

三采養生館 6

精油芳療事典

Essential oils Knowledge Guide



mos

3 8888 12673348 8

三采文化
SUN COLOR

Foreword 最享受的養生方式

芳香精油讓你更健康！

■台灣芳香協會理事長 鍾昌宏醫師



「精油」發展歷史已超過五千年，中國在公元前4500年，已有神農嚐百草之記載，而西方第一位記錄芳香花草有刺激及鎮靜功能的，是希臘醫生馬洛斯；還有，法國 Gattefosse 醫師於1937年寫了《芳香治療》(Aromatherapy)一書，被稱為近代「芳香治療之父」。

「芳香治療」在近年來經由有心之士推廣，已在台灣地區蓬勃發展。在醫療界中，「芳香療法」應用於癌症臨終關懷、安寧療護中已成為重要的輔助性治療。在2002年，結合芳香醫療人員、學術研究教學人員，及各種芳香從業夥伴們，成立「台灣芳香協會」，就是在推廣精油芳香治療，不只是在疾病的輔助性治療，更重要的是推廣芳香理念、精神與實際應用在家庭、社會及工作中，能夠使環境芳香、抗菌、排毒，使每位使用者輕鬆減壓、增進循環、消炎、解毒、安眠，更是促進彼此情感、增強生命品質與聲望。

三采文化公司熱心於健康與養生推廣，出版《精油芳療事典》一書，內容充實、精彩、易讀且實用，不只是芳香從業人員的工具書，也是一般民眾必讀的好書，爰以引薦！

醫師／牧師 鍾昌宏

台灣芳香協會理事長
台灣安寧緩和協會創會理事長
馬偕醫院品管部護理安寧療護科資深幹事
馬偕醫院前總醫院院長
馬偕醫院淡水分院院長
三重市靈新長老教會副牧師

Foreword 潤澤靈魂的迷人香氛

安撫身心的芳香精油！

■台灣資深芳療師 譚詩詠



中學時，偶然讀到普魯斯特在《追憶逝水年華》中說：「只有氣味和滋味長久存在。」當時即被震撼，覺得人文藝術得真好，又想，一個人怎能活的如此深刻豐富，連氣味和滋味這種看不見摸不著、不留下一絲蹤跡的事物，竟然能具體盤據在思想中，還能成為創作靈感、構築出傳世之作。只能想著：好吧，雖然寫不出來，起碼可以記下來。

從此，這段文字就會在生命的一些時候浮上心頭，想起時心裡總感到安慰，我想是因為它的確說出了生命裡的某種真理，因此能讓當時還稚嫩的我，在開始經歷人生的考驗時，仍隱約感到冥冥中有一股雖然不理解卻絕對真實的力量，所以才能一直堅持著，因為相信會在過程中看到那不可見的存在。

接觸香氣以後，不再那麼常想起這句話，直到要寫這篇文章，它又出現在心上，彷彿是一種提醒，為何後來不再常想起它？或許是因為那樣的氣味和滋味，不再只是抽象的鼓勵，因為我的確聞到了安慰人心的氣味，意象的文字在香氣逐漸瀰漫生命的過程中，化成真實存在的力量。

香氣之於我，如同月光，安靜、卻恆久影響著潮汐起落，呼應宇宙的變化。

譚詩詠

台灣資深芳療師



兩訂推廣.....3

第一篇《芳香精油樂園》

使用前，必備知識！	14
什麼是精油？	14
源遠流長的精油！	16
精油的應用歷史	16
精油入門課程！	18
精油的萃取方式	18
迷人又有療效的精油！	20
精油對身體有何益處？	20
小氣立大功！	22
精油中的珍貴成分！	22
成為精油高高手！	24
如何選購精油？	24
有種多樣的應用魔法！	26
精油的應用方式	26
我們就是要在這！	30
精油的最佳媒介——基礎油	30
精油使用的必備課程！	38
如何調製按摩油？	38
香氣魔法師	40
如何調製複方精油？	40
妥善保存，功效滿分！	41
如何保存精油？	41
不可不知的使用原則！	42
精油使用禁忌！	42
體驗芳香，精緻生活！	46
精油芳療工具篇	46



第二篇《精油芳療館》

2	丁香.....52
4	尤加利.....55
	牛膝草.....58
	天竺葵.....61
	月桂.....64
6	百里香.....67
	安息香.....70
	肉桂.....73
7	佛手柑.....76
	快樂鼠尾草.....79
	沒藥.....82
	豆蔻.....85
	杜松子.....88
8	岩蘭草.....91
	玫瑰.....94
	玫瑰草.....98
	依蘭.....101
	乳香.....104
	芫荽.....107
9	茉莉.....116
	香蜂草.....119
	苦橙葉.....122
	胡蘿蔔種子.....125
	洋甘菊.....128
10	迷迭香.....131
	茴香.....134
	馬郁蘭.....137
	茶樹.....140
11	甜橙.....143
	雪松.....146
12	萊姆.....149
	黑胡椒.....152
	絲柏.....155
13	葡萄柚.....158

14

- 蒜薹.....161
綠花白干扁.....164

15

- 歐芹.....167
廣藿香.....170

16

- 橘子.....173
橙花.....176

17

- 薄荷.....179
檀香.....182
薑.....185

18

- 紫衣草.....188
檸檬.....192
檸檬香茅.....195
檸檬馬鞭草.....198

19

- 羅勒.....201

第三篇

《症狀館》

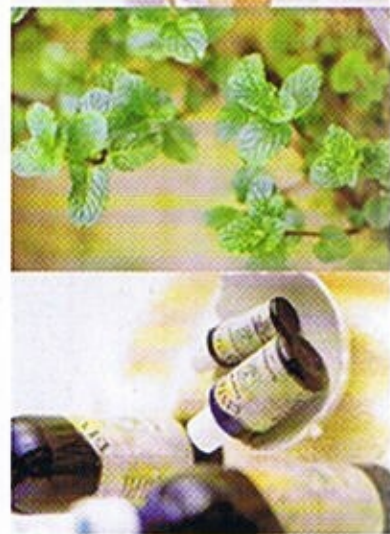
- 情緒心靈.....206
頭痛 壓力 失眠 焦慮 憂鬱 記憶力 消除疲勞 緩和緊張 集中注意力 煩躁不安

- 呼吸系統.....212
氣喘 喉嚨痛 支氣管炎 咳嗽 感冒 扁桃腺炎 肺炎 胃腸炎 腸胃不適

- 消化道.....216
腹瀉 脹氣 消化不良 便秘 痔瘡 嘔吐 反胃 口臭

- 肌肉骨骼系統.....220
肌肉痠痛 扭傷 關節炎 痛風

- 泌尿生殖系統.....222
陽萎 遺精 尿道炎 膀胱炎 前列腺炎 經期不調 經前症候群 經後症候群 不孕 陰道炎 陰道搔癢 性冷感 催情 不孕



第四篇《附錄索引》

- 肌膚問題.....228
青春痘 香港腳 燒燙傷 疤痕 橘皮組織 酒疹 蚊蟲咬傷 濕疹 疥瘡 傷口

- 美體.....233
減肥 健身 健胸 水腫 下半身肥胖 緊實肌肉 提臀

- 美容.....236
皺紋 黑眼圈 眼袋 油性肌膚 乾性肌膚 敏感性肌膚 斑點 肌膚鬆弛 粉刺 美白 毛孔粗大 排毒

- 頭髮.....242
油性髮質 乾性髮質 頭皮屑 預防掉髮 滋養 頭皮屑 促進頭髮生長 烏黑頭髮

- 其他.....246
驅蟲 疥癬 消炎 除臭

- 常見症狀適用精油索引.....250

- 精油科別及英文名索引.....256

- 教你聰明買精油！.....258

- 精油資訊大集合！.....261

- 各類型肌膚適用的精油索引.....263



特別感謝

衷心感謝這些專家機構及廠商，於此書製作過程中諸多協助，因為你們的熱情幫助，這本書才能順利完成！（依書中順序排列）

- HOLA特力和樂 (02) 87915501
- 台北香草屋 (02) 28203635
- 培蘭 (02) 27081279
- 荷柏園 (03) 4273809
- 草本24 (02) 27789993

● 內頁圖片內有DIVIDA字樣之藥品均為貴園提供。





在西方國家，芳香精油的使用歷史已久；隨著SPA的興起，人們對生活品質需求的提升，近幾年芳香療法也在台灣造成一股流行風潮，有愈來愈多的精油廠商代理國外的知名精油進國內，在生活上的應用也漸趨寬廣！

經過多年來科學家、醫學上的研究，也證明精油不只是具有迷人的香氣，而是真的具有改善疾病、減輕不適、舒緩壓力的功效，進而可以平衡身心、靈，使身體得到更全面的呵護，更可以提升免疫力、使體質更強健！

《精油芳療事典》介紹了最常使用的50種精油，在使用之前，讓你更了解精油，無論是功效、保存、注意事項，或是適合共同調配的精油等等，都有詳盡的剖析，更有200多種的各式精油使用配方；還有，針對經常出現的80多種身體常見之不適症狀，可供使用的芳香療法，深入淺出的文字，適合入門者閱讀使用，對精油已有基礎認識者也很合適，是一本十分實用、便利的書籍！



本書的六大特色

1. 介紹50種常用的精油
如玫瑰、薰衣草、迷迭香等，詳述其基本資料、功效、注意事項、保存、適合共同調配的精油等使用前的必備知識。
2. 症狀皆可幫助改善不適症狀
選擇了一般人在日常生活中容易出現的症狀，提供嚴選的精油配方，能改善不適情況！
3. 按照筆劃分類索引
對應一種精油特別有興趣嗎？筆劃查詢讓你快速找到！
4. 每種精油均有5~6道的使用配方
提供256道的配方與使用，使用方式也十分多元，如薰香、按摩、作成保養品等！
5. 使用之前，要知道的注意事項！
雖然精油很天然，但其濃度很高，也不宜使用過度，這些注意事項，必須要了解喔！
6. 版面設計清楚好用，讓查詢閱讀更便利！
無論是想多了解精油，還是應用時的查詢，版面都十分輕鬆好閱讀！

何時你會用到本書？

1. 想要增加精油知識時
你是不是喜歡薰衣草的迷人香味？而這迷人的香氣，有什麼功效呢？而加上其他的精油使用，又有什麼不一樣的效用？此書都能告訴你！
2. 突然有小症狀產生時
突然失眠了，用精油薰香來幫助入睡吧！加班加得腰酸背痛，快快使用精油按摩油，可以舒緩一下囉！
3. 想要自製精油產品時
本書中有調配按摩油、或複方精油的方法，可以根據自己的需求、按照比例，調配出專屬於自己的精油自製品。
4. 想清楚知道各種精油的用途時
精油濃度很高，大部分都不適合直接使用，如果想透過肌膚吸收它，就必須以基礎油稀釋使用，而每種基礎油都有不同功效，本書中收錄了最齊全的基礎油使用指南，可以選擇最適合自己的囉！





1 使用方式小圖示

輕鬆瞭解此精油的使用方式！



2 基本資料

從煉此精油的原植物基本資料，請你更深入認識此精油！

3 適合共同調配的精油

與這些精油相互搭配，可以功效更全面、香味的層次感更豐富！

4 精油原植物插圖

在使用時，也可以認識這些原植物的樣貌！



6 筆劃索引

以筆劃分類，方便使用！

8 注意事項

提醒你，如果身體狀況不適合，就不該使用囉！

5 功效

將此精油的身體、心靈、美容、及其他方面的功效，都排列清楚！

7 保存

珍貴的精油要好好保存，以免變質！

9 精油的配方與使用

搭配不同的精油，使用方式，可讓精油的使用方式，功效更多元！

10 症狀區

針對容易出現的症狀，提供了多種配方，以使用來改善其不適情形！



《第一篇》 The complete guide to essential oils

芳香精油樂園

看見身邊的人都開始使用精油了，

你是不是也很著迷於它的氣味？

但你知道什麼是芳香精油嗎？

芳香療法又是什麼？

精油是怎麼萃取出來的呢？

要怎麼選購時，才不會成為冤大頭？

還有最詳盡、最完整的基礎油介紹，

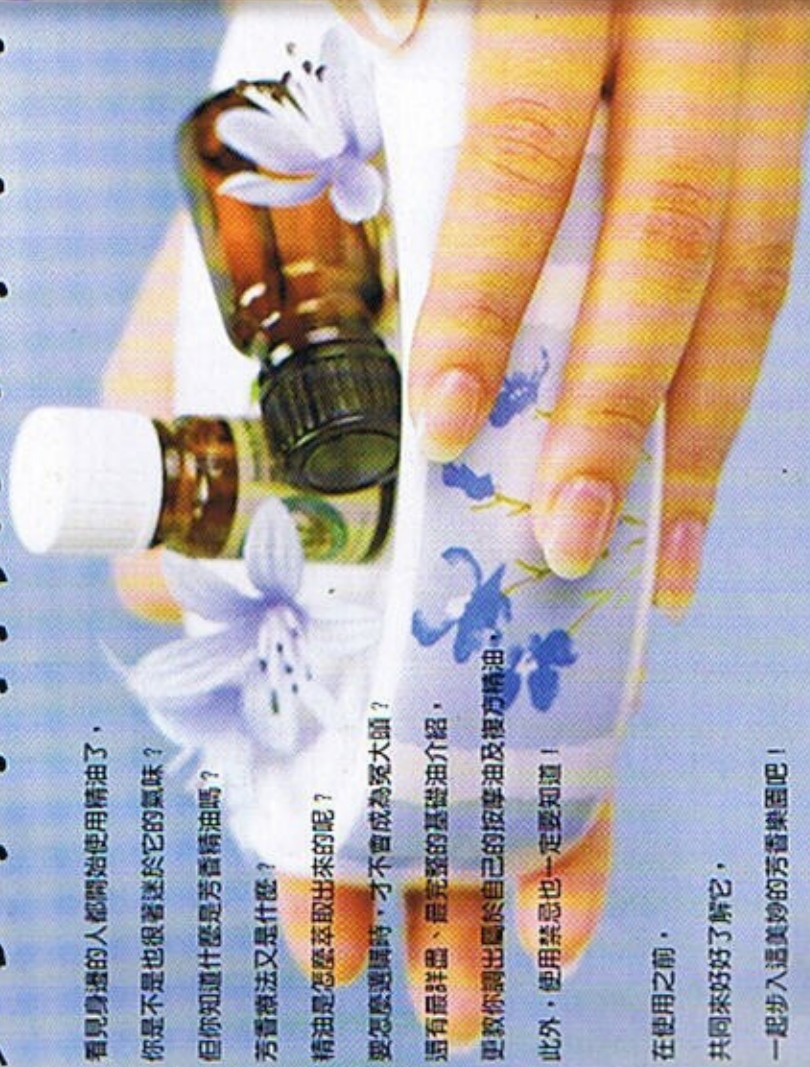
更教你調出屬於自己的按摩油及複方精油。

此外，使用禁忌也一定要知道！

在使用之前，

共同來好好了解它，

一起步入這美妙的芳香樂園吧！



使用前，必備知識！
什麼是精油？

14

源遠流長的精油！
精油的應用歷史

16

精油入門課程！
精油的萃取方式

18

迷人又有療效的精油！
精油對身體有何益處？

20

小兵立大功！
精油中的珍貴成分！

22

成為精油選購高手！
如何選購精油？

24

有那么多樣的應用魔法！
精油的應用方式

26

我們就是要在一起！
精油的最佳媒介-基礎油

30

精油使用的必備課程！
如何調製按摩油？

38

香氣魔法師
如何調製複方精油？

40

妥善保存，功效滿分！
如何保存精油？

41

不可不知的使用守則！
精油使用禁忌！

42

體驗芳香，精進生活！
精油芳療工具篇

46



什麼是精油？

你是不是很想試試看最近很熱門的精油呢？

是否想進入芳香的世界裡，卻一知半解地不知從何下手？

精油原本不是西方國家經常使用的產物，一般人並不熟悉，且較難購買，但在近十年來經過廠商宣傳，精油已經成了十分普遍的商品，每個人幾乎都買過精油，但是，精油到底是什麼？只是香香的東西嗎？那和香水有什麼不一樣？先有了對精油最基本的認識，才能享受精油、正確使用！

什麼是精油？

精油 (essential oil) 簡單來說，就是從植物中萃取出來的芳香分子，而這些植物還要必須是具有療效

精油的等級有很多種，本書所說的精油，是芳香療法級的精油，也就是完全由植物萃取，沒有人工混雜，是完全取得植物精華的精油，一般只求香氣、以人工方式添加模擬香氣的精油並不具療效，也對人體有害無益！

芳香療法級精油！

精油的來源為何？

精油的萃取來源，就是具有療效的藥用植物，但也不是整株植物都可萃取精油，而要視植物的不同屬性而決定。例如芬芳的花朵，具有最多精油的部分就是花瓣，因此是由花瓣萃取；充滿香氣的葉子也能萃取精油；有些植物則是從種子或根莖萃取精油；此外，樹木、芳香的果皮也能萃取精油！即使同一種植物，不同部位萃取出的精油成分就不相同，療效或危險性也不同，因此精油製造商依據療

效、市場需求，萃取出不同的精油，也會隨著研究發展，而有新的精油品項出現。

什麼是芳香療法？

說到精油就不能不提芳香療法，因為在芳香療法中，最常使用的就是精油了。以定義來說，芳香療法就是具有療效的精油，幫助人們找回健康。但是以範圍而言，芳香療法大於使用精油，使用精油的確是芳香療法重要的一環，但除此之外，了解疾病本身、與病人溝通、了解精油的原理、學習並運用等，都屬於芳香療法的範圍。

什麼是自然療法？

隨著西方醫學的發達，人們曾經以為可以控制所有的疾病，人類壽命也因此得到延長。但講求壓抑、剝離的西方醫學，並無法真正控制局面，就像越來越多的新病毒、變種細菌充斥，許多慢性病也沒有真正根治的辦法，這讓人們轉而求助更古老的醫療方法，以符合自然的方式，講求平衡、整體、全面，希望求得身心靈的健康，芳香療法就是自然療法的其中一種，當然，許多疾病還是需要正統醫學，但輔以自然療法，藉由與自然和平相處、學習找到平衡，對身心健康會更有幫助！

源遠流長的精油！

精油的應用歷史

你以為芳香療法才流行不久嗎？其實精油的使用歷史十分久遠呢！

精油真正當作商品生產，在西方國家也是近百年來的事情，但並不代表精油的歷史這麼短。人類使用精油的歷史很久，只是由於技術問題，還是要稍作區分。在還沒發明蒸餾技術前，古代人大多使用的是油膏、薰香等方式，利用芳香植物來治療疾病或淨化空氣，以現代眼光來看，也可算是原始的芳香療法，只是當時並沒有芳香療法這名詞，直到蒸餾技術發明、改良後，人們才真正使用精油。

古代各國芳香療法的應用！

人們使用植物來治病、薰香、驅蟲等，由來已久。早在西元前三千年，埃及人就非常懂得利用芳香植物，在藥典時燃燒薰香、作成各種樣式的藥品、也作成化妝品，甚至用來保存屍體，如雪松、沒藥、洋茴香等，在當時就已經被充分利用；至於在兩河流



域，巴比倫人也廣泛種植藥草植物，例如百里香、芫荽等，用來治療各種疾病；希臘人也很會利用藥用植物，目除了醫藥外，也在日常生活中廣泛使用；羅馬人也十分喜愛使用香膏，隨身都有香氣陪伴，連公共空間都充

滿香氣；之後，世界各國都廣泛使用藥用植物，例如中古世紀瘟疫流行時，人們就會以香包來驅除疾病；印度也有悠久使用藥用植物歷史的國家，也有很深的理論基礎，至今仍沿用著；中國一直以來也是運用藥用植物非常徹底的，到現在中藥草的使用還是備受肯定！

精油在台灣！

台灣經過約10年的努力，一般人對精油的認識也慢慢清楚，主要都是廠商大力推廣所致。但問題在於，精油廠商很多，商品良莠不齊，夜市可以買到非常廉價的精油、有些精油定價則十分昂貴，完全沒有一個依據標準！因此，想認識精油、享受精油帶來的好處，就要先充實精油相關知識，再依自己的判斷，選擇品質純正且適合自己的精油，慢慢一窺芳香療法的堂奧！

是誰改良蒸餾精油的方式？

根據歷史記載，古埃及時代就有簡單的蒸餾技術，但真正改良，則是阿拉伯人阿比西納，他使得蒸餾技術大為進步，精油產量與品質都大為提升，也因此，十字軍東征時，精油及蒸餾技術，也被帶回了歐洲！

芳香療法經過許多人的努力，慢慢

精油入門課程！

精油的萃取方式

想進入精油的芳香世界，

先來認識一下精油是如何從芳香植物中萃取出來的吧！

精油存在於植物的不同部位，有的在

表面，如葉片只要輕輕碰觸就會殘留植物香氣；有些則較難萃取，例如木

質類精油，就在木材內部；此外，果皮類的精油，則只要稍微

擠壓就會有氣味！正由於這些植物精油存

在不同部位，因此萃取的方法也就不同。



精油的萃取方式

◎蒸餾法

蒸餾法是最常使用的方法，也是十分古

老的萃取方式。通常

是將植物能萃取精油

的部位，放入蒸餾器

具中，以水煮或蒸氣

的方式，將植物的精

◎蒸餾法

通常從葉片、種子、木材得來的精油多是以蒸餾法萃取，例如茶樹、迷

迭香、花梨木等，花樹類精油也有用

蒸餾方式取得的，但成分與溶劑萃取

法不同，療效也會差一點。

壓榨法是以人工或機器將果皮擠

壓、萃取出精油。通常果皮類，如檸檬、葡萄柚、佛手柑等精油就是以壓

榨法萃取，由壓榨法萃取所得的精油

成分，不像蒸餾法這麼精純，因此保

存期限也較短，通常開瓶後半年到一

年之間就要用完。

◎壓榨法

壓榨法也是自古以來就使用的萃取

方法，通常花瓣類植物較常使用壓榨

法。方法是在木板上放1片玻璃，抹

上動物油脂，再鋪上花瓣，如此一層層疊放，利用油脂將精油萃取出來，必須經常更換花瓣，費時費工，因此現在已經較少使用！

◎溶劑萃取法

以石化溶劑與欲萃取的植物混合，利用溶劑將精油萃取出來，通常品質

花青類精油都是溶劑萃取，但較為人

詬病的是，溶劑殘留會危害健康，因

此也有標榜只販賣蒸餾花青類精油的

廠商。問題是，溶劑萃取後還需經過

蒸餾程序，所以殘留溶劑對身體的危

害，比站在馬路邊呼吸10分鐘還小，但是溶劑萃取出來的花青類精油，它

◎浸泡法

將藥用植物浸泡在植物油中，利用

蒸餾法萃取精油時，蒸餾出來的瓶中，會呈現精油在上、水在下的狀態，精油可以拿來利用，下面的水則是純露，含有微量精油，也具有療效，比較溫和，不須稀釋就可直接使用在皮膚上，在芳香療法上也逐漸受到重視！

什麼是純露？

萃取時間會影響精油品質！

即使同樣的植物，以同樣方法萃取出來的精油，萃取時間長短不同，品質也會不同！例如蒸餾法，經過長時間反覆蒸餾，可得到較多、較完整的成分，但如果為求短時間萃取更多精油，而縮短蒸餾次數及時間，精油成分就會較差，當然也會影響價格，費時蒸餾出來的精油當然較昂貴！

植物油將精油成分溶入其中，就成了好又具療效的植物浸泡油，例如聖約翰草油、雷公根油等屬於浸泡油。通常浸泡法所得的浸泡油，會被歸類在植物油中，並不屬於精油，也可說是含有精油成分的植物油！

◎CO₂萃取法

是將二氧化碳加壓到超臨界狀態，

呈現半液態半氣體，此時可以從植物

中萃取出精油，之後改變壓力，使氣

體揮發剩下的就是精油。CO₂萃取法取

得的精油品質很好，沒有蒸餾時的高

溫、也無溶劑殘留問題，但是價錢昂貴，所以不是非常普及。

精油對身體有何益處？

芳香精油對身體真的有好處嗎？芳香療法的世界不但健康又香氣迷人呢！

香氣的療效，不以科學眼光來看，只想像一下，花園的花朵香氣、漫步在森林裡的樹木香氣……沒錯，香氣本身會勾起許多記憶，美好的氣味通常讓人愉悅，美好的感覺，也會使人感到舒服、簡單的說，這就是精油對身體的療效。



當然，講求科學證據的現代，許多研究也證明精油是對身體有益的，但是，就單單憑最原始的感官，也能發現精油的妙用。

精油為何對身體有益？

芳香療法是自然療法的一種，最主要的療效來源就是精油。由於精油存在植物中，對植物本身，有延續生命、驅趕害蟲、抗菌等功用，原本就是為了幫助植物能順利繁衍的物質，

而人類也是自然的一部分，如果以符合自然原則來看，利用植物的藥效獲得健康，是非常合理的，就像中國傳統中醫學，也利用植物當作藥材！

將精油從具有藥效的植物中萃取出來，再透過呼吸、皮膚吸收等管道，使身體吸收，這些細小分子會在體內作用，不同成分發揮不同作用，讓身心得到平衡，是精油的最大作用，效果是全面的！但當然不會立即見效，通常需要耐心、慢慢調整。

精油的功能

◎能平衡身心靈

精油對人體最大的益處，就是能夠平衡。太緊張、太興奮、太低迷、太躁靜等，都是不平衡的，精油能影響

訊息傳遞，讓大腦的指令正確傳達到各處，身心也會因此得到平衡，不會有錯亂情形，達到身心靈都健康的狀態。這是只針對病灶解決的正統醫學無法達到的，也是芳香療法應來應受重視的原因之一。

◎增強免疫功能

由於精油分子能夠平衡訊息傳遞，因此身體各處都能正常運作，免疫系統也是一樣，能夠更靈敏的發現有病菌入侵，確實的消除，使人體不會生病。許多精油都能刺激免疫系統，即使是不特別強調刺激免疫系統的精

油，只要在日常生活使用習慣，使身體處在平衡狀態，免疫系統也會很好！

◎美容

精油分子十分細小，能快速穿過皮膚，達到應有的作用，對美容是非常有效的，這也是近

代芳香療法十分重要的用途，因此許多產品中都會添加精油，而和人工保潔品不同的是，精油的作用更深入、直接！

◎殺菌抗病毒

精油對植物本身就有抗菌功效，因此萃取出來後，當然也有卓越的抗菌效果。每一種精油的抗菌力都不同，有的特別強大，但是不管哪一種精油，其實都是具有抗菌力的。許多研究也證實精油具有抗病毒的能力，這是十分重要的療效！

◎淨化空氣

相信許多人都有經驗，想對抗臭氣，就以人工香氣填滿，結果氣味更惡心。那是因為人工香氣無法消除臭氣，只能以掩蓋的方法使人感覺臭氣不存，但往往徒勞無功。精油不同，精油可以分解臭味，且殺菌力也可消滅空氣中的有害物質，因此有淨化、清新空氣的作用。

精油功效如何透過呼吸、皮膚進入身體？

精油以鼻子吸入時，精油分子會被帶到鼻腔內，並到達嗅覺細胞，此時就會感受到這精油的氣味，之後精油的化學物質散發出來的訊息，會傳達到大腦中，並影響邊緣系統，使情緒產生舒緩、提昇等作用，並使訊息傳遞正常，各個部位就能各司其職，身體也就不會出差錯。至於經由皮膚吸收，則是芳香分子由皮膚進入血液，再隨著血液循環作用到全身。

小兵立大功！

精油中的珍貴成分！

使用精油之前，你知道精油中會有什麼樣的成分嗎？這些成分又有什麼作用呢？

精油含有許多豐富的成分，有些已經被發現，有些則還在研究當中，但許多細微的成分，卻是具有療效的重要來源，由於人工合成的成分並無法包括所有細微成分，且比例也無法完全一致，因此植物精油才如此珍貴！

精油內含的珍貴成分

◎ 烯 (terpenes)

精油中含的烯，分為單萜烯和倍半萜烯。單萜烯類精油具有提升免疫機能、殺菌、止痛等功效，還可使人充滿活力，如檸檬、佛手柑、松、橙花、杜松子等都含有豐富的單萜烯；而倍半萜烯則有消炎、止痛，並使人產生自信心等功能，沒藥、岩蘭草等，都是含倍半萜烯的精油。

◎ 酸 (acid)

較趨近於水溶性，因此精油中較少

◎ 酯類 (esters)

酯類精油很溫和，且具有很強的安



含有酸，倒是精油中含有豐富的酸，酸有消炎、鎮靜等功能，對肌膚是有助益的，如玫瑰、天竺葵等精油中含有酸的成分。

撫作用，可安撫神經、抗痙攣，感覺需要安慰、溫暖的撫慰時，非常適合使用酯類精油。例如羅馬洋甘菊、薰衣草、香橙葉都是含有酯類的精油。

◎ 醇 (alcohols)

醇類精油也分成單萜醇和倍半萜醇。單萜醇類精油，具有激勵免疫功能、抗菌等效果，可使人感覺愉快，茶樹、天竺葵、玫瑰等都有單萜醇。倍半萜醇類精油則能增強免疫力、使情緒平和，檀香、岩蘭草等含有倍半萜醇！

◎ 酮 (ketones)

含酮類精油是必須小心使用的，因會引發神經毒性，也是孕婦、嬰幼兒、癲癇患者應慎重或避免使用的精油，但其效果很好，能促進皮膚再生、化

療功效也很卓越，一般人平日低劑量使用並不會有問題，要注意的是單萜醇精油，例如牛膝草、艾草、鼠尾草、頭狀薰衣草等，才是具毒性，應謹慎使用的，至於含倍半萜醇的精油則是安全的，如永久花、雪松、桂花等，應該區分清楚！

◎ 醛 (aldehydes)

含醛類精油可消炎，也能使人脫離不安的情緒、重新獲得力量。如檸檬香茅、檸檬香桃木等都含有醛。

◎ 酚 (phenol)

酚類精油也是效果強大的，能止痛、激勵免疫系統，但對皮膚刺激性大，容易引起過敏等反應，長期或高劑量使用會傷肝，因此一定要低劑量使用。如丁香、肉桂、百里香等都是含酚精油！

精油使用注意事項！

精油成分從數種到數百種都有，有的精油成分單純，作用通常很直接，可快速解決某種問題；精油成分豐富的，作用則很廣泛，但療效較慢，卻更為全面。要注意的是，有時分類精油為「萜類」、「酯類」、「醇類」等，並不是這種精油只含這個成分，而是含量較多，或是較能表現這個成分的卓越性，依據成分來使用，也較不會有誤用、危險等情況產生！

成為精油選購高手！ 如何選購精油？

想進入芳香療法的世界，面對琳瑯滿目的精油廠商、地點，是否不知如何是好？要如何才能兼顧品質及荷包呢？

隨著芳香療法於國內的日漸

風行，百貨公司專櫃、專門販售精油的廠商、甚至是夜市攤販，精油選購地點愈來愈多，你是不是對怎樣選購品質佳的精油感到很頭痛？買便宜，怕是廉價化學合成的不純精油；買貴，又怕買了冤大頭而不自知！所以，這些選購時的注意事項，你一定要知道！

●秘訣2→看包裝：

品質好的純精油都會用深色玻璃瓶盛裝，通常會標示「100% Pure Essential Oil」，若標示為「Aromatherapy Oil」、「Fragrant Oil」、「Environmental Oil」、「Scent Oil」等時，有可能是稀釋或合成精油。



●秘訣3→看顏色：

印象中的精油似乎都是淡黃色，但實際上並非如此，如沒藥是粉紅色、而洋甘菊為藍色或綠色等，並不是所有的精油都是淡黃色喔！

●秘訣4→選價格：

不同的精油隨著其產量多寡、萃取的難易等，有不同的價格，例如要很大的玫瑰才能萃取出一點點的玫瑰

選購高手的七大秘訣！

●秘訣1→看產地：

精油萃取於植物，而植物通常有其優良產地，可以從產地來辨別其品質優劣，如全世界最好的檀香產地在東印度，如果你的檀香精油瓶身上的標示產地不在此，那品質可能不佳；這有薰衣草的最佳產地在法國普羅旺斯，要買就要選購產於此的才好！

●秘訣5→聞味道：

純精油的味道應是清新而不刺鼻

●秘訣6→選廠商：

信譽良好的廠商會提供優良的專業諮詢、及售後服務！

●秘訣7→看評價：

其實國內精油的廠商品質都有其便用者的評價，購買前可以詢問使用過的人。

1. 紙巾法：

將純精油滴在衛生紙上，會自然散發出香味，乾後不會留有油漬，且清香味道仍可持續，而不純的精油會有油漬產生，散發出化學合成味，且味道很快就會揮發消失！

2. 熱水滴入法：

將精油滴入熱水中，純精油會迅速在水中散成微粒狀，而不純的精油則會成為浮油狀。若以使用蒸餾器來判別，不純的精油乾涸後會有黑色黏稠物，而純精油則不會。

3. 專業檢驗法：

利用氣象層析儀可以得到精油的化學組成，便可以得知其精油是否為純精油，但若無管道，這種方法較不容易自己施行！



精油純度大考驗！

精油，所以玫瑰精油的價錢自然十分

昂貴！如果你購買地點所販賣的精油

為均一價，其品質就有待商榷！

●秘訣5→聞味道：

純精油的味道應是清新而不刺鼻的，且如果聞過純精油的氣味，就很容易辨別什麼是化學合成的！

●秘訣7→看評價：

其實國內精油的廠商品質都有其便用者的評價，購買前可以詢問使用過的人。

認識精油瓶身的標示！

1 瓶身為深色瓶子，有避光效果，較利於精油的保存。

2 註明為百分之百純精油，才是品質好的。

3 精油英文名。

4 拉丁學名。

5 精油產地。

8 注意事項。

9 保存期限。



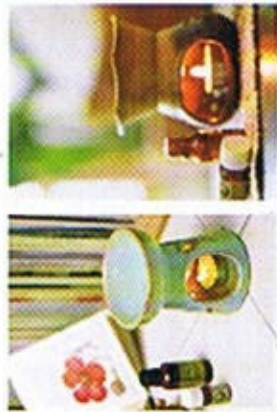
有趣多樣的應用魔法！

精油的應用方式

已經迫不及待地使用精油了嗎？

精油有各式各樣的應用方式，可以找出最適合自己的喔！

精油是濃度很高的物質，需要大量植物才能萃取出小小瓶精油，也正因為精油如此珍貴，更需要妥善的運用！了解精油的應用方法，就能依照當時的需要，選擇最適合的使用方式：例如肌肉僵硬，可選擇濕敷或是泡澡、按摩；心神不寧時則可以使用薰香、噴霧或直接吸嗅等方法，將精油靈活的運用於日常生活中，能讓身心健康、並達到提升生活品質的目的喔！



薰香，甚至藉由擴散原理，使香氣噴發出去的各種薰香工具出現。薰香能讓室內充滿芳香氣味，除了作用到人體，也能清新空氣，還有營造氣氛的效果呢！

精油的應用方式

●薰香

薰香主要是將精油的香氣以薰香器具擴散出去，透過分子將芳香氣味吸入體內，進而達到感有的作用。常見的薰香器具上方可放水，並滴入精油，以蠟燭或燈泡當作熱源，加熱的水能幫助精油分子擴散。隨著薰香器具的改進，也有靠插電不需點燃燭

●按摩

按摩主要是透過皮膚吸收精油，是芳香療法中十分重要的方法，因為按摩本身就具有很多好處，再加上精油的作用，效果更是相乘！按摩的方法，是將精油以植物油稀釋，再塗抹到身體上，進行推、壓、揉等按摩動作，使肌肉放鬆、身體知覺甦醒！



●泡澡

精油泡澡的方法有2種，由於精油不溶於水，因此最好先調合植物油塗抹全身後，再進行泡澡，這種泡澡主要是透過皮膚吸收精油，藉著熱水使血液循環加快，也能幫助精油在體內循環、作用。另一種方式是將精油直接滴入浴缸中泡澡，此時則透過呼吸道吸收精油，但必須使用不會刺激皮膚的精油，因為起身時皮膚會沾到精油；也可將精油與奶油球或植物油混合後倒入浴缸，溶於油脂的精油就比較容易散佈在水中了。而有些廠商會販賣加了酒精的泡澡專用精油，就可以倒入浴缸中泡澡。

●手、足浴

手、足浴的作用大致上與泡澡相同，只是時間較不允許，或是懶得泡澡時，可以將鹽盆或水桶、木桶裝水，以按摩油塗抹需要的手足部位，



或在水桶中加入精油，局部浸潤疼痛、疲勞或僵硬的手、足部。

●蒸氣吸入

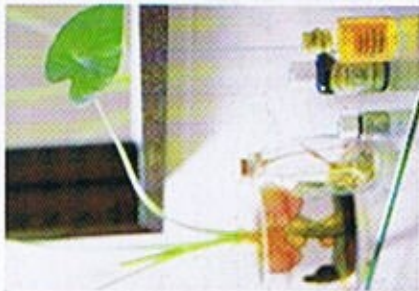
蒸氣吸入當然是藉由呼吸道吸收精油，通常患有呼吸道疾病時較常使用蒸氣吸入，例如咳嗽、多痰等，準備一杯或一盆熱水，滴入精油後，靠近吸聞具有精油氣味的蒸氣，能舒緩呼吸道疾病引起的不舒服！但要注意的，是，氣喘患者要避開強烈的蒸氣吸入，以免造成呼吸不順。

◎塗抹

塗抹主要是經由皮膚吸收，使肌膚直接吸收精油；塗抹有分精油塗抹和稀釋過的按摩油塗抹。如果有緊急情況，有時還是可使用純精油，約1~2滴，直接塗抹在需要之處，例如小部位燙傷可塗1~2滴薰衣草，或是想提神醒腦，塗1滴薄荷精油在額後等。此外，較常用的方式，是將精油以植物油、無菌精乳液稀釋，塗抹在需要處，如臉部、肩頸、腳底等。

◎冷敷

使用精油冷敷，能使受傷的肌肉、筋骨部位得到舒緩鎮靜，通常使用於緊急狀況，例如扭傷、擦傷時，需要冷敷減輕患部發炎、疼痛的情況。精油冷敷的方法，是準備一盆冷水或



冰水，滴入精油後浸入毛巾，再將毛巾輕輕擰起，吸附浮在表面的精油後，將毛巾擰半乾，敷在受傷部位，即可舒緩不適。

◎熱敷

以精油熱敷，則是藉由熱力，加速精油成分吸收到皮膚、血液中，使疼痛、僵硬的肌肉關節得到緩解。方法與冷敷相同，只是將水換成熱水。

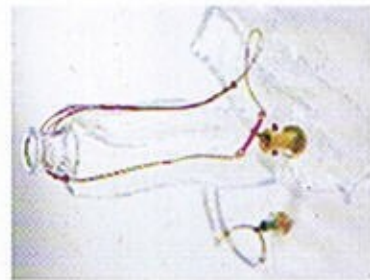


◎蒸臉

利用精油蒸臉，蒸氣可使毛孔打開，讓肌膚更清潔，精油則發揮對美容的卓越功效，同時也能吸聞精油的氣味，讓肌膚水潤，心情也舒暢！蒸臉的方法就是先準備一盆熱水，滴入精油後，臉靠近讓蒸氣蒸到臉上！

◎漱口

漱口主要是藉由精油在口中接觸，清潔口腔、或使口腔發炎現象減輕。漱口的方法也很簡單，在水中加入2~3滴的精油，再按照一般方法漱口即可。



◎噴霧

噴霧主要用在環境中，可清淨空氣、消除異味，也能透過呼吸吸入精油。噴霧的使用，首先要準備噴瓶，加入適量水和幾滴精油即可，如果希望精油更融入水中，加一點酒精更好，調好後在需要之處噴霧，如有蚊蟲、有臭味時就可噴霧；身體局部不舒服，也可以使用噴霧舒緩，如胃痛可以噴霧胃部等。

◎淨化室內空氣

精油對淨化室內空氣的效果極佳，不但可以消除異味、更能消毒殺菌，還有驅趕蚊蟲的效果，而淨化空氣的方法主要利用薰香和噴霧，和前述方式一樣。

◎作成保養品

將精油作成保養品，可使肌膚直接吸收精油，發揮精油對美容卓越的功效。作成保養品方法也很簡單，買無香酒精的面霜或乳液，依照一般使用量加1滴精油，就是很好的精油保

最簡單的精油利用法！

上述利用精油的方法，都需要一些輔助器具，但有時臨時急需使用精油，比如在旅途中，突然感覺頭暈想吐，可直接將精油滴1~2滴在手掌上，輕輕按摩後靠近鼻子深深吸聞。如果是刺激性較高、不可精油使用的精油，則可滴在手帕或面紙上，一樣能吸聞精油的氣味。出門時，不妨將精油倒入隨身小瓶中，隨時可以打開蓋子聞精油氣味，也是簡便的使用精油方法！



精油的最佳媒介——基礎油

基礎油是精油要使用在肌膚上的最佳媒介之一，來好好認識一下基礎油的種類及功效吧！



假如想要將精油使用在肌膚上，那就一定要好好認識基礎油，因為大部分的精油必須經過稀釋，才能使用在皮膚上，而基礎油則是調和精油的絕妙好幫手！

什麼是基礎油？

純精油因為濃度太高，絕大多數都是無法直接使用在皮膚上的，且十分珍貴，如果直接使用也十分浪費！

所以需要基礎油的調和，基礎油就是 base oil 或 carrier oil，又稱為基底油或媒介油，而其目的就是為了稀釋、稀釋、協助精油的使用。

基礎油是採煉自植物的果實、種子、或花瓣的油，許多基礎油本身就具有療效，而芳香療法所使用的精油，都是使用 60°C 以下低溫萃取的冷壓法所取得的。

可拿來作為基礎油的植物油，必須是不經化學提煉、不含任何防腐劑、人工添加物的油，且富含營養素，如維生素 D、E 等，且使用在身上時，不但滋潤、且可潤滑肌膚，減少皮膚摩擦的不適感，更可以加強精油的吸收作用！它並也是許多護膚、美容製品的原料，如護唇膏、香皂等，喜歡自製精油用品的人，也可選擇合適的基礎油加以調和。

