

精油的种类

依照功能来区分，精油可分为舒缓与振奋两大类；若以气味又可分为柑橘类、药草类、香料类、花类、树脂类、异国风味类与树类；以下是根据植物的种类分成八大类：柑橘类、花香类、草本类、樟脑类、木质类、辛香类、树脂类以及土质类。

目录

精油的种类.....	1
一、柑橘类.....	2
二、花香类.....	2
三、草本类.....	3
四、樟脑类.....	3
五、木质类.....	4
六、辛香类.....	4
七、树脂类.....	5
八、土质类.....	5
九、作用篇.....	7
驅蟲.....	7
殺菌	7
殺真菌	7
殺微生物	7
殺線蟲	7

一、柑橘类

1.Bergamot 佛手柑：柑橘味中带点辛香，能够安抚并提振情绪；使用後避免曝曬於日光下，因其会增强皮肤对日光的敏感程度。

2.Grapefruit 葡萄柚：带有甜味与清新的柑橘味，能平衡中枢神经系统，因而可以稳定沮丧的情绪、舒缓疼痛不适；是淋巴腺的刺激剂，能滋养组织细胞以及控制液体流动，利尿的特性可以改善蜂窝组织炎，也可以刺激胆汁分泌来消化脂肪，对肥胖症与水分滞留能发挥效果。此精油具感光性，使用後请勿晒太阳。

3.Lemon 柠檬：强劲的柑橘味，可以提神并冷静思绪，在抗菌方面的效果一直受到重视，能减轻喉咙痛、咳嗽、流行性感冒，尤其是发烧时能使体温下降。此精油具感光性，使用後请勿晒太阳。

4.Orange 香橙：清新强烈的乾橘香。吸入蒸气後能舒解压力，提振情绪以及暂时减缓头痛。可改善失眠状态。倒入精油。可以减轻精神紧张、压力以及缓和不安的情绪。基础油中滴入精油按摩。能促进发汗，帮助阻塞的皮肤排出毒素，并能改善乾燥皮肤、皱纹及湿疹。此精油具感光性，请勿於使用後晒太阳。

二、花香类

1.Geranium 天竺葵：带点玫瑰与薄荷的甜味，可平抚焦虑、沮丧与提振情绪，因为能调节荷尔蒙而怀孕期间不适用。适合各种皮肤保养使用。

2.Rose 玫瑰：极为女性化的精油，使女人对自我产生积极且正面的看法。能够调节月经周期，对不孕症有益，但避免於怀孕期间使用；可舒缓潜在的紧张与压力，释放一种使人快乐的荷尔蒙 Dopamine(多巴胺)。

3.Lavender 薰衣草：是芳香疗法中用途最广的精油，可不需与基础油调和而直接使用，

最常见的用法是能改善失眠与头痛、缓和情绪、安定神经，也是有名的驱虫剂，可净化空气。它也是通经药，避免於怀孕初期使用。

4.Ylang Ylang 依兰：其香味可使人感到温暖愉快，且具有催情效果。也具有镇定效果，能降低高血压。此外还能平衡皮肤油脂，按摩头皮则可以使新生的头发更具光泽。

三、草本类

1.Eucalyptus 尤加利：澄清、略冲鼻、有穿透力。薰香加入精油，其香味能澄清思绪，对於呼吸道最有帮助，也可消除因感冒和花粉症所引起的头部沉重感。沐浴倒入精油。能和缓风湿症、关节炎的不适感，可降低体温，减轻感冒的症状。在基础油中滴入精油按摩，轻柔的按摩，可促进血液循环、消除肌肉酸痛以及改善伤口发炎溃疡的状态。尤加利是一种强效的精油，高血压与癫痫患者最好避免使用。

2.Rosemary 迷迭香：能活化脑细胞，使头脑清楚，增强记忆力，也能镇痛，改善晕眩；对於松弛的皮肤有益，具有紧实效果；但因其高度的刺激性而不适用於高血压与癫痫患者，同时因为它能通经，舒缓月经绞痛，所以避免於怀孕期间使用。

3.Sage 鼠尾草：干燥后的气味浓厚，一般常被用于煮汤类或味道浓烈的肉类食物时，加入少许可缓和味道，掺入沙拉中享用，更能发挥养颜美容的功效。花可拿来泡茶，散发清香味，可消静体内油脂，帮助循环，具防腐、抗菌、止泻的效果，含雌激素，孕妇应避免使用。

四、樟脑类

1.Rosemary 迷迭香：能活化脑细胞，使头脑清楚，增强记忆力，也能镇痛，改善晕眩；对於松弛的皮肤有益，具有紧实效果；但因其高度的刺激性而不适用於高血压与癫痫患者，同时因为它能通经，舒缓月经绞痛，所以避免於怀孕期间使用。

