的茉莉”，但事实上它总是出现于高级香水中。

【化学结构】

酸类——安息香酸

醇类——麝子油醇、牦牛儿醇、芫荽油醇

酯类——乙酸苯酯

酚类——丁香酚、黄樟脑

倍半萜——杜松萜烯

萜烯——松油萜

【属性】

抗忧郁、抗菌、催情、降低血压、镇静。

【注意事项】

使用过度可能导致头痛和反胃，还可能会刺激敏感皮肤，所以不建议用在发炎的皮肤状态和湿疹上。

【心灵疗效】

适合在容易兴奋的情况下使用，可调节肾上腺素的分泌，放松神经系统，使人感到欢愉。可缓解愤怒、焦虑、震惊、恐慌以及恐惧的情绪。

【身体疗效】

它在平衡荷尔蒙方面的声誉卓著，在调理生殖系统方面极有价值。基本上，可称为子宫之补药，用在剖腹生产之后则能给产妇一种温暖的感受。据说，还能保持胸部的坚挺。

它抗沮丧和催情的特性，在用来帮助改善性冷感和性无能方面是十分有名的。

对呼吸急促和心跳急促特别有效，其镇定的特性也能降低高血压。整体而言，对神经系统有放松的效果，但使用时间过长反而会引起反效果。

其抗菌的特质似乎对肠道感染也颇为有益。

【皮肤疗效】