常見的基礎油介紹

甜杏仁油



● 英文名：Sweet Almond Oil

● 成分：富含礦物質、脂肪酸、各種維生素及蛋白質。

● 功效：由於質地輕柔，屬於高滲透性的天然保濕劑，不僅可以改善皮膚乾燥、發癢的現象，有消炎、止癢、抗紅腫等作用，更可促進細胞更新，能修護面部，且對肌肉痠痛也有效，質地溫和，具有良好親膚性。

● 適用：可與任何植物油相互調和，是很好的混合油，各種膚質都適用，尤其是乾性、皺紋、粉刺、面皰及敏感性肌膚，嬰兒也可使用。

● 注意事項：要與苦杏仁油區別清楚，苦杏仁油稍有毒性，不可使用。

小麥胚芽油



● 英文名：Wheatgerm Oil

● 成分：含豐富的維生素 E、B1、B2、C、礦物質等。

● 功效：對乾性皮膚、黑斑、疤痕有一定的效果，能強化毛細孔，增強皮膚的新陳代謝，促進細胞新生，能延緩老化及皺紋的形成，給予適當的滋養、保溼、收緊毛孔的作用；食用則可預防高血壓、心臟病、延緩老化等。

● 適用：可以改善特別乾燥的肌膚，或漸漸老化的膚質狀況。

● 注意事項：對皮膚易產生敏感現象，使用時須注意，可先在耳後進行測試。

荷荷芭油



● 英文名：Jojoba Oil

● 成分：富含維生素 D、蛋白質、礦物質等。

● 功效：荷荷芭油是一種臘油，其化學結構與人體分泌的油脂很接近，具有相當良好的滲透性與穩定性，能維護皮膚水分、預防皺紋與軟化皮膚，還能治療風濕、關節炎、痛風等問題，且能幫助頭髮烏黑柔軟和預防分叉，是最佳的頭髮用油。

● 適用：適合油性肌膚與面皰、濕疹、發炎的皮膚，而成熟老化膚質也十分適用。

● 注意事項：在 7°C 以下的溫度會凝結，所以不建議單獨使用，以免遇冷凝結而影響效果；孕婦及病患在使用前要先諮詢醫師較好。

葡萄籽油



- **英文名：** Grapeseed Oil
- **成分：** 維生素B1、B3、C、礦物質、亞麻油酸、原花色素等。
- **功效：** 是可強化循環系統、抗氧化、避免皮膚下垂與皺紋產生、保護血管彈性的基礎油；還具有降低紫外線的傷害、預防黑色素沉澱、改善靜脈腫脹、水腫等功能。

● **適用：** 適合各種膚質，尤其是敏感性、粉刺、油性皮膚更適用。

● **注意事項：** 若是在白天使用，按摩過後要將皮膚上多餘油脂拭去，或用清水洗淨，以免油脂停留在皮膚上，遇到陽光中的紫外線容易造成色素沉澱。

橄欖油



- **英文名：** Olive Oil
- **成分：** 維生素A、D、E、K、葉綠素。
- **功效：** 能舒緩緊張，對心血管循環很好，有抗氧化、保護指甲的效用；而使用在肌膚上，也能除皺、滋養肌膚，護髮的效果也很好。還可改善手脚冰冷、預防曬傷等；對各類風濕、關節扭傷也有效！
- **適用：** 適用於所有膚質。

● **注意事項：** 一般在超市買到的橄欖油為食用油，而用來按摩的橄欖油，則是用冷壓法製造的，在購買時應特別注意！此外，因氣味較濃，較少用在調和精油上。

鱈梨油



- **英文名：** Avocado Oil
- **成分：** 維生素B2、蛋白質、卵磷脂、脂肪酸。
- **功效：** 鱈梨油滲透性十分地好，能夠深層清潔肌膚，幫助新陳代謝、淡化黑斑、消除皺紋，並且可以抗過敏，解除濕疹和乾癢皮膚癢、乾燥等的不適症狀。

● **適用：** 適合各種膚質，尤其是乾燥、缺水、濕疹的皮膚。

● **注意事項：** 挑選時，要標明以冷壓法萃取的鱈梨油，才是最精純的，而在使用方面，則無特別的禁忌。

澳洲胡桃油



- **英文名：** Macadamia Oil
- **成分：** 礦物質、蛋白質、多種不飽和脂肪酸。
- **功效：** 能幫助肌膚的血液循環，性質溫和、不會刺激皮膚，沒有油膩感，同時滲透性良好，對各種精油溶解度高，很方便使用；還

有能排除肌膚的毒素等功效。

● **適用：** 任何肌膚都適用，對於粗糙、無彈性的肌膚，更能給予滋養。

● **注意事項：** 如果使用不慎，或未以其他調配油加以稀釋的話，可能會因為過於滋潤，導致毛孔悶熱，使肌膚無法承受。

月見草油



- **英文名：** Evening Primrose Oil
- **成分：** 富含亞麻油酸、必需脂肪酸、鎂、鋅、維生素C、E、B6等營養素。
- **功效：** 又叫作「晚櫻草油」，可舒緩濕疹、異位性皮膚炎、改善皮膚異常等症狀，可保持皮膚、頭髮及指甲的健康，防止皮膚早衰；對於女性則可舒緩經前症候、更年期障礙，對氣喘、過敏與風濕性關節炎患者，也有改善的作用。
- **適用：** 一般肌膚、老化肌膚、敏感肌膚。
- **注意事項：** 使用上沒有特殊的禁忌。

玫瑰籽油



- **英文名：** Rose Hip Seed Oil
- **成分：** 維生素A、C、亞麻油酸、脂肪酸、檸檬酸等。
- **功效：** 能柔軟肌膚、抗皺、美白、癒合疤痕、促進組織再生；對濕疹、乾癢、經前症候群和更年期問題也有幫助。此外，也可改善關節炎、高血壓、膽固醇過高等問題。

● **適用：** 一般肌膚、老化肌膚，或有疤痕的皮膚都可使用。

● **注意事項：** 價格較高，而使用上無特殊的禁忌。

榛果油



- 英文名：Hazelrnut Oil
- 成分：蛋白質、礦物質、維生素E。
- 功效：質地清爽，是很適合油性肌膚使用的油，具有收斂、淨化肌膚的功效，對青春痘、粉刺也都有改善的效用。

- 適用：適合各種類型的皮膚，因為榛果油容易吸收且具輕微的收斂性，對於油性膚質、毛孔粗大者特別適用。
- 注意事項：在使用上沒有特殊的禁忌。

琉璃苣油



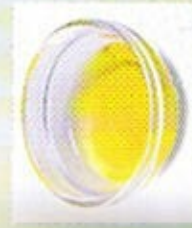
- 英文名：Borage Oil
- 成分：γ-次亞麻油酸、不飽和脂肪酸、維生素、礦物質等。
- 功效：能減緩生理期出現的不適症狀，如生理痛、頭痛、腰痛、便秘、腸胃不適、疲倦、緊張、胸部腫脹、情緒低落等現象，可改善皮膚乾燥、濕疹、關節炎、更年期症候群等問題，還能降低血壓及膽固醇。
- 適用：各種肌膚皆適用，尤其濕疹、牛皮癬、及脂漏性皮炎的膚質都適用。
- 注意事項：無特殊的禁忌，但價格較昂貴。

大豆油



- 英文名：Soybean Oil
- 成分：卵磷脂、維生素E、不飽和脂肪酸等。
- 功效：對於有皮膚病、腳氣病、脫髮、便秘問題的人，可藉由使用大豆油來按摩改善，由於本身有極高的滲透性，因此可穩定皮膚的PH值，使皮膚滑細柔軟。
- 適用：各種肌膚皆適用，由於質地輕柔、吸收快，特別適合油性肌膚。
- 注意事項：一般超市購買的大豆油屬於食用油，與基礎油不同，用來按摩的大豆油，是用冷壓法萃取的，因此購買時應該特別注意。

向日葵油



- 英文名：Sunflower Oil
- 成分：多種維生素、脂肪酸等。
- 功效：質地細緻，對於肌膚有良好的滋潤和調理作用，對皮膚疾病有特別的助益。

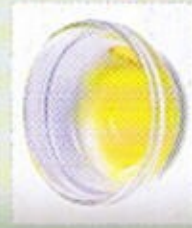
- 適用：各種類型的皮膚都適合。
- 注意事項：使用上沒有特殊的禁忌，但必須使用冷壓法萃取的向日葵油，不可使用一般的食用油來按摩。

聖約翰草浸泡油



- 英文名：St. John's Wort Oil
- 成分：富含維生素A、B6、C、D、E、金絲桃素、丹寧酸等。
- 功效：可消除緊張情緒，避免憂鬱，並促進血液及淋巴液循環，幫助消除肝毒、放鬆緊繃肌肉、緩和靜脈曲張、止痛、抗發炎；也能改善輕微燙傷、曬傷，對青春痘、油性頭皮都有用！
- 適用：十分適合油性肌膚使用。
- 注意事項：在服用方面，有食用避孕藥之婦女，請避免服用聖約翰草浸泡油。

杏桃仁油



- 英文名：Apricot Kernel Oil
- 成分：維生素A、B1、B2、B6、C、礦物質等。
- 功效：具有營養、緩和、治療的特性，並可滋潤眼睛周圍脆弱的皮膚；用杏桃仁油來按摩，可幫助舒緩緊繃的身體，也可防止皺紋產生、改善肌膚粗糙的狀況。
- 適用：很適合熟齡肌膚與敏感性膚質。
- 注意事項：沒有特殊的使用禁忌。

山金車油



- **英文名：**Arnica Oil
- **成分：**含脂肪醇、類胡蘿蔔素等。
- **功效：**可有效消除瘀血和腫脹，對拉傷或過度使用而痠痛的肌肉具良好功效，如腰痠背痛、扭傷、關節炎、筋骨痠痛、肌腱炎等問題；此外，還能促進血液循環，改善黑眼圈的問題。
- **適用：**各種肌肉扭傷等症狀。
- **注意事項：**氣味較濃，適合與其他基礎油共同調配使用。

金盞花浸泡油



- **英文名：**Calendula Infused Oil
- **成分：**維生素A、B1、B2、D、E等。
- **功效：**具有殺菌、消炎的功效，對濕疹、香港腳、傷口、尿布疹都有效，有助於舒緩女性在經期內的經痛症狀。
- **適用：**各種肌膚，包含敏感至輕微發炎性肌膚。
- **注意事項：**沒有特殊禁忌。

南瓜籽油



- **英文名：**Pumpkin Seed Oil
- **成分：**多元不飽和脂肪醇、維生素A、B、D、E、胺基酸。
- **功效：**能潤澤粗糙的肌膚，對於癢、紅腫、發炎等現象也有改善的效果，對兩性的生殖系統都有幫助。
- **適用：**各種膚質皆適用。
- **注意事項：**無特殊禁忌，但若食用，懷孕及哺乳的婦女請避免。

大麻籽油



- **英文名：**Hempseed Oil
- **成分：**亞麻油酸、維生素E、多種礦物質。
- **功效：**對於皮膚頭髮有滋潤的效果，尤其是頭髮，不但能改善頭髮的肌膚有益，可改善細紋；食用方面，能保護大腦組織、防止中風後遺症的產生。
- **適用：**各種肌膚皆適用。
- **注意事項：**使用上無特殊禁忌；食用上，少量食用時無害性，食用過多則可能引起中毒。

昆士蘭堅果油



- **英文名：**Macadamia Nut Oil
- **成分：**鈣、鎂、鐵、胺基酸和維生素B1、B2。
- **功效：**溫和和不刺激皮膚，對各種精油溶解度高，能滋潤肌膚、使皮膚有彈性，還可調節油脂分泌、收斂毛孔。
- **適用：**各種肌膚皆適用。
- **注意事項：**使用上沒有特殊的禁忌。



基礎油的保存

基礎油因為其性質較為安定，能存放較久的時間，不過還是要放在陽光照射不到的陰涼處保存；每次使用完畢後要旋緊蓋子。還有，也要存放於深色瓶子中，對基礎油的品質維護較好！

如何調製按摩油？

按摩是芳香療法中非常重要的方法，也是精油很常見的運用方式，因此，學習調製按摩油，就成了精油使用者的重要功課。



調製按摩油的需要器具

- 除了精油與植物油之外，還需要：
- 量杯：用來量植物油劑量的量杯，玻璃的較好。
- 攪拌棒：可將調好的油攪勻。
- 深色玻璃瓶：準備適當大小的深色玻璃瓶，來存放調好的按摩油。
- 標籤紙：方便註明調了哪些油、及調油日期。

為何需要調製按摩油？

由於純精油濃度很高，且十分珍貴，直接使用不但浪費、有的純精油還會刺激皮膚，因此必須稀釋使用。將精油調合植物油，就能達到稀釋的目的！調製按摩油除了用作按摩之外，也可以拿調好的油直接塗抹需要的部位。準備一罐調製好的按摩油，就能方便隨時使用精油！

適合濃度為何？

調製按摩油，最重要的是計算劑量，通常日常保健以3~5%為宜，持續使用以3個月為限；若有較緊急、或短期需要較高劑量使用，則可調10%，但不可持續使用超過2週。如果用來保養肌膚，則調1~2%就足夠。孕婦、嬰幼兒使用，或有提醒需低劑量使用的精油，都以1~3%為宜。

簡單方便的調製法

就一般精油滴孔而言，1ml有20滴，可以此基準來計算劑量。如要調20ml、濃度5%的油，算出的精油量就是1ml，也就是滴入20滴精油；調10ml、濃度1%，則需要0.1ml精油，就是2滴，以此類推，想好要調多少量、決定濃度後，就知道該加入幾滴精油了！由於調和過的按摩油保存期限較短，因此一次不要調太多，以免用不完。

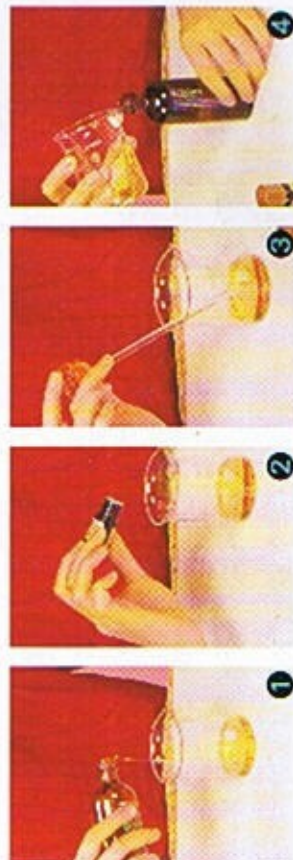
調好的按摩油，保存期限比純精油短得多，約2個月內就該用完！保存方法和精油相同，放在陰涼不受日照的地方，且避免溫度波動太大！



調製完成後，可保存多久？保存在那兒？

調製按摩油的步驟

- 1.計算所需的植物油和精油量，再以量杯量出植物油量。
- 2.滴入算好的精油滴數。
- 3.以攪拌棒仔細攪拌均勻。
- 4.小心倒入分裝用深色玻璃瓶中。
- 5.貼上標籤紙，標明瓶中是哪些精油和植物油、劑量多少、及調製日期即成。



如何調製複方精油？

複方精油不但可以增加香氣的層次感，對於功效方面也更加全面喔！

所謂複方精油，就是兩種以上的精油

調和在一起，以增加使用精油的香氣和效果。調製複方精油並無一定規則，可依照個人喜好自由變化！

複方精油的作用為何？

調製複方精油，可讓精油氣味更有變化，且因為揮發速度不同，讓調和後的香氣持續更久、更迷人。複方精油的成分一定比單一精油多，療效也更完整而全面！此外，經過複方精油不同成分的協同作用，會將單一精油的危險性降低，因此平日使用精油，複方會比單方更適合。要注意的是，

一般人自行調製複方精油，以3種為限，因為精油成分複雜，若認識不深，可能會使效果降低，在氣味上也會更難掌握！

複方精油注意事項！

要注意的是，調好的複方精油還是純精油，如果要使用在肌膚上，依然要依照調製精油的方式稀釋，或是滴在薰香器裡薰香...的方式使用！

調和複方精油的需要器具

- 精油2~3種：選擇自己喜歡的精油2~3種。
- 深色玻璃瓶：以便裝入複方精油。
- 標籤紙：標明瓶中有哪些精油、各幾滴、及製作日期等。

調製方法

調製複方精油很簡單，將喜歡的精油，個別滴入深色玻璃瓶中，並貼上標籤紙，註明有哪些精油、分別有幾滴、及製作日期等即可。

複方精油可保存多久？

若是調製完的純複方精油，可依照開瓶後的精油保存期限，約有1~3年。保存方法也和純精油相同，放在陰涼、太陽曬不到之處，且溫度波動不要太大即可。

妥善保存，功效滿分！

如何保存精油？

純精油很珍貴，又容易揮發，要好好保存才能發揮出它原本最大的功效喔！

滿心期待地買了精油，卻在沒多久後

發現它變質了嗎？如果所買的精油確定品質優良，那可能是你的保存方式有問題，讓我們一起來了解精油的保存技巧吧！

保存精油的6大訣竅！

1. 保存在深色玻璃瓶內
精油須存放在深色的玻璃瓶中，才能避免陽光直接的傷害！此外，購買時，也要選擇深色玻璃瓶裝的。
2. 放在陰涼通風處
精油在溫差太大的地方容易變質，所以要放在陰涼處，避免陽光的直射，也要避開過於潮濕、燥熱之處。
3. 放在木盒中保存
木盒可減低溫度波動，且有許多精油專用的木盒，還有一格一格的專放位，可避免傾倒，收納十分方便！

4. 使用完畢要旋緊瓶蓋

開封後的精油，在每次使用完畢之後，要旋緊瓶蓋，否則接觸空氣過久也容易變質！

5. 避免存放在冰箱中

以為放在冰箱中，就是避免溫度波動過大的最好方式嗎？其實這樣，反而讓溫度的波動更大，所以要避免！

6. 存放在小孩拿不到的地方

純精油有一定的危險性，要避免小孩自行拿取，因為無知的使用而造成傷害！



不可不知的使用守則！

精油使用禁忌！

精油雖然芬芳、有療效，

但在使用前，還是有一些事項是必須要注意的喔！

精油雖然有非常多好處，但前提是「正確使用」，因為精油就類似中藥草，也是有藥效的，既然有藥效，有時就會具有毒性、有某些使用禁忌，但不必太過擔心，只要避開幾個原則，正確、安全使用精油很簡單！

有緊急狀況或臨時不方便調油使用的時候，可以純油使用，但不要養成習慣，也不要一次使用太多，1、2滴是可以接受的。而最適合純油使用的是薰衣草、茶樹，也有芳香療法派別認為，只有這兩種精油可以純油使用。

安全使用八守則

1. 必須稀釋

精油的濃度很高，因此大部分使用時都必須加以稀釋。就精油的使用方法來說，將精油以空氣蒸餾，就是一種稀釋的方法，直接由皮膚吸收，則是要添加植物油稀釋，總之，記得要先經過稀釋。

當然，精油也不是不能純油塗抹，一般來說，除了酚類或某些較刺激皮膚的精油之外，少量1~2滴使用是沒問題的，



2. 內服須經專家或芳療師的指示

品質很好的精油可內服，但並不是所有精油都適合內服，而且坊間精油良莠不齊，如果無法判定精油好壞，最好還是不會口服。有些芳香療法派別，甚至認為精油不可口服，持較謹慎的態度。當然，有豐富學理和實際經驗的芳療師，可依照實際需要建議口服，但除非有專家指導，還是避免內服較好！

4. 使用前先做皮膚測試

有些精油會引起過敏、或刺激皮膚，也有些人的體質容易對精油過敏，因此，使用前的測試工作很重要。先調濃度3%的精油，使用在腋下或胸口，至少24小時後沒有過敏現象，才可使用此精油，往後測試過幾種精油如果都沒問題，對精油有較初步的認識後，才能省略測試這個步驟！

驟！



3. 不能接觸眼睛

精油濃度極高，因此不可接觸眼睛，如使用在眼周，劑量也要調到約1%，且不要弄眼睛太近，也可使用純露代替精油，以免不慎接觸到眼睛。

5. 皮膚上有傷口時

精油要避開用於傷口上，因此皮膚有傷口時，不要直接塗抹精油，不過如果是很小的刀傷、小傷口，則可使用精油使肌膚快點癒合！

6. 光敏性精油不要使用在會曬到太陽之處

有些精油含有會引起光敏感的成分，使用後如果曬到太陽，皮膚會變黑，甚至引發皮膚癌。光敏性也有輕重之分，輕微的例如葡萄柚油，晚上低劑量使用，隔天曬到太陽沒關係，可是像檸檬馬鞭草，光敏性可能維持很久，就要避免使用在會曬到太陽處。一般而言，柑橘類（芸香科柑橘屬）精油，檸檬、佛手柑、橘子、甜橙、萊姆等，都具有光敏性，還有歐白芷根、檸檬馬鞭草、亮葉等，都是具有光敏性的精油。

7. 單一精油不可持續使用過久

同樣一種精油，持續使用最多不超過3週，要避免單方精油天天使用，原因是持續天天用同一種精油，一方

面身體習慣了這種精油，而使效果變差；此外，如果使用的精油又是具有毒性的，長時間就會對肝、腎造成傷害。相較之下，複方使用會比單方安全，如果是為了調理，複方精油可以持續用約3個月，最久不超過半年，但最好還是諮詢專家後再使用較安全！

8. 不可經常太高劑量使用

使用精油，想達到低效通常都要低劑量，並持續一段時間，調整身體機能的效果是最好的，高劑量通常只用在緊急狀況，如發燒、腹瀉等，或是某些急症產生時的輔助，平時使用，還是以3~5%為宜，較危險的精油，則以不超過3%為準。



誰不能使用精油？

◎嬰兒

一般來說，除了標示嬰兒避免使用的精油，如含酮類、酚類等成分的精油，嬰兒可使用的精油還是很多的，但如果不了解精油，一般在家使用，還是以薰衣草、羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、馬鞭草、橘子等較安全的精油為宜。且劑量要低，1~3%為準。

◎懷孕婦女

懷孕中的婦女，要避免用有通經功效的精油，某些較危險的精油也不可，例如迷迭香、沒藥、牛膝草、歐芹等精油，為求謹慎，孕婦使用精油還是要經過專人指導。

◎氣喘患者不宜使用蒸氣吸入法

氣喘患者不宜使用蒸氣法吸入精油，或是避免太強的蒸氣，因為過強的蒸氣，反而會使氣喘病患者一時喘不過氣來，而有危險產生。

◎肝、腎功能不佳者慎用

有些精油會造成肝、腎毒性，劑量低使用無妨，但劑量高又遇上本身功

能不佳者，就實有危害，因此肝腎功能不好的人，還是請教專人後再使用較安全。

◎癲癇患者

有些精油會誘發癲癇發生，因此癲癇患者不適合使用，例如牛膝草、沒藥等精油。



體驗芳香，精緻生活！

精油芳療工具篇

芳香療法是以最自然的方式來放鬆心情、調解情緒，在享受芳香療法的愉悅前，這些器具可以讓你的使用上更為便利喔！

1. 燃燒式薰香燈

利用蠟燭隔水加熱，來讓精油分子經過熱後，藉由空氣傳播達到吸入的方式，價格較為大眾化，非常適合入門者使用，但使用時要注意防火燭避免發生危險！



2. 插電式薰香燈

利用燈泡隔水加熱，來讓精油香氣藉由空氣達到呼吸的目的，不需要擔心火災發生，使用場地更加彈性，價格比燃燒式薰香燈貴一些，但較為安全。



3. 簡易式插電薰香燈

其原理和插電式薰香燈一樣，由它的於體積較小，可當作壁燈、小夜燈，外出攜帶十分方便，是不錯的選擇！



4. 負離子震盪器

將精油滴入震盪器的容器中，將插頭插好，打開電源即可。用輕微震盪的方式，讓精油分子直接震盪成小分子在空氣中擴散開來，不會因加熱而破壞精油的功效！



5. 擴香石

使用時只要將精油滴在擴香石上，不須加水，插上電即可使用，且有恆溫設計，不必擔心被燙傷！



6. 薰香爐

利用燭心的火爐來加熱添加了精油的水，隨著水分蒸發讓香氣擴散，但使用時須注意安全，不要讓水燒乾！



7. 薰香燈環

不需另外插電，只要將精油滴於其上，再將它套在一般家用燈的燈泡上，藉由燈泡的熱力來散發精油的香氣。



8. 小陶盤

陶製材質的小陶盤，藉由感熱方式讓陶盤上的精油散發香氣，滴上精油後，置放於可散發熱度的物品上，如電腦機殼上，即可進行薰香！



9. 汽車薰香器

可將汽車薰香器插在汽車裡，將精油滴在上方，不須加水，可藉由插電加熱的原理，使精油分子釋出，達到芳香療法的目的，使用十分方便！



10.滴孔包裝玻璃精油瓶

在自製按摩油或複方精油的時候，可按照比例滴入混合，滴孔的包裝方式，除了方便使用外，劑量也十分容易控制！



11.滴管精油瓶

和滴孔精油瓶很像，不同的是上方為乳膠吸頭，可任意吸取所要的分量，但傾斜或倒置時，會讓精油流到乳膠吸頭，逆流回來的精油會使整瓶精油變質。



12.遮光瓶

由於容量較大，方便存放調配好的按摩油或芳香水，而本身深色的玻璃瓶，可使其免受陽光的影响而變質。



13.紙巾

可隨時隨地以吸嗅的方式達到功效，使用時應挑選無香味的面紙或紙巾，才能享受芳香療法，是一種最簡便的精油使用方式。



14.噴霧罐

將添加了精油的蒸餾水，噴灑於空氣中或肌膚上的器具，如果家中的空氣不清新，或想要驅趕蚊蟲時，可以使用此方式。



15.精油木盒

精油的保存攸關著精油品質的維護，由於精油容易受到陽光、溫度的影響，而利用木盒存放，則可降低溫度的波動，且有精油專放位置，收納很方便！



16.精油蠟燭

是一種簡便的薰香方式，蠟燭本身含天然精油，可以藉燃燒來釋放精油分子！



17.線香

精油線香，與一般的香類似，卻因有添加精油，故讓人聞起來心曠神怡，使用時只要將線香點燃，插在底座上，香氣可散於空氣中，但容易有煙霧產生是其缺點。



18.芳香純銀項鍊

將精油滴入芳香純銀項鍊中，帶在身上，不但能隨時隨地享受芳香療法的功效，更是一種裝飾！



薰香燈使用久了，難免會有一些蒸發後殘留的油垢，此時最簡單又迅速的清潔方法，就是使用酒精來擦拭，如果家中沒有酒精，也可以使用卸指甲用的去光水呢！

最簡單薰香燈清潔方式！



《第二篇》

The complete guide to
essential oils

精油芳療館



當你走進花園，聞到許多迷人的花香時，
是否感到心情愉悅？

走進森林，呼吸芬多精時，
是否感到所有的壓力都釋放了？

植物的天然精油氣味，就是有如此的魔力！
可以透過呼吸、皮膚等管道，
將其擁有的健康療效進入人體，

平衡身體的內分泌系統，
用最天然健康的方式，
有效改善身心靈的各種問題！

本書中收錄了50種常見的芳香精油，
詳述每種精油對身體、心靈、美容的功效，
還有其基本資料、注意事項、保存等，
深入了解每種精油的效用之後，
每樣精油還有5~8道的配方及使用，
讓你的生活充滿迷人香氣，
且對身體健康十分有益！

Clove

熱情洋溢的止痛聖品

丁香是產於熱帶的植物，因此也是熱情洋溢的，就像冬天裡的一把火，在感覺寒冷時使用丁香最適合了。丁香的抗感染能力很強，所以在中世紀瘟疫、最後流行時，就擔負著抵抗傳染病的重責大任；還有，不管是心痛還是身體上的痛，使用丁香都有十分良好的止痛效果。而在許多牙膏及漱口水，也都添加了丁香當作抗菌劑！

丁香

別名/公丁香、丁子香、丁子、羅舌香。

學名/*Eugenia caryophyllata*。

英文名/Clove。

科別/桃金娘科。

萃取部位/花苞。

香味特徵/味道強烈辛辣。

揮發性/低度揮發。

價格/中價位偏高。

主要產地/印尼、馬達加斯加、

西印度群島。



適合共同調配的精油

迷迭香 黑胡椒 羅勒 肉桂 檸檬 安息香 甜橙 薄荷 檸檬香茅 葡萄柚



功效

※ 身體 / 丁香具有卓越的止痛效果，也有很好的消炎功效，因此對於牙痛、頭痛、生理痛、胃痛等情形，使用丁香都能感覺舒服很多。關節炎、扭傷等肌肉方面的問題，也能使用丁香。此外，還可預防接觸性感染疾病、調整甲状腺機能、止癢、治療香港腳等症狀；甚至還能減輕婦女生產時的疼痛。

※ 心靈 / 能幫助情緒低落的人，如憂鬱、無力、疲勞等，能給予缺乏生機的心靈振作的力量，有助於提振萎靡的精神。

※ 美容 / 能消炎、抗菌，對面部粉刺型肌膚很有幫助，但使用時的劑量宜低。

※ 其他 / 具有驅蟲之效，能避免蚊蟲叮咬，或是緩和被叮咬後的疼痛。

保存

將丁香精油於深色玻璃瓶中保存，由於約

18~25°C的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完；若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



注意事項

孕婦使用丁香精油時，劑量要很低，用於按摩時劑量也要低；此外，丁香精油多半由花苞萃取，但也有從枝葉萃取的精油，對皮膚刺激性大，選購時還是以花苞萃取的品質較佳。



Clove



Aromatherapy 如何使用丁香精油



精神飽滿

感覺十分無力、情緒低落嗎？丁香

可提神補氣，使你恢復飽滿精神！

配方：丁香精油3滴，檸檬精油3滴。

使用：將精油加入薰香爐上方的水盤中，點上蠟燭或燭即可。



牙痛立刻消

牙痛起來會令人想要抓狂，緊急時，以丁香精油漱口很有用喔！

配方：丁香精油1滴，水1杯。

使用：將丁香精油滴入水中，以此漱口，可以消炎、止痛。



運動員的好夥伴

運動時難免會有扭傷、關節受傷等情形，使用丁香精油可以舒緩疼痛。

配方：丁香精油3滴，雲松精油3滴，毛巾1條。

使用：準備一盆熱水，將精油滴在熱水中，浸入毛巾後將精油吸起，稍微擰乾就可以敷在疼痛的關節上。



腸胃保健

舉凡腹部絞痛、胃痛、消化不良、脹氣等消化系統問題，使用丁香都有療效。

配方：丁香精油3滴，黑胡椒精油2滴，肉桂精油1滴，甜杏仁油10ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩油，按摩不適的腹部即可。



杜絕感染

在傳染病流行期間，以蒸氣吸入丁香精油，可以預防呼吸系統疾病。

配方：丁香精油2~4滴。

使用：將精油滴入一碗熱水中，吸嗅其蒸氣即可。



Eucalyptus 尤加利

殺死細菌的絕佳武器

稱源自希臘文，「尤」意指「完善」，「加」表示「覆蓋」，整個名稱意思是它緊緊覆蓋的綠葉，澳洲土著稱它為「基諾」，用它來治療傷口。最早的尤加利精油是一位外科醫生於1788年所提煉，十九世紀歐洲醫療機構將尤加利研發成抗菌劑，工業方面則將尤加利研發成殺菌劑，在傳染病期間使用，能殺死細菌、增強免疫力，保護你的健康！

別名/大葉桉、有加利、大葉有加利、澳洲藍桉樹。

學名/Eucalyptus globulus。

英文名/Eucalyptus。

科別/桃金娘科。

萃取部位/葉子及細枝。

香味特徵/味道清涼但略衝鼻。

揮發性/高度揮發。

價格/低價位。

主要產地/澳洲、西班牙、葡萄牙及中國大陸。



※適合共同調配精油※

馬郁蘭 ● 杜松子 ● 薰衣草 ● 香蜂草 ● 百里香 ● 松 ● 迷迭香 ● 安息香 ● 荳蔻 ● 茶樹

功效

※ 身體 / 能緩和感冒、促進血液循環，改善發燒、風溼、關節炎等症



狀，對於發炎、肌肉痠痛、燒燙傷有幫助，且具有強力的殺菌、抗病毒、結核和提升免疫系統的功效，很適合經常感冒、或容易感冒的人使用；若調和成按摩油按摩喉嚨，則可以舒緩喉痛。此外，還有利尿效果，對尿道感染也有效。

※ 心靈 / 尤加利能列治清思緒，可使頭腦清楚、集中注意力，使精神為之一振，還能舒緩疲勞感。

※ 美容 / 對止痛、消炎有幫助，對於癒疹有顯著的效果，也有助於毛孔阻塞的肌膚；且能平衡皮脂分泌，在熱寒交替之際，特別能滋養肌膚。

※ 其他 / 將尤加利精油稀釋後，滴在薰香燈上，具有淨化空氣、殺菌、抗塵埃的作用；而將精油滴在居家環境中，可以驅趕蚊蟲、除去狗身上的跳蚤。

保存

為避免變質，尤加利精油必須儲存在深色玻璃瓶之中，並保存在櫃溫之下，避光日光直接照射；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。未開封的純精油可存放3~5年，已開封的最好於1年內使用完畢；如果已經調和成按摩油，於2個月內用完最佳！

注意事項

尤加利是一種強效的精油，高血壓與心臟病患者最好避免使用，也不適合用於幼童及嬰兒；還有，尤加利精油只可外用，不可內服。

Aromatherapy
如何使用尤加利精油

拒絕感冒

類人的感冒讓你的鼻子受到衛生紙的摧殘嗎？輕輕地按摩讓你的呼吸順暢！

配方：尤加利精油、馬郁蘭精油各4滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將所有精油滴入甜杏仁油中混勻。
2. 將調好的按摩油，來按摩胸部和輕壓鼻翼，能舒緩感冒造成的充血和流鼻水。



提高工作效率

精神不住讓你的工作一直提不起勁嗎？藉由薰香來為你加把勁吧！

配方：尤加利精油、薄荷精油各2滴，薰衣草精油、迷迭香精油各1滴。

使用：

1. 將開水倒入薰香燈上方的水盆中。
2. 加入精油後，在薰香燈下方點上蠟燭即可。



平衡心靈

想要一場森林浴來釋放緊繃的情緒嗎？此配方讓你如同置身在大自然的懷抱裡！

配方：尤加利精油2滴，薰衣草精油3滴。

使用：

1. 先準備一個裝有繩子或鍊子的小瓶子。
2. 再將加入所有的精油搖勻，繫在脖子上，藉由吸入達到功效。



杜絕過敏

處處佈滿塵埃的環境，易引發許多呼吸疾病的產生，此配方能幫助你解決不適感！

配方：尤加利精油3滴，檸檬精油5滴，茶樹精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將所有精油混合為複方精油後，加入甜杏仁油於其中。
2. 按摩於前後胸腔、脖頸、鼻樑與耳後即可。



順暢血氣

皮膚暗沉、血氣不順是女人美麗的致命傷，泡個水水的澡保養自己吧！

配方：尤加利精油2滴，玫瑰精油3滴。

使用：

1. 先放一缸約八分滿37~39℃的熱水。
2. 倒入精油於水中，攪動後使精油均勻地分散，再入浴即可。

Hyssop

跳脫俗事、找回本心

牛膝草

牛膝草長得非常像薰衣草，開藍色、淡紅色花，也是歐洲國家常見的庭園植物。古時候宗教儀式就使用牛膝草，被認為有強大的淨化作用，也能提升靈性，是重要宗教用藥草；中世紀歐洲人用它來抵禦瘴氣、處理傷口，即使到現代，牛膝草依然是醫療用途廣大的藥用植物。



別名／柳薄荷、藥用神香草。

學名／*Hyssopus officinalis*。

英文名／Hyssop。

科別／唇形科。

萃取部位／葉子和花的頂端。

香味特徵／溫暖的藥草味。

揮發性／中度揮發。

價格／略高價位。

主要產地／法國、南歐、德國。



＊適合共同調配的精油＊

天竺葵 迷迭香 絲柏 茴香 歐白芷 香蜂草 芹菜 甜橙 橘子

功效

＊身體／和所有含酮類精油一樣，牛膝草具有祛痰功效，對呼吸系統而言，是很好精油，舉凡氣喘、黏液發炎、咳嗽、支氣管炎等，都可使用牛膝草舒緩。



也有抗病毒、抗菌能力，能抵禦外來病菌入侵，因此對於人體有很好的淨化功效。此外，還能幫助傷口癒合。對皮膚而言，能幫助傷口結痂、改善濕疹、皮膚炎等症狀。

＊心靈／能幫助聽聞世俗成見，更進入自己的本心、看清事情，在宗教儀式或是靜坐冥想時，適合使用牛膝草；也能提振精神、使鬱悶的心情得以舒展。

＊美容／較少使用於美容方面。

白保存

將牛膝草精油於深色玻璃瓶中保存，避開陽光直接照射，也要放置在溫度波動低的地方；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

牛膝草雖有降低血壓的功效，但劑量控制不當時，反而容易使血壓升高，因此一般高血壓患者不適合使用。還有，牛膝草是含酮類精油，孕婦、嬰幼兒、癲癇患者不宜使用，如果要使用，劑量宜低較好。



Hyssop



Aromatherapy

如何使用牛膝草精油



平息煩亂

適合在煩亂、看不清楚事情價值、不確定自我價值的時候使用。靜坐時也適合薰香。

配方：牛膝草精油、乳香精油、薰衣草精油各2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，打坐、靜坐、練瑜珈時可以使用，當然，心情煩亂時也適合。



解決皮膚問題

濕疹、皮膚炎，是很常見的皮膚困擾。使用牛膝草精油能舒緩這些症狀。

配方：牛膝草精油2滴，洋甘菊精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合，塗抹在不舒服的地方即可。



環境清淨噴霧

可將環境中的細菌、病毒消滅，且能使人頭腦清楚，一舉兩得呢！

配方：牛膝草精油3滴，薄荷精油1滴，檸檬精油1滴，酒精15ml，水5ml。

使用：將所有精油和水、酒精裝入噴霧中，搖混均勻，噴灑於空氣中即可。



祛痰抗發炎

氣喘或是呼吸道發炎，感覺痰很多時，就可以使用牛膝草。

配方：牛膝草精油1滴，松精油2滴，熱水1杯。
使用：將精油滴入熱水中，吸嗅蒸氣即可。



與世無爭浴

每天出外打拼，難免對世俗爭吵感到厭煩，不妨用牛膝草精油洗個澡，能從這些俗事中跳脫出來呢！

配方：牛膝草精油2滴，乳香精油、沒藥精油各1滴，無香精油或洗髮乳適量。

使用：將精油加入無香精油或洗髮乳中，照一般方法洗澡、洗頭即可。



Geranium

用途多樣適合調油

天竺葵

天竺葵是原產於非洲的植物，氣味和玫瑰相近，因此常被用作玫瑰的替代品。雖然散發出花香，但是精油是由葉片萃取，並非花瓣；天竺葵品種繁多，但萃取精油主要有2種，一是產自留尼旺島（原名波旁）的波旁天竺葵精油，另外就是玫瑰天竺葵。由於天竺葵具有驅蟲效果，因此以往歐洲地區的人們，會將天竺葵栽種在居家四周，久了就成了常見的觀賞植物。

天竺葵具有驅蟲效果，因此以往歐洲地區的人們，會將天竺葵栽種在居家四周，久了就成了常見的觀賞植物。

別名/波旁天竺葵、玫瑰天竺葵。

學名/Pelargonium asperum。

英文名/Geranium。

科別/牻牛兒苗科。

萃取部位/葉及枝。

香味特徵/甜美的花香。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位偏高。

主要產地/中國、法國、埃及、

留尼旺島（非洲）、摩洛哥、阿爾及利亞。



適合共同調配的精油

佛手柑 甜橙 檸檬 花梨木 絲柏 香桃木 松 依蘭 檀香 薰衣草 雪松 快樂鼠尾草 葡萄柚 茉莉 苦橙葉 玫瑰

功效

※ **身體** / 天竺葵具有淨化結膜組織的功能，因此能減輕腸胃炎的不舒服。由於還能利尿、幫助排毒，因此有於癰、微瀉等情況的人也可以以使用天竺葵幫助戒除，當然也能改善水腫。此外，能調節荷爾蒙、平衡生殖系統、強化循環系統、泌尿系統等；還能吸收、止血，可治療創傷、幫助傷口癒合。它是功效廣泛的多分子精油，在調油時常被加入各種配方中，只要少量就能使功效更完整，且氣味更迷人。



※ **心靈** / 最適合腦中思緒過多、天天想個不停的人；容易憂心、焦慮、心無法安定下來的人，就試試天竺葵吧！

※ **美容** / 可以平衡油脂腺的分泌，適合各種類型的肌膚，更有良好的清潔功效，對油性肌膚特別適合。此外，也能加速循環，使你有紅潤的肌膚。

※ **其他** / 具有驅蟲之效，能避免蚊蟲叮咬。

白保存

將天竺葵精油於深色玻璃瓶中保存，置於常溫下、避免陽光直射，可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年以上，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，最好於2個月內使用完畢。

!!! 注意!!!