2. Peppermint 薄荷：味道强烈，可提神、冷静、醒脑，亦能镇痛；能通经与退乳，避免於怀孕与哺乳期间使用；可能会刺激皮肤与黏膜组织，因此要避开眼部四周使用。

3. Tea Tree 茶树：最重要的用途为帮助免疫系统抵抗传染性疾病，是强效的抗菌精油。其抗菌与杀菌的特性，净化效果极佳，能改善伤口感染的化脓现象。

五、木质类

1. Sandalwood 檀香：具有放松效果，可安抚神经紧张与焦虑，对於乾性湿疹及老化缺水的皮肤特别有益。此外，还具有催情的特性。

2. Juniperberry 杜松：能净化空气，抚慰心情，亦具有催情效果。是很有效的利尿剂与抗菌剂，其排毒功能十分出名，一般来说对消化系统有益。还可以规律经期、舒缓经痛，因此怀孕期间不宜使用，但是它亦可促进生产顺利。

3. Cedarwood 雪松：木质香，有点像檀香的味道。能帮助镇定神经、舒缓压力、缓和不安的情绪，也能改善咳嗽及化痰。洗澡时局部使用能改善外阴道发痒，浸泡能缓和压力。在基础油中滴入精油，轻柔的按摩胸部与背部，可以暂时减缓支气管炎、咳嗽的症状。

六、辛香类

1. Basil 罗勒：非常清甜、略带香辛料的的味道。能帮助集中精神与振奋沮丧的情绪，对呼吸道也很有帮助。用精油沐浴，可改善肌肉抽筋与痉挛，对於常处於压力之下的人很有帮助。基础油中滴精油，轻柔的按摩太阳穴、颈部与胸部，可以暂时减轻头痛与咳嗽感冒的症状。怀孕期间请勿使用。

2. Clove 丁香：强劲、似香料味、有穿透力。能振奋沮丧的心情、减轻呼吸道方面的问题，而它催情的效果亦有助於性无能与性冷感。沐浴倒入。

3. Fennel 茴香：花香、草味、稍带香辛料味。吸入蒸气後能减轻精神紧张、压力以及

缓和不安的情绪。滴精油。能帮助缓和经前症候群，浸泡约十分钟可舒缓压力。在基础油中滴入精油按摩，是一种很好的肝的滋补品，因其可消除体内因过度饮食及酒精所累积的毒素；促进消化，对于便秘与肠胃胀气也有所改善。此外，茴香有利尿的功能，有效改善蜂窝组织炎并且减重。孕妇、过敏症患者以及癫痫患者请勿使用，勿涂抹於损伤的皮肤上。

4.Thyme 百里香：香当甜而且强烈的药草香。薰香加入精油，其香气可以强化神经、活化脑细胞、提高记忆力与注意力，另外能强化肺脏，减轻感冒的症状。沐浴时倒入精油。能够减缓流行性感冒的发烧症状。在基础油中滴入精油按摩，温柔地按摩胸部与背部能减轻流行性感冒严重与持续的症状。按摩头皮则对头皮屑与抑制落发相当有效。高血压患者与孕妇勿使用。

七、树脂类

Myrrh 没药、Galbanum 白松香

八、土质类

Vetivert 岩兰草、Patchouli 广藿香

zatar 扎塔（有很多种，常见的是百里香加芝麻粉）

Allspice 多香果

Aniseed 茴香

Pepper 胡椒

Caraway seeds 葛缕子

Cardamom 小豆蔻

Chilli 辣子

Cinnamon 肉桂

Cloves 百合

Coriander Seeds 香菜子，芫荽籽

Cumin 孜然

Nutmeg 肉豆蔻
Paprika 阿拉伯辣椒面
Saffron 藏红花
Sumac 漆树
Turmeric 姜黄根
thyme 麝香草，百里香
Allspice 多香果
Aniseed 茴香
Basil 罗勒，紫苏，九层塔
Bay leaf 香叶，月桂树叶
Caper 马槟榔
Caraway 藏茴香果，葛缕子，页蒿
Cardamom 小豆蔻
Cayenne pepper 辣椒，牛角椒
Chive 细香葱，虾夷葱
Cinnamon 肉桂
Clove 丁香
Coriander 芫荽，香菜，胡荽
Cumin 孜然，小茴香，枯茗
Dill 莳萝
Fennel 茴香
Fenugreek 胡芦巴
Horseradish 山葵，辣根
Laurel 月桂
Mint 薄荷
Mustard 芥末
Nutmeg 肉豆蔻
Oregano 牛至
Paprika 红辣椒粉
Parsley 欧芹，洋芫荽洋香菜

Poppy seed 罂粟种子

Rosemary 迷迭香

Saffron 藏红花，番红花

Sage 鼠尾草，洋苏草

Tarragon 龙蒿，蛇蒿，茵陈蒿

Thyme 百里香，麝香草

Turmeric 姜黄

vanilla 香草，香子兰

Wormwood 苦艾，蒿

九、作用篇

驅蟲

百里香、紫羅勒、甜羅勒、鼠尾草、艾蒿、甜菊、荷蘭芹

殺菌

葡萄柚、丁香、百里香、茶樹、羅勒、玫瑰、尤加利、香茅草、薑

殺真菌

薑、茶樹、香茅草

殺微生物

丁香、松油、杜松

殺線蟲

薑、丁香、檸檬草、天竺葵、百里香、茶樹、羅勒、小茴香、麝香薄荷、尤加利、香茅草、玫瑰木