是一种多功能的精油，由于能平衡皮脂分泌，所以对油性和干性皮肤都有帮助。

对头皮也有刺激及补强的效果，能使新生的头发更具光泽。

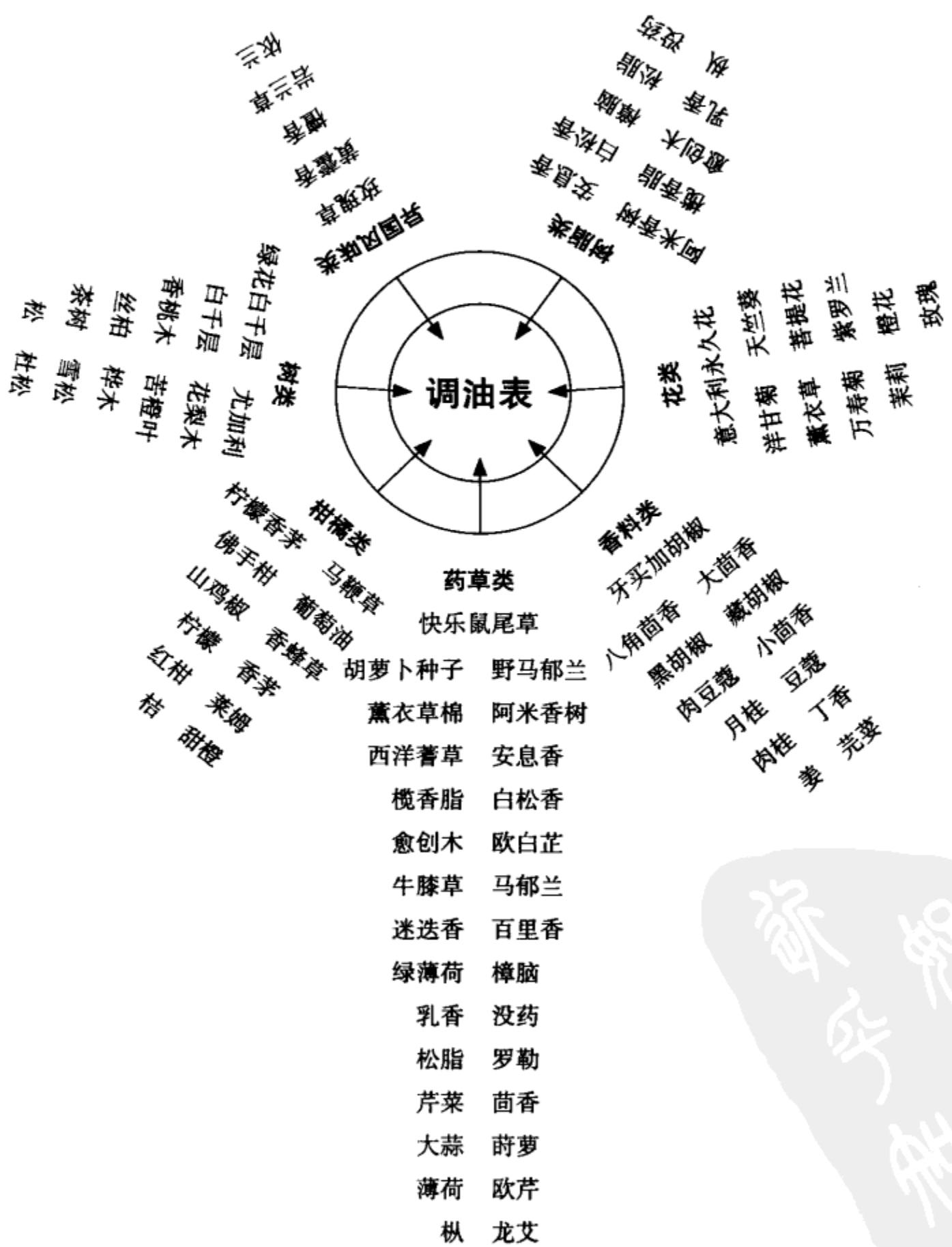
【适合与之调和的精油】

佛手柑、葡萄柚、茉莉、薰衣草、柠檬、香蜂草、橙花、橙、广藿香、玫瑰、花梨木、檀香。

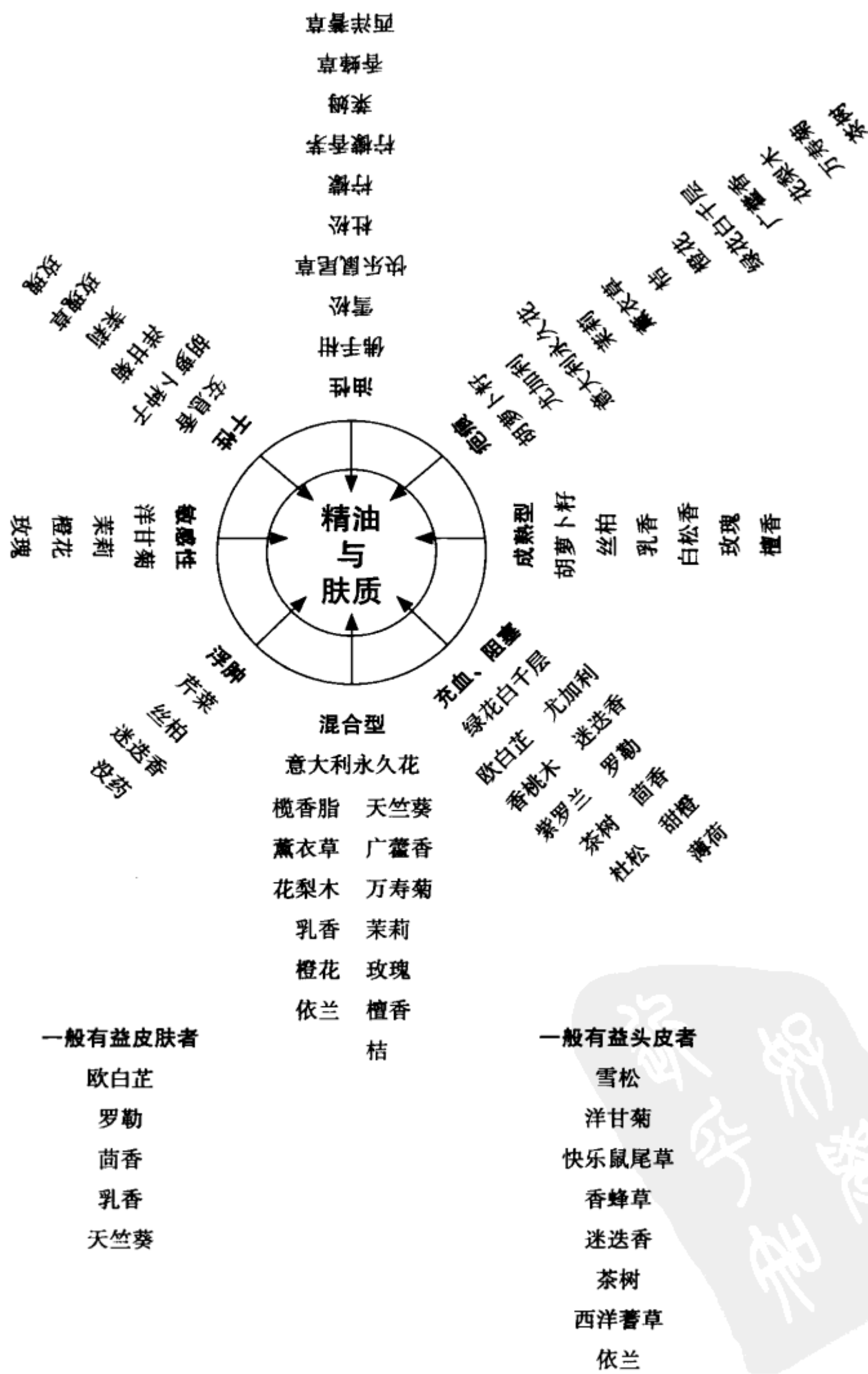


调 油

每一类别内的精油均能调和得当，而紧邻的两类也适合互相调配。
(附注：此处分类是以气味为主而非以植物科属为主)



精油与皮肤类型



精油功能索引

麻醉（止痛）Anaesthetic:
肉桂、丁香、薄荷

止痛Analgesic:
罗勒、月桂、佛手柑、桦木、樟树、黑胡椒、白千层、洋甘菊、丁香、芫荽、尤加利、白松香、天竺葵、姜、醒目薰衣草、薰衣草、马郁兰、绿花白千层、肉豆蔻、野马郁兰、薄荷、玉桂子、迷迭香、松脂

节欲（降低性欲）Anaphrodisiac:
马郁兰

抗酸（抑制体内的酸性）Antiacid:
柠檬

抗过敏（减轻过敏的症候）Antiallergenic:
洋甘菊、香蜂草

抗菌（抑制身体的感染现象）Antibiotic:
大蒜、茶树

抗凝血（预防血液凝结）Anticoagulant:
天竺葵

抗抽搐Anticonvulsive:
洋甘菊、快乐鼠尾草、薰衣草

抗抑郁（振奋）Antidepressant:
罗勒、佛手柑、香茅、快乐鼠尾草、天竺葵、葡萄柚、茉莉、薰衣草、柠檬香茅、山鸡椒、香蜂草、橙花、广藿香、苦橙叶、玉桂子、玫瑰、迷迭香、花梨木、依兰

抗牙疼Antidontalgic:
白千层、肉桂、丁香、肉豆蔻、薄荷、玉桂子

止吐Antiemetic:
洋茴香、八角茴香、黑胡椒、洋甘菊、肉桂、丁香、茴香、姜、肉蔻

退奶Antigalactagogue:
薄荷、鼠尾草

抗微生物（减少微生物）Antimicrobe:
没药、万寿菊、百里香

抗神经痛Antineuralgic:
月桂、白千层、丁香、柠檬

抗炎（减轻发炎现象）Antiphlogistic:
芹菜、洋甘菊、快乐鼠尾草、尤加利、茴香、愈创木、意大利永久花、薰衣草、没药、广藿香、薄荷、松、玫瑰、檀香、薰衣草棉、万寿菊、西洋蓍草