天竺葵精油能調節荷爾蒙，懷孕初期為了避免影響，使用時劑量要低，約1~2滴即可；而對於某些敏感肌膚，可能會具有刺激性。

Aromatherapy
如何使用天竺葵精油

氣定神閒

能使焦慮、慌亂、想個不停的混亂思緒，安撫鎮定下來，從雜亂情緒跳出來！

配方：天竺葵精油3滴，乳香精油3滴，安息香精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，需要的時候薰香，但1天最多3次。



抽筋急救

小腿抽筋時可是非常不舒服的，趕緊浸泡在加了精油的熱水中，會感覺好多了！

配方：天竺葵精油3滴，薰衣草精油5滴，羅勒精油3滴。

使用：準備一桶較深的熱水，滴入精油後泡腳即可。



深層清潔面膜

能深層潔淨肌膚、避免毛孔阻塞，還能使鬆弛的肌膚更緊緻！

配方：天竺葵精油3滴，玫瑰精油1滴，高錫土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高錫土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。



舒眠按摩

睡前按摩，對身心健康都有很好的幫助，也能增強免疫力，還能讓睡眠品質更好。

配方：天竺葵精油、薰衣草精油、葡萄柚精油各3滴，芝麻油20ml。

使用：將所有精油和芝麻油混合成按摩油，按摩於肩頸、胸口和四肢即可。



改善經前不適

可改善經前常見的情緒不穩、煩躁等身體不適，讓你每天都能身心舒暢。

配方：天竺葵精油、羅馬洋甘菊精油、絲柏精油各2滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油及甜杏仁油混合，經前10天每日輕輕按摩下腹部。



Bay

安撫情緒良藥

月桂

月桂的拉丁文是Laurus，是讚美之意，在過去奧林匹亞體育賽中獲勝的人，會被贈與一頂月桂葉製成的桂冠，而桂冠詩人的意象，也正是由這個典故衍生出來的。羅馬人將之視為智慧、護衛與和平的象徵。更有傳說認為將月桂葉置於枕頭下，就能夢到好兆頭！而在歐美，月桂葉則是加入料理的調味香料之一，而其抗菌防腐功效更是強！



別名/月桂冠、桂冠樹。

學名/Laurus nobilis

英文名/Bay。

科別/樟科。

萃取部位/葉子。

香味特徵/有點像肉桂的甜香。

揮發性/高度揮發。

價格/高價位。

主要產地/克羅埃西亞、摩洛哥、西班牙。



※適合共同調配的精油※

檸檬 雪松 百里香 薰衣草 芫荽 尤加利 迷迭香 薑 依蘭 杜松子 馬郁蘭 甜橙 玫瑰

功效

※身體/對女性有助益，能調節月經週少、加速生產過程；還能幫助開胃、消脹氣、安撫胃痛、改善支氣管炎的不適症狀、減輕風溼痛及扭傷的現象。另外，不論身體感覺過冷或過熱，月桂都有良好的調節體溫功效，能夠促進排汗、促進新陳代謝，能使身體較為舒適。

※心靈/它特殊的味道能澄清思緒、放鬆緊繃心情，使心靈和緩平靜，因而讓人精神愉快，提高工作效率。

※美容/對於粉刺、青春痘的肌膚，能幫助消炎、癒合傷口；頭髮方面，還能刺激毛髮生長、去除頭皮屑。

日保存

月桂精油須儲存在深色玻璃瓶中，避開日光直接照射，及溫度波動過大的地方；每次使用後必須旋緊瓶蓋；未開封的精油可保存3~5年，但若已開封，儘量於1年內用完；若調和為按摩油的，請於2個月之內用完為佳。

!!! 注意 !!!

月桂精油會刺激皮膚，因此敏感性肌膚需小心使用，使用濃度不宜過高；還有孕婦在懷孕前5個月，應避免使用。

Bay





Aromatherapy 如何使用月桂精油

按壓

痘痘急救方

身上的小痘痘，讓美麗扣分了嗎？此按摩油可挽回你無瑕的肌膚！

配方：月桂精油、天竺葵精油各1滴，茶樹精油、薰衣草精油各2滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將精油配方滴入甜杏仁油中混勻。
2. 將按摩油輕輕按摩身體長痘痘的地方，避開傷口處。

沐浴

解除疲累

解放疲憊的自我，可讓你主動、積極起來，宛若新生！

配方：月桂精油1滴，甜橙精油2滴，依蘭精油2滴。

使用：將精油滴入浴缸中，輕輕拌勻，身體洗淨後，便可進行浸泡。

吸嗅

振奮工作情緒

利用簡單吸嗅，就可以增強意志、和激勵工作情緒囉！

配方：月桂精油1滴，迷迭香精油3滴，雪松精油2滴。

使用：將精油配方滴入手帕或衛生紙中，微微揉搓，即可藉吸嗅吸入精油芳香。

警告

舒緩頭痛

陣陣的腦神經痛，就用溫和芬芳的精油來緩和你的不適吧！

配方：月桂精油1滴，薰衣草精油3滴，尤加利精油2滴。

使用：將精油滴入薰香台中，於薰香台底部放置蠟燭加溫或插電即可。



頭髮的補品

一邊洗髮一邊進行頭皮的SPA，讓你輕鬆地展現健康亮麗的頭髮！

配方：月桂精油3滴，薄荷2滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：

1. 將精油滴入無香精的洗髮乳中，攪拌使其均勻混合。
2. 依正常的步驟洗頭，稍加按摩，再以清水沖淨即可。



Thyme

激發你內在的勇氣

從中古世紀起，百里香就被賦予勇氣和活力的象徵，婦女在心靈的武士出征前，會送上一枝百里香，傳達愛意和鼓勵對方的勇氣。而百里香的氣味，相較於其他的香料植物，溫和許多，甚至還有詩人形容它的香味像似「破曉的天堂」，且它的植株嬌小柔弱，很難想像它在歐洲人的心中，竟是勇氣的象徵，古羅馬人上戰場前，還會用加了百里香的水沐浴，希望能夠為他們帶來必勝的勇氣！



別名／麝香草。

學名／*Thymus vulgaris*。

英文名／Thyme。

科別／唇形科。

萃取部位／花和葉。

香味特徵／氣味是相當甜而且強烈的藥草香。

揮發性／中度揮發。

價格／中價位偏低。

主要產地／西班牙、法國。



※適合共同調配的精油※

杜松子 ● 佛手柑 ● 洋甘菊 ● 雪松 ● 薰衣草 ● 檸檬 ● 綠花白千層 ● 甜橙 ● 玫瑰草 ● 迷迭香 ● 茶樹 ● 香蜂草

功效

※ **身體** / 百里香含有一種叫「麝香草酚」的成分，可幫助消化、減輕腸胃脹氣，有良好的腸胃抗菌劑；且具有非常好的殺菌、抗發炎的功效，能用來治療膿瘡、傷口、蚊蟲咬傷、牙齦出血、口臭，對感冒時的扁桃腺發炎、喉嚨痛、呼吸道感染也很有效，喉嚨痛時，還可以拿它來作漱口水，效果相當好！利用熱敷，還可減輕痛風的不適，舒緩關節炎、肌肉痠痛等症狀。用於皮膚上，可使傷口、癰、瘡、疥癬、癬早日康復。

※ **心靈** / 可強化神經，活化腦細胞，因此能提高記憶力和注意力。能提振低落的情緒、精疲力竭的感覺、以及挫敗的沮喪感。據說，可釋放緊繃的心靈，撫慰心靈的創傷，非常適合憂鬱、疲倦的人使用。

※ **美容** / 頭皮及頭髮的補藥，對頭皮屑和抑制落髮十分有效。

※ **其他** / 具有防腐的特性，可延緩肉類腐壞的速度。



保存

為避免變質，百里香精油必須儲存在深色或茶色玻璃瓶之中，並保持在恆溫之下，避免日光直接照射；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。若儲存得宜，使用2~3年沒有問題，但若已開封，請儘早於1年內用完，若已調成按摩油，請於2個月內用完較好。

注意事項

百里香屬於非常強勁的精油，是最強的抗菌劑之一，避免長期使用，而吸入法可能比按摩或泡澡安全些，因為它可能會刺激皮膚與黏膜組織；而高血壓患者和孕婦禁用。



Aromatherapy 如何使用百里香精油



集中精神

藉由點香的方式，安撫不穩定的情緒，讓你振作精神。
配方：百里香精油3滴，迷迭香精油、羅勒精油各1滴。
使用：將精油加入薰香燈中，在上班開工時薰香即可。



肌膚滑嫩配方

利用精油按摩的同時，還可趕走煩惱、永保健康。
配方：百里香精油、甜橙精油各2滴，迷迭香精油4滴，甜杏仁油15~20ml。
使用：

1. 將精油及甜杏仁油混合成按摩油備用。
2. 可在洗完澡後，取適量按摩於有肥胖紋、或妊娠紋的肌膚上。



舒解緊繃

精神緊繃了一天，泡個舒服的澡來恢復活力，使鬆弛的肌膚恢復彈力吧！
配方：薰衣草精油3滴，迷迭香精油、百里香精油各2滴，薄荷精油、天竺葵精油各1滴。
使用：將浴缸內放適合的水量，再滴入所有的精油，攪勻入浸泡約15~20分鐘即可。



順暢呼吸

用下列精油按摩胸背，對於呼吸及支氣管不舒服的人來說有改善的作用。

配方：百里香精油、茶樹精油各1滴，迷迭香精油2滴，尤加利精油3滴，甜杏仁油10ml。
使用：

1. 將所有精油滴入甜杏仁油中，混合均勻。
2. 擦拭於胸部和背部，以順時鐘方向按摩至完全吸收。



美腿SPA

腿酸了嗎？這道足浴配方可舒緩你疲憊不堪、僵硬的雙腳，重新展現美腿囉！

配方：百里香精油5滴，小蘇打1杯，熱水1盆。
使用：

1. 將百里香精油及小蘇打混勻後備用。
2. 將混合好的配方，加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡，加以按摩，可使雙足得到足夠的休息！

Benzoin

安 心 安 神 的 祛 痰 高 手

安息香

安息香產於泰國和印尼等地區，自古以來就是人們時常使用的薰香材料，在宗教儀式中燃燒安息香樹枝，被認為有除去罪惡的作用。此外，中國藥材中也廣泛使用安息香，有安神、開竅、祛痰等作用；安息香的樹脂，是顆粒狀的固態，常被加在其他花類香料中，防止香氣揮發。



別名／紙樹明膠、樹脂安息香。

學名／*Syrax benzoin*。

英文名／Benzoin。

科別／安息香科。

萃取部位／樹脂。

香味特徵／樹脂散發出微甜香氣，有些類似香草。

揮發性／低度揮發。

價格／中價位偏低。

主要產地／印尼、泰國、爪哇、蘇門答臘。



※適合共同調配的精油※

檀香 ● 薰衣草 ● 佛手柑 ● 沒藥 ● 雪松

功效

※ 身體／安息香具有殺菌的功效，在身體功效來說，最常用來幫助祛痰、使呼吸暢通。在流行性感官盛行，或是呼吸道傳染病流行時，可以時常使用安息香於室內擴香，並按摩胸腔。此外，安息香對於關節方面的發炎問題，也能有改善作用，常見的用法就是濕敷關節。如果有泌尿系統感染的問題，也可以調1~2%的劑量，直接塗抹會陰部，能幫助減輕不適的症狀。

※ 心靈／安息香可以使人感覺穩定、舒緩緊張的情緒，在感覺慌亂不安時，使用安息香能給人溫暖的感覺。

※ 美容／皮膚如果有發炎、龜裂情形，可以加植物油調至3%以下，塗抹在皮膚上，尤其冬季皮膚常因乾燥感覺不舒服，就可以使用安息香。

※ 其他／平日如果有輕微刀傷、割傷，可以使用安息香改善。



白依仔

將安息香精油放在太陽照射不到的地方，於深色玻璃瓶中保存，可放在木盒中。未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的安息香最好於1~2年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



注意事項

需要集中注意力時避免使用。此外，安息香精油是由樹脂萃取而來，原本是像樹脂一樣半固體狀，有些業者會以酒精萃取，取得液態安息香。要注意的是人工合成的安息香是具有危險性的，天然的則不會有任何危害，因此選購時一定要確保其為真正天然，而通常精油顏色偏紅者較不實購買。

Benzoin



拋開尷尬

能舒緩泌尿道發炎、或感染導致的發癢疼痛等不舒服感！

配方：安息香精油4滴，薰衣草精油、茶樹精油各3滴，荷荷芭油25ml。

使用：將精油加入荷荷芭油中混勻後，塗抹在會陰部即可。

滋養面膜

能給乾燥肌膚溫柔的撫觸，解除乾荒、皺紋、龜裂，滋養嬌嫩的肌膚！

配方：安息香精油2滴，薰衣草精油3滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。

2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

鎮定安神

對於慌亂不安的心，能給予最多的溫暖，讓人安心，也能無憂的入睡。

配方：安息香精油3滴，薰衣草精油2滴，乳香精油1滴。

使用：將所有精油以薰香器具於室內擴香，香氣能鎮定、安神。

趕走疼痛

關節疼痛時，嚴重影響了生活品質，利用精油熱敷會有不錯的舒緩效果。

配方：安息香精油3滴，雪松精油3滴。

使用：準備一盆熱水，將精油滴在熱水上，浸入毛巾後將精油吸起，稍微擰乾就可以敷在疼痛的關節上。

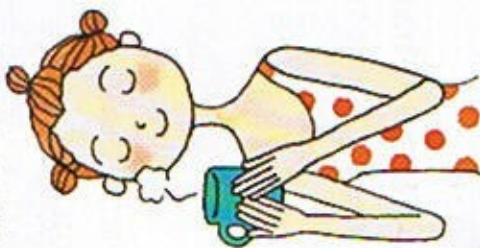
氣管大掃除

感冒或支氣管炎發作時，如果感覺氣管有許多痰但無法化解，就可使用安息香。

配方：安息香精油5滴。

使用：準備一碗熱水，將精油滴入，吸嗅蒸出來的熱氣。

TIPS 要注意氣喘嚴重時，不可嘗試過久。



Cinnamon

充滿熱能的陽剛精油

肉桂

肉桂是十分陽剛的代表，自古以來被中國人認為是正氣，也是中國藥材中很重要的一味，有溫中散寒、祛瘀活血、止痛等功效。在西方，肉桂則被添加在許多食物中，例如蘋果派、熱飲等。用做食材和藥材的都是肉桂樹皮，常見就是捲成條狀的咖啡色肉桂樹皮，但萃取精油則有分割樹皮和葉片萃取，樹皮萃取功效較佳，但是會刺激皮膚，葉片萃取較便宜，溫和，但功效較差。

別名/玉桂、桂皮、筒桂、官桂。

學名/Cinnamomum zeylanicum。

英文名/Cinnamon。

科別/樟科。

萃取部位/葉、樹皮。

香味特徵/辛香、微甜的氣味。

揮發性/低度揮發。

價格/葉片中價位、樹皮中偏高價位。

主要產地/馬達加斯加、印度、斯里蘭卡。



※適合共同調配的精油※

豆蔻 ● 丁香 ● 百里香 ● 迷迭香 ● 桉 ● 松 ● 黑胡椒 ● 芫荽 ● 依蘭 ● 永久花 ● 安息香 ● 白松香 ● 葡萄柚 ● 薰衣草 ● 馬郁蘭

功效

※ **身體** / 肉桂是很熱性的精油，對於虛寒、冬天常常手脚發冷的人非常適合。也有很強的抗菌效果，因此對於各種感染都有預防、滅菌功效。根據研究，肉桂也能有效提升免疫力，避免染上感冒、傳染病的功效。就肌肉關節方面，肉桂可以促進循環，對風濕痛也能改善。由於是常用的香料，因此對消化不良、腸道發炎、腹瀉等病症，都有舒緩功效。肉桂還有壯陽功效，對體虛、冷感、容易經痛的人也很適合。



- ※ **心靈** / 因壓力過大引起的精神耗弱，可以使用肉桂而充滿力量，肉桂能給人溫暖的感覺，使用後也會感覺心情舒暢愉快。
- ※ **美容** / 肉桂精油較少用作面部美容。
- ※ **其他** / 具有驅蟲之效，加在食物中也能殺菌，避免大腸桿菌感染。此外，頭蝨、蚊蟲叮咬也可使用。

保存

將肉桂精油於深色玻璃瓶中保存，置於常溫下，不要放在陽光直射處；而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

肉桂精油是含酚類精油，會刺激皮膚，使用在皮膚上劑量要低，約1~2%即可；還有，婦女不可在懷孕期間使用。



Aromatherapy 如何使用肉桂精油

溫暖愉悅

能給人溫暖的感覺，並且有使人感覺振奮、愉快的效果，因此也能催情。

配方：肉桂精油3滴，依蘭精油3滴。
使用：將精油加入薰香燈中，在需要這氣氛、或身心感覺寒冷時都可以用。

殺菌妙方

食物中如果擔心有大腸桿菌等細菌，可加一點肉桂精油，也有增強免疫力的功效！

配方：肉桂精油3~5滴。

使用：將肉桂精油加入蘋果派、熱可可等甜食中。

TIPS 肉桂精油適合加入煎型或甜的熱飲中，較不容易加入鹹食中。



提振免疫力

平日多用肉桂精油按摩，可消除疲勞、增強免疫力，但劑量要注意，不可單獨使用過高劑量。

配方：肉桂精油2滴，松精油3滴，甜杏仁油15ml。

使用：將精油與甜杏仁油調和，按摩全身或局部即可。

腹瀉良方

可改善腹瀉、消化不良等情況，對於痢疾、傷寒等細菌感染疾病，也能有效對抗。

配方：肉桂精油3滴，百里香精油2滴，胡桃油10ml。

使用：將所有精油和胡桃油混合均勻或按摩油，塗抹下腹部即可。

改善發燒畏寒

發燒時身體反而會感覺畏寒，可將此配方擦試全身，可以幫助舒緩虛冷症狀。

配方：肉桂精油1滴，尤加利精油2滴，薑精油2滴，臉盆1個，毛巾1條。

使用：

1. 臉盆中注滿溫熱的清水。

2. 所有精油滴入水中混勻，以毛巾沾濕後擦試全身，可舒緩畏冷的症狀。



Bergamot

活力的強心劑

佛手柑

佛手柑雖然屬於柑橘類，但其味道較深，氣味對心靈方面的療效可說是一種情緒萬靈丹。此種果類廣植於義大利，因為盛產於帕加馬城（Bergamo）而得名。是香水的重要原料之一，也是香氣迷人、人們常喝的「伯爵紅茶」的組成材料；而在希臘，它則是被製成蜜餞，當成一道點心食用。

別名/佛手花。

學名/Citrus bergamia。

英文名/Bergamot。

科別/芸香科。

萃取部位/果皮。

香味特徵/味道清新宜人，類似橙和檸檬。

性、略帶花香。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/義大利、摩洛哥。



適合共同調配的精油

安息香 ● 雪松 ● 肉桂 ● 荳蔻 ● 絲柏 ● 茉莉 ● 薰衣草 ● 檸檬 ● 薄荷 ● 花梨木 ● 檀香 ● 黑胡椒 ● 安息香 ● 絲柏 ● 苦橙葉

功效

★ 身體 / 對消毒殺菌、治療傷口、腹絞痛、感冒、預防治療尿道炎、膀胱炎極有幫助；長期使用可調整食慾、不論貧血症或厭食症都有效，也可以治療呼吸管道和消化道方面的疾病；還有在發燒時，可以幫助降低溫度、退烧。

★ 心靈 / 可以舒緩焦慮和壓力、振奮、鬆弛神經，安撫忿怒及挫敗感。

★ 美容 / 具有抑菌效果，所以可以改善油性肌膚、青春痘，預防青春痘的再發。

★ 其他 / 可以作為空氣清新劑使用，並具有驅蟲效果；而因為佛手柑會加速感光作用，如果想要讓皮膚有古銅色的效果，可以在一些防曬乳液、防曬油中添加一些佛手柑。

白話文

為避免變質，佛手柑精油必須儲存在深色或茶色玻璃瓶之中，並保持在陰濕之下，避免日光直接照射；未開封的純精油可存放3~5年，已開封的最好於1年內使用完畢；如果已經調和成按摩油，於2個月內用完最佳！



Bergamot

!!! 注意 !!!

此精油具光敏性，因為佛手柑精油中富含香柑油內酯，會幫助皮膚曬黑，如果你不想變黑，最好使用後避免日曬，或於晚上使用；而現在已有去光敏性的佛手柑精油出現，也是不錯的選擇！



Aromatherapy

如何使用佛手柑精油



鬆弛配方

可以舒緩疲勞，並舒緩壓力、撫平挫折、發怒的情緒！

配方：佛手柑精油3滴，檀香精油2滴，天竺葵精油1滴。

使用：

1. 將開水倒入薰香台上方的水盆中。
2. 加入所有精油，在薰香台下方點上蠟燭或插電即可。



抗炎高手

如果有人的尿道發炎或膀胱炎現象，此配方可減輕不適，並改善症狀！

配方：佛手柑精油3滴，茶樹精油3滴，薰衣草精油2滴。

使用：

1. 大盆子中注入約八分滿的溫熱水，再把精油滴入。
2. 混合均勻後，採坐姿坐入盆子中，浸泡15~20分鐘即可。



痘痘不要來

身上的小痘痘是否使你無法穿著性感的露背裝？泡個澡展現無瑕的肌膚！

配方：佛手柑精油1滴，茶樹精油2滴，天竺葵精油2滴。

使用：

1. 先放一缸約八分滿的熱水。
2. 倒入所有精油於水中，攪動後使精油均勻地分散，再入內浸泡即可。



空氣清淨劑

潮濕霉味不僅影響空氣品質，也危害健康，此配方能讓環境煥然一新。

配方：茴香精油、佛手柑精油、薄荷精油各2滴，純水30ml。

使用：

1. 將所有精油與礦泉水混合後，裝入噴霧瓶中。
2. 將此配方噴灑於室內，使芳香氣味飄散即可。



油性肌膚

常常臉泛油光嗎？此配方讓你拒當一個加油站！

配方：佛手柑精油、杜松子精油、薰衣草精油各2滴，荷荷芭油10ml。

使用：

1. 將以上精油混合為複方精油後，再加入荷荷芭油於其中，混合成按摩油。
2. 按摩於前後臉部，但要注意，別在白天使用。

Clary Sage

解除壓力的幸福妙方

快樂鼠尾草

自古以來，人們就發覺它的醫療價值，而它的俗名是從「淨化 (clarus)」這個字演變來的，羅馬人稱它為神聖的藥草，認為它可以拯救人們免於疾病和死亡。中世紀的藥草學家稱快樂鼠尾草「清血之草」，因為它可以治療各種眼疾。常常被用來代替鼠尾草，因為快樂鼠尾草的用途更多，且沒有鼠尾草的毒性！



別名/麝香鼠尾草、歐鼠尾草。
學名/Salvia sclarea。
英文名/Clary Sage。
科別/唇形科。
萃取部位/花及花芽。
香味特徵/帶有草氣息及堅果味。
揮發性/高度揮發。
價格/中價位。
主要產地/法國、摩洛哥、俄羅斯、烏克蘭。



適合共同調配的精油

佛手柑 ● 天竺葵 ● 薰衣草 ● 茉莉 ● 綠柏 ● 檸檬香茅 ● 杜松子 ● 檀香 ● 葡萄柚 ● 萊姆 ● 乳香 ● 雪松

功效

※ **身體** / 鎮靜效果強烈，對於女性的子宮與荷爾蒙的平衡良好，能調節太少的月經流量及經期不定的困擾，減輕經前症候群的症狀，因此對男女生育方面的問題有極佳的輔助功效，也是著名的壯陽催情劑，能燃起夫妻間的愛火。

還有，快樂鼠尾草可治濕氣喘、

改善消化系統不適、避免盜汗現

象，還能改善壓力引起的偏頭痛。此外，對於產後憂鬱症也有益。

※ **心靈** / 可以平衡神經緊張，是極佳的孤獨劑；如果有緊張、爭強好勝與慌亂失措的情緒產生，都能藉這種溫暖放鬆的精油得到紓解。它有人數倍的效果，能帶來幸福的感受，並使人感到生命充滿希望，是想像作精神時的絕佳精油！

※ **美容** / 對油性髮質或有頭皮屑的人來說，快樂鼠尾草都具有很好的效用，可以改善頭皮油脂腺過多的分泌，對肌膚也有益，可幫助治療青春痘、收斂毛孔，有益於發炎和腫脹的皮膚。



Aromatherapy

如何使用快樂鼠尾草精油

沐浴

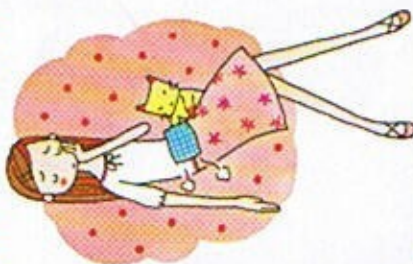
緩和生理痛

每個月28天，都要咳嗽1次嗎？淋個精油浴幫助渡過女人的不適期！

配方：快樂鼠尾草精油3滴，馬郁蘭精油2滴。

使用：

1. 浴缸中注入溫熱水，滴入精油攪勻。
2. 先將身體沖淨，再用杓子一點點將桶裡的水沖在身上及腹部即可。



按摩

幸福小偏方

可以引發幸福感覺，舒緩緊張，讓人心情愉悅、精神放鬆。

配方：快樂鼠尾草精油2滴，甜橙精油3滴，花梨木精油2滴。

使用：只須在蒸氣燈上方的盛水皿中加滿水，下方點上無煙燭，再依配方添加精油即可。

按摩

找回失去的毛髮

外在的刺激容易使頭髮掉落，此配方可強化頭髮毛鱗細胞的活力、預防掉髮。

配方：快樂鼠尾草精油2滴，薰衣草精油5滴，迷迭香精油3滴。

使用：頭髮洗淨後，將精油滴入水盆中，再來浸泡頭髮即可。

按摩

重回失樂園

不但可找回失著已久的甜蜜情感，更能幫助女性調整經期、舒緩經痛！

配方：快樂鼠尾草精油1滴，廣藿香精油4滴，依蘭精油1滴，荷荷芭油10ml。

使用：

1. 將精油及荷荷芭油混合成按摩油。
2. 伴侶可互相按摩，可舒緩精神並增進情感。

按摩

恢復平靜

糾結的情緒總在心理迴盪，讓芬芳的精油找回平靜的自我吧！

配方：快樂鼠尾草精油2滴，依蘭精油2滴，佛手柑精油6滴，荷荷芭油30ml。

使用：

1. 將所有精油滴入荷荷芭油中，混合均勻調合成按摩油。
2. 按摩於脖子及胸口緊繃悶悶的地方即可。

白保存

為避免快樂鼠尾草精油變質，必須將其儲存在深色玻璃瓶之中，置於陰涼處，避免陽光直射，每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。若儲存得宜，可使用3~5年，但若已開封，請儘量於1年內使用完畢，如果已調成按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意!!!

懷孕期間避免使用快樂鼠尾草精油：它的鎮靜效果強烈，甚至會使注意力難以集中，最好不要在開車前使用。也不要飲酒前後使用，否則會感到反胃，用量過多也會導致頭疼。



Myrrh

消炎 的多用途藥材

沒藥是效用廣泛的重要精油，和乳香一樣，都是由樹木中流出的樹脂萃取而來，是成分豐富的多分子精油。沒藥的品種很多，通常萃取時也是好幾種一起取得沒藥精油。它生長於沙漠邊緣，也是古人常用作薰香的材料，與宗教也有很深遠的關聯；在中藥中，沒藥也是重要藥材，可以活血化癥、止痛，是中西方都很重視的一種植物。

別名/木藥、明沒藥。

學名/Commiphora molmol。

英文名/Myrrh。

科別/橄欖科。

萃取部位/樹脂。

香味特徵/濃濃的樹木和煙燻氣味。

揮發性/低度揮發。

價格/中偏高價位。

主要產地/北非、索馬利亞。



※適合共同調配的精油※

乳香 ● 松 ● 天竺葵 ● 安息香 ● 檀香 ● 丁香 ● 廣藿香 ● 豆蔻 ● 薰衣草 ● 岩蘭草

功效

※**身體**／沒藥具有強力止痛的功效，因此自古以來戰士們上戰場就常使用沒藥；它也具有很強的消炎效果，對於發炎又引發疼痛的情況，如喉嚨痛、傷口發炎疼痛等，可說是有雙重功效。沒藥還能抗感染、抗病毒、消除性急躁、緩和腸道痙攣、舒緩呼吸道各種疾病、增強對感冒的免疫力等效用，也對濕疹、香港腳等有效，功效多樣，不只是古人，即使在醫學發達、但各種傳染病仍充斥的現代，還是很重要的日常保健用精油。

※**心靈**／能幫助情感抒發，並找回平靜。

※**美容**／對痘痘肌膚可說有全面性的效果，既能消炎又能幫助傷口癒合。此外，有傷口、肌膚老化等情況，也非常適合使用沒藥。

※**其他**／具有驅蟲之效，讓蚊蟲不喜靠近。

保存

將沒藥精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

沒藥雖然是含醇類精油，但由於其他成分的協同作用，其實危險性並不高，但平日使用還是低劑量為宜，未經專人指導，孕婦、嬰幼兒、癲癇患者也避免使用。



Myrrh



Aromatherapy

如何使用沒藥精油



還我光亮肌膚

痘瘡、雀斑、老化乾燥肌膚，都能使用沒藥精油，能消炎、幫助傷口癒合，很快就有光滑肌膚。

配方：沒藥精油1滴，乳香精油1滴，無香精乳油或面霜適量。

使用：將無香精乳油或面霜加入精油，當作日常保養品使用。



香港腳走開

香港腳很讓人困擾又尷尬，常用沒藥精油泡脚，可以解除這個窘境。

配方：沒藥精油3滴，橄欖油10ml，熱水1盆。

使用：

1. 將沒藥精油與橄欖油混合成按摩油。
2. 將按摩油塗抹於腳上，再泡入熱水中約10分鐘。



喉痛救星

喉嚨痛、口腔發炎、牙齦腫痛，都可以藉由沒藥漱口，得到不錯的舒緩效果。

配方：沒藥精油1滴，迷迭香精油1滴，水1杯。

使用：

1. 將沒藥、迷迭香精油滴入水中。
2. 再以此水漱口即可。



避免尷尬

尿道尿道的搔癢狀況、發炎、感染，讓人難受又很難根治，快快使用沒藥幫助你吧！

配方：沒藥精油2滴，檀香精油2滴，溫熱水1盆。

使用：將所有精油滴入溫熱水中，坐浴10分鐘即可。



呼吸更順暢

各種呼吸道的毛病，咳嗽、氣喘、肺部發炎等，使用沒藥都能有所改善。

配方：沒藥精油2滴，尤加利精油2滴，百里香精油2滴，熱水1杯。

使用：將所有精油滴入一杯熱水中，吸嗅蒸氣，可以讓呼吸道更舒服。



Cardamon

給人歡愉的重要香料

豆蔻

豆蔻依品種不同，又分成白豆蔻、肉豆蔻等，此處所指的豆蔻為白豆蔻。和薑同屬薑科植物，因此一樣有帶給人溫暖的特性，但是薑精油萃取自塊莖，豆蔻則是由棕色的種子萃取精油。豆蔻產於熱帶地區，遍佈西印度群島，於東方醫學的使用年代久遠，最早可以追溯到三千年前，在印度、中國都被當作重要藥材，隨著中西方交流，豆蔻在希臘羅馬成了製作香水的原料，而後人們更發現豆蔻的種種好處，也將其運用在食物中，成了料理用香料。

別名/香料之后。

學名/Elettaria cardamomum。

英文名/Cardamom。

科別/薑科。

萃取部位/種子。

香味特徵/甜而溫暖的香氣。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位偏高。

主要產地/印度、斯里蘭卡。



※適合共同調配的精油※

天竺葵 肉桂 芫荽 依蘭 丁香 綠花白千層 百里香 薰衣草 迷迭香
絲柏 馬鞭草 松 檸檬 乳香

功效

※ **身體** / 豆蔻具有幫助消化的功效，對於脹氣、胃灼熱、反胃、腹瀉、嘔吐、腹痛等消化道疾病，都有舒緩的作用。早在醫學之父希波克拉底時代，就發現豆蔻有利尿效果，有排尿困難現象可以使用；若有扭傷、肌肉痠痛等情況，也可減輕疼痛。

※ **心靈** / 具有提振、鼓舞、興奮人心的功效，可以使沒有朝氣的人重新獲得活力。

※ **美容** / 豆蔻較少使用於美容上。

※ **其他** / 生產時使用，可加速產程。

保存

將豆蔻精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



注意事項

注意，肉豆蔻精油不可口服，按摩也以2%以下低劑量為宜。但白豆蔻精油在使用上則沒有特殊禁忌，使用時應加以區分。



Aromatherapy 如何使用豆蔻精油



營造歡愉氣氛

團體活動或是需要營造歡愉、熱鬧氣氛時，可使用豆蔻精油薰香。

配方：豆蔻精油3滴，依蘭精油3滴，天竺葵精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，在需要的場合薰香。



改善反胃

如果吃東西就反胃，除就醫診斷外，也可使用精油保養，持續使用能改善胃部不適。

配方：豆蔻精油3滴，薑精油1滴，橄欖油10ml。
使用：將所有精油和橄欖油混合均勻成按摩油，每日按摩胃部。



腹瀉急救用油

一直腹瀉讓人很難受，看醫生前，使用精油也可減輕腹瀉情況。

配方：豆蔻精油2滴，芝麻油10ml。

使用：將精油和芝麻油混勻，塗抹於肛門口即可。



增添異國風味

在甜點中加入一點豆蔻精油，可以讓料理增添中東地區獨有特殊風味。

配方：豆蔻精油2~3滴。

使用：做派、餅乾或是飲料時，可以加入少許豆蔻精油，還能順便保養消化道。



增進循環浴

雙腳每天要負荷我們的重量，十分辛苦，不妨泡個腳，增進循環！

配方：豆蔻精油3滴，黑胡椒精油2滴，芝麻油10ml。

使用：

1. 將精油及芝麻油混勻後備用。
2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡、按摩。

Juniper

抗 菌 排 毒 的 靈 丹

杜松子

杜松子是杜松子樹的果實，最早為埃及人當作醫藥食用，多數作為醃漬食物的醬汁，或燉煮肉類的調味料，而最重要的功用是釀製琴酒。希臘、羅馬與阿拉伯的醫師都很看重其抗菌效果，15、16世紀時藥草學者極力讚賞杜松子，不僅是因為它能防瘟疫，也因為它是收瘰癧特效藥，然而聖經中也曾提及杜松子能使疲憊心靈獲得舒緩。



別名／刺柏。

學名／*Juniperus communis*。

英文名／Juniper。

科別／柏科。

萃取部位／果實。

香味特徵／帶辛辣味的木質香。

揮發性／中度揮發。

價格／中價位。

主要產地／瑞典、義大利、法國、南斯拉夫、

匈牙利、英格蘭、加拿大。



※適合共同調配的精油※

● 絲柏 ● 安息香 ● 佛手柑 ● 乳香 ● 天竺葵 ● 葡萄柚 ● 苦橙 ● 迷迭香 ● 檀香 ● 茉莉
● 檸檬香茅 ● 香蜂草

功效

※ 身體／可清潔殺菌、消炎、抗風溼、消除腸胃脹氣、治療慢性組織炎，且能治咳嗽、哮喘，對於女性則能調經、促進血液循環；對於泌尿系統十分有益，能利尿。還有，使用來入浴，還可排毒、舒緩經痛、改善膀胱炎所致的灼熱感。

※ 心靈／有清靜、激動、清醒頭腦的功效，能舒緩神經緊張，杜松子能淨化氣氛，讓心靈在挑戰性的氣氛下獲得支援，得到力量。

※ 美容／它淨化、收斂的特性可以改善粉刺、黑頭、毛孔阻塞、皮膚炎、濕疹的問題，十分有益於油性肌膚，也能改善頭皮屑；加入基礎油中用來按摩身體還可改善水腫現象。

※ 其他／杜松子精油是很好的家庭用抗菌劑，只要在水中加入幾滴，混合均勻，擦在地板或牆上即可，也可以用噴霧、擴香器來使用，適合在傳染病期間使用；另外，它還具有防腐的作用。

保存

為避免變質，杜松子精油必須儲存在深色或茶色玻璃瓶之中，並保持在適溫之下，避光日光直接照射；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。未開封的純精油可存放3~5年，已開封的最好於1年內使用完畢；若已經調和成按摩油，於2個月內用完最佳！

注意事項

使用過久時，會刺激腎臟，若有嚴重的腎臟或泌尿系統感染的人，要避免用杜松子；且因能通經，懷孕期間不可使用；敏感肌膚如要使用，則量宜低。



Juniper berry



Aromatherapy

如何使用杜松子精油



排毒配方

藉由熱敷的方式，促進淋巴循環，代謝身體的廢物，達到塑身的目的。

配方：杜松子精油3滴，葡萄柚精油5滴，茴香精油3滴，檸檬精油4滴，水2000cc。

使用：

1. 先準備一盆2000cc的熱水，滴入所有的精油。

2. 沾溼乾淨的棉布，扭至半乾放在想減肥部位，等棉布降溫再重敷數次，也可在棉布外覆蓋保鮮膜，保持溫度。



無負擔的呼吸

空氣中的細菌，容易引起咳嗽及鼻子過敏的現象，藉由薰香使呼吸更順暢！

配方：杜松子精油3滴，尤加利精油、乳香精油各2滴。

使用：只須在薰香燈上方的盛水皿中加滿水，下方點上無煙蠟燭，再依配方添加精油即可。

沐浴

美容瘦身浴

覺得身體肉肉腫脹的嗎？泡一個既能舒緩神經且又能減肥的澡，來疼愛自己吧！

配方：杜松子精油2滴，迷迭香精油、葡萄柚精油各3滴。

使用：先於浴缸中放溫熱水，將精油滴入，攪勻後再入內浸泡。

按摩

緩解疼痛

季節的變化和運動傷害讓肌肉疼痛不已，輕輕的按摩讓你四肢解放！

配方：杜松子精油、尤加利精油各4滴，德國洋甘菊精油2滴，甜杏仁油30ml。

使用：將精油及甜杏仁油混勻成按摩油，在洗完澡後，取適量按摩於四肢僵硬及痠痛處。

沐浴

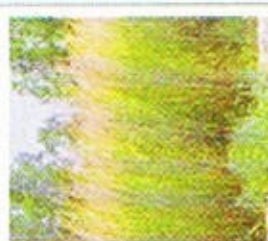
清潔淨化

皮膚炎、濕疹、青春痘遮蓋你的美麗嗎？泡一個深層淨化澡，還你青春！

配方：杜松子精油3滴，迷迭香精油2滴，德國洋甘菊精油1滴。

使用：

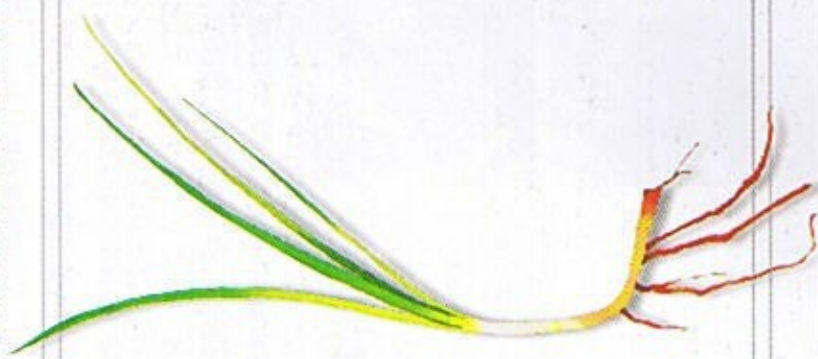
1. 先將浴缸中放八分滿的水。
2. 再將所有精油滴入，然後均勻攪拌，再沐浴即可。



Vetiver

往下紮根的安定感

岩蘭草精油是由根部萃取的，要先挖掘並仔細清洗，過程十分耗時，才能萃取出黏稠的岩蘭草精油。它的氣味會隨著接觸的人較難接受，但是稀釋之後氣味會好聞許多，也是適合加入許多複方精油中的調配精油。數千年前印度人就用岩蘭草，認為有治病、安神靜經等功效，也使用岩蘭草的莖、葉製作成日常生活用品；現代香水工業則將岩蘭草當作重要的定香劑。



別名／帶節之油。

學名／Vetiveria zizanioides。

英文名／Vetiver。

科別／禾本科。

萃取部位／根部。

香味特徵／氣味深沉、稍帶煙味。

揮發性／低度揮發。

價格／中價位。

主要產地／印度、斯里蘭卡、印尼。



＊適合共同調配的精油＊

雪松 ● 絲柏 ● 薰衣草 ● 檀香 ● 茉莉 ● 玫瑰 ● 馬鬱蘭 ● 花梨木 ● 香桃木 ● 沒藥 ● 安息香 ● 乳香 ● 依蘭 ● 葡萄柚

功效

※ **身體** / 岩蘭草具有活血功能，因此對於局部的肌肉關節問題，例如風溼、肌肉痠痛等，能有效舒緩。岩蘭草也能刺激免疫系統，使身體有更強的抵抗力，也更能抵抗病菌的侵襲。

※ **心靈** / 岩蘭草對心靈方面的作用是很大的，可以使人感到安定、放鬆，且是一種有向下生根般、讓人十分寧靜穩定的精油，壓力過大或是焦慮、缺乏安全感時，使用岩蘭草是很好的。

※ **美容** / 岩蘭草對油性肌膚有平衡作用，十分適合痘痘肌膚、或是容易長粉刺的人使用。



※ **其他** / 是很好的定香料，適合加入各種配方中；還能消除病菌、使環境清潔。

保存

將岩蘭草精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意

岩蘭草精油在使用上沒有特殊的禁忌。



Vetier

Aromatherapy 如何使用岩蘭草精油



乾爽不油膩

能改善油性肌膚，使臉部保持清爽、長時間不受油光的侵襲！

配方：岩蘭草精油2滴，荷荷芭油5ml。
使用：將岩蘭草精油與荷荷芭油混合，塗抹於臉上，當作一般保養品使用。



舒壓放鬆澡

能將你的壓力從身體深處解放出來，幫助舒緩不安的精神狀況！

配方：岩蘭草精油3滴，洋甘菊精油2滴，薰衣草精油2滴，奶油球1個。
使用：將精油與奶油球混合，倒入浴缸中，照一般程序泡澡即可。



隨時安心

帶著裝了岩蘭草精油的隨身瓶，需要時隨時可以吸嗅，能獲得安心的感覺。

配方：岩蘭草精油10滴，薰衣草精油5滴，甜橙精油5滴，隨身瓶1個。
使用：需要時就吸聞一下氣味。



安定踏實配方

能幫助慌亂、不知所措、缺乏安全感的人，得到安定踏實的感受。

配方：岩蘭草精油3滴，沒藥精油2滴，甜橙精油1滴。
使用：將精油加入薰香燭中，需要時薰香使用即可。



舒痠解痛

有關節或肌肉疼痛的情形，可以使用這個配方熱敷，能將疼痛減輕。

配方：岩蘭草精油5滴，薑精油3滴，熱水1盆，毛巾1條。
使用：將所有精油滴入熱水中，毛巾浸入後吸起精油，擰乾敷於疼痛處即可。



Rose

給予愛的花中之后

玫瑰

玫瑰一直是愛情的象徵，波斯女人認為玫瑰香水可以挽回迷途的愛人，而早在西元前，埃及皇后就利用玫瑰精油塗抹在身上的誘人催情香氣，來誘惑安東尼將軍，使其拜倒在石榴裙下；玫瑰精油不論是對生殖器官、婦科疾病，或對女性自信建立、撫慰受傷心靈各方面都有良好功效，所以，「花中之后」的稱號並非浪得虛名囉！



別名/徘徊花、庚甲花、月季花、長壽花、望春花。

學名/Rose damascena。

英文名/Rose。

科別/薔薇科。

萃取部位/花瓣。

香味特徵/濃郁的香甜花香味。

揮發性/低度揮發。

價格/高價位。

主要產地/摩洛哥、法國、保加利亞、土耳其等地。



※適合共同調配的精油※

天竺葵 佛手柑 快樂鼠尾草 白松香 洋甘菊 橙花 茉莉 薰衣草 玫瑰草
廣藿香 甜橙 檀香

功效

※ 身體 / 對子宮有良好療效，能調節月經週期，舒緩經前緊張、治療經微子宮下垂、渡過更年期的不適；玫瑰一直也被當成壯陽催情的聖品，能幫助性冷感和性無能；此外，對消化系統、循環系統也有助益！

※ 心靈 / 玫瑰具有一種溫暖的特質，可以平衡躁動不安的情緒，特別是憂鬱、沮喪、憎恨時，將其塗抹在胸口或腹部後輕柔按摩，讓身體感受玫瑰香氣，可化解糾結的情緒，使內在心情轉化為自在奔放，能讓人更愛自己、增加自信；更能緩和月經前期所帶來的躁鬱情緒，或是婦女產後憂鬱症、渡過情人分手後的憂鬱低潮。

※ 美容 / 適合所有的肌膚，但對於成熟、乾燥或敏感的肌膚特別有益，有調理、收斂微血管的功效，只需要添加一點點於乳液中，香氣及效用十足！

白保存

將玫瑰精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意!!!

因為玫瑰是通經藥，避免在懷孕期間使用。按摩及泡澡時，必須稀釋成基礎按摩油或泡澡油的1%。如果曾經流產，在懷孕全程都不要使用玫瑰精油。

Rose



Aromatherapy

如何使用玫瑰精油



緊緻肌膚

如果你的肌膚已開始出現老化、鬆弛的跡象，按摩可以讓肌膚更緊實！

配方：玫瑰精油1滴，乳香精油1滴，橙花精油2滴，荷荷芭油10ml。

使用：將精油與荷荷芭油混勻，裝入瓶中，每星期塗2天使用此按摩油即可。



解壓方程式

無論何時何地，都能幫你將肩膀上的重擔隨時的解除！

配方：玫瑰精油1滴，薰衣草精油1滴，面紙1張。

使用：將精油滴在面紙上，放至鼻子深深呼吸幾口，再把面紙放在附近，可聞到其芳香即可。



去角質蜜

這道配方在溫和去除臉部多餘角質的同時，還能滋養肌膚，避免老化。

配方：玫瑰精油1滴，甜杏仁油5ml，蜂蜜2小匙，細砂糖3小匙。

使用：將所有材料混合均勻，在臉部輕柔按摩，再將臉部洗淨即可。



小咪咪救星

持之以恆地使用這道配方，可以讓你的胸部更加傲人、挺挺！

配方：玫瑰精油5滴，佛手柑精油5滴，依蘭精油5滴，甜杏仁油25ml。

使用：所有精油加上甜杏仁油，混合均勻，每天將按摩油輕柔按摩在胸部上即可。



永遠年輕

利用精油自製芳療保養品，可以視你的肌膚狀況做適當調整！

配方：玫瑰精油5滴，橘子精油3滴，薰衣草精油4滴，無香精油50ml。

使用：將所有精油與乳液混勻裝瓶；於臉部清潔後，取適量塗抹於臉上即可。



晴朗好心情

泡個能溫暖心情的澡，不但能呵護肌膚，更可讓心情飛上天！

配方：玫瑰精油3滴，快樂鼠尾草精油3滴。

使用：將精油滴入放滿水的浴缸中，攪勻後，入內浸泡約15~20分鐘即可。



釋放熱情

你的她是冰山美人嗎？使用此配方能讓你們深情纏綿、難捨難分！

配方：玫瑰精油1滴，雪松精油3滴，橙花精油2滴，快樂鼠尾草精油1滴，佛手柑精油2滴，荷荷芭油30ml。

使用：所有精油和荷荷芭油混勻成按摩油，按摩在另一半身上即可。



抗皺美顏面膜

睡前敷用此面膜，能滋養肌膚，換回一張榮嫩、容光煥發的美麗容顏！

配方：玫瑰精油1滴，檀香精油1滴，荷荷芭油5ml，燕麥粉1大匙，蜂蜜1/2小匙，蒸餾水少許。

使用：大碗中放入燕麥粉、蜂蜜、蒸餾水，再將精油及荷荷芭油混勻，加入碗中，攪拌均勻即可敷用。



Rose



昂貴的玫瑰精油！

如果有稍微注意一下精油的價格，你會發現玫瑰精油的價格貴得令人咋舌，玫瑰為何會如此貴呢？因為約40~50朵的玫瑰，才能蒸餾出1滴的精油，且玫瑰一年才收成一次，且產期只有40天左右，難怪玫瑰精油的價格居高不下；而用量極少就有幫助女性改善身心方面不適的極佳療效，所以人們也心甘願花大錢來買玫瑰精油！



Palmarosa

消炎潤膚新選擇

玫瑰草

玫瑰草葉子細細長長地，很像繡草，但具有十分獨特的香氣，所以常被用來摻雜在昂貴的玫瑰精油中；而玫瑰草從以前就常被使用在印度醫學中，治療腸胃道感染和發燒等症狀，也是一種使用歷史悠久的植物；歐美和日本進口了許多玫瑰草精油，用來製造化妝品、香水等，甚至還被加入煙草中以添加風味！

別名／馬丁香。

學名／*Cymbopogon martinii*。

英文名／Palmarosa。

科別／禾本科。

萃取部位／葉。

香味特徵／帶有玫瑰香氣，略有乾草味的甜花香。

揮發性／高度揮發。

價格／中價位。

主要產地／尼泊爾、巴西、印度、巴基斯坦。

※適合共同調配的精油※

檸檬香茅、佛手柑、依蘭、檀香、天竺葵、茉莉、苦橙葉、紫羅蘭、萊姆、香茅草、甜橙、玫瑰、花梨木、薰衣草。



功效

※身體／玫瑰草對消化系統有助益，能增進食慾，減少消化不良的情況，還能治療腸胃炎；

目具抗菌、殺病毒、散熱退燒的效果，還能舒緩疼痛，放鬆安眠、安撫情緒，促進血液循環，還可改善

靜脈曲張、淨化血液。此外，對泌尿系統方面的疾病也有用，如尿道炎、陰道發炎、膀胱炎等。

※心靈／能平撫情緒，也具有振奮精神的功效！

※美容／具有殺菌的功效，並能平衡皮脂的分泌，對痘痘、易長粉刺的肌膚很有幫助；也有保溼效果，能促進表皮細胞的再生，長期使用能改善細紋狀況，由於其氣味清香且具有功效，各種護膚產品中可見其蹤跡。

※其他／也常被添加在香水或化妝品中。

白保存

為避免變質，玫瑰草精油必須儲存在深色玻璃瓶之中，保持在適溫之下，並且不要讓日光直射；使用後須旋緊瓶蓋。若儲存得宜，可以保存3~5年，但若已開封，儘量於1年內用完；若已經調和為按摩油，請於2個月內使用完畢。

!!! 注意事項 !!!

皮膚敏感的人如要使用玫瑰草，請降低劑量。



Palmarosa



Aromatherapy 如何使用玫瑰草精油



保溼自己來

保溼的聖點就在「保溼」，提高皮膚含水量，使皮膚看來水嫩有光澤！

配方：玫瑰草精油3滴，檀香精油2滴，乳香精油1滴，荷荷芭油10ml。

使用：以荷荷芭油為基底油，加入以上的精油調勻來按摩乾燥的肌膚。



減肥排毒浴

身上的脂肪和毒素，是否讓你身材及精神不佳？輕鬆泡去體內的負擔吧！

配方：杜松子精油3滴，月桂精油3滴，羅勒精油4滴，玫瑰草精油4滴，天竺葵精油2滴。

使用：先放一缸熱水，將精油滴入浴缸內調勻，洗時輕微按摩即可。



焦慮再見

重要會議使心情緊張不已？上場前鎮定一下心緒，表現會滿分喔！

配方：玫瑰草精油3滴，苦橙葉精油各3滴。

使用：只須在蒸氣燈上方的盛水皿中加滿水，下方點上無煙燭燭，再滴入精油即可。



淡化眼部細紋

眼部的細紋，透露你的年齡了嗎？此配方讓你恢復雙眼的魅力。

配方：玫瑰精油、薰衣草精油各2滴，玫瑰草精油3滴，杏桃仁油10ml。

使用：將精油加入杏桃仁油調和，輕輕按摩眼部即可。



遠離經前煩躁

平撫一個月一次的大折騰症狀，放鬆可以讓女性朋友遠離情緒化。

配方：玫瑰草精油8滴，佛手柑精油6滴，天竺葵精油4滴。

使用：將所有精油滴入浴缸中混勻，將身體沖淨後，再進行充分的浸泡。



Ylang Ylang 依蘭

展現魅力的花香味

幾乎所有的花瓣類精油都有催情作用，尤其是依蘭，所以歐洲南洋群島的原住民會在舉行婚禮時撒上依蘭的花瓣。歐洲人發現它時，發現它跟水仙的氣味很接近，並且更濃郁，開始嘗試拿來製作香水。還有因其有護髮的作用，後來研發出一種髮油稱Macassar，就是以依蘭為主要成分的護髮油。

別名/香水樹。

學名/Cananga odorata。

英文名/Ylang Ylang。

科別/番荔枝科。

萃取部位/以黃色的花朵中萃取的為最佳。

香味特徵/甜甜的花香。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位。

主要產地/馬達加斯加、科摩羅島。



※適合共同調配的精油※

佛手柑 ● 天竺葵 ● 茉莉 ● 薰衣草 ● 檸檬 ● 葡萄柚 ● 甜橙 ● 玫瑰 ● 花梨木 ● 檀香 ● 香茅草 ● 廣藜香 ● 橙花

功效

※ **身體** / 可以降低呼吸急促、及心跳過速的問題，有助於平衡荷爾蒙分泌，同時對經前症候群有相當的舒緩與助益，常心悸或低血壓的人，不妨可以多利用，會有良好的效果！依蘭還是著名的催情劑，可以改善性冷感與性無能的情況。此外，還



具有抗痙攣、止疼痛的效果。

※ **心靈** / 適合在容易興奮的情況下使用，可調節腎上腺素的分泌，放鬆神經系統，使人感到歡愉，可抒解憤怒、焦慮、恐懼、恐慌以及恐懼不安的情緒。

※ **美容** / 能平衡油脂分泌，對油性及乾性皮膚均有幫助，可保溼、能淡化細紋，柔嫩身體肌膚；對頭皮也有滋養的效果，能讓新長出來的頭髮光澤動人。

白保存

為避免變質，依蘭精油必須儲存在深色玻璃瓶之中，並保持在適溫下，避免日光直接照射；精油約可保存3~5年，但若已開封，請儘量於1年內使用完；若已調和為按摩油，請於2個月內用完。

!!! 注意!!!

過度使用依蘭精油可能會導致頭痛和嘔吐；也可能會刺激敏感皮膚，儘量避免用在發炎的皮膚狀態和瘡疹上。



Ylang ylang



Aromatherapy 如何使用依蘭精油



皮膚護理

油光滾蛋

一張油膩膩的臉，害你的第一印象被打折扣了嗎？讓DIY精油面膜來拯救你吧！

配方：依蘭精油、天竺葵精油各1滴，高嶺土、蒸餾水、甜杏仁油各2大匙。

使用：

1. 先將臉洗乾淨。
2. 準備一個碗鉢，然後將以上的材料及精油倒入，攪拌均勻，塗開眼部及嘴巴附近，敷在臉部肌膚上即可。

按摩

緩解氣喘

天氣的變化使氣喘的老毛病又犯了嗎？輕鬆的按摩讓你更舒服！

配方：薰衣草精油4滴，依蘭精油、黑胡椒精油、尤加利精油各3滴，小麥胚芽油20ml。

使用：

1. 將所有精油加入小麥胚芽油中調和。
2. 調勻後按摩胸前與頸部，可緩和穩定氣喘的發作。

溫馨

壓力失眠



苦於輾轉難眠的情況嗎？試試薰香的方式來拯救你的睡眠吧！

配方：依蘭精油1滴，薰衣草精油3滴，岩蘭草精油2滴。

使用：只須在薰香燈上方的盛水皿中加滿水，下方點上無煙燭燭，再依配方添加精油即可。

沐浴

比翼雙飛

利用依蘭催情的功效，讓你的另一半

對你纏綿、香戀萬分！

配方：依蘭精油5滴，葡萄柚精油3滴。

使用：

1. 將精油滴入水溫約37~39℃的浴缸中，攪拌均勻。
2. 和你的伴侶一起入內浸泡，洗個膩膩浴，可增進情感。

頭髮護理

預防分岔

長時間照射陽光，整髮而損傷的髮梢，最易造成分岔，利用精油來給予光亮潤澤！

配方：依蘭精油、百里香精油各10滴，無香精洗髮乳100ml。

使用：

1. 先將所有精油加入無香精洗髮乳中，搖晃至混合均勻。
2. 再一般的洗髮程序洗淨頭髮即可。

Frankincense

充滿靈性的護膚聖品

乳香

乳香的樹形一點都不起眼，但是其樹脂萃取的乳香精油卻是非常珍貴的。自古以來，乳香給人的感覺就是聖潔、充滿靈性的，相傳耶穌基督誕生時，東方三博士就送上乳香、沒藥、黃金。在許多祭祀場合，都會焚燒乳香樹脂，讓人們在這種高潔的氣味下，擁有更聖潔的靈性。除了宗教上的意義之外，地中海地區的人們，也將乳香當做美容聖品；傳統中藥材也運用乳香治療皮膚潰瘍、調氣活血。

別名/滴乳、馬尾香、天澤香、摩勒香、歐黎巴嫩。

學名/Boswellia carteri。

英文名/Frankincense。

科別/橄欖科。

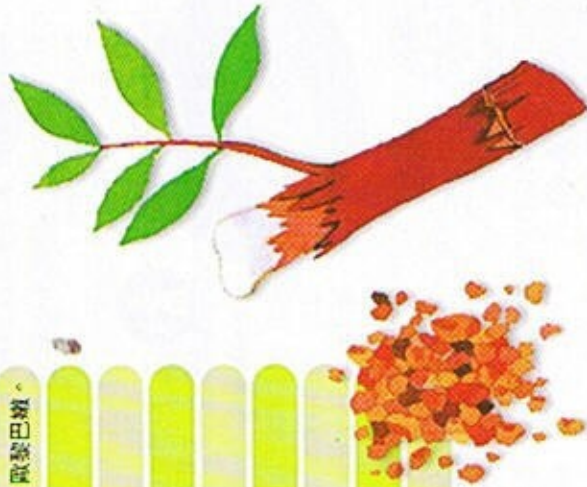
萃取部位/樹脂。

香味特徵/有木頭氣味的淡雅香氣。

揮發性/中度揮發。

價格/中偏高價位。

主要產地/北非衣索比亞、阿拉伯半島。



※適合共同調配的精油※

雪松 ● 檀香 ● 沒藥 ● 天竺葵 ● 葡萄柚 ● 薰衣草 ● 甜橙 ● 佛手柑 ● 松



添功效

★ **身體** / 乳香具有減輕咳嗽、喉嚨痛、支氣管炎的功效，對呼吸系統各種疾病都有緩解之效。此外，生殖泌尿道方面的問題，例如膀胱炎、尿道炎、月經不順等常見困擾，也能有效解決。當然，乳香也具有提升免疫機能的效果，能喚醒免疫機能作用，避免感冒、流行性感官等病毒威脅。

★ **心靈** / 乳香的氣味十分高潔，能給人平靜的感覺，彷彿一切的爭端都不再重要，幫助跳脫氣憤、不平的情境，因此，生氣、急躁、受挫、哀傷等情緒，都能藉由乳香得到舒緩。十分適合冥想、靜坐時使用，能讓人更平靜、更容易有所體悟。

★ **美容** / 對美容方面功效卓著，除了能淡化細痕、皺紋之外，對於乾燥、老化、暗沉的肌膚都有調理作用。但又具有收斂的效果，因此不論是青春痘、或是發炎肌膚，也能使用乳香來改善。

白保存

將乳香精油於深色玻璃瓶中保存，置於溫度波動不大、陽光照射不到的地方保存；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



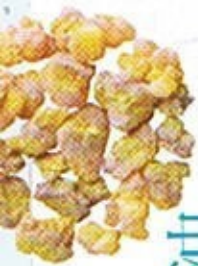
注意事項

乳香精油在使用上沒有特殊的禁忌。

Frankincense



Aromatherapy 如何使用乳香精油



順暢平和

吸嗅乳香對呼吸系統很有幫助，如鼻膜炎、氣喘等，也能使心情平靜，對身心健康都有助益。

配方：乳香精油10滴，隨身瓶1個。

使用：將乳香精油放入隨身瓶中，需要時就可以吸聞，或是直接滴在面紙上吸嗅。



調經化瘀聖品

能讓經期更順暢，幫助經血排出，讓子宮更乾淨，不會拖拖拉拉！

配方：乳香精油2~4滴，月見草油2ml，南瓜籽油3ml。

使用：將精油與植物油調和，於下腹部稍加按摩即可。



平靜安適

能讓人感覺平靜、與世無爭，不管是否焦慮、氣憤不平，都能隨著香氣昇昇！

配方：乳香精油4滴，雪松精油4滴。
使用：將精油加入薰香爐中，需要時使用即可。



泌尿道舒緩

尿道炎、膀胱炎等引起的疼痛、灼熱，使用乳香精油能舒緩囉！

配方：乳香精油3滴，茶樹精油2滴，溫水1盆。
使用：將精油滴入裝溫水的臉盆中，坐浴5~10分鐘即可。

Coriander

氣味 甜美的 消化 用油

芫荽

芫荽對一般人而言並不陌生，就是我們俗稱的香菜。許多料理中都會加入芫荽，具有獨特的香氣，食用芫荽葉片可是有幫助體內排毒的功效呢！早在一千多年前，人們就將芫荽入菜、當作藥草使用，也在花園中大量栽種，使用年代久遠。而芫荽精油萃取自種子，氣味比葉片好聞許多，也讓人較容易接受，是從甜美可愛的一種精油。

別名/香菜、胡荽、香薷、蓬荽。

學名/Coriandrum sativum。

英文名/Coriander。

科別/繖形科。

萃取部位/種子。

香味特徵/香甜的味道。

揮發性/高度揮發。

價格/低價位。

主要產地/摩洛哥、東歐、南歐、美國、俄羅斯。



※適合共同調配的精油※

天竺葵、薑、肉桂、百里香、迷迭香、黑胡椒、依蘭、杜松子、甜橙、檸檬、佛手柑、苦橙葉、橙花、茉莉、檸檬香茅、綠柏。

功效

※ **身體** / 芫荽具有刺激食慾的功效，因此如果有厭食症等情況，可以使用芫荽精油改善，當然，芫荽對於頭痛、脹氣等消化系統疾病，也有舒緩的功效。此外，還具有止痛效果，若有神經痛、關節及肌肉疼痛、風濕痛，也可以使用芫荽。若是有卵巢囊腫、月經不順，使用芫荽也有調理功效。

※ **心靈** / 能帶給人歡樂的感覺，同時使人感覺溫暖，最適合神經衰弱、緊張、嗜睡的人使用。

※ **美容** / 有輕微光敏性，較少使用於美容。

※ **其他** / 能消除口臭，對於減輕狐臭也有幫助。

保存

將芫荽精油保存於深色玻璃瓶中，置於約18~25℃的常溫下，放在木盒中可減低溫度波動，避開陽光；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

芫荽精油有輕微光敏性，不宜過高劑量使用於會曬到太陽的地方。平時使用的劑量也不要太大，否則容易使人呆滯。



Aromatherapy 如何使用芫荽精油

溫馨呵護

能幫助精神耗弱、感覺虛弱的人，給予溫暖、得到快樂的感覺，是一種很溫柔的呵護。

配方：芫荽精油3滴，乳香精油1滴，薰衣草精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈上的水壺中，點燃蠟燭或轉開燈即可。



增進食慾

感覺沒食慾、懶懶不舒服的時候，可以使用這道配方。

配方：芫荽精油2滴，薑精油1滴，黑胡椒精油2滴，橄欖油10ml。

使用：將所有精油與橄欖油混合，塗抹於胃部即可。

告別尷尬

狐臭會讓人感覺很不好意思，使用過多化學止汗劑又不健康，不妨試試天然精油吧！

配方：芫荽精油5滴，檸檬精油3滴，酒精10ml，水5ml。

使用：將所有精油和酒精、水混合，裝入噴霧瓶中，噴灑於腋下即可。

快樂天堂

心情鬱卒、煩人的事情一堆嗎？來泡個芫荽澡，馬上快樂了起來！

配方：芫荽精油5滴，黑胡椒精油2滴，羅文莎葉精油2滴，奶油球1個。

使用：將所有精油和奶油球混合後，按照一般程序泡澡即可。

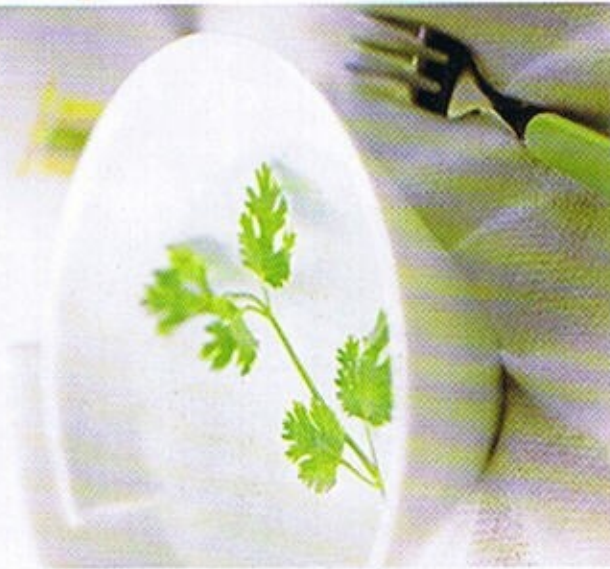
減輕感冒痠痛

感冒時，全身都會痠痛，使用精油擦拭，會感覺舒服點。

配方：芫荽精油3滴，薄荷精油2滴，尤加利精油2滴，鹼盆1個，毛巾1條。

使用：鹼盆中注滿溫熱的清水後，再將精油滴入水中混勻，以毛巾沾濕擦拭全身。

Coriander



Rosewood

有木頭香氣的百愛解

花梨木

花梨木是很珍貴的樹種，中國自古就有使用花梨木製作的家具，歐洲人也喜歡以花梨木製作梳子等製品，都十分珍貴高級。由於它只在南美洲的熱帶雨林栽種，取得不易，且未免破壞生態，許多人儘量不使用花梨木，所幸現在已經有人工栽種的花梨木，但數量仍稀少，雖然作用廣泛，但許多功效都有可以替代的其他精油，因此在芳香療法的使用上，比較重視其心靈層面的療效。

但數量仍稀少，雖然作用廣泛，但許多功效都有可以替代的其他精油，因此在芳香療法的使用上，比較重視其心靈層面的療效。

別名/新花梨、香紅木。

學名/Aniba roseodora。

英文名/Rosewood。

科別/樟科。

萃取部位/木材。

香味特徵/木頭與花的綜合香氣。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位。

主要產地/巴西、亞馬遜河流域。



※適合共同調配的精油※

天竺葵、乳香、松、絲柏、迷迭香、樟樹、肉桂、黑胡椒、廣藿香、岩蘭草、豆蔻、玫瑰草、苦橙葉

功效

※身體/花梨木具有提升免疫系統的功效，因此可以拿來治療許多免疫機能低下產生的疾病。而頭痛、慢性疲勞、病毒感染後遺症等，都可以使用花梨木。有人認為花梨木能提升性慾，但這多半和生理機能無絕對關係，應該是身心問題一同解決的效果。

※心靈/能帶來慈悲、溫暖的感受，對於憂鬱、心情沉重的人很適合。

※美容/有消炎殺菌的功效，所以很適合容易長痘瘡的肌膚，但皺紋、敏感型的肌膚也能使用；能促進細胞再生，老化肌膚也十分適合使用。

※其他/具有調整時差的功效；還有驅蟲之效。

白保存

將花梨木精油於深色玻璃瓶中保存，置於陽光照射不到之處保存，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意事項

高血壓患者不要大量使用花梨木精油。



Rosewood

Aromatherapy

如何使用花梨木精油



擺脫憂鬱

能幫助憂鬱、低落的心情跳脫出來，帶來慈愛、溫暖的感受！

配方：花梨木精油3滴，佛手柑精油3滴。

使用：將精油加入薰香燈中，心情不好時使用。



舒緩面膜

能消炎殺菌、舒緩痘痘肌膚，其香味還可讓心情變好喔！

配方：花梨木精油2~4滴，薰衣草精油1~2滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼瞼及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。



抗老面霜

老化是許多女性最不想見到的，皺紋更是去之難恐不及，使用精油面霜，功效會比一般保養品好。

配方：花梨木精油1滴，檀香精油1滴，無香精油適量。

使用：將精油與面霜混合，依照一般保養程序塗抹於臉上即可。



提升免疫力

平日就養成使用精油的習慣，能有效提升免疫力，減少病菌入侵的機會。

配方：花梨木精油3滴，松精油3滴，乳香精油1滴，甜杏仁油10ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩油，按摩脊椎兩側即可。



來個森林浴

使用花梨木精油噴灑居家環境，會彷彿置身森林一樣舒服，還有消毒殺菌功效。

配方：花梨木精油4滴，迷迭香精油3滴，雪松精油2滴，酒精15ml，水5ml。

使用：將所有精油和水、酒精混合，噴灑在空氣中即可。

Pine

強壯的陽性能量

松的品種很多，一般的松精油為歐洲赤松（*Pinus sylvestris*），不同品種成分不同，功效也會有差異，購買時還是要認清學名。松主要生長在高冷地區，一般松精油由針葉、球果萃取，也有從樹脂萃取的，更珍貴且能量更充足！松的樹形通常都很高大，其精油給人的感覺也是一樣，使用後有高遠、寬闊的感受。自古以來，松也是祭典時常焚燒的淨化材料，中國人也很愛松，認為是高潔、有風骨的象徵！

別名/歐洲赤松、落葉松等品種。

學名/*Pinus sylvestris*。

英文名/Pine。

科別/松科。

萃取部位/針葉、球果、樹脂。

香味特徵/清新如森林的氣味。

揮發性/中度揮發。

價格/中等價位。

主要產地/蘇格蘭、蘇俄、北美洲。



適合共同調配的精油

雪松 ● 綠花白千層 ● 茶樹 ● 尤加利 ● 百里香 ● 杜松子 ● 檸檬 ● 香桃木 ● 肉桂 ● 薰衣草 ● 迷迭香

功效

※ **身體** / 松有很強的抗菌力，對呼吸系統尤其具有很大的益處，舉凡感冒、流鼻水、鼻竇炎、支氣管炎、喉嚨發炎等，都可以使用松精油；除了有抗菌效果，還能增強免疫力，激勵腎上腺素，時常使用能避免病毒入侵。此外，對於關節方面的問題，例如關節炎、風濕痛等，可減輕其不適症狀；對肌肉痠痛、湯尿道發炎等也能改善。

※ **心靈** / 能使人變強壯，就像松一樣高大，因此當處於軟弱、一蹶不振的低潮時，使用松精油能提振精神，且充滿陽性能量。

※ **美容** / 松精油較少用於美容。

※ **其他** / 用松精油洗頭可去除頭蝨；還具有清新、除臭之效！

白保存

將松精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，可放在木盒中，減低溫度的波動；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意事項

松精油開瓶後氧化會產生刺激皮膚的物質，因此使用過後一定要把瓶蓋蓋緊；要按摩在皮膚上一定要稀釋，則容易導致過敏；還有，矮松(Pinus pumilio)提煉的精油含有劇毒，不可使用。



Pine



Aromatherapy 如何使用松精油



清淨空氣

能讓人置身森林中，來個充滿芬多精的森林浴，讓空氣清新又抗菌。

配方：松精油3滴，乳香精油3滴。

使用：將所有精油加入薰香燈中，於室內薰香。

TIPS 松精油較黏稠，不適合使用於噴霧式擴香器。



舒緩關節痛

關節疼痛起來，活動十分不方便，使用松精油可幫助消炎、止痛，增進關節部位的循環！

配方：松精油6滴，熱水1盆。

使用：將松精油滴在熱水上，毛巾浸入後拿起擰乾，敷在不舒服的關節處即可。



沐浴對抗發炎

如果有泌尿道發炎的問題，使用松精油沐浴是個好選擇，也能讓情緒得到提振哦！

配方：松精油3滴，絲柏精油2滴，無香精油適量。

使用：將精油加入無香精油的沐浴乳中，依照一般方法洗澡即可。



呼吸順暢

感冒時的鼻塞、流鼻水、喉嚨痛等不舒服症狀，都能藉由吸入松精油得到改善。

配方：松精油4滴，尤加利精油2滴，綠花白千層精油2滴，熱水1大碗。

使用：將精油滴入熱水中，吸嗅蒸發出來的蒸氣即可。



提振精神

當感覺無力、軟弱、懶惰許多挫折時，使用松精油，能讓人馬上恢復能量。

配方：松精油5滴，雪松精油3滴，杜松子精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻成按摩油，按摩背部、肩頸或全身。

松精油輕鬆使用小妙方！

樹脂萃取的松精油較珍貴，但因黏稠、幾近固態，很難倒出使用。如果買到樹脂萃取的松精油，可先準備空瓶，加一半酒精，加一半松精油，混合後就成了較流暢、容易使用的精油。





Jasmine

充滿異國風情的花香

如玫瑰是精油之王，原產於印度及阿拉伯，後隨著海路引入中國。茉莉的香味具有提振情緒、帶來歡愉、助性、催情的作用，給人一種青春的力量。自古以來是東方相當引以為傲的經濟作物，不但融入了中國飲茶文化中，也是許多高級香水中少不了的原料之一；而因其萃取難度高、需要大量花朵才能萃取出有一點點，所以價格也十分昂貴！

茉莉

別名/木梨花。

學名/Jasminum officinale。

英文名/Jasmine。

科別/木樨科。

萃取部位/花。

香味特徵/清新的花香調。

揮發性/低度~中度揮發。

價格/高價位。

主要產地/印度、摩洛哥、埃及、中國。



※適合共同調配的精油※

天竺葵 甜橙 香樟草 玫瑰草 檀香 乳香 佛手柑

功效

● 身體 / 對於女性有加強生產、平衡賀爾蒙、促進分泌乳汁、減輕經痛、改善不孕的效果；對於男性則能增加男性精子數目，並能改善陽萎、早泄、性冷感的症狀。此外，能紓解支氣管、安撫婦人的咳嗽、失智狀況、調節並加強呼吸深度。

● 心靈 / 具有提振、興奮效果，還有抗憂鬱作用，且能調整呼吸，一吐胸中鬱悶之氣，還可迴避情緒；缺乏自信的人，可以利用茉莉來按摩或泡澡，能增強自信認同；還能改善產後憂鬱症。

● 美容 / 對乾燥及敏感的肌膚有幫助，也很適合各種類型的肌膚。

● 其他 / 茉莉味道清香迷人，適合稀釋後塗抹於耳後、頸部、手腕、胸前當香水使用。

白依存

將茉莉精油儲存在深色玻璃瓶之中，並保持在常溫之下，避免日光直接照射；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。未開封的精油可儲存3~5年，但若已開封，儘量於1~2年內使用完畢，若已調和為按摩油，請於2個月內用完。

!!! 注意!!!

懷孕期間不可使用；此外，因為茉莉精油的效用量強、濃度高，所以用量不可過高，否則會有副作用。



Jasmine



Aromatherapy

如何使用茉莉精油



舒緩經前症候

熱敷可以改善女性經前的腹部脹痛現象，讓人好好渡過不週期！

配方：茉莉精油4滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：在臉盆中注入溫熱的水，精油滴入混勻，再將毛巾吸滿熱水後敷於下腹部。

青春換顏術

還在為乾巴巴的肌膚傷腦筋嗎？特選的按摩讓你返老還童！

配方：茉莉精油1滴，玫瑰精油2滴，檀香精油1滴，荷荷芭油10ml。

使用：將精油和荷荷芭油調勻，每個禮拜2天按摩10分鐘即可。

浪漫鴛鴦浴

和另一半泡個幸福的澡，釋放外在疲憊，打開彼此的熱情吧！

配方：茉莉精油3滴，依蘭精油5滴，甜橙精油3滴。

使用：先放一缸熱水，將精油滴入浴缸內，攪拌均勻後即可一起入內浸泡。

魅力芳香配方

今天夠迷人嗎？藉由薰香精油的方式，讓你散發獨特的自信魅力！

配方：茉莉精油2滴，橘子精油3滴，依蘭精油1滴。

使用：只須在薰香燈的盛水皿中加滿水，點上無煙蠟燭，再添加精油即可。

肌膚礦泉水

能滋潤調理缺水敏感的肌膚，此外還有鎮定、消炎、淡斑的功效。

配方：茉莉精油3滴，羅馬洋甘菊精油4滴，薰衣草精油4滴，無香精乳液50ml。

使用：將精油滴入乳液中，均勻混合，塗抹在需要滋潤及該改善的肌膚上。



Melissa

趕走煩躁的萬靈丹

香蜂草

蜜 蜂十分喜歡香蜂草這種植物，這也是香蜂草的名稱由來。香蜂草對於突然到來的痛苦情緒有很好的舒緩作用；其植株也十分受歡迎，利用新鮮葉片泡成的茶飲不但有淡淡檸檬味，且具有養生的功效，也難怪它的接受度很高！但因為植株的含水量高，精油含量相對較少，所以必須很大量的香蜂草才能萃取出一點精油，所以價格相對較高，選購時要注意！

別名／檸檬香水薄荷、檸檬花香、蜜蜂花。

學名／Melissa officinalis。

英文名／Melissa。

科別／唇形科。

萃取部位／葉片、花頭。

香味特徵／似檸檬的獨特藥草植物味。

揮發性／中度揮發。

價格／價位偏高。

主要產地／法國、克羅埃西亞。



適合共同調配的精油

佛手柑 ● 洋甘菊 ● 天竺葵 ● 葡萄柚 ● 檸檬 ● 薰衣草 ● 橙花 ● 甜橙 ● 玫瑰 ● 乳香
迷迭香 ● 依蘭 ● 馬郁蘭 ● 月桂 ● 薑 ● 羅勒

功效

✦ **身體** / 對於皮膚及呼吸道的過敏症狀皆有療效，能幫助降血壓、改善濕疹、氣喘、支氣管炎、消化不良、噁心反胃的現象，不論對婦女經期的調整、舒緩經痛都有所幫助，有益於改善感冒的症狀，也可以退燒，及緩和伴隨感冒而來的頭痛和偏頭痛。

✦ **心靈** / 能安撫心靈不平衡的狀態，也能除去胸中鬱悶，在情緒緊繃的狀態下，能給予適當的安撫，幫你渡過不規律的心情起伏。

✦ **美容** / 可以調理易過敏的膚質，使肌膚有健康的光澤，讓新陳代謝正常，皮膚就不會

暗暗粗糙的！

✦ **其他** / 可以有效驅蟲，減輕被蚊蟲的叮咬，可裝入瓶中，以蒸餾水稀釋，噴灑於需要的環境中來預防蚊蟲。



保存

以深色玻璃瓶存放香蜂草精油，完全密封，避免精油快速揮發，避免接觸陽光及強光，置於乾燥、陰涼處，精油接觸空氣會產生氧化作用，極易揮發；已開封的純精油最好於1年內用完，經過調和的精油，最好不要存放超過2個月。

注意事項

對敏感性肌膚可能會有刺激感，要稀釋使用；這有由於它能規律經期，所以應該避免在懷孕期間使用。



Aromatherapy 如何使用香蜂草精油



調理經期

能呵護女性，對於經期與經期後的生理調節有相當的療效呢！

配方：香蜂草精油2滴，天竺葵精油2滴，依蘭精油1滴，甜杏仁油5ml。

使用：將精油及甜杏仁油混勻成按摩油，在洗完澡後，取適量按摩於腹部。



拒絕感冒

對於感冒引起的支氣管炎、呼吸不順特別有效，不妨試試。

配方：香蜂草精油1滴，佛手柑精油2滴，尤加利精油2滴。

使用：臉盆內加入熱水，滴入精油，閉上眼睛，藉由蒸氣吸入達到療效。



淨化平衡配方

香蜂草能驅趕黑色的思緒，強化你的靈魂，讓你從低潮陰沉中走出！

配方：香蜂草精油2滴，甜橙精油1滴。

使用：將這2種精油滴在紙巾或化妝棉上，隨身攜帶，隨時吸嗅。



亮麗秀髮

維持動人的秀髮，讓你的魅力無法擋。

配方：香蜂草精油3滴，依蘭精油3滴，快樂鼠尾草精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將精油滴入甜杏仁油中調成按摩油。
2. 洗淨頭髮後，以按摩油輕按頭皮，再用溫毛巾包住頭髮20分鐘，以清水沖洗即可。



心靈SPA

泡個熱呼呼的澡，將整天的煩惱一打散！

配方：香蜂草精油2滴，薰衣草精油3滴，橙花精油1滴。

使用：先放一缸熱水，將精油滴入攪勻後，即可入內浸泡。





Petitgrain

抗憂鬱 效果 級 粹

苦橙葉

苦橙葉也有人翻譯成回青橙，是由苦橙樹葉萃取的，和從苦橙花萃取的橙花精油十分相似，但價格比橙花便宜許多，因此又被稱為窮人的橙花。由於是從樹葉萃取，因此不會像橙、佛手柑這類果實萃取的精油一樣具有光敏性，因此在運用方面就更廣，可以使用在臉部；苦橙葉氣味十分宜人，絕大多數的人都可以接受，因此也被廣泛的添加在各種配方中。



別名／酸橙葉、回青橙。

學名／*Citrus aurantium bigarade*。

英文名／Petitgrain。

科別／芸香科。

萃取部位／葉片及嫩芽。

香味特徵／有葉片和花的香氣。

揮發性／中度～高度揮發。

價格／中價位。

主要產地／巴拉圭、義大利、埃及。



＊適合共同調配的精油＊

橙花 甜橙 苦橙 檸檬 迷迭香 松 百里香 天竺葵 檀香 依蘭 豆蔻
薰衣草 佛手柑 雪松 香茅草 玫瑰草

功效

＊身體／苦橙葉能溫和的刺激免疫力，使生病虛弱的身體得到對抗疾病的力量。對於消化方面的問題，例如胃部不適，也能有效舒緩。失眠的人使用苦橙葉，能有很好的助眠效用，尤其是因心情低落引起的失眠特別有效。心悸、肌肉痙攣等情況，也能使用苦橙葉減輕。

＊心靈／能幫助憂鬱症患者，使其有愉快的感受，是很好的抗憂鬱用精油；如果經常有因季節轉換而引起的情緒低落，使用苦橙葉也有效。

＊美容／苦橙葉精油能溫和殺菌，並減少油脂的分泌，對容易長青春痘的油性肌膚很適用，而如果加一點在洗髮精中，對容易油膩的頭皮、或易有頭皮屑困擾的人，都有改善的功效！

＊其他／具有除臭功效，有體味的人可以使用。

白依存

將苦橙葉精油於深色玻璃瓶中保存，置於常溫下，避免陽光直射，也要減低溫度的波動；未開封的純精油通常可保存3～5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