防腐（延缓动植物的腐败）Antiputrefactive:
肉桂、百里香

止痒Antipruritic:
洋甘菊、柠檬、绿薄荷、松脂、茶树

抗风湿（减轻风湿痛）Antirheumatic:
白千层、芹菜、洋甘菊、丝柏、尤加利、大蒜、愈创木、牛膝草、杜

松、柠檬、薰衣草、绿花白千层、野马郁兰、松、迷迭香、鼠尾草、龙艾、松脂、百里香

抗硬化（预防因慢性发炎导致的组织硬化）Antisclerotic:
大蒜、柠檬

抗坏血病（预防坏血病）Antiscorbutic:
枞、姜、柠檬、莱姆

抗菌、防腐（预防组织退化、控制感染现象）Antiseptic:
罗勒、佛手柑、桦木、黑胡椒、白千层、樟树、雪松、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、丁香、丝柏、尤加利、茴香、枞、乳香、大蒜、天竺葵、姜、牛膝草、茉莉、杜松、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、莱姆、马郁兰、没药、香桃木、橙花、绿花白千层、肉豆蔻、野马郁兰、玫瑰草、欧芹、薄荷、松、玫瑰、迷迭香、花梨木、鼠尾草、檀香、万寿菊、松脂、茶树、百里香、马鞭草、岩兰草、西洋蓍草

抗痉挛Antispasmodic:
欧白芷、洋茴香、罗勒、月桂、佛手柑、黑胡椒、白千层、樟树、藏茴香、豆蔻、洋甘菊、快乐鼠尾草、丁香、芫荽、莳萝、尤加利、茴香、姜、茉莉、杜松、牛膝草、薰衣草、菩提花、桔、马郁兰、橙花、肉豆蔻、甜橙、野马郁兰、欧芹、薄荷、苦橙叶、玫瑰、迷迭香、鼠尾草、檀香、绿薄荷、万寿菊、红柑、松脂、百里香、马鞭草、西洋蓍草

止汗Antisudorific:
快乐鼠尾草、丝柏、鼠尾草

抗蛇毒（中和毒素）Antivenomous:
罗勒、百里香

抗病毒（控制病毒生物体）Antiviral:
檀香脂、尤加利、大蒜、意大利永久花、薰衣草、穗状花序薰衣草、莱姆、玫瑰草、茶树

开胃（增进食欲）Aperitif:
月桂、藏茴香、豆蔻、丁香、茴香、姜、肉豆蔻、野马郁兰、鼠尾草、百里香、龙艾

催情（增进性欲）Aphrodisiac:
欧白芷、洋茴香、罗勒、黑胡椒、豆蔻、欧芹、肉桂、快乐鼠尾草、丁香、小茴香、姜、愈创木、茉莉、杜松、肉豆蔻、橙花、欧芹、广藿香、玉桂子、玫瑰、花梨木、檀香、百里香、马鞭草、岩兰草、紫罗兰、依兰

收敛（使组织收缩、紧实）Astringent:
月桂、安息香、桦木、藏茴香、雪松、丝柏、乳香、天竺葵、愈创木、牛膝草、意大利永久花、杜松、柠檬、莱姆、没药、香桃木、广藿香、薄荷、玫瑰、迷迭香、鼠尾草、檀香、西洋蓍草

杀菌Bacteriacide:
罗勒、小茴香、檀香脂、大蒜、尤加利、意大利永久花、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、莱姆、没药、香桃木、橙花、绿花白千层、玫瑰草、玫瑰、花梨木、茶树

具治愈、安抚及软化作用Balsamic:
白千层、快乐鼠尾草、檀香脂、尤加利、愈创木、没药、绿花白千

层、松树、松脂、茶树

止咳Bechic:

姜、牛膝草、菩提花、野马郁兰、檀香、百里香

利心脏（对心脏具有激励效果）Cardiac:

洋茴香、黑胡椒、藏茴香、樟脑、肉桂、牛膝草、肉豆蔻、百里香

去肠胃胀气Carminative:

欧白芷、洋茴香、八角茴香、罗勒、佛手柑、黑胡椒、藏茴香、豆蔻、胡萝卜籽、芹菜、洋甘菊、肉桂、丁香、芫荽、小茴香、莳萝、茴香、白松香、姜、牛膝草、杜松、柠檬、柠檬香茅、马郁兰、香蜂草、香桃木、肉豆蔻、甜橙、野马郁兰、欧芹、薄荷、牙买加胡椒、迷迭香、绿薄荷、龙艾、百里香

灼热、腐蚀Caustic:

丁香

利脑（激励且澄清思绪）Cephalic:

罗勒、豆蔻、牛膝草、马郁兰、薄荷、迷迭香、花梨木

利胆（促进胆汁生成）Cholagogue:

月桂、洋甘菊、大蒜、意大利永久花、薰衣草、薄荷、玫瑰、迷迭香、西洋蓍草

促进伤口结痂Cicatrissant:

佛手柑、白千层、洋甘菊、丁香、丝柏、尤加利、乳香、大蒜、天竺葵、牛膝草、杜松、薰衣草、醒目薰衣草、柠檬、绿花白千层、广藿香、迷迭香、鼠尾草、松脂、茶树

强心（补强心脏）Cordial:

安息香、佛手柑、薰衣草、马郁兰、香蜂草、橙花、薄荷、迷迭香、茶树

促进皮肤细胞再生Cytophylactic:

胡萝卜种子、乳香、天竺葵、意大利永久花、薰衣草、桔、玫瑰草、橙花、玫瑰、万寿菊、红柑

减轻充血（纾解鼻腔黏液）Decongestant:

白千层、尤加利、大蒜、薰衣草、穗状花序薰衣草、菩提花、绿花白千层、薄荷、松脂

除臭Deodorant:

安息香、佛手柑、香茅、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、薰衣草、柠檬香茅、没药、橙花、广藿香、松脂、花梨木、苦橙叶

清血Depurative:

桦木、藏茴香、胡萝卜籽、芫荽、小茴香、尤加利、杜松、柠檬、欧芹、玫瑰、鼠尾草

排毒（中和毒性物质）Detoxicant:

黑胡椒、茴香、乳香、杜松、薰衣草

帮助消化Digestive:

洋茴香、罗勒、佛手柑、黑胡椒、藏茴香、豆蔻、洋甘菊、快乐鼠尾草、小茴香、莳萝、柠檬香茅、桔、马郁兰、香蜂草、橙花、甜橙、欧芹、迷迭香、龙艾、马鞭草

消毒（减除细菌）Disinfectant:

桦木、藏茴香、丁香、莳萝、杜松、莱姆、没药、松脂

利尿Diuretic:

欧白芷、月桂、安息香、桦木、黑胡椒、胡萝卜籽、雪松、芹菜、洋甘菊、丝柏、尤加利、茴香、白松香、大蒜、天竺葵、愈创木、牛膝

草、杜松、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、菩提花、欧芹、广藿香、松树、玫瑰、迷迭香、鼠尾草、檀香、松脂、紫罗兰、西洋蓍草

催吐Emetic:

紫罗兰、玫瑰

通经（促进并调节经血流通）Emmenagogue:

欧白芷、罗勒、月桂、藏茴香、胡萝卜籽、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、小茴香、茴香、白松香、牛膝草、茉莉、杜松、薰衣草、马郁兰、没药、肉豆蔻、野马郁兰、欧芹、薄荷、玫瑰、迷迭香、鼠尾草、薰衣草棉、龙艾、百里香

安抚并软化皮肤Emollient:

雪松、洋甘菊、天竺葵、意大利永久花、茉莉、薰衣草、菩提花、桔、玫瑰、檀香、万寿菊、红柑、马鞭草

治疣病Escharotic:

肉桂、大蒜、柠檬、薰衣草棉

化痰（清除支气管内过多黏液）Expectorant:

欧白芷、罗勒、安息香、佛手柑、白千层、雪松、榄香脂、茴香、枳、白松香、大蒜、姜、牛膝草、马郁兰、没药、香桃木、野马郁兰、欧芹、薄荷、松、檀香、茶树、百里香、紫罗兰、西洋蓍草

退烧Febrifuge:

罗勒、月桂、佛手柑、白千层、樟脑、洋甘菊、丝柏、尤加利、大蒜、姜、牛膝草、柠檬、香蜂草、绿花白千层、甜橙、玫瑰草、广藿香、薄荷、马鞭草

杀霉菌Fungicide:

雪松、榄香脂、大蒜、意大利永久花、薰衣草、柠檬香茅、没药、广藿香、万寿菊、茶树

促进泌乳Galactagogue:

洋茴香、罗勒、藏茴香、莳萝、茴香、茉莉、柠檬香茅、山鸡椒

止血（含止痔疮流血）Haemostatic:

肉桂、丝柏、天竺葵、柠檬、莱姆、玫瑰、松脂

养肝（激励肝脏及胆囊之功能）Hepatic:

欧白芷、月桂、胡萝卜籽、洋甘菊、丝柏、葡萄柚、意大利永久花、柠檬、野马郁兰、薄荷、玫瑰、鼠尾草、迷迭香、薰衣草棉、马鞭草、紫罗兰

提升血压Hypertensive:

樟脑、牛膝草、迷迭香、鼠尾草、百里香

降低血糖Hypoglycemicant:

尤加利、大蒜、天竺葵

降低血压Hypotensive:

芹菜、快乐鼠尾草、大蒜、薰衣草、柠檬、菩提花、马郁兰、香蜂草、万寿菊、依兰

杀虫Insecticide:

洋茴香、月桂、佛手柑、桦木、白千层、藏茴香、雪松、肉桂、香茅、丁香、丝柏、尤加利、茴香、大蒜、天竺葵、杜松、穗状花序薰衣草、柠檬、柠檬香茅、莱姆、山鸡椒、香桃木、绿花白千层、野马郁兰、广藿香、松、万寿菊、松脂、茶树、百里香

轻泻，帮助排便Laxative:

洋茴香、黑胡椒、樟脑、茴香、姜、愈创木、柠檬、马郁兰、肉豆蔻、野马郁兰、欧芹、玫瑰、龙艾、紫罗兰

利神经（减少神经方面之异常现象）Nervine:
罗勒、洋甘菊、快乐鼠尾草、牛膝草、杜松、薰衣草、菩提花、马郁兰、香蜂草、薄荷、迷迭香、檀香、岩兰草

附寄生虫Parasiticide:
洋茴香、藏茴香、肉桂、香茅、丁香、小茴香、尤加利、大蒜、柠檬、柠檬香茅、香桃木、野马郁兰、薄荷、迷迭香、松脂、百里香

助产Parturient:
洋茴香、月桂、快乐鼠尾草、丁香、莳萝、茉莉、杜松、薰衣草、肉豆蔻、欧芹、玫瑰、绿薄荷

有助于胸腔之传染性疾病Pectoral:
白千层、枞、牛膝草、紫罗兰

预防疾病Prophylactic:
大蒜、牛膝草、柠檬香茅

消解疖和肿块Resolvent:
白松香、茴香、大蒜、葡萄柚、迷迭香

帮助身体恢复健康Restorative:
罗勒、丝柏、薰衣草、莱姆、马郁兰、松、绿薄荷

促进血流而使体肤温暖发红Rubifacient:
黑胡椒、樟脑、尤加利、姜、杜松、野马郁兰、玉桂子、雪松、松脂

镇静Sedative:
安息香、佛手柑、雪松、芹菜、洋甘菊、快乐鼠尾草、丝柏、乳香、茉莉、薰衣草、菩提花、桔、马郁兰、香蜂草、橙花、苦橙叶、玫瑰、鼠尾草、檀香、马鞭草、岩兰草、依兰