苦橙葉精油在使用上無特殊禁忌。



Petitgrain

Aromatherapy 如何使用苦橙葉精油



長期憂鬱最適合

能幫助輕微但長期憂鬱的人，使用精油
變香，能讓心情變好許多。

配方：苦橙葉精油3滴，佛手柑精油3滴。

使用：將精油加入薰香燈中，每日固定薰香，效果會很好。



油光不擾人

油油的、長滿青春痘的臉，是讓人很不
想見到的情況，趕緊使用精油調理吧！

配方：苦橙葉精油3滴，荷荷巴油5ml。

使用：將苦橙葉精油與荷荷巴油調和，塗抹於臉上當作保養品，每日塗抹，一段時
日後就可見成效。



清爽好心情

能深層潔淨肌膚，減少油脂分泌，還可抗憂鬱喔！

配方：苦橙葉精油3滴，薰衣草精油3滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，檸檬水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許溫泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。



香香美人

可減輕體味，避免狐臭等令人不悅、很
煩的尷尬情況。

配方：苦橙葉精油3滴，花菱精油2滴，檸檬精油3滴，酒精15ml，水5ml。

使用：將所有精油和酒精、水調和，放入噴霧瓶中，噴灑腋下等容易出汗部位即可。



香氣好眠

在香香的氣味、及放鬆狀態下中入睡，
是最舒服的了！

配方：苦橙葉精油3滴，岩蘭草精油1滴，棉花精油1滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻或按摩油，睡前按摩全身或背部等重點區域即可。



Carrot Seed

皮膚問題全面解決

胡蘿蔔種子

市面上的胡蘿蔔油有兩種，一種是胡蘿蔔
油浸泡在植物油中，作用與植物油較
類似，另一種是從胡蘿蔔種子萃取的精油，
效果和胡蘿蔔油完全不同，應予以辨明。胡
蘿蔔從西元前100年開始，就被當作藥物使
用，之後人們更將胡蘿蔔入藥，成了用途多
樣、十分普及的蔬菜。



別名/紅蘿蔔種子、胡蘿蔔種子。

學名/Daucus carota。

英文名/Carrot seed。

科別/繖形科。

萃取部位/種子。

香味特徵/有胡蘿蔔的香氣。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位。

主要產地/法國、印度、埃及、歐洲。



適合共同調配的精油

佛手柑 ● 檸檬 ● 杜松子 ● 亮葉 ● 香蜂草 ● 迷迭香 ● 馬鞭草 ● 茉莉

功效

※ **身體** / 胡蘿蔔種子精油對皮膚的功效很卓越，由於能促進細胞再生，因此幾乎所有的皮膚問題都能解決，例如濕疹、皮膚潰瘍等。胡蘿蔔種子精油也有很好的養肝功能，能幫助身體排毒，保護肝臟機能正常運作；肝臟機能失調也能使用。此外，對於乳癌患者的術後治療，有不錯的幫助；對低血壓、貧血的人也都有效。

※ **心靈** / 能使感覺委屈、權勢不均的心態獲得平衡。

※ **美容** / 能治療燙傷，對於青春痘留下的疤痕也有撫平的功効，皺紋肌膚使用也非常適合，各種肌膚問題都可以使用。

白保存

將胡蘿蔔種子精油於深色玻璃瓶中保存，可放在木盒中、放置在陽光照射不到的地方，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



注意

避免在懷孕時使用胡蘿蔔種子精油；此外，也要避免買到以溶劑萃取法萃取得胡蘿蔔根部所得到的精油，因為此種精油不適合使用於芳香療法！



Aromatherapy

如何使用胡蘿蔔種子精油

去疤高手

長痘痘不要緊，留下一臉痘疤才叫人傷心，沒關係，趕緊使用精油，讓痘疤都消失！

配方：胡蘿蔔種子精油適量。
使用：將胡蘿蔔種子精油適量，滴在棉花棒上，直接塗抹在青春痘上，可促進細胞再生，使痘疤都不見。

護膚舒緩

有濕疹、皮膚疾病的人，可以由泡腳有胡蘿蔔種子精油的藥，讓皮膚得到修護。

配方：胡蘿蔔種子精油5滴，德國洋甘菊精油3滴，橄欖油10ml。
使用：先將精油與橄欖油調和，塗抹全身，再泡入浴缸中，約10~15分鐘即可。

青春之泉面膜

將個人的皺紋都去除，是許多人的夢想，別只是想，持續使用精油，你也辦得到。

配方：胡蘿蔔種子精油2~4滴，檀香精油3滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

養肝保健

肝臟每日默默工作，受損也沒有痛覺，因此更需要多加呵護、關懷！

配方：胡蘿蔔種子精油3滴，國藥當歸精油3滴，甜杏仁油15ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻成按摩油，每日按摩肝臟對應部位即可。

平衡甲狀腺機能

如果有甲狀腺機能失調的情況，可以每日使用胡蘿蔔種子精油調香。

配方：胡蘿蔔種子精油5滴，香桃木精油2滴。

使用：將所有精油加入薰香儀器中，每日薰香即可。



carrot seed



Chamomile

安撫舒緩好精油

洋甘菊

德國洋甘菊和羅馬洋甘菊是同科不同屬的植物，因此在作用上略有不同，花形也不一樣，德國洋甘菊花蕊明顯而尖尖的突出，羅馬洋甘菊的花蕊則是平的。德國洋甘菊是藍色精油，消炎作用很著名，主要是因為含有沒藥醇，其萃取率低，價位較高。而羅馬洋甘菊在古埃及時代，就有人拿來當作解熱藥草，歐洲人更是大量使用，是很普遍的飲料，也是十分安全的鎮痛精油，能安撫身心，十分適合嬰兒喔！

別名／黃金菊、大地的蘋果。

學名／*Matricaria recutita* (德國洋甘菊)。

Anthemis nobilis (羅馬洋甘菊)。

英文名／Chamomile。

科別／菊科。

萃取部位／花朵。

香味特徵／似蘋果的氣味。

揮發性／德國洋甘菊高度揮發，羅馬洋甘菊中度揮發。

價格／偏高價位。

主要產地／法國、義大利、英國、匈牙利、埃及、

德國、北美。



※適合共同調配的精油※

薰衣草 佛手柑 玫瑰 茉莉 天竺葵 橙花 檸檬 廣藜香 玫瑰草 依蘭
馬郁蘭

功效

※身體／德國洋甘菊具有很強的消炎力，尤其對消化系統發炎特別有效，例如胃潰瘍、腸胃炎等，對婦科器官也有幫助，能有效舒緩子宮、卵巢或是骨盆腔發炎等症狀，還有促進傷口癒合、抗過敏、抗痙攣等功效。而羅馬洋甘菊有很強的安撫效果，能夠止痛、抗痙攣，可舒緩胃痛、腰部絞痛、肝膽疼痛、生理痛、頭痛、偏頭痛，甚至肌肉關節的疼痛、牙痛，都有一定的效果。當然，安撫效果佳，也能幫助失眠的人。



※心靈／能幫助止心裡的痛、安撫受創傷的心靈、撫平情緒、鎮定心緒！

※美容／對敏感性肌膚很好，對許多肌膚問題也都能改善，例如灼傷、刀傷、濕疹、皮膚炎、肌膚發紅發癢等，非常適合使用於保養美容。

日保存

將洋甘菊精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，陽光照射不到之處；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



!!! 注意事項

德國洋甘菊精油有通經效果，孕婦宜低劑量使用或避免使用；羅馬洋甘菊則無特殊禁忌。



Chamomile



Aromatherapy 如何使用洋甘菊精油



強大的安撫感

感覺不安、擔憂、危險，十分需要撫慰時，使用洋甘菊很有幫助！
配方：羅馬洋甘菊精油3滴，快樂鼠尾草精油3滴，安息香精油3滴。
使用：將精油加入薰香燈中，於需要時薰香。



肌膚OK

皮膚有任何問題，不管是乾燥、過敏、受傷等，都可以趕緊使用洋甘菊哩！
配方：羅馬洋甘菊精油5滴，荷荷芭油15ml。
使用：將精油與荷荷芭油混合，裝入小瓶中，需要的時候塗抹即可。



舒緩過敏面膜

能鎮靜安撫敏感肌膚，減輕紅腫發癢，晚上用還可使心情舒緩，幫助睡眠哩！
配方：德國洋甘菊精油2滴，薰衣草精油2滴，乳香精油2滴，高錫土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。
使用：
 1. 高錫土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
 2. 將面膜塗於臉上，避開眼結及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。



萬能止痛油

任何感覺疼痛情況，都可以使用羅馬洋甘菊，不妨調一瓶油，隨時都可以使用。
配方：羅馬洋甘菊精油10滴，丁香精油5滴，甜杏仁油30ml。
使用：將精油和甜杏仁油混合攪勻成按摩油，需要時按摩疼痛部位。



婦科疾病專用

有婦科疾病例如經期不順、疼痛、各種發炎，都可以使用精油舒緩！
配方：德國洋甘菊精油2滴，月桂精油2滴，甜杏仁油10ml。
使用：將所有精油和甜杏仁油混合攪勻，塗抹於下腹部或外陰部即可。



Rosemary

增強記憶、用途超廣精油

迷迭香

迷迭香的種類很多，用來萃取精油常見迷迭香、馬鞭草酮迷迭香等，運用範圍很廣，甚至比薰衣草還要多用，是一種常見精油。迷迭香是灌木植物，歐洲海邊十分常見，英文名稱是拉丁文「海之朝露」的意思，也是很早就被使用的香草植物，古人常拿迷迭香來燃燒薰香，且加入食物中，減緩食物腐壞的速度，在宗教及醫藥、日常生活中，都有重要地位！

別名/藍香港木、聖瑪麗亞的玫瑰、海洋之露。

學名/Rosmarinus officinalis。

英文名/Rosemary。

科別/唇形科。

萃取部位/葉、花的頂端。

香味特徵/濃厚的藥草氣味。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位。

主要產地/突尼西亞、法國、西班牙、摩洛哥、

葡萄牙。



※適合共同調配的精油※

茴香、雪松、肉桂、羅勒、乳香、香茅草、薑、茉莉、天竺葵、薄荷、檸檬香茅、葡萄柚、甜橙、橘子、萊姆。

功效

★ **身體** / 迷迭香對呼吸系統很有益處，感冒、支氣管炎等呼吸系統疾病，都能使用迷迭香。迷迭香最著名的功效，就是能增進記憶力，使人頭腦清楚、條理分明，最適合考生、或是用腦過度的人使用。它也利肝膽，有幫助排毒、淨化的功效；心臟衰弱的人也可使用迷迭香，1~2%的低劑量使用可以降低血壓，3%以上高劑量則會使血壓升高。此外，對於經血過少也有幫助，還能利尿、止痛，舒緩風濕、痛風、頭痛等困擾。

★ **心靈** / 能使人充滿活力，提振精神，感覺疲軟無力時適合使用。

★ **美容** / 能緊實鬆垮的肌膚，改善浮腫；可刺激頭髮生長，減輕落髮情況。

保存

將迷迭香精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，避免陽光直射；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

迷迭香精油含酮，孕婦、嬰幼兒、癲癇患者避免使用，或是稀釋成1%劑量使用較安全。



Rosemary



Aromatherapy

如何使用迷迭香精油



增強記憶

能幫助增強記憶力，可使頭腦更加清晰。

配方：迷迭香精油3滴，薄荷精油3滴，百里香精油1滴。

使用：將精油加入薰香燈中，需要思考、用腦時薰香。



祛除痰液

呼吸道有痰、感覺不舒服時，可以使用精油熱蒸。

配方：迷迭香精油、茶樹精油各3滴，熱水1大碗。

使用：將所有的精油滴入熱水中，吸嗅其蒸汽即可。



天然生髮劑

常掉髮可以使用迷迭香精油洗頭，還有減輕頭皮瘙癢的作用喔！

配方：迷迭香精油4滴，無香精洗髮乳適量。

使用：將精油加入洗髮乳中，仔細按摩頭皮、並清洗乾淨即可。



幫助戒菸

迷迭香可排除不良生活作息引起的毒素，其淨化作用可幫助戒除菸癮、酒癮。

配方：迷迭香精油3滴，杜松子精油3滴，南瓜籽油10ml。

使用：將精油及南瓜籽油混勻成按摩油，每日按摩全身或局部。



消除緊張

不管是肌肉緊張、精神緊張，都可藉由沐浴消除，來洗個精神奕奕的澡吧！

配方：迷迭香精油3滴，薄荷精油2滴，薑精油1滴，橄欖油10ml。

使用：將精油與橄欖油混合後，塗滿全身，再泡入熱水中約10~15分鐘即可。



Fennel

找回青春自信的純真自我

茴香

茴香原產於南歐，地中海一帶尤其多，在世上許多非熱帶地區已歸化為當地植物，如日本、印度與美國。茴香的花語是「力量」、「值得讚賞」，中古時代的人們認為它驅逐惡靈，在中國也是很常使用的藥草之一，而十九世紀的醫師卡辛（Kasun）、波達（Bodard）、波達（Bontemps）則將茴香列為補身劑、健胃品、通經藥與祛風藥劑。

別名/假香、茴香子、小茴香。

學名/Foeniculum vulgare。

英文名/Fennel。

科別/繖形科。

萃取部位/種子。

香味特徵/花香、草味略帶辛辣味。

揮發性/中度~高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/克羅埃西亞、法國、西班牙、義大利。



※適合共同調配的精油※

●羅勒 ●天竺葵 ●薑 ●薰衣草 ●檸檬 ●玫瑰 ●迷迭香 ●檀香

添功效

※身體/對於消化系統方面的毛病具有相當好的療效，如消化不良、脹氣、胃痛、惡心、反胃、腸絞痛等都能緩解，還能改善便秘的情況；具有降低食慾、利尿的功效，所以能幫助減肥、消水腫，還可改善尿道感染。此外，對女性也很好，能調整生理週期、經痛、

舒緩經前、更年期的不適症狀。

※心靈/在困頓時可給予力量和勇氣，減輕憤怒的負面情緒，並開拓心胸、平衡陰陽能量。

※美容/有很好的淨化效果，防皺滋潤的作用也享有盛名。

※其他/把茴香當作漱口水，可以治療齒齦發炎，因此許多牙膏和漱口水都添加了此成分。



白保存

為避免變質，茴香精

油須儲存在深色或茶

色玻璃瓶之中，並保

持在暗處之下避免日光直接照射；每次使用後必須立即

旋緊瓶蓋；未開封的精油通常可保存3~5年，但若已開

封，儘量於1年內用完，如果已調成按摩油，請於2個月

內用完。

!!! 注意事項

茴香是一種強效的精油，使用過度可能導致皮膚敏感、

讓人昏昏沉沉；孕婦、產婦患者要避免使用，還有不要

讓六歲以下的幼童使用茴香，因為某些化學成分（如黑

色烯素）會傷害幼童。

Fennel



Aromatherapy 如何使用茴香精油



平靜好眠

睡前按摩胸口附近和腳底，有助於使精神放鬆、平靜，進入甜蜜的夢鄉。

配方：茴香精油4滴，馬郁蘭精油4滴，薄荷精油2滴，荷荷芭油50ml。

使用：將精油及荷荷芭油混勻成按摩油，在洗完澡後，取適量按摩胸口和腳底。



增加自信美

茴香精油可以賦予我們能量，為我們增添勇氣和力量！

配方：茴香精油3滴，迷迭香精油2滴。

使用：在盥洗的盆水盆中加滿水，點上無煙蠟燭，再依配方添加精油即可。



粉嫩肌膚乳液

可保護肌膚，防止皺紋、或橘皮組織產生，能好好呵護身體。

配方：茴香精油2滴，天竺葵精油3滴，葡萄柚精油4滴，無香精油50ml。

使用：將精油滴入乳液中，塗抹在乾燥、需要滋潤的肌膚上。



便秘BYE-BYE

便便不順苦惱你很久了嗎？按摩自己來，向便秘說BYE-BYE！

配方：茴香精油5滴，羅勒精油8滴，丁香精油5滴，荷荷芭油30ml。

使用：

1. 將精油加入荷荷芭油中，調勻成按摩油。
2. 每次取5滴按摩油，以順時鐘方向按摩腹部，再按摩臀部、背部下方，每天作3回。



解放自己

泡個熱水澡，徹底解放心靈、身體的束縛。

配方：茴香精油2滴，羅勒精油3滴，檸檬精油1滴。

使用：先放一缸熱水，將配方調勻後，加在洗澡水中沐浴，可浸泡後按摩。



Marjoram 馬郁蘭

鎮定、抗菌效果都強

馬郁蘭的品種很多，市面上可以買到的是甜馬郁蘭與野馬郁蘭，甜馬郁蘭是醇類精油，野馬郁蘭則含醌，功效有所不同，但都是經常使用、很有療效的精油。馬郁蘭在歐洲是十分常見的植物，尤其英國幾乎每戶人家都有種植，雖然自古就被拿來祭神，尤其是冥神，英文名卻是從拉丁文「偉大」而來，可見其重要性。古人認為有延年益壽之效，也製作成香包隨身攜帶。

別名/馬鬱蘭、雙角蘭、馬荷蘭、馬高蓮。

學名/Oreganum majorana。

英文名/Marjoram。

科別/唇形科。

萃取部位/全株藥草。

香味特點/清新溫暖的氣味。

揮發性/中度揮發。

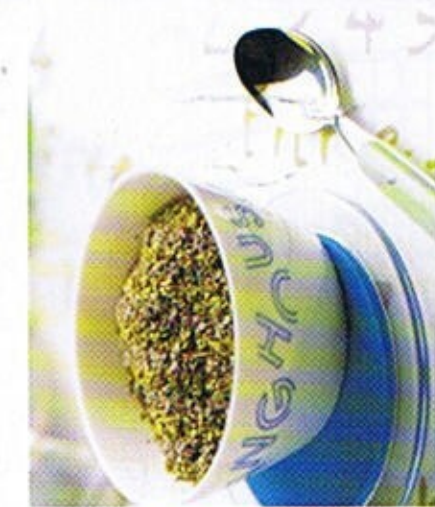
價格/中偏高價位。

主要產地/埃及、摩洛哥、德國、匈牙利、法國。



適合共同調配的精油

茴香 ● 雪松 ● 肉桂 ● 羅勒 ● 乳香 ● 香茅草 ● 薑 ● 茉莉 ● 天竺葵 ● 檸檬 ● 薰衣草 ● 佛手柑 ● 洋甘菊 ● 甜橙 ● 花梨木 ● 依蘭



功效

- ✧ **身體** / 馬郁蘭可以治療氣喘、支氣管炎、咳嗽等呼吸系統疾病，能降低高血壓、增進心臟功能、舒緩腹瀉、脹氣；還有對運動過後的肌肉疼痛、風溼症、關節炎也十分有效。強大的抗菌力可以解決呼吸、消化、泌尿系統的感受，對於甲狀腺機能亢進，也有調整的效果。還能減輕經痛、子宮痙攣、頭痛、偏頭痛、失眠等症狀。
- ✧ **心靈** / 能舒緩焦慮、減輕壓力，當感覺孤獨時，能獲得溫暖，有很好的鎮定作用，能使緊張或亢奮的心情得到冷靜。
- ✧ **美容** / 較少單獨使用於美容。
- ✧ **其他** / 具有驅除寄生蟲的作用。

白依在

將馬郁蘭精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，避免陽光直射；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



!!! 注意!!!

使用時間過長可能導致精神遲緩，也不要懷孕時使用；此外，馬郁蘭的翻譯名稱很多，購買時要注意英文名稱及學名。



Marjoram



Aromatherapy 如何使用馬郁蘭精油



鎮定心神

能幫助緊張、亢奮的心情鎮定下來，寂寞的心情也能感受溫暖。

配方：馬郁蘭精油3滴，薰衣草精油3滴，橙花精油1滴。
使用：將所有精油加入薰香爐中，於需要時薰香。



解決泌尿道感染

如果有泌尿道感染的情況，搖擺或灼熱不舒服，使用精油都能舒服很多。

配方：馬郁蘭精油1滴，月桂精油1滴，甜杏仁油10ml。
使用：將所有精油和甜杏仁油混合，需要時直接塗抹在會陰部即可。



克服頭痛

頭痛是很惱人的，使用這個配方可以讓頭痛情況減輕，感覺舒服多了。

配方：馬郁蘭精油3滴，薰衣草精油3滴，熱水1盆。
使用：
1. 將精油滴入臉盆中，放入毛巾後吸起精油、擰乾。
2. 將毛巾敷在頭部部位，並以手指輕按按摩即可。



舒緩生理痛

容易生生理痛的體質，可以在生理期前幾天開始，就可用馬郁蘭精油按摩。

配方：馬郁蘭精油4滴，薑精油2滴，快樂鼠尾草精油4滴，月見草油5ml，甜杏仁油15ml。
使用：將所有精油和植物油混勻成按摩油，按摩於下腹部即可。



改善感冒不適

感冒時常會感覺全身不舒服，擦拭全身，可以縮短病程。

配方：馬郁蘭精油2滴，尤加利精油2滴，綠花白千層精油2滴，臉盆1個，毛巾1條。
使用：
1. 臉盆中注滿溫熱的清水。
2. 所有精油滴入水中混勻，以毛巾沾溼擦拭全身即可。

Tea-Tree

提 升 免 疫 效 果 佳

茶樹

茶樹原產於澳洲，原本澳洲土著就有使用茶樹的習慣，其名稱會使人以為與茶（tea）有關，其實茶樹是桃金娘科白千層屬，與茶無關，反而與白千層較相近，西方人剛到澳洲時誤以為這是茶的植物而產生錯誤。茶樹的樹高約8公尺，會開淡黃色的花，喜歡生長在潮濕地帶，在芳香療法運用上時間較短，但卻後來居上，名聲很快就超過原本最常使用的白千層，成了很重要的桃金娘科精油！



別名/無。

學名/Melaleuca alternifolia。

英文名/Tea-Tree。

科別/桃金娘科。

萃取部位/葉與末端枝幹。

香味特徵/精冽鼻的清新氣味。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/澳洲。



※適合共同調配的精油※

尤加利 迷迭香 薑 百里香 檸檬 甜橙 薰衣草 綠花白千層 肉桂 丁香 絲柏

添 功 效

※ 身體 / 茶樹最出名的功效是抗菌力，但在精油中，茶樹的抗菌力還只算是普通，當然，那是因為精油普遍都有良好的抗菌力，因此不管什麼精油，都應該有抗菌的功效。茶樹可以抗菌，對於各種細菌感染也都有效對付。茶樹最卓越的功能是提升免疫系統，能激勵免疫系統，使身體不容易生病，因此平日保養應該多使用茶樹。茶樹對於月經等情況也有幫助，開刀前也可使用茶樹，讓病人有更多對抗疾病的力量；此外，有腳疹或帶狀腳疹時，也能使用茶樹精油減輕疼痛。

※ 心靈 / 能使人頭腦清新、充滿活力，也有收驚的功效，面對害怕的事物或受到驚嚇，可以使用茶樹精油平緩心情。

※ 美容 / 能減輕痘斑肌膚的感染、化膿現象。

※ 其他 / 蚊蟲叮咬、香港腳、頭皮屑等皮膚上的問題，都可使用茶樹。

白 天 存

將茶樹精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，最好於2個月內使用完畢。

!!! 注 意 事 項 !!!

茶樹精油在使用上沒有特殊禁忌，甚至是少數可以直接用在皮膚上的精油之一，但如果是皮膚較敏感的人，還是稀釋使用較好。

Tea-Tree

Aromatherapy

如何使用茶樹精油



促進痘癰癒合

長痘癰懼怕化妝、久久不好，趕緊使用茶樹精油，幫助痘子癒合！

配方：茶樹精油適量。

使用：將茶樹精油適量，滴在棉花棒上，直接塗抹在青春痘上，可以抗菌、幫助痘癰癒合。



收驚高手

任何受到驚嚇的情況，都可以使用茶樹精油，幫助撫平害怕的心。

配方：茶樹精油3滴，乳香精油2滴，檸檬精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，於受到驚嚇時薰香。



對抗感染

泌尿道遇菌感染，會感覺很不舒服，又很難根治，利用茶樹精油坐浴，效果很不錯！

配方：茶樹精油4滴，綠花白千層精油2滴，熱水1大盆。

使用：將精油滴入熱水中，坐在大臉盆中，泡約10分鐘即可。



增強免疫力

擔心遭受病毒侵擾，就要從增強免疫力做起，茶樹精油是日常保健的好選擇！

配方：茶樹精油4滴，百里香精油2滴，馬郁蘭精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合成按摩油，每日按摩局部或全身即可。



預防感冒

天氣多變化或是流行性感冒盛行時，常蒸氣吸入茶樹精油，可以預防感冒喔！

配方：茶樹精油3滴，檸檬精油1滴，松精油2滴，熱水1大碗。

使用：將所有精油滴入熱水中，吸嗅其蒸氣即可。



Orange

給你陽光般好心情

甜橙

橙樹分甜橙、苦橙，果皮壓榨萃取的就是甜橙或苦橙精油，葉片則是橙葉精油，可愛的小白花則能萃取出橙花精油。由於萃取難度不同，價位也不同，果皮精油最便宜，再來是葉片萃取，花柳萃取的精油當然最珍貴！由於有計劃的大規模栽種，橙精油已經成了很常見的精油，使用量也非常大，是陽光、歡樂的象徵。

別名/柳橙、柳丁。

學名/Citrus aurantium。

英文名/Orange。

科別/芸香科。

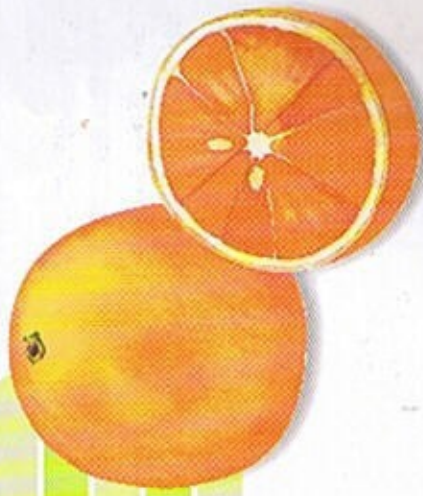
萃取部位/果皮。

香味特徵/香甜的果香味。

揮發性/高度揮發。

價格/低價位。

主要產地/美國、中國、印度、西班牙。



適合共同調配的精油

佛手柑 檸檬 乳香 杜松子 絲柏 橘子 天竺葵 梅花 肉桂 苦橙葉 茉莉
花梨木 玫瑰 薰衣草 茛菪

功效

※ **身體** / 甜橙是非常溫和安全的精油，適合小朋友使用，尤其有食慾不振、便秘、消化不良等症狀，使用甜橙更是很好的選擇。甜橙還能降低膽固醇、減緩心悸及心臟虛弱，因此對於年長者也是很好的居家用油選擇。甜橙也有幫助肝臟排毒的功效，加上氣味討喜，十分受歡迎！

※ **心靈** / 一如甜橙給人十分陽光的感觉，所以能帶來好心情，陰鬱、憂愁、壓力過大等负面情绪，都可以使用甜橙，馬上擁有十足活力及開心的笑容。

※ **美容** / 能消炎、抗菌，對面皰、油性肌膚很好，但使用在臉上要注意其光敏性。對濕疹、乾燥皮膚也有護理功效。

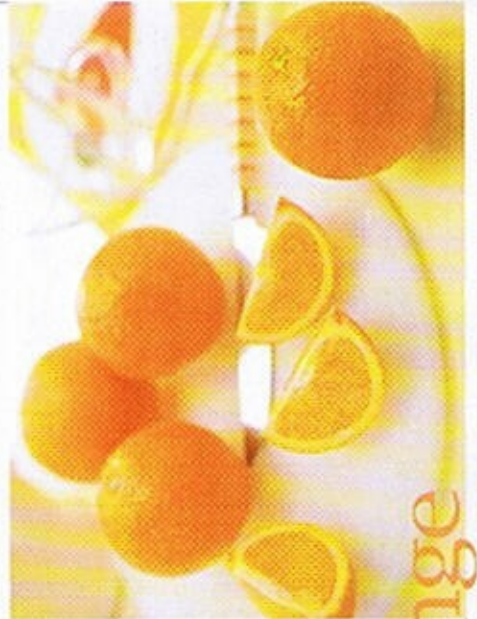
※ **其他** / 具有除臭效果，使用甜橙精油擦拭家具，可保家具光亮又乾淨。此外，由於氣味很容易被接受，對於剛接觸精油者，在配方中加一點甜橙是個好方法。

保存

將甜橙精油於深色玻璃瓶中保存，置於木盒中可減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於半年至1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

甜橙精油具輕微光敏性，使用後4~8小時內要避免曬到太陽。



Orange

Aromatherapy 如何使用甜橙精油



隨時好心情

心情低落、壓力大、感覺煩悶時，總可使用甜橙精油，帶個隨身瓶更方便囉！
配方：橙精油20滴，隨身瓶1個。
使用：將精油加入隨身瓶中，可當作項鍊掛在脖子上，方便隨時打開吸嗅；或需要時，將精油滴2滴在面紙上，深深吸聞，馬上有好心情。



香香家居

具有除臭及抗菌功效，擦拭家具，讓家具又乾淨、又清香。
配方：甜橙精油10滴，清水1盆。
使用：將甜橙精油滴在臉盆中，抹布浸濕後，擦拭家具。



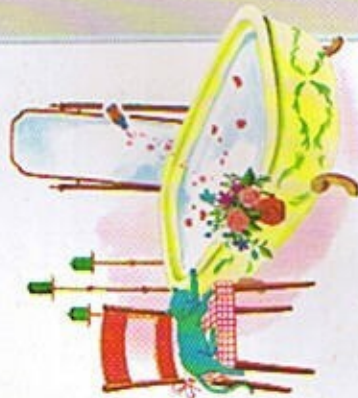
消化順暢配方

消化不良、食慾不振、脹氣等消化問題，只要使用此配方，這些煩惱都能克服。
配方：甜橙精油4滴，檸檬精油3滴，肉桂精油3滴，芝麻油15ml。
使用：
 1. 將所有精油與芝麻油混合後裝入深色玻璃瓶中。
 2. 食慾不振就飯前塗抹胃部，消化不良或是脹氣就飯後塗抹。

排毒解憂澡

洗澡時，將甜橙加入沐浴乳中，可讓心情變好，還能幫助排毒囉！
配方：甜橙精油3滴，橙花精油1滴，無香精油浴乳適量。
使用：將精油和沐浴乳混合，依照一般洗澡程序洗淨身體即可。

TIPS 最好晚上沐浴時使用，以免剛沐浴完出門曬到太陽，而產生光敏性的現象。



Cedarwood

保護呼吸系統的本質精油

雪松
雪松從遠古時代就被人們使用，不管醫療、香水，甚至化妝品、家具等，都使用雪松。雪松木材本身香氣濃郁，因此埃及人用它來保存木乃伊；西藏人利用雪松蓋香，也是藏人的重要藥材之一。巴爾斯坦、黎巴嫩、耶路撒冷等地，都有使用雪松當作建材的紀錄，可說是各大古文明中都少不了雪松！

別名/大西洋雪松、喜馬拉雅雪松。

學名/Cedrus atlantica (大西洋雪松)。

Cedrus deodara (喜馬拉雅雪松)。

英文名/Cedarwood。

科別/松科。

萃取部位/木材。

香味特徵/樹脂、木頭的氣味。

揮發性/低度揮發。

價格/中檔低價位。

主要產地/北美洲、摩洛哥、印度、尼泊爾。



※適合共同調配的精油※

肉桂、檸檬香茅、羅勒、橙花、洋甘菊、迷迭香、安息香、葡萄柚、薰衣草、松、檀香、佛手柑、絲柏、乳香、杜松子、茉莉。



功效

※身體/雪松對呼吸系統的問題，都能有效解決，諸如支氣管炎、咳嗽、痰液過多等，感覺不舒服時就使用雪松。對泌尿道常見困擾，如攝護、發炎、尿道感染等，也能使用雪松獲得舒緩。

※心靈/能幫助找回自我、解除壓力、穩定神經，有助於冥想沉思。

※美容/能改善嬌皮粗糙；十分適合油性膚質，能收斂毛孔，容易出油、長青春痘的人都可使用；對困擾於油性髮質、頭皮屑者，也有改善效果！

※其他/可驅蟲，讓老鼠、蟑螂、蚊蠅都遠離。



白松

將雪松精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，避免陽光直射；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意事項

雪松精油在一般書籍上會註明孕婦不可使用，其實成分安全的，並無使用禁忌。

購買時，請認明品種！

一般所說的雪松精油，應該是大西洋雪松，是松科雪松屬的，此外喜馬拉雅雪松也是同科屬植物；另一種雪松，是柏科植物，又稱為鉛筆柏，但較少使用。有的廠商會分類較細，可清楚其中差異，有些則一律稱作雪松，容易讓人混淆，購買時要多留心。



Cedarwood



Aromatherapy 如何使用雪松精油



作感
作感

重現清爽髮質

頭髮常油膩膩嗎？趕快使用雪松洗髮，讓你重拾輕飄飄的清爽髮質。

配方：雪松精油2滴，無香精洗髮乳適量。

使用：將雪松精油與洗髮乳混合，依照一般程序洗髮即可。

提煉

找到自我價值

能幫助對自我認定不清的人，找回自我，不再迷惘！

配方：雪松精油3滴，沒藥精油2滴，牛膝草精油1滴。

使用：將精油加入薰香爐中，需要時薰香，不適合使用牛膝草者，可以使用其他精油取代。

提煉

改善橘皮組織

大腿、腹部易有橘皮組織產生，有礙觀瞻又會阻塞淋巴，按摩可以排除組織堆積光澤喔！

配方：雪松精油5滴，葡萄柚精油3滴，甜杏仁油10ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻成按摩油，按摩有橘皮組織的地方。

草活

減輕搔癢

外陰部搔癢、發炎，讓人很困擾，每天坐浴可改善不適喔！

配方：雪松精油4滴，接骨木精油3滴，熱水1盆。

使用：將所有精油滴入熱水中，坐浴約10分鐘即可。



Lime

讓人愉快、歡樂的精油

萊姆

萊姆外表和檸檬很像，但果皮較薄、果型較圓，也同樣是芸香科柑橘屬的植物，但是東方人通常比較不喜歡萊姆氣味，而偏愛柑橘屬中象徵圓滿的橘子。萊姆原產於西印度群島，但現在已經遍佈各地，除了果皮萃取精油之外，也被用在香水界，當然，將萊姆添加到食物中，更是西方人十分常見的飲食方式！

別名/無。

學名/Citrus limetta。

英文名/Lime。

科別/芸香科。

萃取部位/果皮。

香味特徵/類似檸檬汽水的氣味。

揮發性/高度揮發。

價格/低價位。

主要產地/象牙海岸、巴西、墨西哥、加勒比海。



※適合共同調配的精油※

葡萄柚 檸檬 佛手柑 尤加利 迷迭香 薰衣草 薄荷 松 依蘭 橙花
天竺葵 玫瑰

功效

- ★ **身體** / 萊姆具有抗痙攣的功效，因此對胃、腸痙攣，有舒緩功效。對呼吸系統也有幫助，咳嗽、痰液過多等情況，使用萊姆搭配其他相同功效的精油，效果會更好。對消化系統也有幫助，能增進食慾；還可平衡神經系統，讓訊息傳遞正常，也有殺菌、退燒等功效。
- ★ **心靈** / 可使人感覺頭腦清新、使用後可以提振心情，感覺愉快。
- ★ **美容** / 具收斂效果，能淨化臉部油脂、可以調理油性肌膚！
- ★ **其他** / 具有清新室內空氣的作用。



保存

將萊姆精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，可放在木盒中，避光避光直射；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於半年至1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

萊姆精油具有光敏性，使用於臉部後，8小時內不可曬到太陽。



Lime

Aromatherapy 如何使用萊姆精油



永遠好心情

能讓人擁有好心情，當感覺沉悶、沮喪、沒有活力時，就趕快使用萊姆吧！
配方：萊姆精油3滴，佛手柑精油3滴，葡萄柚精油3滴。
使用：將精油加入薰香爐中，心情不好時使用，馬上快樂起來。



舒緩腸胃絞痛

因腸胃痙攣引起的絞痛，可以使用萊姆精油安撫。
配方：萊姆精油3滴，丁香精油2滴，甜杏仁油10ml。
使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩油，按摩不適的胃部即可。



呼吸清新

讓呼吸道更乾淨，排除過多的痰液，並減輕咳嗽症狀！
配方：萊姆精油1滴，松精油2滴，安息香精油1滴，熱水1大碗。
使用：將所有精油滴入熱水中，吸嗅蒸氣即可。



清爽去油潔顏乳

有去除油光的作用，讓臉部清爽，但是切勿記要晚上使用，白天不適合使用！
配方：萊姆精油10滴，松精油5滴，橄欖油70ml，薄荷精油10ml，椰子油起劑30ml，攪拌棒1根，大小玻璃瓶各1個，空瓶1個。
使用：



淨化空氣配方

感覺空氣不新鮮，或是氣味不佳，都可以噴灑自製芳香劑，讓環境更宜人。
配方：萊姆精油10滴，檸檬精油5滴，酒精10ml，水10ml。
使用：
 1. 將精油、酒精、水裝入噴瓶後混勻。
 2. 噴灑在需要的地方即可，如果胃部不適也可以噴噴！

1. 精油、薄荷油在小玻璃瓶中混合、攪拌均勻備用。

2. 將椰子油起劑和橄欖油在大玻璃瓶中混勻。

3. 再將作法1加入作法2中，混勻後倒入空瓶中即可使用。



Black pepper

溫暖助消化的精油

黑胡椒

胡椒是爬藤植物，葉片呈墨綠色，一般胡椒有黑、白、綠幾種胡椒的分別。黑胡椒對一般人來說並不陌生，反而是黑胡椒精油會讓接觸芳香療法的人感到驚訝，因為印象中黑胡椒就是餐桌上的東西，沒錯，這從四千年前，印度及中國就有使用胡椒的記載，因此拿它入菜的歷史久遠，除此之外，也當作藥材使用，因此從果實萃取精油來應用，也是可以理解的了！

別名／老大香料、印度香料。

學名／*Peper nigrum*。

英文名／Black pepper。

科別／胡椒科。

萃取部位／果實。

香味特徵／溫暖辛香味。

揮發性／中度揮發。

價格／中價位。

主要產地／馬達加斯加、馬來西亞、印度、

印尼、新加坡。



※適合共同調配的精油※

●豆蔻 ●肉桂 ●月桂 ●薑 ●檸檬 ●迷迭香 ●乳香 ●大茴香 ●橙花 ●佛手柑 ●葡萄柚 ●玫瑰草 ●檀香

添功效

●身體／黑胡椒具有溫暖的特質，適合虛寒體質的人使用，感冒時也適合使用，能幫助退燒。和所有香料類精油一樣，黑胡椒精油對消化系統是很有幫助的，能刺激腸胃蠕動、幫助排氣、對於腸胃痙攣引起的疼痛也能舒緩；

還能促進血液循環、消水腫、幫助排尿；對於關節肌肉方面的疼痛，也有一定的緩解功效。

●心靈／能提振心神，使人感覺有精神，從悲傷情緒中跳脫出來。

●美容／黑胡椒精油較少使用於美容。

●其他／能入菜，增添食物美味。



白保存

將黑胡椒精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，可放在木盒中，不要放在陽光直射處，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意事項 !!!

黑胡椒精油若過量使用，會傷害腎臟，對皮膚也會有刺激感。



Black pepper



Aromatherapy 如何使用黑胡椒精油



溫暖愉悅配方

具有溫暖的特質，在心裡感覺疲倦時，能激勵心靈！

配方：黑胡椒精油3滴，肉桂精油3滴。

使用：將精油加入薰香爐中，最適合天氣冷冽的時候，或心情感覺寒冷時使用。



減輕關節痛

無論你是何種類型的肌肉、關節疼痛，都可以使用精油舒緩。

配方：黑胡椒精油4滴，松精油3滴，安息香精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合成按摩油，塗抹於疼痛部位後，再照一般程序泡澡即可。



雙腳放輕鬆

站了整天嗎？這道足浴配方可促進血液循環，還可幫助排除水腫呢！

配方：黑胡椒精油3滴，茴香精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油及甜杏仁油混合後備用。
2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡，加以按摩即可。



幫助消化

可改善消化不良情況，還能幫助腸胃蠕動、幫助排氣。

配方：黑胡椒精油3滴，迷迭香精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩油，按摩不適的腸胃即可。



退燒必備

發燒時，可將此配方擦拭全身，能幫助退燒，並減輕感冒的不舒服。

配方：黑胡椒精油3滴，尤加利精油2滴，薑精油1滴，臉盆1個，毛巾1條。

使用：

1. 臉盆中注滿溫熱的清水。
2. 所有精油滴入水中混勻後，以毛巾沾濕擦拭全身即可。

Cypress

氣喘必備家用油

絲柏

柏樹形非常高大，在地中海地區十分常見，其學名是塞普勒斯島的命名依據，可見當地人多麼重視絲柏。絲柏具有很高的經濟價值，木材可製成棺木、建材等，莖果可萃取精油；歐洲園藝常見絲柏樹形，與絲柏有關的傳說很多，但多與死亡有關，也許是因為絲柏的種名有長生不老的寓意，也與絲柏不易腐敗、能長久保存的特性有關聯吧！



別名/無。

學名/Cupressus Sempervirens。

英文名/Cypress。

科別/柏科。

萃取部位/葉及莖果。

香味特徵/樹脂和木頭香氣。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位。

主要產地/法國、德國。



※適合共同調配的精油※

快樂鼠尾草、松、佛手柑、迷迭香、檸檬、花梨木、薰衣草、雪松、尤加利、安息香、杜松子、檀香、甜橙。

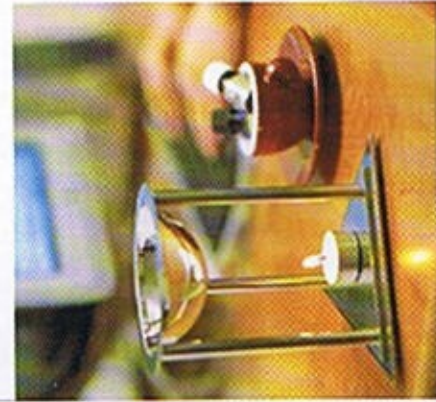
功效

※ **身體** / 絲柏具有抗痙攣的效果，因此對於氣喘患者而言，是必備的居家保健用油，能幫助氣管保持清爽、暢通。有收斂及抗腐效果，因此能舒緩痔瘡、幫助傷口結痂、利尿等。對女性生理機能也有益處，經痛或更年期女性可以使用。還可除溼氣，因此對風溼、水腫等情況都能解決。還可以治療靜脈曲張，只要在患部輕輕塗抹即可！

※ **心靈** / 能幫助撫平怒氣、使鬱悶的感覺得到抒發。

※ **美容** / 適合成熟性肌膚護膚使用，讓肌膚更有彈性；對油性肌膚也最有效。

※ **其他** / 可以去除腳汗、狐臭；還有驅蟲功效。



白保存

將絲柏精油於深色玻璃瓶中保存，放置於約18~25℃的常溫下，避開陽光直射之處；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已經調和為按摩油，於2個月之內用完最佳。

!!! 注意事

絲柏精油避免於懷孕期間使用。



Cypress



Aromatherapy 如何使用絲柏精油



舒緩怒氣

感覺憤怒時，可以使用精油薰香，讓香氣減輕憤怒。

配方：絲柏精油3滴，安息香精油3滴，檀香精油1滴。

使用：將所有精油加入薰香燈中，遇到憤怒難平的事情時可以薰香使用。

彈性護膚油

成熟性肌膚容易失去彈性，使用精油保養可有效調整不住的膚質！

配方：絲柏精油2滴，荷荷芭油5ml。

使用：將絲柏精油與荷荷芭油混合，塗抹於臉部即可。

舒緩氣喘不適

氣喘時可吸入蒸氣舒緩，要注意一次不可吸入過多，否則一時呼吸不順反而更不舒服！

配方：絲柏精油3滴，尤加利精油2滴，松精油1滴，熱水1大碗。

使用：將所有精油滴入熱水中，吸嗅其蒸氣即可。

止汗除臭

容易有腳汗、腳臭的人，可時常做足浴，減輕這種困擾。

配方：絲柏精油3滴，檸檬精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：1. 將精油及甜杏仁油混勻後備用。
2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡，加以按摩即可改善。

驅蟲止臭

家裡有蚊蟲，利用精油更天然安全，此外還能當作防狐臭的體香劑，一舉兩得！

配方：絲柏精油2滴，佛手柑精油2滴，橘子精油2滴，酒精10ml，水20ml。

使用：1. 將精油與酒精、水裝入噴瓶中，混合均勻後備用。

2. 可在洗完澡後，噴於腋下；也可噴灑在家中，防止蚊蟲。

Grapefruit

引發歡愉的滋味

葡萄柚

葡萄柚是一種大型的柑橘類水果，部分植物學家認為，葡萄柚可能是由柚和另外一些橘類，如甜橙或酸橙自然雜交而成。由於果實成熟，好像巨大的葡萄串，於是1814年，首次在牙買加使用葡萄柚這個名稱，而如今它不但是一種十分可口美味的水果，也是化妝品、香水業很受歡迎的成分原料，可說是用途多的一種植物！



別名/西柚、朱槿。

學名/Citrus paradisi。

英文名/Grapefruit。

科別/芸香科。

萃取部位/果皮。

香味特徵/清新甜美的柑橘香。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/巴西、以色列、美國加州、佛羅里達州。



適合共同調配的精油*

佛手柑 檸檬 乳香 天竺葵 茉莉 薰衣草 橙花 花梨木 迷迭香 羅勒
依蘭 玫瑰草 雪松 洋甘菊

功效

※ 身體 / 能刺激淋巴系統、解毒、控制蜂窩性組織，能利尿、對肥胖症有極佳效果，且它能安撫身體、減輕偏頭痛、經前症候群及懷孕期間的不適感。對於消化、減肥、獻食、嗜食、嗜睡、脫髮都有幫助。此外，在運動完後用葡萄柚精油按摩，可以緩解肌肉痠痛。

※ 心靈 / 對於減壓、開懷歡暢有全面性提振的效果，且能抗憂鬱，溫和清新的芳香，可使人迅速恢復精神、擺脫憂鬱尋歡，尤其是季節交替時引起的情緒失調症，都可獲得適當改善。

※ 美容 / 對青春痘肌膚有益，不但能幫助消除水腫，而且有助於皮膚緊實、上提，彷彿有回春作用。

※ 其他 / 滴在餐桌上的裝飾中，可促進食慾，也能驅趕不受歡迎的蚊蟲。

保存

葡萄柚精油須儲存在深色玻璃瓶中，並保持在櫃溫之下，避光直射；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋；柑橘類精油的保存期限較短，所以開封後，最好在3個月內用完；若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



注意事項

葡萄柚精油具光敏性，使用後請勿曬太陽；或者可以於晚上使用。

Grapefruit



排毒泡澡油

身體裡的毒素，讓身體一直無法輕鬆起來？泡一個舒服的排毒澡吧！

配方：葡萄柚精油2滴，薰衣草精油1滴，杜松子精油3滴，甜杏仁油5ml。

使用：

1. 將精油加入甜杏仁油中調和。
2. 將調好的油倒於浴缸的水中，攪拌均勻後，進行浸泡以幫助血液與淋巴的末梢循環。



幫助消化

可以幫助消化，也具有開胃的功效，也能改善食慾不振的現象。

配方：葡萄柚精油5滴，芫荽精油3滴，甜杏仁油10ml。

使用：調和成按摩油後取適量，輕輕按摩肚子及胃附近，由外而內的漸漸推移。



提神醒腦

忙碌的一天中，使用精油吸嗅，清晰的頭腦讓你輕鬆地面對任何挑戰！

配方：葡萄柚精油1滴，薄荷精油2滴，無香味的面紙或手帕1張。

使用：將所有精油滴入面紙或手帕上，稍微揉搓後，吸聞其香味即可。

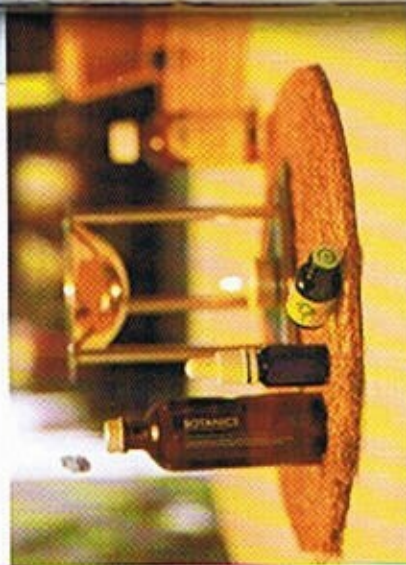


淨化心靈

薰衣草使心神寧靜，葡萄柚幫助到腦思緒及淨化空氣，給你整天好心情！

配方：葡萄柚精油、薰衣草精油各2滴。

使用：在薰香燈的盛水面中加滿水，點上無煙蠟燭，再添加精油即可。



柔嫩細白

含有豐富精油成分，促進肌膚細白，給予肌膚柔和的滋養及滋潤。

配方：葡萄柚精油、檸檬精油各1滴，天竺葵精油2滴，荷荷巴油10ml。

使用：

1. 先將臉洗乾淨。
2. 準備一個碗，將所有材料倒入拌勻，按摩於臉上（避開眼部及嘴巴）。



Dill

適合孩童使用的精油

時蘿

有 苦蕒科植物的標準外觀，花都是一叢叢的，和藜香很相似，外型十分可愛。埃及人在五千年前即使用時蘿，用來止頭痛；有些書上說洋茴香、小茴香是它的別名，其實不然，洋茴香、小茴香是同為繖形科的不同植物。和藜香相同的是，時蘿也被當作香料，添加在各種菜色裡，是西方人很常使用的香料植物之一！

別名/真前胡。

學名/Anethum graveolens。

英文名/Dill。

科別/繖形科。

萃取部位/種子、全株藥草。

香味特徵/清淡的草味。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/保加利亞、印度、法國、英國。



適合共同調配的精油

芫荽 薄荷 甜橙 桉花 苦橙葉 薰衣草 香桃木 天竺葵 迷迭香

功效

- ※ **身體** / 蒔蘿具有幫助消化的功能，尤其孩童有脹氣、消化不良等問題時，可以降低量使用；孩童有呼吸急促、不順的情況，也可以使用蒔蘿精油。由於有抗痙攣效果，因此也可用來止住打嗝；還有幫助生產的作用。
- ※ **心靈** / 能幫助敏感、憂鬱的人，可以安撫緊張的神經，使用後心情可以得到放鬆。
- ※ **美容** / 蒔蘿具有收斂的效果，可幫助傷口癒合。
- ※ **其他** / 可減輕口臭的尷尬情況。

保存

將蒔蘿精油於深色玻璃瓶中保存，置於陽光照射不到的地方；未開封的精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

蒔蘿精油如果是整株萃取的，可以用於嬰幼兒，但如果是種子萃取的精油，則嬰兒及孩童要避免使用。還有，因其有助產的功效，所以懷孕期間不要使用。



Dill



Aromatherapy 如何使用蒔蘿精油



安撫呼吸急促

小朋友如果因為情緒問題產生呼吸急促症狀，用蒔蘿精油塗抹，可鎮定下來。
配方：蒔蘿精油3滴，橄欖油10ml。
使用：將精油與橄欖油混合，塗抹於胸口即可。



排解脹氣

可改善胃脹氣的狀況，孩童如果有消化不良等情況，也可使用！
配方：蒔蘿精油3滴，薄荷精油1滴，黑胡椒精油1滴，甜杏仁油10ml。
使用：將所有精油和甜杏仁油混合成按摩油，按摩不適的胃部即可。



消除口中異味

如果有口臭現象，使用蒔蘿漱口，可以讓口氣芬芳宜人！
配方：蒔蘿精油4滴，芫荽精油3滴，清水1杯。
使用：將所有的精油加入水中，使用來漱口即可。



提振食慾

小朋友如果有食慾不振的情況，可以在飯前聞香，可讓食慾大開！
配方：蒔蘿精油3滴，薑精油2滴，茴香精油2滴。
使用：將精油加入薰香燈中，於飯前聞香。



毛孔清淨面膜

能深層潔淨肌膚，避免毛孔阻塞情況，給你完美的容顏。
配方：蒔蘿精油2滴，洋甘菊精油2滴，薰衣草精油2滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。
使用：
 1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
 2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

Miaouli

對付生殖泌尿道感染最拿手

綠花白千層

白千層是很常見的行道樹，而綠花白千層是與白千層同為白千層屬的植物。正統的學名為五脈白千層，樹幹皮可一層層剝開，花形都是長圓柱形穗狀白花。儘管如此，兩者還是有差別，相較之下，綠花白千層效果更廣，也比較溫和。綠花白千層原產於南太平洋，隨著探險家的發現流傳到歐洲，在歐洲是很受重視，且使用十分頻繁的一種精油！



別名／五脈白千層、相思仔、日本相思、白臘樹子樹。

學名／*Melaleuca quinquenervia*。

英文名／*Niaouli*。

科別／桃金娘科。

萃取部位／葉及嫩枝。

香味特徵／有點類似檸檬的強烈清新氣味。

揮發性／高度揮發。

價格／中價位。

主要產地／澳洲、馬達加斯加、新克瓦多尼亞島。



※適合共同調配的精油※

佛手柑 松 尤加利 花梨木 杜松子 雪松 茴香 薰衣草 迷迭香 甜橙



功效

※身體／綠花白千層對生殖泌尿道的各種感染都能有效緩解，例如陰道炎、梅毒等性病，及白帶、搔癢等，使用綠花白千層效果很好。此外，對慢性的呼吸道疾病，例如支氣管炎、咳嗽、扁桃腺發炎等，也能有效緩解；甚至病毒型的肝炎、腸炎、腹瀉等症狀，使用綠花白千層也能改善病症；還能治療燙傷、刀傷等。

※心靈／能使人頭腦清晰、感覺十分有朝氣，也能幫助集中注意力。

※美容／對於各種皮膚損傷，如長瘡、疔，或是皺紋肌膚都可以改善；此外，還能美白、去斑點。

※其他／蚊蟲叮咬也可以使用綠花白千層。

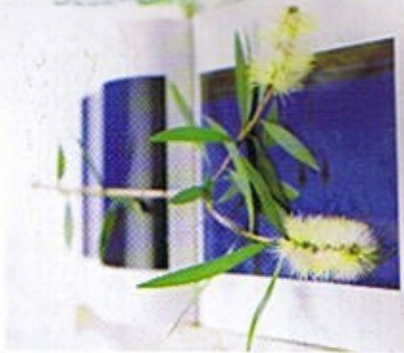


白保存

將綠花白千層精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意 !!!

雖然綠花白千層和白千層是近親，但白千層容易引起肌膚過敏，而綠花白千層只要經過適當稀釋，使用上比白千層廣泛許多。



Aromatherapy

如何使用綠花白千層精油



對抗泌尿道感染

對於各種泌尿道感染都有效，感覺不舒服時，就塗抹精油幫助減輕不適吧！

配方：綠花白千層精油2滴，蜂香薄荷1滴，胡桃油15ml。

使用：將精油與胡桃油調和，每日塗抹在外陰部。



促進代謝

能促進發汗，使新陳代謝更好，整個人都神清氣爽了起來！

配方：綠花白千層精油4滴，薑精油2滴，檸檬油10ml。

使用：將精油與檸檬油混合後塗抹全身，再按照一般方式洗澡即可。



緩解呼吸道症狀

對各種慢性呼吸道的問題，不舒服，都有舒緩、解除的功效。

配方：綠花白千層精油3滴，黑胡椒精油2滴，熱水1大碗。

使用：將所有精油滴入熱水中，吸吸蒸發出來的蒸氣即可緩解不適。



專注提神

能幫助提振精神，使人集中注意力，上班讀書更有效率。

配方：綠花白千層精油3滴，薄荷精油2滴，尤加利精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，於工作、讀書時薰香。



幫助退燒

發燒時，可將此配方擦拭全身，可以減輕發燒的不適情況！

配方：綠花白千層精油3滴，薄荷精油2滴，百里香精油2滴，臉盆1個，毛巾1條。

使用：
1. 臉盆中注滿溫熱的清水。
2. 所有精油滴入水中混勻，以毛巾沾濕擦拭全身即可。



Parsley

幫助消化又利尿

歐芹

歐芹是西式料理常用的香料，近幾年由於香草植物的流行風潮，歐芹的使用在本國也開始普遍起來。歐芹原產於地中海區，種類很多，長約60公分，有著繖形花序，黃色的花非常漂亮，在希臘羅馬時代，就被醫師用來治療泌尿系的毛病，埃及人也有這方面的運用，希臘人則把歐芹視為喜樂及歡樂的象徵！



別名/荷蘭芹、巴西里。

學名/Petroselinum sativum。

英文名/Parsley。

科別/繖形科。

萃取部位/葉片、根、種子。

香味特徵/有藥草及香料的氣味。

揮發性/中度揮發。

價格/中偏高價位。

主要產地/德國、法國。



※適合共同調配的精油※

快樂鼠尾草 ● 花梨木 ● 乳香 ● 檀香 ● 雪松 ● 玫瑰 ● 橙花 ● 黑胡椒 ● 茉莉 ● 薰衣草 ● 甜橙 ● 迷迭香

功效

※ **身體** / 歐芹具有通經效果，十分適合更年期的女性使用，還能調理經期不順；可治療泌尿系統的毛病，例如白帶、泌尿道感染等，並有利尿效果。由於能分解致癌物質，因此也被用作日常保健，降低癌症發生的機率。除此之外，還具有治療痔瘡功效，對水腫、經前緊張等情況也有舒緩功效。當然，對消化系統的不舒服，也有解脫作用，並使消化更順暢，還能促進血液循環、消腫瘀血。

※ **心靈** / 有使人感覺到歡樂、輕鬆的作用。

※ **美容** / 能收縮微血管，使臉部血管不這麼明顯；還可消除皺皮組織。

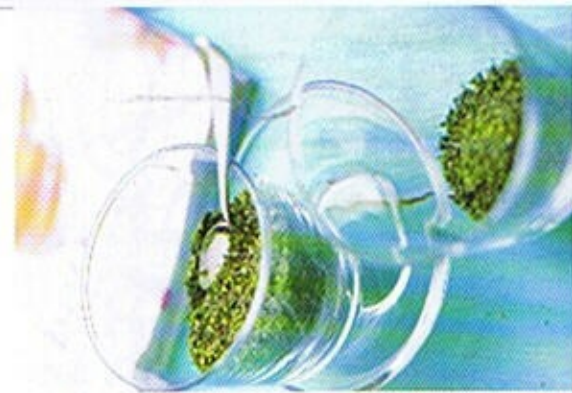
※ **其他** / 能消除口中異味、還可消除頭暈。

白保存

將歐芹精油於深色玻璃瓶中保存，放置於約18~25°C的溫度下，避開陽光照射處；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意!!!

歐芹精油具通經效果，懷孕婦女要避免使用。一般人使用劑量也要低，否則容易頭暈目眩。



Parsley



Aromatherapy 如何使用歐芹精油



揮別倦怠

感覺倦怠、心情低落嗎？使用能使心情愉快、又兼具打氣效果的精油吧！

配方：歐芹精油3滴，松精油2滴，佛手柑精油3滴。

使用：將精油加入薰香燈中，於室內薰香即可。



婦科保健

女性較常有尿道感染、發炎、白帶等問題，不妨試試塗抹精油，可舒緩不適。

配方：歐芹精油2滴，茶樹精油1滴，月桂精油1滴，橄欖油15ml。

使用：將精油與橄欖油混合，感覺不舒服時塗抹於陰部即可。



揮別橘皮組織

可改善大腿、小腹等地方的橘皮組織現象，且促進血液循環，讓肌膚更光滑。

配方：歐芹精油3滴，杜松子精油3滴，檸檬精油2滴，茴香精油2滴，甜杏仁油15ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻成按摩油，按摩有橘皮組織的部位。



驅蟲順髮

可驅除頭蝨，還有強健髮質、使頭髮柔順等功效。

配方：歐芹精油1滴，迷迭香精油1滴，天竺葵精油1滴，無香精洗髮乳適量。

使用：將精油及洗髮乳混合後，按照一般程序洗髮即可。



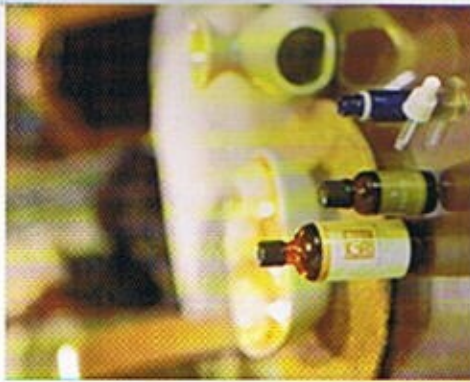
收縮血管洗面乳

有助血管收縮的作用，可以改善肌膚表面的血管現象，且還能使心情平和愉悅。

配方：歐芹精油5滴，雪松精油5滴，薰衣草精油5滴，橄欖油70ml，荷荷芭油10ml，椰子油起泡劑30ml，攪拌棒1根，大小玻璃器皿各1個，空瓶1個。

使用：

1. 精油、荷荷芭油在小玻璃器皿中，混合拌勻備用。
2. 將椰子油起泡劑和橄欖油在大玻璃器皿中混勻。
3. 再將作法1加入作法2中，混勻後倒入空瓶中即可使用。





Patchouli

促進皮膚再生

廣霍香

廣霍香原產於馬來西亞，葉片毛茸茸的，和常見的唇形科植物長相不甚相同。中藥材中也常使用，認為其味辛、性微溫，歸脾、胃、肺經。剛接觸廣霍香的人可能會不喜歡它的氣味，甚至感覺反胃，但是只加少量，卻有定香的效果，以往在印度，廣霍香就是常用的定香劑，也會製成香包當作芳香劑。加入少許廣霍香會讓配方充滿東方味、充滿神秘色彩喔！



別名/藿香、藿香葉、藿梗。

學名/Pogostemon cablin。

英文名/Patchouli。

科別/唇形科。

萃取部位/嫩葉和嫩枝。

香味特徵/有泥味、辛辣刺鼻。

揮發性/低度揮發。

價格/中價位。

主要產地/印度、中國、印尼、菲律賓。



※適合共同調配精油※

快樂鼠尾草 ● 花梨木 ● 乳香 ● 檀香 ● 薑 ● 雪松 ● 玫瑰 ● 棉花 ● 黑胡椒 ● 茉莉 ● 天竺葵

功效

※身體/廣霍香具有促進細胞再生、抗發炎的作用，同時也能抗菌，因此對皮膚問題特別有效，諸如濕疹、香港腳等各種感染、皮膚裂傷等困擾，都可以使用廣霍香。另外，廣霍香還有幫助減肥的成效喔！這可以改善過多的排汗量、消除煩躁悶熱感。



※心靈/能幫助找到平衡、使心情得到振奮，消除煩躁的狀況。

※美容/能使鬆垮肌膚較為緊緻：對油性肌膚的面部、粉刺問題也十分有效！

※其他/還具有驅蟲的效果。



白保存

將廣霍香精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意 !!!

低劑量使用廣霍香精油能鎮靜心靈，但過高劑量反而會刺激！



Patchouli



Aromatherapy

如何使用廣藿香精油



提振情緒

可以幫助提振情緒、使人感覺活力充沛！

配方：廣藿香精油3滴，天然薰衣草精油2滴，葡萄柚精油3滴。

使用：將所有的精油加入薰香燈中，需要的時候薰香。



溼疹舒緩配方

能減輕溼疹引起的種種不適，且減少發生的機率。

配方：廣藿香精油3滴，沒藥精油2滴，天然薰衣草精油2滴，甜杏仁油15ml。

使用：將精油與甜杏仁油調和，塗抹於長溼疹處即可。



驅蟲劑星

噴灑於家中各角落，各種蚊蟲會因為不三其氣味，而全部消失無蹤！

配方：廣藿香精油3滴，檸檬精油2滴，檸檬香茅精油3滴，藥用酒精10ml，水20ml。

使用：將所有精油和酒精、水混合，裝入噴瓶中，噴於室內各處即可。

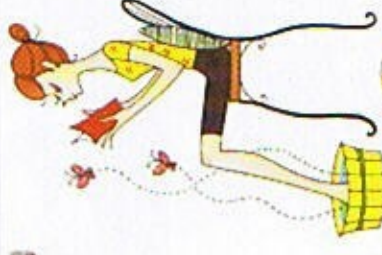


消除粉刺

粉刺讓肌膚無法光潔亮麗，趕緊使用精油將它們全部清光吧！

配方：廣藿香精油1滴，雪松精油2滴，薄荷油10ml。

使用：將精油與荷荷芭油混合，塗抹在粉刺、面臉上即可。



香港腳專用

有香港腳的困擾，且還有腳臭問題嗎？趕緊使用精油泡脚，還能解除足部壓力。

配方：廣藿香精油3滴，丁香精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油及甜杏仁油混勻後備用。
2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡即可。



Mandarin

時 時 擁 有 好 心 情

橘子

橘子和橙、檸檬、葡萄柚一樣，都是芸香科柑橘屬的植物，也是日常生活中十分常見的水果，其精油從果皮萃取，因此，吃橘子剝開果皮時，就可以聞到橘子精油的氣味。橘子在中國傳統觀念中，是圓滿的象徵，十分受到中國人的喜愛，英文名字Mandarin就是「中國官方語」的意思，流傳到歐洲之後，世界各地開始廣泛種植，尤其義大利更成為種植橘子的主要國家。

別名/紅桔、朱橘。

學名/Citrus reticulata。

英文名/Mandarin。

科別/芸香科。

萃取部位/果皮。

香味特徵/酸甜的果香。

揮發性/中~高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/法國、義大利。



※適合共同調配的精油※

天竺葵 檸檬 葡萄柚 佛手柑 迷迭香 薰衣草 苦橙 馬郁蘭 尤加利 檸檬 洋甘菊 苦橙葉 玫瑰 玫瑰草 茉莉

功效

※ 身體／橘子有幫助腸胃蠕動、助消化、提振食慾、壯排氣順利等功能。對安定要幼兒的情緒、舒緩不適也有幫助，因此常低劑量使用在嬰兒。有助眠效果，十分適合使用常在晚上哭鬧的嬰兒；還能預防好媽媽的產生！

※ 心靈／能穩定神經，改善憂鬱情
況，使人心情變好，得到圓滿欣愉的
感覺。

※美容／具有淡化疤痕的作用。

白 保存

將種子精油於深色玻璃瓶中保存，避免放在陽光直射處，可以放在木盒中，減低溫度的波動，會更容易保存；相諸類的精油保存期限較短，半年內就得用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。



橘子精油具有極微的光敏性，使用於臉部等會曬到太陽的地方後，8小時內應避光日照，或是低劑量使用。



Aromatherapy
如何使用橘子精油



新手媽媽油

橘子精油可以預防、改善妊娠紋，也能幫助有產後憂鬱症的媽媽，使心情愉悅！

配方：橘子精油10滴，薰衣草精油5滴，玫瑰精油5ml，荷荷芭油20ml。

使用：將精油與荷芭油混合後裝入瓶中，塗抹於腰部即可。

快樂入眠

能使人心情飛揚、睡得香香甜甜，沒有煩憂來騷擾！

配方：橘子精油3滴，苦橙葉精油3滴，薰衣草精油1滴。

使用：將精油加入薰香爐中，於睡前點香即可。

安撫腸胃不適

小朋友如果有消化不良、食欲不振、打隔等情況，都能舒緩，成人也能使用。

配方：橘子精油4滴，薄荷精油3滴，柠檬油20ml。

使用：將精油和橄欖油混勻成按摩油，塗抹於腳趾等部位即可。

實實安穩入睡

可改善嬰幼兒哭鬧不休的情況，晚上使用更可幫助寶寶情緒平穩、舒服入睡。

配方：橘子精油10滴，薰衣草精油5滴，水20ml。

使用：將所有精油和水裝入噴瓶後搖晃均勻，噴灑在眼周床圍圍欄可。

歡樂飛揚

有抗憂鬱的作用，能使心情好起來，看什麼都順眼！

配方：橘子精油10滴，葡萄柚精油5滴，佛手柑精油5滴。

使用：將精油裝入隨身瓶中，需要時拿出，來深深吸聞，或是倒1、2滴在面紙上，隨時聞讓人快樂的味道。

Neroli

珍稀的花仙子

橙花

橙花是由苦橙樹的花萃取而來，萃取率很低，約1公噸花苞才能萃取出1公斤的橙花精油，全球1年產量也不到2公噸，因此十分珍貴。相較之下，由甜橙萃取出的甜橙花精油就便宜些，也較容易買到，但一般說來橙花精油還是以苦橙為主，使用上還是要加以區分。橙花約17世紀才被人們使用，一開始是義大利的公主非常喜愛，慢慢的歐洲許多地區人們也開始使用，除了預防瘟疫等作用之外，也被當作是純潔的象徵。



別名/酸橙花、苦橙花。

學名/Citrus aurantium bigarade。

英文名/Neroli。

科別/芸香科。

萃取部位/花瓣。

香味特徵/略帶苦味的花香。

揮發性/低~中度揮發。

價格/高價位。

主要產地/巴拉圭、義大利、埃及、法國、摩洛哥。



※適合共同調配的精油※

天竺葵 檸檬香茅 依蘭 歐白芷 苦橙葉 迷迭香 薰衣草 苦橙 安息香
茉莉 玫瑰 迷迭香 檀香 玫瑰草 茉莉 甜橙

功效

※身體/橙花能解決因副交感神經失調引起的失眠，適合長期有失眠困擾的人，當然，對於頭痛、神經痛也有舒緩作用。有高血压的現象，使用橙花也能改善；對小兒腹痛、慢性腹瀉也有效；此外，有助產效果，因此也常用來使產程更順利，也有預防、減輕妊娠紋，改善靜脈曲張的效果。對經前緊張症、焦慮引起的性功能障礙也有用！

※心靈/能對抗沮喪、減輕壓力及焦慮，使人有溫暖舒服的感覺；感覺疲憊、受到驚嚇、心悸等情況，都能使用橙花精油舒緩。

※美容/對乾性肌膚特別有用，可以減輕皺紋，使肌膚得到滋養，恢復原有的嬌嫩。

※其他/具有驅除寄生蟲的效果。

白依存

將橙花精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，避開陽光照射；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內使用完畢最佳。



!!! 注意!!!

橙花精油十分珍貴，不易買到純正的高品質精油，購買時一定要確定品質。





Aromatherapy 如何使用橙花精油



溫暖安眠

能使人得到溫暖、有人陪伴的感覺，從沮喪中跳脫出來，並舒服安心的入睡。

配方：橙花精油1滴，苦橙葉精油2滴，乳香精油2滴。

使用：將精油加入薰香燈中，於睡前薰香。

防皺除紋

能鎮靜安撫敏感肌膚，並減輕皺紋，恢復光亮有活力的肌膚。

配方：橙花精油2滴，薰衣草精油2滴，天竺葵精油3滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

平心抗憂

感覺憂鬱、沮喪，或是不停心煩時，趕緊吸嗅精油的氣味，能得到許多撫慰。

配方：橙花精油3滴，苦橙精油6滴，苦橙葉精油6滴，隨身瓶1個。

使用：將所有精油加入隨身瓶中，需要時隨時打開吸嗅即可。

預防妊娠紋

當媽媽感到欣喜，但妊娠紋可就不討喜了，趕緊保養，產後還是能露出美小肚！

配方：橙花精油1滴，花梨木精油2滴，天竺葵精油3滴，荷荷芭油15ml。

使用：將精油與荷荷芭油混合後裝入瓶中，每日取出適量塗抹於腹部。

超舒緩放鬆浴

經過一天的疲憊之後，好好的泡個澡，讓全身得到舒緩，超幸福的！

配方：橙花精油2滴，德國洋甘菊精油2滴，薰衣草精油3滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油及甜杏仁油混合後塗抹全身。
2. 再泡入舒服的熱水中即可。



Peppermint 薄荷

清涼的鎮定劑

在歐洲，薄荷的培植已有1000年的歷史，薄荷類植物極易繁殖；薄荷在乾燥後呈墨綠色，是廣受全球人士喜愛的芳香植物，在吃完飯後來杯薄荷茶，可使口臭清新自然、幫助消化，也可以添加在醬油、佐料、蔬果、飲料中，用途廣泛，著名的沙特樹滋酒（Chartreuse）及薄荷奶酒（Cream de Menthe）都是以薄荷來調味的！

別名/獸薄荷。

學名/Mentha piperata。

英文名/Peppermint。

科別/唇形科。

萃取部位/整株葉草。

香味特徵/清涼有勁的藥草味道。

揮發性/高皮揮發。

價格/中價位。

主要產地/法國、美國、中國、英國。



※適合共同調配的精油※

薰衣草 茶樹 佛手柑 安息香 綠柏 迷迭香 花梨木 鼠尾草 檀香
馬鞭草 松 綠花白千層

功效

※ **身體** / 它具有雙重功效，熱的時候能清涼，冷時則可溫暖身體，因此它治療感冒的功效能佳，對呼吸道產生的症狀很好，對於乾咳、氣喘、支氣管炎、肺炎、肺結核具有一定的療效。對消化道的疾病也十分有助益，有消除脹氣、舒解胃痛及胃灼熱的作用；此外，可減輕疼痛，對偏頭痛也有效，還能幫助退燒。

※ **心靈** / 薄荷清涼的屬性可安撫憤怒、歇斯底里與恐懼的狀態，能使精神提振，給予心靈自由的舒展空間。

※ **美容** / 可以調理不潔、阻塞的肌膚，輕涼的感覺，能收縮微血管、舒緩發癢、發炎和灼傷，也可柔軟肌膚，對於清除黑頭粉刺及油性膚質也頗具效果。

※ **其他** / 平日可以將薄荷滴在海綿上，化解難聞的氣味或魚腥味，如車上、房間、冰箱等，不僅芬芳還能驅除蚊蟲。

白保存

薄荷精油必須儲存在深色玻璃瓶之中，避免日光直接照射、溫度波動過大的環境；每次使用後必須立即旋緊瓶蓋。未開封可保存3~5年，但若已開封，儘量於1年內用

完，若已調成按摩油，則於2個月內用完最好。

!!! 注意!!!!

薄荷並不適合產婦及小嬰兒使用；而因為薄荷具有提振作用，所以晚上睡前儘量不要只使用薄荷來薰香，否則可能會導致失眠。

Aromatherapy
如何使用薄荷精油

沐浴 安眠香浴

精神老是無法放鬆，徹夜難眠嗎？泡個安眠澡試試吧！

配方：薄荷精油、甜橙精油各2滴，薰衣草精油3滴，花梨木精油、檸檬精油各4滴。

使用：先放一缸溫熱水，將精油滴入水中，攪勻後進行浸泡即可。

醒酒配方

醉感麻、神智不清的感覺，難以清醒嗎？調製薄荷精油的魔力點醒你吧！

配方：薄荷精油3滴，檸檬精油2滴。

使用：在蒸香燈的盛水皿中加滿水，點上燭燭，再添加精油即可。

按摩 緩解瘙癢

具有清涼及鎮定的效果，能收縮微血管，達到舒緩瘙癢、減輕敏感發炎！

配方：薄荷精油、薰衣草精油各2滴，德國洋甘菊精油1滴，荷荷芭油10ml。

使用：將精油和荷荷芭油混勻成按摩油，再輕輕地按摩不適之處。

按摩 舒緩腿部疲勞

運動完後，全身都活了起來，但腿部肌肉是否該給它更溫柔的呵護呢？簡單的按摩，雕塑美腿！

配方：德國洋甘菊精油、薄荷精油、薰衣草精油各2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將腿部洗淨，再把精油及甜杏仁油拌勻後，按摩於腿部即可。

呼吸 順暢呼吸

鼻子阻塞、流鼻水讓你無法順暢呼吸，利用精油蒸氣吸入，改善不適感！

配方：薄荷精油1滴，尤加利精油、杜松子精油各2滴。

使用：將精油滴入熱水中，閉上眼睛，即可進行蒸氣吸入法。



Sandalwood

提升心靈能量高手

檀香

在印度的婚禮過程中，會全程燃燒檀香，使其濃郁香氣裨染著新人；在錫蘭，只有在王子去世時，才會拿檀香精油塗抹其身體，使其香氣久留，也具有防腐的功效！過去也常被宗教寺院拿來作為香環，散發出香味，可使人心靈平靜，十分適合在冥想、或是想沉澱心靈時使用；而其更是最常添加在香料香水中，歷久不衰的芳香氣味！

別名/白檀。

學名/Santalum album。

英文名/Sandalwood。

科別/檀香科。

萃取部位/樹、木心。

香味特徵/帶異國情調的細緻木質香味，經

過許久的香甜味。

揮發性/低度揮發。

價格/中等略貴。

主要產地/東南亞、中國、澳洲等地，但以

東印度為最佳產地。



※適合共同調配精油※

玫瑰 乳香 羅勒 黑胡椒 安息香 佛手柑 天竺葵 雪松 絲柏 茉莉 薰衣草
杜松子 沒藥 橙花 依蘭 岩蘭草

添功效

※身體/對膀胱炎等的泌尿系統疾病十分有幫助，還可治癒慢性支氣管炎、舒緩喉嚨痛等症狀，對敏感性的乾咳十分有效；此外，也具有催情的功效，能有效改善性冷感及性無能的問題，而《本草綱目》也記載，檀香能抗痼疾，對於腸胃道疾病、嘔吐、發炎現象有很好的作用。

※心靈/能安撫緊張情緒及焦慮，可以平靜心情，常用於冥想、靜坐、白省、與提升心靈層面方面。

※美容/檀香對各種類型的皮膚都有效，不但可以給肌膚滋潤、改善乾燥脫皮的皮膚，也具有抗菌消炎的效果，對長青春痘的狀況也有用！

白保存

將檀香精油置於約18~25℃的常溫下，只要保存得宜，檀香精油則是用久愈舊，但若已調和為按摩油，最好於2個月內用完。

!!!注意!!!