促进唾液分泌Sialogogue:
豆蔻、肉桂

调养脾脏Splenetic:
欧白芷、洋甘菊、丁香、茴香、意大利永久花、野马郁兰、薰衣草、玫瑰

激励（促进肾上腺素有助于振奋精神）Stimulant:
欧白芷、洋茴香、八角茴香、罗勒、月桂、黑胡椒、白千层、樟脑、藏茴香、肉豆蔻、肉桂、香茅、丁香、芫荽、小茴香、尤加利、茴香、姜、牛膝草、柠檬香茅、绿花白千层、肉豆蔻、野马郁兰、薄荷、松、迷迭香、绿薄荷、龙艾、百里香

利胃Stomachic:
欧白芷、洋茴香、八角茴香、罗勒、月桂、佛手柑、黑胡椒、豆蔻、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、莳萝、茴香、姜、牛膝草、杜松、柠檬、香蜂草、没药、肉豆蔻、甜橙、野马郁兰、薄荷、玉桂子、玫瑰、迷迭香、薰衣草棉、红柑、龙艾、马鞭草

止外部流血Styptic:
丝柏、柠檬

促进排汗Sudorific:
欧白芷、罗勒、白千层、樟脑、洋甘菊、莳萝、茴香、大蒜、姜、香蜂草、牛膝草、杜松、薰衣草、没药、薄荷、松、迷迭香、茶树

补身（促进身体之整体表现）Tonic:
罗勒、佛手柑、黑胡椒、豆蔻、胡萝卜籽、快乐鼠尾草、乳香、大蒜、天竺葵、姜、葡萄柚、牛膝草、杜松、柠檬、柠檬香茅、莱姆、桔、马郁兰、香蜂草、没药、肉豆蔻、橙花、甜橙、野马郁兰、欧芹、广藿香、玉桂子、松、玫瑰、迷迭香、花梨木、鼠尾草、檀香、红柑、百里香、马鞭草、岩兰草、西洋蓍草

利子宫Uterine:
快乐鼠尾草、丁香、乳香、茉莉、香蜂草、没药、玫瑰

收缩血管壁Vasoconstrictor:
丝柏、天竺葵、薄荷

扩张血管壁Vasodilator:
大蒜

驱蛔虫Vermifuge:
罗勒、佛手柑、白千层、樟脑、藏茴香、胡萝卜籽、洋甘菊、肉桂、丁香、尤加利、茴香、大蒜、牛膝草、薰衣草棉、柠檬、绿花白千层、薄荷、龙艾、松脂、百里香

治创伤（预防组织退化，有助于伤口止血）Vulnerary:
安息香、佛手柑、樟脑、洋甘菊、檀香脂、尤加利、乳香、白松香、天竺葵、牛膝草、杜松、醒目薰衣草、薰衣草、马郁兰、没药、绿花白千层、野马郁兰、迷迭香、薰衣草棉、龙艾

芳香疗法必备经典 全球畅销数百万册



《芳香疗法精油宝典》介绍了84种精油的基本特性和作用，作者汪妲·谢勒描述了精油的名称、萃取方式、气味外观、相关神话、化学结构、属性、注意事项，心灵、身体皮肤疗效以及适合调和的精油。本书适合初入门随时翻阅，可以作为随身的精油手册使用。

可以毫不夸张地说，精油是上帝赐予女人最珍贵、最美好的天然礼物。我是一个电视节目主持人，是一个女人，还是一个妈妈，从开始接触并了解芳香疗法开始，我的生活就发生了很大的变化。



许多年轻孩子问我：怎样才能学习好或运用好这么神奇的大自然的赠与？现在，当中信出版社把这几位大师的经典著作集结成套，翻译成深入浅出、既适合专业学习者、又适合一般消费者的中文之后，我想，那些曾经辛苦查字典的学生们终于可以卸下重担，并开始真正享受与大师们同行的快意了！



上架建议 女性·保健

ISBN 978-7-5086-2867-7



9 787508 628677 >

www.publish.citic.com

定价：45.00元