情緒低落時，不要使用檀香精油；此外，其精油的持續力很強，常會殘留到第二天。



Sandalwood

Aromatherapy 如何使用檀香精油



降壓解勞

可以舒解壓力、除憂解勞，給你一個甜美的好覺！

配方：檀香精油2滴，薰衣草精油3滴，佛手柑精油3滴。

使用：將精油加入八分滿水的薰香燈中，加熱即可薰香。



滋潤高手

能促進細胞的活力新生，與防止細紋產生，對乾燥肌膚十分有益！

配方：檀香精油3滴，乳香精油3滴，玫瑰草精油3滴，荷荷芭油10ml。

使用：

1. 將精油與荷荷芭油，混勻成臉部按摩油後使用。

2. 於臉部清潔後，將按摩油塗抹於臉上，適度按摩即可。



熱情如火

戀愛久了，沒感覺了嗎？輕柔地為彼此按摩，可以重新燃起熊熊愛火囉！

配方：檀香精油4滴，依蘭精油4滴，橘子精油3滴，甜杏仁油30ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混勻，洗完澡後，按摩另一半，可促進兩人情感！



乾燥救星面膜

年齡漸長，怕留在臉上不只是智慧嗎？此面膜可給予全新的滋潤喔！

配方：檀香精油2滴，羅馬洋甘菊精油1滴，薰衣草精油1滴，蜂蜜2大匙。

使用：將精油與蜂蜜調勻後，塗抹臉部，敷約10~15分鐘後洗淨即可。



愛情寶盒

對泌尿系統方面的疾病有幫助，還能催情、增進性慾！

配方：檀香精油3滴，玫瑰精油3滴，安息香精油2滴。

使用：

1. 浴缸中放入八分滿、水溫約37~38℃左右的熱水。

2. 再將精油滴入水中，入內浸泡約20分鐘即可。



Ginger

溫暖止痛的好朋友

薑

自古以來就是中國十分重要的藥材、食材，也當作香料用，可以去腥提味，所以許多料理中都會加薑。薑寒的功效則成了冬天最常喝的薑湯等，是大家都很熟悉的一種植物；薑食用時是使用根莖部分，精油也是從這裡萃取。除了中國之外，歐洲人也常使用薑，但較常加入甜點中，例如聖誕節應景的薑餅屋。

別名/生薑。

學名/Zingiber officinale。

英文名/Ginger。

科別/薑科。

萃取部位/根。

香味特徵/溫暖香甜的氣味。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/中國、印度、馬達加斯加。



※適合共同調配的精油※

黑胡椒 佛手柑 豆蔻 丁香 乳香 檸檬 薄荷 尤加利 迷迭香
月桂 肉桂 茉莉 香桃木 覆盆子

功效

※ **身體** / 薑精油對關節方面的問題特別有幫助，可止痛、還能促進骨質細胞再生，因此對於關節炎、骨折、肌肉疼痛都有很好的改善效果；能活血化瘀，可治療瘀傷。在消化系統方面，有腹瀉、便秘、食慾不振、脹氣、反胃等情況也可使用。此外，牙痛時薑精油也是好選擇；可去寒氣、幫助發汗，因此有發、感冒等情況，不妨使用薑精油。還有壯陽功用、對偏頭痛也有舒緩之效。

※ **心靈** / 能幫助提振疲憊的狀態，給人溫暖，並充滿力量、給予腳踏實地的感受。

※ **美容** / 薑精油較少使用於美容。

※ **其他** / 是單車、單船時最佳選擇。

白保存

將薑精油於深色玻璃瓶或中保存，置於陽光照不到的地方，可放在木盒中，減低溫度的波動；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意事項

薑的薑塊直接接觸皮膚會刺激皮膚，但是薑精油經過萃取程序後，並不會刺激皮膚，如果是擔心就稀釋使用。



Ginger



Aromatherapy 如何使用薑精油



陽光般的活力

能給溫暖的感覺，且充滿活力，並且可以獲得好心情！
配方：薑精油3滴，葡萄柚精油3滴，佛手柑精油2滴。
使用：將精油加入薰香燈中，於感覺疲憊無力、心情低落時薰香。



助消化祛脹氣

可改善胃脹氣的狀況，對反胃、噁心也有效，還能幫助消化。
配方：薑精油3滴，茴香精油2滴，黑胡椒精油1滴，甜杏仁油10ml。
使用：將所有精油和甜杏仁油混合成按摩油，按摩不適的胃部即可。



量車急救油

容易暈車、暈船的人在出門旅遊時，記得調一瓶含薑的精油帶著，隨時可以塗抹！
配方：薑精油3滴，薄荷精油5滴，甜杏仁油20ml。
使用：將精油和甜杏仁油混合成按摩油，搭車、船、飛機前，先塗抹胸口、胃部即可。



減輕牙痛

牙痛起來讓人十分難受，如果一時無法就醫，趕緊使用精油，可減輕疼痛情形。
配方：薑精油1滴，丁香精油1滴。
使用：將精油加入水中，以此配方漱口即可。



肌肉關節舒緩配方

對肌肉痠痛、關節疼痛、血液循環不順、新陳代謝等，都有改善的效果喔！
配方：薑精油3滴，迷迭香精油2滴，檸檬香茅精油2滴，山金車油5ml，橄欖油10ml。
使用：
 1. 將精油及基礎油混合均勻後，塗抹於不舒服的部位。
 2. 再以熱毛巾敷在塗抹過精油的地方即可。



Lavender

用途最廣的必備精油

薰衣草

不論是精油或是新鮮、乾燥的花朵，薰衣草都是最受歡迎的芳香植物。原產於地中海地區，現在則廣植於歐洲等地，使用歷史長達數千年，深受人們的歡迎！而Lavender則源於拉丁文Lavare，為洗滌之意，是因古羅馬人喜愛用薰衣草來薰香沐浴之故，據說英國的查理一世皇后最喜歡的就是薰衣草香水。而在歐洲人的心目中，它則象徵了潔淨、保護、純潔、感恩與和平！

別名/愛情草、寧靜的香水植物。

學名/Lavendula Officinalis。

英文名/Lavender。

科別/唇形科。

萃取部位/花。

香味特徵/味道優雅溫和，可以安定情緒。

揮發性/中度揮發。

價格/中價位偏低。

主要產地/原產地為地中海，法國普羅旺斯、

英國、澳洲、歐洲高地等。

適合共同調配的精油*

天竺葵 迷迭香 馬鞭草 佛手柑 甜橙 羅馬洋甘菊 檸檬 尤加利 花梨木
茶樹 百里香 依蘭 廣藿香 松



功效

身體／薰衣草具有止痛、消毒殺菌等功效，非常適合用來治療感冒、咳嗽、扁桃腺等症狀；其鎮定的效果也非常好，睡前使用它能幫助入睡。而用它來按摩太陽穴，能緩和頭痛。利用按摩、泡澡則能舒緩各種肌肉痠痛、風溼症、關節炎等症狀。對女性而言，利用熱敷能減輕經痛或解決經血不足的問題，而在即將生產前，塗擦在下背部，則能加速分娩、減輕疼痛。也能治療燙傷、外傷，促進傷口癒合、避免留下疤痕。此外還能降血壓、改善心悸、反胃、嘔吐、胃脹氣等。

心靈／能幫助情緒不穩定的人，如憂鬱、歇斯底里、焦慮等，還有對精神壓力過重的失眠，也具有良好療效。

美容／能消炎、抗齒，對青春痘肌膚很好，可抑制細菌生長、平衡分泌過多的油脂及淡化疤痕等，十分適合作成保養品使用。

其他／具有驅蟲之效，能避免蚊蟲叮咬，或是緩和被叮咬後的疼痛，並防止傷口感染；還能治療頭暈、香港腳、腳氣等。另外還有除臭、芳香的功效。

保存

將薰衣草精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

重要事項

薰衣草精油能通經，避免在懷孕初期使用；低血壓者用了薰衣草精油後，可能會出現暈眩現象，也最好不要使用。而薰衣草是少數能直接用在皮膚上的精油，不過為了避免仍有可能產生的過敏現象，最好還是調和基礎油使用。

Lavender



Aromatherapy 如何使用薰衣草精油



安神助眠

能幫助睡眠、安撫激動情緒、敬斯庭里
的症狀、或舒緩偏頭痛、恐慌的心情。

配方：薰衣草精油3滴，快樂鼠尾草精油
3滴，乳香精油3滴。

使用：將精油加入薰香燈中，於睡前點香
即可。



美麗佳人

青春痘是美麗的頭號殺手，一起向這討人
厭的小東西說拜拜吧！

配方：薰衣草精油適量。

使用：將薰衣草精油適量，滴在棉花棒上，
直接塗抹在青春痘上，可以消炎、幫助青春
痘癒合。



亮麗抗壓面膜

能深層潔淨肌膚、鎮靜安撫敏感肌膚，其
香味可抗壓、安眠。

配方：薰衣草精油2~4滴，洋甘菊精油1
~2滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦
泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精
油攪拌成泥狀即成面膜。

2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約
10~15分鐘後用溫水洗淨。



脹氣剋星

可改善胃脹氣的狀況，對反胃、噁心也
有效，還能幫助腸胃蠕動。

配方：薰衣草精油3滴，薄荷精油1滴，
檸檬精油1滴，甜杏仁油10ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻
成按摩油，按摩不過的胃部即可。



遠離疼痛

無論你是何種類型的肌肉疼痛，這道妙方
都可以幫你緩解呢！

配方：薰衣草精油4滴，馬郁蘭精油3滴，迷
迭香精油3滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩
油，按摩於肌肉疼痛的部位即可。

抗敏淨顏乳

有抗敏感的作用，可以鎮靜舒緩肌膚，香味更是清香宜人，舒服極了！
配方：薰衣草精油10滴，德國洋甘菊精油5滴，橄欖油70ml，荷荷芭油
10ml，椰子油起泡劑30ml，攪拌棒1根，大小玻璃器皿各1個，空瓶1個。

使用：

1. 精油、荷荷芭油在小玻璃器皿中混合、攪勻備用。

2. 將椰子油起泡劑和橄欖油在大玻璃器皿中混勻。

3. 再將作法1加入作法2中，混勻後倒入空瓶中即可使用。



腳丫放鬆浴

站了整天嗎？這道足浴方可舒緩、鬆弛你疲憊不堪的雙腳呢！

配方：薰衣草精油3滴，德國洋甘菊精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 精油及甜杏仁油混勻後備用。

2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入
浸泡，加以按摩，可使雙足得到足夠的休息！



遠離發燒

發燒時，可將此配方擦拭全身，可以幫助
舒緩不適症狀。

配方：薰衣草精油3滴，薄荷精油2滴，尤加
利精油2滴，甜杏仁油1條。

使用：臉盆中注滿溫熱的水，精油滴入水中
混勻，以毛巾沾濕擦拭全身即可。



神奇按摩油

可改善減肥所留下來的肥胖紋，讓你美
美地穿上比基尼、秀出好身材！

配方：薰衣草精油1滴，迷迭香精油1滴，
佛手柑精油1滴，葡萄籽油10ml。

使用：

1. 將精油及葡萄籽精油混勻成按摩油備用。
2. 可在洗完澡後，按摩於有肥胖紋、或妊
娠紋的肌膚上。

薰衣草的品種很多，在醫療用途上最好的是真正薰衣草或藥用薰衣草（Lavandula officinalis），而真正薰衣草（Lavandin）則是被用來當作香料添加劑，會有不當商人拿來冒充真正薰衣草使用，但它是無效的！而越花薰衣草（Lavender spike）則是使用在香皂等產品上，此外，頭狀薰衣草則含有人型酮，具毒性，不宜自行使用。

薰衣草品種多！



Lemon

最常見、用途超多的清新果實

檸檬

檸檬是常綠灌木，也是日常生活中十分常見、用途很多的果實，它原產於亞洲，經過十字軍東征後被帶到歐洲，之後就廣為流傳，足跡遍佈世界各地。檸檬的氣味十分清新宜人，只要擠壓果皮就可以散發出檸檬精油的香氣，因此除了用來榨汁、入菜之外，果皮也能拿來驅蟲，清潔居家環境，使空氣更清新！



別名／酸檸檬子、宜母子、檫子、藥果。

學名／Citrus limonum。

英文名／Lemon。

科別／芸香科。

萃取部位／果皮。

香味特徵／氣味清新、濃濃的果香。

揮發性／高度揮發。

價格／中偏低價位。

主要產地／美國、巴西、阿根廷、義大利、法國。



※適合共同調配的精油※

● 葡萄柚 ● 佛手柑 ● 甜橙 ● 薰衣草 ● 百里香 ● 尤加利 ● 松 ● 安息香 ● 豆蔻 ● 洋甘菊 ● 茴香 ● 乳香 ● 橙花 ● 玫瑰 ● 檀香 ● 依蘭

功效

※ 身體／檸檬具有很強的抗菌力，咽喉感染、喉嚨痛、咳嗽等情況都可以使用。也有排毒的功效，因作用不正確造成的肝臟毒素累積，有淨化的效果，且能平衡胃酸過多、舒緩便秘，讓身體來個大掃除；還能強化免疫系統。

統、避免傳染病、改善靜脈曲張、高血壓等，對痲疹、雞眼、腳氣等症狀也都有效。也有止血的作

用，對於刀傷、割傷也有療效。

※ 心靈／能給人清爽的感覺，使用檸檬精油能提振精神、充滿活力。

※ 美容／能幫助消除橘皮組織、對油性髮質也有淨化作用；具有溫和的美白作用、能幫助消除雀斑，也因檸檬有收斂的功效，所以能調理油性肌膚！

※ 其他／能淨化空氣，使室內氣場更乾淨，並具有驅蟲之效。

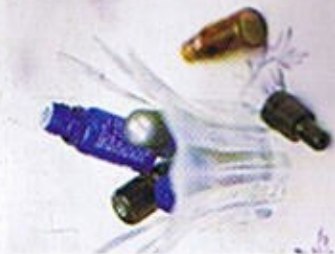


日保存

將檸檬精油於深色玻璃瓶中保存，置於陽光照射不到之處，也不要放在溫度波動過大的地方；柑橘類精油的保存期限較短，所以開封後，最好在半年內用完；若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

!!! 注意!!!

檸檬精油具有光敏性，使用在臉部如果曬到太陽，可是會變成大黑臉，所以要避免在白天時使用。



Lemon



Aromatherapy 如何使用檸檬精油



提升工作效率

面對繁雜的壓力工作，可使用檸檬精油，能立刻感覺思緒清晰，且充滿幹勁！

配方：檸檬精油4滴，迷迭香精油4滴。

使用：將精油加入薰香爐中，於工作場所，書房薰香。



室內空氣清淨

能抗菌，並幫助改善潮濕的室內氣味，還有驅蟲效果，讓居家環境更清爽。

配方：檸檬精油6滴，茶樹精油4滴，酒精15ml，水5ml。

使用：將精油、酒精、水倒入噴瓶中，搖晃均勻後噴灑於室內。

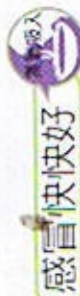


給你好口氣

口氣難聞會讓人十分尷尬，使用檸檬精油漱口，可使口氣清新芬芳！

配方：檸檬精油5滴，薄荷精油2滴。

使用：將1杯水加入精油，就成了可清新口氣、又提神醒腦的漱口水。



感冒快快好

感冒初期，可用檸檬精油熱蒸，不但能快點痊癒，還能減輕喉嚨痛等症狀。

配方：檸檬精油5滴，羅文莎葉精油3滴。

使用：準備1大碗熱水，將精油滴入，吸嗅有精油香氣的蒸汽即可。



幫助排毒

時常熬夜、菸酒過多，都會使肝臟負荷過大，來排毒一下，好好地愛護身體吧！

配方：檸檬精油6滴，杜松子精油4滴，橄欖油15ml。

使用：將精油與橄欖油混合，每晚睡前塗抹於對應肝臟的上腹部即可。



Lemongrass

保養美麗的 最佳選擇

檸檬香茅

茅屬的植物有許多，台灣香茅、檸檬香茅、大香茅等，長相也都很類似，細細長長的葉子，遠遠看有點像雞草，但有濃濃的檸檬味十分清新！檸檬香茅生長於熱帶地區，產量大，萃取容易，因此價格便宜，在東南亞地區常被用來加入食物中，最早使用的是印度，現在則大量使用於家庭清潔用品中。

別名/香茅草、檸檬草。

學名/Cymbopogon citratus。

英文名/Lemongrass。

科別/禾本科。

萃取部位/葉。

香味特徵/具有檸檬的強烈氣味。

揮發性/高度揮發。

價格/中偏低價位。

主要產地/西印度群島、尼泊爾、印度。



※適合共同調配的精油※

● 茉莉 ● 橙花 ● 羅勒 ● 尤加利 ● 薰衣草 ● 迷迭香 ● 檸檬 ● 玫瑰草 ● 檸檬馬鞭草 ● 松 ● 天竺葵 ● 芫荽 ● 茉莉 ● 絲花白千層

功效

※ **身體** / 檸檬香茅具有促進循環、舒緩肌肉疼痛的功效，尤其對腿部作用特別明顯，因此常久站、久坐、久走的人，都可使用檸檬香茅來改善；還能幫助肌肉緊實，因此更適合用來保養腿部。它具有抗菌效果，因此也能緩和感冒症狀、減輕喉嚨痛；調和基礎油後使用，能舒緩頭痛！

※ **心靈** / 低劑量使用檸檬香茅能提神，高劑量使用具有舒緩安眠的作用。

※ **美容** / 能緊實肌膚，但較少使用於美容上。

※ **其他** / 具有驅蟲的效果，還可以幫助藥物遠離跳蚤、保持清潔！

白保存

將檸檬香茅精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動，而未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

檸檬香茅精油對皮膚會有利刺激感，要稀釋使用。



Aromatherapy

如何使用檸檬香茅精油

活力早晨

能幫助喜歡賴床的人獲得活力。

從一大早開始就精神百倍、活力四射！

配方：檸檬香茅精油2滴，薄荷精油3滴，迷迭香精油2滴。

使用：將所有精油加入薰香煙中，於早上點香即可。

保養美腿

此配方可使腿部肌膚更緊實，且清新的氣味也十分迷人呢！

配方：檸檬香茅精油3滴，無香精身體乳液。

使用：將精油加入身體乳中，塗抹腿部肌膚，再按摩即可。

肌肉關節都舒服

如果有肌肉疼痛、關節受損等情況，都可以熱敷，使症狀獲得改善。

配方：檸檬香茅精油4滴，薑精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油和甜杏仁油混合成按摩油，塗抹肌肉、關節疼痛部位，再敷上熱毛巾即可。



雙腿放鬆浴

久站、久坐、或是長途跋涉之後，腿部都會很不舒服，趕緊泡個舒緩浴吧！

配方：檸檬香茅精油3滴，黑胡椒精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油及甜杏仁油混合，加入水溫約38~40℃的熱水中即可泡腳。

驅蟲清新噴霧

可使居家環境更清潔、氣味更清新，也能驅趕蚊蟲。

配方：檸檬香茅精油5滴，茶樹精油5滴，水20ml，酒精5ml，噴瓶1個。

使用：將精油、水、酒精裝入噴瓶中，搖混均勻後，就可噴於需要之處。



Lemon verbena

減輕壓力、解煩憂

檸檬馬鞭草

標香茅冒充檸檬馬鞭草販賣的情形，在購買時要多加注意，避免吃虧上當！

檸檬馬鞭草原產於南美洲，17世紀時引進歐洲，清爽宜人的氣味受到歐洲人歡迎，普遍栽種在花園中，也常常拿來飲用，是歐洲很受歡迎的飲料，也常加入布丁、糕餅等食物中。由於檸檬馬鞭草精油的產量少，氣味又與檸檬香茅相似，但是價格卻差別很大，因此常有不良商人將檸檬香茅冒充檸檬馬鞭草販賣的情形，在購買時要多加注意，避免吃虧上當！



別名/防臭木。

學名/Lippia citriodora。

英文名/Lemon verbena。

科別/馬鞭草科。

萃取部位/葉與莖。

香味特徵/檸檬的氣味。

揮發性/高度揮發。

價格/高價位。

主要產地/阿爾及利亞、巴拉圭、西班牙。



※適合共同調配的精油※

尤加利 ● 迷迭香 ● 佛手柑 ● 鼠尾草 ● 檸檬香桃木 ● 百里香 ● 檸檬 ● 甜橙 ● 薄荷 ● 薰衣草 ● 桂柏 ● 羅勒 ● 玫瑰草 ● 玫瑰 ● 依蘭

功效

● 身體 / 檸檬馬鞭草具有減輕壓力的作用，因此單凡因壓力引起的消化系統問題，例如胃潰瘍、消化不良、十二指腸潰瘍等，都能使用檸檬馬鞭草舒緩。它可安定神經，能有效改善心悸、頭暈等情況，也能減輕因焦慮、壓力引起的失眠症狀，還有改善浮腫、減輕皮膚發炎等效用。

● 心靈 / 能使人感覺鎮靜，並感覺放鬆、安撫沮喪情緒、有抗壓的功效。

● 美容 / 較不用於臉部美容，但使用於身體肌膚。

保存

將檸檬馬鞭草精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25°C的常溫下，建議可放在木盒中，減低溫度的波動；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

具有光敏性，不直接使用於臉部，或在使用後8小時避免日曬；對皮膚有刺激性，宜稀釋使用較好。





Aromatherapy 如何使用檸檬馬鞭草精油



減壓舒緩

有減輕壓力的效果，可使人感覺放鬆，並在舒緩的氣氛下入睡！

配方：檸檬馬鞭草精油3滴，薰衣草精油4滴。

使用：將所有精油加入薰香爐中，於睡前薰香即可。



安神舒壓

常處在壓力下會影響身心健康，定時做芳香按摩，能減輕不少壓力。

配方：檸檬馬鞭草精油2滴，花梨木精油3滴，安息香精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油和甜杏仁油混勻成按摩油，按摩肩膀、背部、腹部等部位。



壓力再見

忙碌的上班族避免會有壓力過大、喘不過氣來，趕緊吸吸此配方，能感覺放鬆許多！

配方：檸檬馬鞭草精油3滴，佛手柑精油5滴，檸檬精油2滴，隨身瓶1個。

使用：將所有精油裝入隨身中，需要時隨時聞精油的芳香氣味。



泡腳好舒服

泡腳可促進全身血液循環，加入檸檬馬鞭草，更讓一整天的辛勞都獲得解放。

配方：檸檬馬鞭草精油3滴，葡萄柚精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油及甜杏仁油混勻後備用。
2. 再將混合的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡，加以按摩即可。



腸胃保養油

可減輕胃潰瘍、消化不良等因壓力引起的腸胃不適，檸檬清香也使人十分舒服！

配方：檸檬馬鞭草精油1滴，檸檬精油1滴，黑胡椒精油1滴，胡桃油10ml。

使用：將精油及胡桃油混勻成按摩油，裝入小瓶中，需要時塗抹胃部即可。



Basil 羅勒

香氣迷人的香料植物

羅勒是餐桌上十分常見的香料植物，一直被廣泛的使用於料理中，中國人使用它的歷史也十分久遠。羅勒在印度被視為神聖植物，其英文名則是從希臘文的「國王」(basileus)而來，足見羅勒對人們而言有多麼重要。羅勒可以作成精油、入菜，也是很好的景觀植物，在家裡栽種一盆羅勒，用途多多喔！

別名/香草之王、甜羅勒。

學名/Ocimum basilicum。

英文名/Basil。

科別/唇形科。

萃取部位/葉。

香味特徵/清新的香料味。

揮發性/高度揮發。

價格/中價位。

主要產地/美國、馬達加斯加、埃及。



※適合共同調配的精油※

肉桂 ● 豆蔻 ● 月桂 ● 黑胡椒 ● 快樂鼠尾草 ● 牛膝草 ● 香茅草 ● 馬郁蘭 ● 松花 ● 檀香 ● 薰衣草

功效

- ※ 身體 / 和所有香料類植物一樣，羅勒對於消化系統很有幫助，胃部不適、消化不良、噁心都可以使用。它也有化療的功效，因此對於生腫瘤、頭痛、偏頭痛時，都能減輕疼痛。對呼吸系統也十分有益，咳嗽、支氣管炎都可以使用它來改善。此外，羅勒還能抗病毒，用做日常保健，可以預防疾病。
- ※ 心靈 / 能補強神經，對於虛弱、低迷的情緒，有很好的激勵作用，適合焦慮、沮喪時使用。
- ※ 美容 / 具有緊實肌膚、消除粉刺的效果。
- ※ 其他 / 有驅蟲功效，可避免蚊蟲叮咬。

保存

將羅勒精油於深色玻璃瓶中保存，置於約18~25℃的常溫下，避免放在陽光直射之處；未開封的純精油通常可保存3~5年，已開封的最好於1~2年內用完，若已調和為按摩油，於2個月內用完最佳。

注意事項

用量不宜過高，懷孕初期尤其要低劑量使用；對皮膚可能會有刺激感。



品種極多，應仔細區分

羅勒品種極多，台灣常見的是九層塔，但和精油萃取的羅勒不同，用來萃取精油最常見的是甜羅勒，偶爾也有熱帶羅勒或神聖羅勒等，不同品種效果也會不一樣。有些精油廠商會將羅勒精油叫做紫蘇，但和日本常用的紫蘇並不相同，紫蘇精油較不常見，使用時應區分！



Aromatherapy 如何使用羅勒精油



提振精神

感覺沮喪無力時，可用羅勒來提振精神，對於精神過於緊繃引起的失眠，也有幫助喔！
配方：羅勒精油3滴，羅馬洋甘菊精油3滴，薰衣草精油2滴。
使用：將精油加入薰香燭中，感覺很無力、心力交瘁時可以使用。



幫助消化

如果有消化不良、反胃、噁心的情況，就可以使用羅勒精油。
配方：羅勒精油4滴，黑胡椒精油2滴，豆蔻精油2滴，檸檬油10ml。
使用：將所有精油和橄欖油混勻成按摩油，按摩不適的胃部即可。



生理痛bye-bye

生理痛惱人又不舒服，常受生理痛困擾的人，平日要多塗抹精油保養！
配方：羅勒精油5滴，薑精油2滴，永久花精油3滴，甜杏仁油10ml。
使用：將精油與甜杏仁油調和，塗抹在下腹部即可。



蟲蟲跑光光

居家環境難免會有蚊蟲，用殺蟲劑又怕被化學藥劑污染，不妨改用天然的精油更健康。
配方：羅勒精油5滴，檸檬精油5滴，酒精20ml，水10ml。
使用：將精油、酒精、水放入噴瓶中，混合後噴灑家中，不但能防蚊蟲，也可消滅病菌。



緊膚配方

皮膚鬆弛就會顯得老，這是許多愛美人士的大忌！持續按摩，肌膚一定會緊實有光澤！
配方：羅勒精油4滴，玫瑰精油2滴，玫瑰籽油2ml，荷荷芭油10ml。
使用：精油與玫瑰籽油、荷荷芭油混合，先塗抹於臉部後，再由下往上輕輕按摩。



症狀大館

今天有個重要的會議，好緊張呀！
快將可以舒緩緊張的精油滴在面紙上，
作個吸嗅，迅速放鬆一下心靈吧！
明天要大考了，現在卻睡不著，
沒關係，快洗個放鬆身心的芳香浴，
睡前點盞安眠薰香，睡個好覺吧！
日常生活中，常常有些小症狀產生，
利用精油來改善不過，
不但十分天然、且使用方便，
一起進入精油的健康芳香世界吧！



情緒心靈.....206
◎頭暈 ◎壓力 ◎失眠 ◎沮喪 ◎焦躁 ◎驚嚇
◎憂鬱 ◎增強記憶力 ◎消除疲勞
◎緩和緊張 ◎集中注意力 ◎煩躁不安

呼吸系統.....212
◎氣喘 ◎喉嚨痛 ◎支氣管炎 ◎咳嗽 ◎感冒
◎扁桃腺炎 ◎肺病 ◎肺子過敏

消化道.....216
◎腹瀉 ◎脹氣 ◎消化不良 ◎便秘
◎嘔吐 ◎嘔吐 ◎反胃 ◎口臭

肌肉骨骼系統.....220
◎肌肉痠痛 ◎扭傷 ◎關節炎 ◎腰痛

泌尿生殖系統.....222
◎淋病 ◎攝護腺炎 ◎膀胱炎 ◎遺精 ◎尿道炎
◎經痛 ◎經前症候群 ◎更年期症候群 ◎陰道炎
◎陰道瘙癢 ◎性冷感 ◎催情 ◎不孕

肌膚問題.....228
◎青春痘 ◎暗瘡 ◎粉刺 ◎乾燥 ◎皸裂 ◎皮膚粗糙
◎斑疹 ◎蚊蟲咬傷 ◎毒蟲咬傷 ◎瘡毒 ◎傷口

美體.....233
◎減肥瘦身 ◎健胸美胸 ◎水腫
◎下半身肥胖 ◎鬆弛肌肉 ◎瘦弱

美容.....236
◎皺紋 ◎黑眼圈 ◎眼袋 ◎油性肌膚 ◎乾性肌膚
◎敏感肌膚 ◎斑點 ◎肌膚乾燥 ◎粉刺
◎美白 ◎毛孔粗大 ◎排毒

頭髮.....242
◎油性髮質 ◎乾性髮質 ◎頭皮屑 ◎預防掉髮
◎滋養 ◎頭皮癢 ◎促進頭髮生長 ◎烏黑頭髮

其他.....246
◎驅蟲 ◎抗菌 ◎消炎 ◎除臭





頭痛

Headache

表現特徵／引起頭痛的原因有很多，但頭痛入口日漸上升的比例來看，應該是壓力所致。累積了許多疲勞後，身體肌肉緊繃，甚至壓迫到血管神經，影響了血液循環，導致了各種頭痛，而當頭痛症狀已頻繁出現時，表示身體已經透支了！

遠離頭痛

可以幫你放鬆心情，緩解壓力引起的頭痛！

配方：天竺葵精油4滴，薰衣草精油4滴，迷迭香精油4滴。

使用：

1. 放一缸水溫約37~39℃的熱水入浴缸中。
2. 再將精油滴入水中，均勻攪散後，進入浴缸中浸泡即可。

頭痛再見

舒緩疼痛不堪的頭部，讓你徹底放鬆心情，得到解放！

配方：薰衣草精油4滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將薰衣草精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 毛巾沾溼臉盆中的水後，敷於太陽穴及眼部，反覆數次即可。

壓力

Pressure

表現特徵／適度的壓力可以讓人成長與提升，但在步伐奇快、變化迅速的現代社會中，壓力往往會過度地壓在人身上，造成焦慮、頭痛、胸悶、易發怒、疲倦乏力等症狀出現。

重新振作

壓力壓得你喘不過氣來了嗎？芳香按摩可以振作你被壓垮的心靈！

配方：檀香精油2滴，薰衣草精油2滴，依蘭精油1滴，天竺葵精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將所有精油與甜杏仁油混合均勻成按摩油。
2. 再使用此配方按摩於全身，或著重於肩胛骨硬處。

舒緩芳香浴

工作壓力大嗎？好好泡個芳香澡鬆弛一下自己吧！

配方：甜橙精油2滴，薰衣草精油2滴，花梨木精油3滴。

使用：

1. 將精油倒入水溫約37~38℃的浴缸中。
2. 再入內浸泡約15~20分鐘即可。



Beauty in balance

失眠

Insomnia

表現特徵／引起失眠的原因有很多，可分為精神疾病（焦慮、憂鬱...）引起的，或是因為身體病痛、服用藥物而睡不好，還有一種是找不到原因的原發性失眠；但絕大多數的失眠都是導因於壓力、過於焦慮的心理狀態！

撫平焦慮

工作、課業上的壓力是不是引發你失眠的原因？別怕，此配方可以舒緩你的不安情緒！

配方：薰衣草精油4滴，馬郁蘭精油2滴。

使用：

1. 將精油滴在睡覺時枕用的枕頭上，可以助你一夜好眠！

舒緩身心

可以鎮靜、抗憂鬱，睡前作個芳香浴，能讓你卸去整天的緊張情緒！

配方：檀香精油2滴，佛手柑精油3滴，薰衣草精油4滴。

使用：

1. 將精油滴入水溫約37~39℃的水中。
2. 用手輕輕攪拌均勻，入內浸泡約15~20分鐘即可。



沮喪

Disappointment

表現特徵／當工作遇到瓶頸時，總是讓人感到萬分的煩躁，使心情十分低迷及憂鬱，長期下來，意志過於消沉，會對健康及人際關係產生極大的影響，此時，如果善用精油，就能適時地調整過來！

沮喪再見

利用簡易的薰香，即可平衡煩躁不安的心情，重振信心！

配方：鼠尾草精油3滴，玫瑰精油1滴，依蘭精油1滴。

使用：

1. 薰香精油的水盤中加入八分滿的水。
2. 將精油滴入水中，點燃燭燭，或轉開燈，使其香味傳出即可。

驅離煩躁

能讓你從煩躁不已的情緒中脫出來，找到再出發的勇氣！

配方：天竺葵精油3滴，佛手柑精油3滴，甜橙精油4滴，荷荷巴油20ml。

使用：將所有精油及荷荷巴油混合成按摩油後，按摩於全身即可。



焦躁

Impatience

表現特徵／當對身邊環境或人事有些潛在的不滿時，心靈上自然就會產生焦躁的狀況，生活中的各種不快樂、緊張、憂鬱慢慢積累，在不知不覺中埋藏了許多負面情緒，也導致對生活中的小事愈來愈不能平心靜氣！

平心靜氣

將煩躁不安的感覺徹底趕出心底，讓你找回生活的樂趣！

配方：依蘭精油9滴，羅馬洋甘菊精油4滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將所有精油和甜杏仁油一起混合均勻成按摩油。
2. 再將按摩油均勻按摩於全身即可。

煩躁不見了

你總是常常對身邊發生的事煩心不已嗎？試試這道能讓你放鬆的配方吧！

配方：天竺葵精油2滴，薰衣草精油1滴，佛手柑精油3滴。

使用：

1. 薰香燈的水盤中加入八分滿的水。
2. 將精油滴入水中，點燃燭燭，或轉開燈，使其香味傳出即可。

憂鬱脫困

洗個香噴噴的澡，犒賞一下疲憊不堪的身體吧！

配方：依蘭精油2滴，檸檬精油4滴，薄荷精油2滴。

使用：

1. 將精油滴入水溫約37~38℃的浴缸中。
2. 攪拌均勻後，即可入內浸泡約15~20分鐘。

憂鬱不再來

輕輕鬆鬆就幫你驅離憂鬱，找回平靜安樂的心情。

配方：佛手柑精油2滴，天竺葵精油1滴。

使用：將精油滴在面紙上，深呼吸3口，再將面紙放在附近，可以隨時聞到其芬芳！



驚嚇

Affright

表現特徵／當一些令人不愉快的事情或災難發生，而在心裡留下不可抹滅的記憶與恐懼時，這個時候，你可以利用一些芳香療法來幫助平撫心情、舒緩恐慌，改善心跳加快、呼吸急促、顫抖等症狀。

安撫情緒

泡個熱熱的芳香浴，讓身體、心靈都得到充分的休息！

配方：依蘭精油2滴，天竺葵精油3滴，甜橙精油3滴。

使用：

1. 將所有精油滴入浴缸中，攪拌均勻。
2. 入內浸泡約15~20分鐘即可。

重返快樂心情

快樂鼠尾草有堅果香氣，能引發幸福的感覺，將憂鬱後的沮喪一掃而空！

配方：快樂鼠尾草精油4滴。

使用：

1. 將精油加入八分滿的薰香燈水盤中。
2. 將蠟燭點燃，或是轉開燈，讓香味傳出即可。



增強記憶力

Make Memory Better

表現特徵／若是你經常忘東忘西，或是演出時背了老半天、卻忘的一乾二淨的話，那你可以試試芳香精油，它可以幫你刺激大腦內負責儲存訊息的海馬區（hippocampus），讓你讀書、工作輕鬆許多！

過目不忘

在讀書的時候，點上這道配方，可以增強記憶及自信！

配方：迷迭香精油3滴，百里香精油2滴。

使用：將精油滴入薰香燈的水盤中，點燃蠟燭或轉開燈即可。

不再健忘

讓你遠離「健忘大王」的綽號，讀書工作都一把罩！

配方：迷迭香精油10滴，葡萄柚精油8滴，羅勒精油5滴，百里香精油7滴，甜杏仁油30ml。

使用：

1. 將所有精油和甜杏仁油混合均勻成按摩油。
2. 取適量按摩於身上即可。

消除疲勞 Quell prostration

表現特徵／若是工作時間過長，可能導致身心疲勞的狀況產生，在充足休息、減輕身心壓力、放鬆身心的同時，可以給予芳香精油輔助治療，將幫助你獲得更好的休息品質，是重新出發的絕佳勇氣！

元氣百倍

不論是身體或心理疲憊了，都可以利用沐浴舒緩一下喔！

配方：杜松子精油3滴，鼠尾草精油3滴。

使用：

1. 將所有精油滴入水溫約37~39°C的浴缸中。
2. 攪拌均勻後，入內沐浴即可。

精神煥發

隨易的煎香配方，就能讓你迅速地脫離疲勞的狀態。

配方：迷迭香精油1滴，薰衣草精油1滴，洋甘菊1滴。

使用：將精油滴入薰香燈的水盤中，點燃燭燭或轉開燈，待香味傳出即可。

集中注意力 Concentrate

表現特徵／注意力不能集中，使得學習成果低落，或是工作績效一路千丈，導致你沮喪、失去自信嗎？芳香療法可以幫助你在讀書、工作時集中注意力，讓精神不再渙散，自然能夠提升學習工作成果。

專注精神

能夠集中注意力、提高自己的自信，讓人安然渡過各種緊張時刻！

配方：羅勒精油3滴，薰衣草精油2滴，葡萄柚精油4滴，佛手柑精油3滴，薄荷精油20ml。

使用：

1. 所有精油與薄荷精油混合均勻成按摩油。
2. 將按摩油塗抹於身上即可。



神遊STOP

容易分心嗎？這道配方幫你找回神遊的心、打破周公！

配方：迷迭香精油1滴，羅勒精油1滴，甜橙精油3滴。

使用：

1. 薰香燈上加八分滿水後，將精油滴入。
2. 點燃燭燭或轉開燈，讓香味傳出即可。

緩和緊張

Distress

表現特徵／即將來的考試、面試、會議讓你緊張不已嗎？緊張引起的顫抖、手心冒汗、甚至胃痛是否影響了你的表現？這些精油配方可以緩和緊張、鎮定情緒，讓你的表現更好！

輕鬆一下

在會議、考試前，鬆弛一下自己的緊張情緒吧！

配方：薰衣草精油2滴，甜橙精油1滴。

使用：將精油滴在衛生紙或手帕上，深呼吸幾口即可。



信心十足

睡前泡個澡，睡個好覺，將明天的精力儲存在百分之百的狀態。

配方：薰衣草精油4滴，天竺葵精油2滴，佛手柑2滴。

使用：

1. 將所有精油滴入浴缸中，攪拌均勻。
2. 入內浸泡約15~20分鐘即可。



煩悶不安 Worring

表現特徵／當身邊有一些不愉快的事情發生，造成胸口煩悶、抑鬱不安的現象時，此時更要好好照顧自己的心靈，加上適當的休息，而如果能配合精油的芳香療法，可以讓煩悶不安的情緒煙消雲散！

跳離煩鬱

陶陶然就可以跳脫煩悶的緊箍圈，予你好心情！

配方：佛手柑精油1滴，薄荷精油1滴，羅勒精油1滴。

使用：

1. 將精油滴在手帕或衛生紙上，深呼吸幾口。
2. 再把這手帕放在身邊，讓其持續散發香味即可。

撥雲見日

緊繃太久了，泡個澡鬆弛你的抑鬱不安吧！

配方：薰衣草精油3滴，快樂鼠尾草精油2滴，甜橙精油3滴。

使用：

1. 將精油滴入浴缸中，攪拌均勻。
2. 入內浸泡15~20分鐘即可。





呼吸系統

Beauty in balance

氣喘

Assthma

表現特徵／氣喘是由於支氣管痙攣，而導致呼吸不順的狀況發生，通常是由於過敏原引發，有些則是由遺傳而來。氣喘發作時一定要趕緊處理，輕微的情況，可以趕快使用精油，讓呼吸變得順暢一點。

氣管放鬆

可以使痙攣的氣管得到舒緩，呼吸也會順暢許多！
配方：絲柏精油1滴，乳香精油1滴，尤加利精油1滴。
使用：將精油滴在手帕或面紙上，直接吸吸精油的氣味即可。



氣喘遠離

每日持續地使用精油按摩，可改善容易氣喘的體質，使得氣喘不易發作！
配方：沒藥精油4滴，綠花白千層精油3滴，羅馬洋甘菊精油5滴，甜杏仁油20ml。
使用：
1. 將所有精油與甜杏仁油混合成按摩油。
2. 再使用此配方按摩於全身，或者重於胸口處。

支氣管炎

Bronchitis

表現特徵／支氣管炎又分為慢性和急性，因病菌入侵，造成支氣管發炎，會有咳嗽及痰液的產生，有時還會伴隨著氣喘，因此一開始就要謹慎治療，以免成為慢性支氣管炎，時常受到不適困擾。

安撫支氣管

平日就使用精油薰香，可讓體質變好，支氣管炎也較不容易發作。
配方：松精油3滴，百里香精油4滴。
使用：將精油以薰香器薰香，每天最多薰香3次，持續使用可提升免疫力，降低支氣管炎發生。



鎮靜支氣管

時常按摩胸口，可使支氣管炎現象減輕，鎮靜發炎的支氣管。
配方：尤加利精油4滴，萊姆精油5滴，胡桃油20ml。
使用：
1. 將所有精油與胡桃油混合成按摩油。
2. 再使用此配方按摩於全身，或者重於胸口部分。

喉嚨痛

Sore Throat

表現特徵／喉嚨痛通常是因為感冒或其他病菌入侵，引起喉嚨感染造成的，通常會伴隨咳嗽等呼吸症狀，喉嚨痛剛開始時，趕緊使用精油能有很好的效果，如果不處理可能會持續一、二個星期，感覺非常難受。

減輕喉嚨痛

藉著吸入含有精油的蒸氣，可使喉嚨痛得到舒緩。
配方：萊姆精油2滴，安息香精油2滴，熱水1小盆。
使用：
1. 準備1小盆或1杯約40°C的熱水。
2. 將精油滴入水中，吸吸蒸出來的熱氣即可。



舒緩喉痛

舒緩頻頻作痛的喉嚨，感覺舒服些，不這麼地難受！
配方：綠花白千層精油3滴，水1杯。
使用：將精油滴入水中，並以此漱口即可，記得要漱洗喉嚨，才能讓喉嚨舒服些。



咳嗽

Cough

表現特徵／引起咳嗽的原因非常的多，感冒、吸入過敏源、肺結核等疾病，或是沒有原因的乾咳。咳嗽是呼吸道為了排除異物而產生的自然反應，有保護呼吸道的作用，因此不該一味壓抑，而應找出病因，予以解決，但使用精油可先舒緩不適！

止咳妙方

藉著吸入含有精油的蒸氣，可使咳嗽的情形減緩，不再一直咳嗽不停。
配方：尤加利精油2滴，安息香精油3滴，熱水1小盆。
使用：準備1小盆約40°C的熱水，將精油滴入水中，吸吸蒸氣即可。



不再一直咳

在公共場合不停咳嗽，十分尷尬！趕緊吸入精油，讓咳嗽減緩吧！
配方：絲柏精油1滴，薰衣草精油1滴，馬郁蘭精油1滴。
使用：將精油滴在手帕或面紙上，直接吸吸精油的氣味即可。



感冒

C o l d s

表現特徵／感冒就是病毒性感染，不同的病毒只要侵犯到口腔、鼻腔和咽喉（上呼吸系統），就會形成感冒，會造成頭痛、流鼻水、喉嚨痛、全身痠痛等症狀，如果處理不好，可能會引起鼻竇炎、支氣管炎等疾病，不可不注意！

感冒不見了

在感冒初期，可以利用精油泡澡來舒緩不適，更能幫助你早日恢復！

配方：茶樹精油4滴，薰衣草精油4滴。
使用：浴缸中注入八分滿的溫熱水，將精油滴入，再入內浸泡即可。



緩解不適

感冒了，鼻子是不是很不舒服呢？快來按摩一下，舒緩不舒服吧！

配方：尤加利精油2滴，薰衣草精油2滴，薄荷精油2滴，荷荷巴油10ml。
使用：將所有精油和荷荷巴油混合後，輕輕按摩鼻翼兩側即可。

鼻竇炎

S i n u s i t i s

表現特徵／鼻竇炎是因為呼吸道的疾病沒有根治，導致細菌在鼻竇滋生，反覆造成鼻塞、鼻涕濃稠或倒流，甚至因為鼻竇不通，而產生頭痛、有壓迫感等的情况，久而久之使患者情緒低落、精神不集中，工作效率減低，失眠而嚴重影響日常生活！

鼻子馬上通

可使鼻竇炎引起的鼻塞情况獲得舒緩，讓鼻子馬上暢通無阻！

配方：茶樹精油1滴，松精油2滴。
使用：將精油滴在手帕或面紙上，直接吸嗅精油的氣味即可。



消滅鼻竇病菌

藉著吸入含有精油的蒸氣，可消滅充滿在鼻竇的病菌，也能改善鼻竇炎的情况。

配方：茶樹精油2滴，羅勒精油2滴，天竺葵精油1滴，熱水1小盆。
使用：準備1小盆約40℃的熱水，將精油滴入水中，吸嗅蒸氣即可。

扁桃腺炎

A d e n o i d i t i s

表現特徵／是咽喉黏膜發炎的現象，通常較多發生於小朋友身上，下顎的下方及頸部的腺體有腫大及一碰就痛的感覺，還有喉嚨痛、頭痛、發燒、喉痛、發熱或發冷的現象，要避免刺激性的食物，而使用芳香療法可幫助舒緩不適，但還是要記得就醫！

疼痛救星

扁桃腺發炎很不舒服，馬上就用精油的蒸氣，來舒緩疼痛不適的咽喉部吧！

配方：百里香精油3滴，熱水1大碗。
使用：1. 將熱水倒入碗中，滴入精油。
2. 用大毛巾覆蓋住頭頂及碗，吸入其蒸氣即可。



安撫痛感

疼痛的不適感淹沒了你嗎？快來點簡單的精油按摩，輕輕就可以緩解！

配方：尤加利精油3滴，薄荷精油2滴，甜杏仁油10ml。
使用：將精油和甜杏仁油混合，輕輕按摩喉嚨部即可。

鼻子過敏

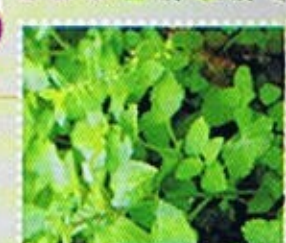
A l l e r g y

表現特徵／鼻子過敏很大的因素是遺傳，但空氣中的過敏源則是引發鼻子過敏的重要原因，在潮濕的台灣，鼻子過敏的人數非常多，也成了十分常見的疾病。想要減輕鼻子過敏，首先要找出過敏源，並儘量減少接觸過敏源。

紅鼻子bye-bye

整天擤鼻子、鼻水流不停，都變成紅鼻子啦！這種難受感覺，要快點使用精油解除！

配方：香蜂草精油2滴，尤加利精油3滴，熱水1小盆。
使用：準備1小盆約40℃的熱水，將精油滴入水中，吸嗅蒸氣即可。



過敏不再來

鼻子過敏是很惱人的，平日養成以精油按摩的習慣，能降低鼻子過敏發生的機率。

配方：茶樹精油5滴，迷迭香精油5滴，馬郁蘭精油2滴，胡桃油20ml。
使用：將精油與胡桃油混合成按摩油，按摩於全身，或重覆於胸口、鼻腔處。



腹瀉

Dysentery

表現特徵／疾病的腹瀉，通常都是吃進不乾淨的食物所導致的，例如大腸桿菌等；病毒也會引起腹瀉，消化道型的感冒就會產生腹瀉症狀。至於慢性腹瀉，則與壓力有關，如果長期腹瀉，也要檢查是不是有罹患大腸癌。

迅速止瀉

可迅速止住急性腹瀉情況，但還是要找出原因根除，以免再次發生。

配方：胡椒薄荷精油2滴，豆蔻精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於肛門處即可。

長期腹瀉調理

要是有長期腹瀉情況，要先確定病因，並用精油舒緩症狀。

配方：薰衣草精油3滴，羅馬洋甘菊精油5滴，薑精油2滴，橄欖油20ml。

使用：將精油與橄欖油混合成按摩油，按摩於全身，或者重於腹部。

脹氣

Flatulence

表現特徵／吃東西時一直講話，且吃得很急，就容易出現脹氣問題，消化系統如果排氣不順，也會容易脹氣。有時候，壓力也會引起脹氣的重要原因，因此，放輕鬆、慢慢進食，才能改善脹氣的情況。

脹氣跑光光

容易脹氣的人，體內壓力過大，會影響健康，時常來個芳香按摩，改善不適症狀！

配方：丁香精油2滴，薄荷精油5滴，荳蔻精油5滴，芝麻油20ml。

使用：將精油與芝麻油混合成按摩油，再按摩於全身，或者重於腹部、胃部。

脹氣不來

來個舒服的精油浴吧！讓緊張心情得到放鬆，脹氣情況也會改善不少喔！

配方：黑胡椒精油3滴，茴香精油3滴，羅勒精油2滴，橄欖油15ml。

使用：將精油與橄欖油混合，塗抹全身，尤其腹部，再按照一般程序泡澡即可。



Beauty in balance

消化不良

Indigestion

表現特徵／腸胃蠕動較差，或是吃東西太快，都有可能導致消化不良。不定時的進餐時間，也會使消化系統失調，進而消化不良的情況產生，所以改正自己的進食習慣、進食時間，加上平時芳香療法的保健，能健全消化系統呢！

幫助消化配方

容易消化不良的人，除了進食習慣要好之外，簡單的運動，加上使用精油，會改善不少！

配方：天竺葵精油3滴，荳蔻精油4滴，迷迭香精油5滴，芝麻油20ml。

使用：將精油與芝麻油混合成按摩油，再用來按摩於全身，或者重於腹部、胃部。



隨時噴、消化好

吃過飯後感覺消化不良，又沒辦法按摩，趕緊噴一噴，馬上就舒服。

配方：丁香精油2滴，肉桂精油5滴，黑胡椒精油5滴，酒精10ml，水20ml。

使用：將精油與酒精、水混合後裝入噴瓶中，需要時噴灑於腹部、胃部。

便秘

Constipation

表現特徵／大腸蠕動過慢，飲食習慣不良、攝取纖維過少，或是壓力過大等，都有可能造成便秘。想改善便秘，除了養成按時排便習慣，並多攝取膳食纖維之外，也能藉由使用精油讓排便更順利呢！

解除便秘

可以加速腸子蠕動，使便秘的情況改善不少。

配方：茴香精油2滴，豆蔻精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於肛門處即可。

排便順暢

容易便秘的人，可藉由芳香按摩，使心情舒緩，也就容易排便了。

配方：甜橙精油5滴，檸檬精油5滴，迷迭香精油2滴，芝麻油20ml。

使用：將精油與芝麻油混合成按摩油，再按摩於全身，或者重於腹部即可。



痔瘡

Hemorrhoids

表現特徵／痔瘡是靜脈血管突出所導致，又分成內痔和外痔。引起痔瘡的原因，通常是因為沒有正常排便、糞便過硬；久站或久坐，也容易引起痔瘡。多喝水、養成良好排便習慣，才可以真正根治痔瘡。

減輕痔瘡情形

通過坐浴，可使靜脈血管突出情況得到舒緩，也就不容易再出血。

配方：絲柏精油3滴，天竺葵精油2滴，甜杏仁油5ml，熱水1盆。

使用：

1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與甜杏仁油混合後倒入盆中，攪勻後進行坐浴即可。

舒緩痔瘡

可以使靜脈血管收縮，舒緩痔瘡引起的不舒服！

配方：絲柏精油2滴，廣藿香精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於肛門處即可。



嘔吐

Vomiting

表現特徵／引起嘔吐的原因很多，感冒等各種病毒會引起嘔吐、細菌感染也會引起嘔吐。單純的消化問題、暈車、暈船等，都會引起嘔吐。有嘔吐情況產生時，先找出原因，以免延誤治療；當然，也能先使用精油，減輕嘔吐的情形。

減緩嘔吐情況

嘔吐通常是一種徵兆，一定要先找出病因，但可藉著按摩，使嘔吐情況馬上解除。

配方：佛手柑精油3滴，檸檬精油2滴，丁香精油2滴，橄欖油10ml。

使用：將精油與橄欖油混合成按摩油，再按摩胸口、腹部即可。

止吐補氣

可以使想吐的感覺消失，也能補充體力、增強活力！

配方：薑精油1滴，肉桂精油1滴，檸檬精油1滴。

使用：將精油滴在手帕或面紙上，直接吸吸精油的氣味即可。



反胃

Nausea

表現特徵／引起反胃的原因很多，舉凡懷孕、壓力、懷孕、聞到難聞的味道等，都會造成想吐、噁心，甚至惡心的感覺，如最常見的暈車，吃暈車藥會讓人昏昏沉沉地，掃了玩興，不如運用芳香療法，解除反胃的不適感；若是懷孕反胃，最好請教專家較安全。

神清氣爽

在反胃的時候，趕緊吸吸幾口芬芳氣味，功效會直接顯現喔！

配方：薰衣草精油2滴，薄荷精油1滴，衛生紙1張。

使用：將精油滴在面紙上，直接吸入其氣味即可。



消除反胃感

輕柔地幫胃部作按摩動作，可以安撫欲吐的感覺。

配方：丁香精油4滴，甜杏仁油10ml。
使用：將精油和甜杏仁油混合後，按摩於不適的胃部即可。

口臭

Halitosis

表現特徵／口臭不清新的確會造成許多社交上的困擾，而引發口臭的原因，有可能是喉嚨發炎、牙齒發膿、肺部發炎，或是吃了如蔥蒜等氣味重的東西等；利用精油可以及時緩解你的尷尬窘境，但如果是長期的口臭，還是要就醫找出病因，予以根除！

口氣清新

口氣臭臭地，是不是拉遠了彼此之間的距離？簡單漱口，清新宜人！

配方：茶樹精油2滴，紅花百里香精油2滴，清水1杯。

使用：將精油滴入水中，用水來漱口，消除口中異味！



乾淨宜人

輕鬆給你好口氣，關係可以更親密喔！

配方：薰衣草精油1滴，檸檬精油2滴，清水1杯。

使用：將所有精油滴入水中，漱口後吐出，即可除口臭！





肌肉痠痛 Repetitive Strain Injury

表現特徵／長時間維持某一種姿勢，或是姿勢不良、太過用力等，都會造成肌肉痠痛，剛開始就要予以解決，才不會使肌肉受傷；如果已經是長期的痠痛，也要修正自己姿勢不良的習慣，才能徹底改善其不適症狀。

痠痛跑光光

泡澡可以使泡澡更順暢，也能幫助消除疲勞，使肌肉痠痛舒緩。

配方：薑精油4滴，迷迭香精油4滴，山金車油5ml。

使用：將精油與山金車油混合後，塗抹在痠痛部位，再泡澡即可。



解決肌肉痠痛

肌肉痠痛時，趕緊在患部熱敷，能使緊繃的肌肉舒展開來，痠痛也會消失喔！

配方：羅勒精油2滴，豆蔻精油2滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：1. 將精油滴入放滿熱水的臉盆中。
2. 毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於痠痛部位，反覆數次即可。

扭傷 Sprain

表現特徵／運動或走路、使力不當時，關節會突然拉扯或分裂，就會造成扭傷的狀況發生，扭傷時疼痛難當，甚至會導致行走困難，此時趕緊使用精油，不但可以減輕疼痛，並且能使扭傷情況不至於惡化。

舒緩扭傷

剛扭傷時一定要先冰敷鎮定，之後幾天則改為熱敷，使其快點痊癒。

配方：丁香精油2滴，黑胡椒精油1滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：1. 將精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於扭傷部位，反覆數次即可。



扭傷急救法

剛扭傷時不可按摩，以免情況更糟，先以精油塗抹，等患部鎮靜後，再慢慢按摩。

配方：豆蔻精油3滴，薑精油3滴，迷迭香精油2滴，甜杏仁油15ml，山金車油5ml。

使用：將精油與植物油混勻成扭傷用油，再塗抹扭傷部位即可。

Beauty in balance

關節炎 Arthritis

表現特徵／引起關節炎的原因很多，老化、長期使用關節使其耗損、體重過重使關節承受太大壓力、受過傷等原因，都會引起關節炎，也有些自體免疫疾病會引起關節炎，關節炎會使關節部位疼痛、紅腫，造成行動不便，或是日常生活嚴重的困擾。

關節舒服配方

關節痛感重時，可以熱敷一下，感覺就好多了！

配方：黃樟精油1滴，丁香精油2滴，黑胡椒精油1滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：1. 將精油滴入放滿熱水的臉盆中。
2. 毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於疼痛的關節處即可。



減輕關節疼痛

泡個有精油的芳香浴，能讓關節壓力減輕，且使關節炎的疼痛減輕不少。

配方：薑精油4滴，迷迭香精油4滴，橄欖油10ml。

使用：將精油與橄欖油混合後，塗抹在關節炎發作部位，再泡澡即可。

痛風 Gout

表現特徵／引起痛風的原因和飲食有很大的關係，攝取高普林食物，使尿酸堆積在關節處，就會產生痛風，通常是在指節發作，尤其是腳的大拇指，發作時十分疼痛，感覺風吹也會痛，因此才叫做痛風，可以藉由芳香療法來舒緩發作時的不舒服！

痛風遠離

有痛風情況時，除了注意忌口，不妨泡泡腳，也能使疼痛減輕不少囉！

配方：安息香精油3滴，迷迭香精油3滴，橄欖油10ml。

使用：1. 將精油與橄欖油混合後，塗抹在痛風發作部位。
2. 再準備一盆熱水，加入泡腳即可。



舒緩痛風油

舒緩疼痛不堪的部位，使痛風帶來的不舒服得到緩解。

配方：松精油3滴，百里香精油3滴，山金車油5ml，橄欖油5ml。

使用：將精油與植物油調和後，塗抹在痛風發作部位即可。



陽萎

Impotence

表現特徵／陽萎是男性很在意的問題，也常發生在各種年齡層的男性身上。一般來說，年輕時期的陽萎通常與心理因素有關，但年紀大了以後，才會因為生理因素，產生陽萎的情形。

提振雄風

使用具有壯陽效果的精油薰香，可讓人充滿陽剛氣息，而至振雄風！

配方：依蘭精油3滴，肉桂精油4滴。

使用：將精油以薰香器薰香，每天最多薰香3次，持續使用可壯陽，也有消滅空氣中細菌的效果。

擺脫陽萎

如果有陽萎情況，反而更要放鬆，解除了心理壓力，再加上芳香按摩，就能在舒服的氣氛下解決陽萎的困擾。

配方：茉莉精油3滴，薑精油6滴，芝麻油15ml。
使用：將精油與芝麻油混合後，按摩背部等可感覺舒服的地方即可。

攝護腺炎

Prostatitis

表現特徵／引起攝護腺炎的原因，有時是細菌感染，細菌沿著尿道往上感染到攝護腺而發炎，也有非細菌性的攝護腺炎，攝護腺炎也會引發攝護腺炎，要找出原因並予以治療，如果是細菌性攝護腺炎，也能使用精油殺菌。

殺菌治療

利用精油的殺菌力，可治療因細菌引起的攝護腺炎，使問題得到解決。

配方：尤加利精油2滴，杜松子精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於生殖泌尿器官處即可。



舒緩攝護腺炎

適度坐浴，可使攝護腺炎的不舒服得到舒緩，減輕疼痛、排尿困難等情況。

配方：絲柏精油3滴，萬壽草精油2滴，橄欖油5ml，熱水1盆。

使用：
1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與橄欖油混合後倒入盆中，均勻攪散後，進行坐浴即可。

Beauty in balance

膀胱炎

Cystitis

表現特徵／膀胱炎是一種常見的尿路感染性炎症，是由細菌、黴菌感染引起的，女性罹患的機會比男性高，會有頻尿、尿急、夜尿、下腹疼痛、排尿困難等症狀，如果在尿道感染的初期就趕緊治療，以免變成更嚴重的疾病。

減輕膀胱炎

利用精油的殺菌力，能減輕膀胱炎的各种發炎現象。

配方：百里香精油2滴，迷迭香精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於生殖泌尿器官處即可。



擺脫尷尬

有膀胱炎時，排尿困難、感覺很不舒服，除了就醫治療外，也能藉坐浴舒緩。

配方：尤加利精油3滴，杜松子精油2滴，橄欖油5ml，熱水1盆。

使用：
1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與橄欖油混合後倒入盆中，攪勻後進行坐浴。

龜頭發炎

Balanitis

表現特徵／龜頭也會因為各種感染而發炎，有時則是因為包皮過長、不潔的性交，或是清潔不徹底所導致，會使患部發癢、紅腫、疼痛不堪，甚至潰爛，除了就醫找到原因，避免復發之外，也可使用精油保健。

減輕龜頭炎

使用精油保健，可增強抵抗病菌的能力，而若已產生龜頭炎，趕緊使用也有幫助。

配方：百里香精油2滴，綠花白千層精油1滴，橄欖油5ml。

使用：將精油與橄欖油混合後，塗抹於生殖泌尿器官處即可。



解決發炎症狀

除了龜頭發炎之外，許多生殖泌尿方面的感染，都能用精油達到預防、保健的作用。

配方：馬郁蘭精油2滴，松精油2滴，綠花白千層1滴，芝麻油5ml，熱水1盆。

使用：
1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與芝麻油混合後倒入盆中，攪勻後進行坐浴。

經痛 Dysmenorrhea

表現特徵／經痛又分為原發性經痛和繼發性經痛，前者可能和體質有關，後者則有可能是其他婦科疾病所引發。經痛是許多女性的困擾，除了徹底檢查確定沒有其他問題，規律的生活和飲食、愉快的心情，都能減輕經痛的發生機率。

經痛急救法

舒緩十分難受的經痛，使人感覺好一點！

配方：羅馬洋甘菊精油2滴，羅勒精油2滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿熱水的臉盆中。
2. 毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於下腹部，反覆數次即可。



揮別經痛

有經痛情況的人，最好養成利用精油按摩保養習慣，這樣生理期時才不會痛得很難受！

配方：馬郁蘭精油3滴，丁香精油3滴，薰衣草精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：精油與甜杏仁油混合攪勻成按摩油，再按摩於下腹部、尾椎處即可。

更年期症候群 Female Menopause

表現特徵／更年期來臨時，會因女性荷爾蒙分泌減少，而使婦女產生燥熱、潮紅、心悸、情緒不穩、緊張、記憶力下降、注意力不集中等症狀，月經也會停止來潮，身心都會面臨轉變，此時更需要家人的支持，慢慢渡過更年期。

更年期保健油

更年期階段，時常按摩能讓自己感覺幸福，且藉著精油的作用，使身心平衡！

配方：絲柏精油4滴，薰衣草精油2滴，天竺葵精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合攪勻成按摩油，再按摩於全身，或著重於腹部、腳底。



愉悅芳香浴

感覺十分不舒服，且情緒很不穩定時，就來個芳香浴吧！

配方：薰衣草精油4滴，歐芹精油4滴，奶油球1個。

使用：

1. 放一缸水溫約37~38℃的熱水入浴缸中。
2. 將精油與奶油球混合後倒入水中，攪散後進入浴缸中浸泡即可。

經前症候群 Premenstrual Dysphoric Disorder

表現特徵／由於生理期前的荷爾蒙影響，有些女性會有易怒、長痘、情緒低落、頭痛、胸脹、胸悶、下腹痛、焦慮、注意力不集中、容易疲勞、便秘等經前症候群的症狀出現。因此，學習放鬆，並使用精油保健，可以減輕這些不舒服的現象！

寵愛自己

經期易怒又心情低落嗎？準備一盞花茶、點個蠟燭，再來個芳香按摩，寵愛自己一下囉！

配方：薰衣草精油3滴，乳香精油2滴，天竺葵精油3滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合攪勻成按摩油，再按摩全身，或著重於腹部、胸口等處。

身心都舒暢

生理期前，情緒會有點波動、身體也不舒服，此時泡個澡，好好疼愛自己一下。

配方：薰衣草精油4滴，依蘭精油4滴，苦橙精油2滴，奶油球1個。

使用：

1. 放一缸水溫約37~38℃的熱水入浴缸中。
2. 將精油與奶油球混合後倒入水中，攪勻後進入浸泡即可。

陰道炎 Vaginitis

表現特徵／陰道炎多半是念珠菌等黴菌感染所引起的，會有灼熱、疼痛、瘙癢、有分泌物等症狀產生，而分泌物會呈現綠、黃等顏色，且有臭味，令人十分不舒服，應趕緊就醫處理，而平時即可利用精油來保養、保健自己。

消滅陰道炎

持續的塗抹精油，能達到殺菌效果，解除陰道發炎的狀況！

配方：月桂精油2滴，之麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於陰道口即可。



舒緩陰道不適

透過坐浴，可使發炎情況得到改善，不舒服的情形也能減輕。

配方：綠花白千層精油3滴，德國洋甘菊精油2滴，橄欖油5ml，熱水1盆。

使用：

1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與橄欖油混合後倒入盆中，均勻攪散後進行坐浴即可。

陰道搔癢

Vagina Itching

表現特徵／陰道遭受感染，或是生理期間，甚至心理因素，都會造成陰道有搔癢感，除了找出原因，趕緊就醫治療，免得造成更嚴重的陰道感染情形之外，也能藉著使用精油，舒緩搔癢的尷尬感受。

止癢用油

塗抹精油，除了精油本身對身體的好處，也能自然止癢，一試就曉得！

配方：月桂精油1滴，綠花白千層精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於陰道口即可。



解除搔癢尷尬

透過坐浴，能達到止癢效果，就不會有隨處搔癢的尷尬情形出現。

配方：蜂香薄荷精油2滴，茶樹精油2滴，芝麻油5ml，熱水1盆。

使用：

1. 準備一盆水溫約37~38℃的熱水。
2. 將精油與芝麻油混合後倒入盆中，攪勻後進行坐浴即可。

性冷感

Frigidity

表現特徵／女性有時會有性冷感情況出現，原因可能是因為性交疼痛，甚至子宮肌縮等問題，當然，心理因素也是造成性冷感的重要原因。因此使用精油治療性冷感，要先排除生理因素，如果是心理因素的性冷感，用精油治療效果會很好！

喚起感官知覺

如果可和伴侶一起進行芳香按摩，交疊對方的按摩，一定能改善性冷感情形。

配方：檀香精油2滴，花梨木精油3滴，依蘭精油1滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合成按摩油，再按摩於全身或背部等區域。



營造浪漫氣氛

女性很注重感覺，有時氣氛不對也會導致性冷感，不妨在臥室薰香，營造浪漫氣氛！

配方：茉莉精油2滴，橙花精油2滴，玫瑰精油2滴。

使用：將精油以薰香器薰香，營造浪漫舒適的氣氛。

催情

Erogenous

表現特徵／和伴侶相處時間久了，原本的热情會被日常瑣事慢慢磨光，而影響了親密關係的進行，或是根本提不起性致，此時十分需要具有催情效果的精油，讓伴侶之間許久不見的纏綿浪漫熱情再現！

熱情再現

在臥室薰一些具有催情效果的精油，也有放鬆效果，能使身心都舒服。

配方：依蘭精油4滴，玫瑰精油3滴。

使用：將精油以薰香器薰香，讓臥室充滿美好的香氣。



催情按摩

按摩原本就能使人感覺受寵愛，由伴侶間互相按摩，催情效果更是沒話說！

配方：肉桂精油3滴，依蘭精油2滴，天竺葵精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將所有精油與甜杏仁油混合成按摩油，再按摩於全身、或部分區域。

不孕

Infertility

表現特徵／引起不孕的原因很多，男女雙方都有可能，單就女性而言，生理上的問題諸如子宮內膜移位、囊腫、無法排卵等，至於心理因素，例如壓力過大也會導致不孕，因此找出根本問題，才能予以解決。

平衡身心狀態

平日就使用精油薰香，可平衡身心狀態，讓訊息傳達正常，就容易受孕。

配方：玫瑰精油3滴，快樂鼠尾草精油4滴。

使用：將精油以薰香器薰香，每天最多薰香3次，持續使用能平衡身心。



克服不孕

不孕對女性而言壓力很大，但壓力大卻又會使受孕更困難，使用精油使身心維持在最佳狀況，就能克服不孕！

配方：廣藿香精油2滴，茉莉精油3滴，玫瑰精油1滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合成按摩油，再按摩於全身或腳底、尾椎處即可。

青春痘

A c n e

表現特徵／青春期的少男少女，難免會長些青春痘，也無傷大雅，但如果長太多，總會覺得影響觀瞻，尤其過了青春期之後，還不停冒出青春痘，那就很煩人了，而壓力過大、油性肌膚、飲食不當、內分泌失調等原因，都可能引起青春痘。

去油除痘淨顏乳



有清潔作用，可減輕痘疹的化膿現象，減少青春痘冒出來的機會！

配方：薰衣草精油10滴，茶樹精油5滴，檸檬油70ml，荷荷芭油10ml，椰子油起泡劑30ml，攪拌棒1根，大小玻璃瓶各1個，空瓶1個。

使用：

1. 精油、荷荷芭油在小玻璃瓶中混合攪勻備用。
2. 將椰子油起泡劑和檸檬油在大玻璃瓶中混勻。
3. 將作法1加入作法2中，混勻後倒入空瓶中即成。

無痘更自信

青春痘會讓人不想出門見人，趕緊努力將它剷除，還你美美的臉蛋！

配方：沒藥精油1滴，德國洋甘菊精油1滴，無香精乳液適量。

使用：將精油與無香精乳液混合，按照一般程序保養即可。

Beauty in balance

燒燙傷

A m b u s s i o n

表現特徵／平日有時不小心會有燒燙傷情形，例如在廚房炒菜燙傷，被熱水燙傷，有燒燙傷情形一定要趕快用水沖、浸泡在冷水中，之後，可使用精油使疼痛減輕，並幫助傷口癒合，但前提是局部已經微燒燙傷的情況，大範圍燒燙傷，還是要立即送醫治療。

減輕疼痛

局部燒燙傷，可先浸泡冷水後，再塗抹精油，使痛感減輕，也不會易有水泡！

配方：薰衣草精油適量。

使用：將純薰衣草精油，直接滴在受傷部位即可。

燒燙傷急救

不慎有燒燙傷情況時，一定要趕快處理，才不會讓傷害更大。

配方：薰衣草精油2滴，胡蘿蔔種子精油2滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 將毛巾浸入沾濕後，敷在燒燙傷部位，反覆數次即可。



香港腳

A t h l e t e ' s f o o t

表現特徵／香港腳就是足癬的俗稱，是由於黴菌感染引起的，會使腳呈現脫皮、發癢難耐等情況，有時不僅腳趾脫皮也是香港腳的一種；而香港腳只要有耐心，其實不難根治，平日多注意足部通風、保養，讓香港腳趕快遠離。

治療足癬

又癢又痛又難癒的香港腳，經過精油泡腳，可以感覺舒適很多呢！

配方：低溫香精油3滴，丁香精油2滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油及甜杏仁油混勻後備用。
2. 再將混合好的油加入水溫約37~38℃的熱水中，將雙足放入浸泡即可。



解除發癢況

香港腳發癢難耐時，塗抹些精油，能迅速止癢的情況還和不少。

配方：茶樹精油2~3滴。

使用：將茶樹精油滴在棉花棒上，塗抹在發癢處，有抗菌舒緩功能。

疤痕

S c a r t i s s u e

表現特徵／傷口癒合之後，新生的肌膚顏色會與原來的不同而形成疤痕，如果疤痕是在明顯的地方，當然是十分惱人的事情，不妨使用精油，慢慢改善，使疤痕變得不可見，還你一張光潔的臉龐。

撫平疤痕

可使疤痕顏色變淺，且能撫平疤痕，但需要持續使用至少2~3個月，才會有明顯效果。

配方：胡蘿蔔種子精油1滴，芹菜精油1滴，玫瑰籽油5ml。

使用：將精油與玫瑰籽油混合後，塗抹疤痕處即可。



快快去痘疤

如果是因為痘疤遺留下來的疤痕，也可使用精油按摩，使痘疤快點消除。

配方：乳香精油2滴，德國洋甘菊精油2滴，沒藥精油1滴，甜杏仁油10ml。

使用：

1. 將精油與甜杏仁油混勻成按摩油。
2. 按摩於臉頰，可特別加強痘疤處，但正在長痘時就不宜使用。

橘皮組織

Cellulitis

表現特徵／橘皮組織在女性身上很容易見到，捏捏大腿、小腹，發現像橘子皮一樣凹凸不平的就是橘皮組織，是由於脂肪堆積造成，也與淋巴循環不佳有關，通常肥胖也會使橘皮組織較明顯。

促進循環

能使全身循環變好，有幫助排毒的作用，也可減輕橘皮組織的現象。

配方：歐芹精油4滴，杜松子精油4滴，迷迭香精油4滴，奶油球1個。

使用：
1. 放一缸水溫約37~38℃的熱水入浴缸中。
2. 以奶油球將精油融化，倒入浴缸中，攪散後進入浴缸中浸泡即可。

剷除橘皮組織

常進行芳香按摩，也有助於淋巴循環，幫助排毒，也能使橘皮組織溶解。

配方：雪松精油5滴，馬郁蘭精油5滴，杜松子精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合或按摩油，按摩於全身，或者重於有橘皮組織的部位。

蚊蟲咬傷

Hurt by culex

表現特徵／每到夏天，就很容易有蚊子出現，常被咬得渾身不舒服，有人的體質更是容易吸引蚊子的接近，如果出外踏青，更有可能被蚊蟲咬傷，隨身準備精油，蚊蟲咬傷時可以趕快處理。

消腫止癢

被蚊蟲叮咬後的不舒服，可以趕快使用精油舒緩。

配方：茶樹精油適量。

使用：將精油適量滴在棉花棒上，塗抹在被蚊蟲叮咬處即可。

痛癢都消失

野外遊玩時，記得隨身帶一瓶噴霧，被蚊蟲咬傷的痛癢，就可得到舒緩！

配方：丁香精油2滴，肉桂精油5滴，綠花白千層精油5滴，酒精5ml，水20ml。

使用：將精油與酒精、水混合後裝入噴霧中，需要時噴灑於蚊蟲叮咬處。

疱疹

Impetigo

表現特徵／疱疹又分成單純性疱疹和帶狀疱疹兩種，是病毒引起的疾病，所以會不斷復發。單純性疱疹又分兩種，一種是藉由性行為，另一種則是接觸傳染；帶狀疱疹則是水痘病毒殘留在體內，在免疫力下降時引發。疱疹發生時會有小水泡，且疼痛難耐，嚴重還會侵犯神經，因此應一開始就趕緊治療，避免變得更嚴重。

舒緩疼痛

可以對抗病毒，使疱疹病毒引發的不適及早解除。

配方：鼠尾草精油3滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：精油滴入放滿冷水的臉盆中，將毛巾沾濕後，敷於疱疹處，但要小心不要將水泡弄破。

減輕疱疹症狀

精油的抗病毒功效，可使疱疹早點消失，也能舒緩疱疹引起的疼痛。

配方：馬郁蘭精油2滴，茶樹精油1滴，芝麻油5ml。

使用：將精油與芝麻油混合後，塗抹於長疱疹處即可。

尋麻疹

Hives

表現特徵／尋麻疹多半是因為食物或藥物引起的，吃海鮮或奶、蛋、人工色素等，或是服用抗生素、止痛藥等情況，有時會在皮膚起一塊塊的疹子，十分的癢，抓過的地方會紅腫，有時壓力或不明原因也會引起尋麻疹，需要耐心找出原因，才能免除困擾。

止癢配方

尋麻疹癢起來的時候，可真是難受！快噴一下止癢配方吧！

配方：檀香精油5滴，羅馬洋甘菊精油5滴，水20ml。

使用：將所有精油與水混合後裝入噴霧中，需要時噴灑於發癢的部位。

安撫尋麻疹

當尋麻疹發生時，輕輕塗抹精油，可以舒緩又廣又癢的感覺。

配方：薰衣草精油5滴，安息香精油5滴，橄欖油15ml。

使用：將精油與橄欖油混合，塗抹患處即可。

溼疹

Eczema

表現特徵／濕疹是很常見的困擾，引起的原因也很多，尤其過敏體質或壓力大的人，特別容易有濕疹的產生。濕疹發作時會很癢，慢慢可能長出水泡，也可能不經過這個階段，之後會結痂，癢的感覺消失了才算好了，但不容易根治。

解除溼疹發癢

濕疹發癢難耐時，以精油冷敷，能鎮靜患部，感覺舒服些。

配方：沒藥精油2滴，杜松子精油2滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 毛巾沾溼臉盆中的水後，敷於發癢處即可。



溼疹用油

調一瓶溼疹用油，當濕疹發作時，輕輕塗抹精油，能舒緩發癢的感覺。

配方：天竺葵精油5滴，薰衣草精油5滴，甜杏仁15ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合，需要時塗抹患部。

傷口

Wound

表現特徵／平日難免會有小受傷，或是像刀傷之類的，此時也能使用精油，來幫助傷口癒合，但必須要注意的是，有些精油較有刺激性，不可以直接用在傷口上。

舒緩傷口疼痛

能減輕傷口的疼痛感，並幫助傷口癒合。

配方：歐芹精油2滴，廣藿香精油2滴，毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 毛巾沾溼臉盆中的水後，敷於受傷部位即可。



加速傷口癒合

能使細胞再生，加速傷口癒合，只要塗抹在傷口上，就能早點痊癒。

配方：松精油5滴，薰衣草精油5滴，甜杏仁15ml。

使用：將精油與甜杏仁油混合，需要時塗抹患部。



窈窕瘦身

Slimming

表現特徵／現代人因為飲食過於精緻、太多肉食，又缺乏運動的習慣，普遍都超過標準體重；減肥不只因為外表的美觀，因為一旦肥胖，許多慢性疾病會跟著來，所以一定要注意！利用精油，加上均衡的飲食、適當的運動，一定變得健康又美麗！

曲線窈窕

苗條的身段，並非難事，精油按摩，讓你事半功倍！

配方：絲柏精油4滴，天竺葵精油5滴，葡萄柚精油6滴，荷荷芭油20ml。

使用：精油與荷荷芭油混合成按摩油，再塗抹於身上需要瘦身的地方即可。



健康苗條

泡一個舒服的瘦身浴，不僅能促進血液循環，還能放鬆心靈呢！

配方：迷迭香精油3滴，佛手柑精油、葡萄柚精油各2滴，百里香精油1滴，奶油球1個。

使用：將精油與奶油球混合後，倒入浴缸中，攪勻後入內泡浴即可。

健胸美胸

Bust

表現特徵／Cup大的人，擁有令人羨慕的條件，但容易由於地心引力、年齡的增長而下垂、外擴，則天生或後天因節食、營養不良所造成cup小的美眉，因為小疏於照料，易變成不結實和胸線不完美的現象，穿起衣服來，反而不好看，因此如何健胸，維持集中、堅挺的胸型，是愛美的女性不可忽視的呢！

美麗塑胸

獨特的精油配方，一早輕輕地為自己的胸部來個美麗的雕塑吧！

配方：絲柏精油、依蘭精油各3滴，金縷梅水10ml，清水50ml。

使用：

1. 將精油、清水及金縷梅水調勻。
2. 早起後，將此配方塗抹在胸部上，由下而上輕拍胸部至少10次。

抬頭挺胸

天然調製的配方，天天按摩，會有意想不到的美胸效果！

配方：薰衣草精油3滴，玫瑰精油、依蘭精油、天竺葵精油各2滴，月見草油20ml。

使用：

1. 將精油與月見草油混合成按摩油。
2. 再將按摩油塗抹於胸部，以由下往上、由外向內的方向按摩。

水腫

表現特徵／眼皮浮腫、臉圓圓的；或每到下午，就覺得雙腳腫脹，平日穿來寬鬆的鞋子也變得緊緊的。水腫常是因久坐不動，靜脈回流變差所造成的靜脈曲張等問題，有些女性的水腫是伴隨著月經週期改變而產生；而一般人如果吃太鹹，食物中的鈉會讓水分滯留體內，也是導致水腫的原因。

排除水腫

具有燃脂瘦身、改善水腫的功效，排除不必要的負擔物！

配方：迷迭香精油、杜松子精油各2滴，薰衣草精油3滴。

使用：將精油滴入浴缸中攪勻，再入內浸泡15~20分鐘即可。



打擊腫脹

明明就沒有很胖，但總是看起來腫脹的！適當按摩，讓多餘水分消失不見。

配方：洋甘菊精油3滴，鼠尾草精油4滴，薄荷油10ml。

使用：精油與荷荷芭油混勻成按摩油，於腿部、手部及需要改善處按摩即可。

下半身肥胖

Fatness of ass and legs

表現特徵／由於身體的代謝變差，血液循環不良以及淋巴循環系統停滯，造成下半身腫脹，尤其在臀部、小腹和大腿上也會有橘皮組織，下半身肥胖的人不但外型不討好，容易無自信，此外，也更容易罹患糖尿病和心血管疾病。

拯救大屁股

穩定下腹，讓你步步沉重嗎？簡單的按摩，輕鬆穿襪！

配方：黑胡椒精油2滴，迷迭香精油、杜松子精油、歐芹精油各3滴，天竺葵精油4滴，荷荷芭油50ml。

使用：將精油滴入荷荷芭油中，混合均勻。

2. 以順時鐘方向按摩臀部、大腿、小腹，以達到燃燒脂肪效果。



脂肪分解

具有燃脂的作用，在浸泡時，可進行拍打，效果更佳！

配方：檸檬香茅精油2滴，馬鞭草精油、迷迭香精油各3滴，奶油球1個。

使用：將精油和奶油球混勻後，倒入浴缸中。

2. 入浴缸中浸泡15~20分鐘，浸泡時進行輕微拍打更好。

緊實肌肉

表現特徵／由於年紀的增長、紫外線、生活及工作壓力等因素，加速了肌膚彈力的過度耗損，導致肌膚鬆弛、浮腫，身材輪廓失去緊緻的線條，即使是瘦了下來，肌肉不夠緊實，曲線仍是不夠好看，蝴蝶袖、均均肉就此產生！

緊實配方

重重的肌肉，讓曲線不夠好看嗎？簡單小動作，健康自然的線條立現！

配方：檸檬香茅精油、葡萄柚精油各2滴，茉莉精油、羅勒精油各1滴，甜杏仁油20ml。

使用：將精油滴入甜杏仁油中混勻，以拍打或按摩的方式來加強鬆弛的地方，達到緊實的效果。



健康實在

EASY泡澡，讓你擺脫蝴蝶袖、肉肉腫的代名詞，還你緊實身材！

配方：羅勒精油、薰衣草精油、葡萄柚精油各2滴，迷迭香精油、鼠尾草精油各1滴。

使用：將精油滴入水溫約37~39℃的浴缸中，攪勻後入內泡浴即可。



提腎

Firm ass

表現特徵／臀部最怕鬆弛均均的贅肉橫生，以及因為肥胖所導致的表皮凹凸不平。這種情形大多因為長時間坐著，運動不足及血液循環差所致，所以平常不妨多做提腎運動，來結實我們的臀部曲線，再搭配精油療效，輕鬆地擁有美臀！

美臀體驗

擁有迷人的臀部並非難事，天天按摩、每日提腎，臀部肌肉結實不鬆垮！

配方：天竺葵精油、絲柏精油各2滴，檸檬精油1滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油滴入甜杏仁油中混勻，按摩鬆弛的地方，以達到提臀效果。

打造翹臀風情

以消除腰際的植物精油來按摩，兼具輕盈與提臀之功效！

配方：檸檬馬鞭草精油2滴，迷迭香精油3滴，甜杏仁油10ml。

使用：將精油滴入甜杏仁油中混勻，持續地仔細按摩臀部即可。





皺紋

Wrinkle

表現特徵／用力拉扯肌膚或保養不當，會造成皺紋。當然，隨著年齡增長，皺紋也會漸漸產生，皺紋當然不可能永遠不出現，但我們可以藉由精油保養，按摩來減少皺紋的出現，讓青春常駐，從外表看不出年齡！

除皺又芳香

以精油輕輕按摩眼部，除了可預防改善皺紋之外，也能吸納其香氣，保持心情愉快！

配方：檀香精油2滴，玫瑰精油1滴，天竺葵精油2滴，甜杏仁油20ml。

使用：

1. 將精油與甜杏仁油混合攪勻成按摩油。
2. 每次倒出適量調好的按摩油，由下往上輕輕按摩臉部和頸部。



重點除皺

如果只有少數皺紋產生，且沒時間天天按摩，至少要塗抹精油，當作平日保養。

配方：乳香精油4滴，安息香精油4滴，荷荷巴油20ml。

使用：將精油與荷荷巴油混合後，每次倒出適量塗抹即可。

Beauty in balance

眼袋

Eye Bags

表現特徵／眼周脂肪淤積、循環不良，或是水喝太多代謝不良等，都會造成眼袋。看起來不但美觀，且看來會使年齡變大，是女性美容的天敵，要趕快處理才能使眼袋消除呢！

撫平眼袋

可以改善眼袋浮腫問題，也有加速排毒的作用。

配方：迷迭香精油3滴，天竺葵精油4滴，荷荷巴油15ml。

使用：將精油與荷荷巴油混合後，取適量塗抹於眼袋處即可。

眼袋不見了

結實精油熱敷可以改善循環，使眼袋消除，還你亮麗的眼部。

配方：羅馬洋甘菊精油2滴，安息香精油2滴，小毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿熱水的臉盆中。
2. 小毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於眼部即可。



黑眼圈

Black Eyes

表現特徵／引起黑眼圈的原因很多，睡眠不足、眼周靜脈血液循環不佳、鼻子過敏、色素沉澱等，都會造成黑眼圈，不同的黑眼圈有不同治療方法，循環不良就使用可促進循環的精油，色素沉澱則以有美白效果精油治療。

淡化黑眼圈

如果有色素沉澱型的黑眼圈，則以有美白效果的精油塗抹眼周。

配方：安息香精油3滴，芹菜精油4滴，玫瑰精油15ml。

使用：將精油與玫瑰精油混合後，每次取適量塗抹於眼周即可。

亮眼美人

血液循環不良造成的黑眼圈，要用熱敷改善；熬夜眼睛疲勞造成的黑眼圈，則以冷敷處理。

配方：花梨木精油2滴，羅馬洋甘菊精油3滴，小毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 將精油滴入放滿冷水或熱水的臉盆中。
2. 小毛巾沾濕臉盆中的水後，敷於眼部即可。

油性肌膚

Oily Skins

表現特徵／油性肌膚的人較常有痘痘、暗瘡、粉刺等情況產生，也容易油光滿面，化妝後沒多久就產生浮粉現象，較不美觀，因此適度清潔、適當調理、控制油脂分泌，讓油光不見，就是油性肌膚必須做的功課！

潔顏面膜

能深層潔淨肌膚，減少油光產生，也能減少痘痘冒出來的機會了！

配方：苦橙葉精油3滴，洋甘菊精油2滴，岩蘭草精油2滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

除油淨顏乳

能徹底清潔肌膚，並使油性肌膚保持乾淨、清爽的狀態。

配方：天竺葵精油10滴，雪松精油5滴，橄欖油70ml，荷荷巴油10ml，椰子油起泡劑30ml，攪拌棒1根，大小玻璃瓶各1個，空瓶1個。

使用：

1. 精油、荷荷巴油在小玻璃瓶中混合、攪拌均勻。
2. 將椰子油起泡劑和橄欖油在大玻璃瓶中混合。
3. 再將作法1加入作法2中，混合均勻後倒入空瓶中即可使用。

乾性肌膚

Dry Skin

表現特徵／乾性肌膚雖然不像油性肌膚有長痘痘的困擾，但是過乾的肌膚容易長皺紋、鬆弛，不緊實，尤其冬天更又可能有乾裂的狀況發生，而且如果疏於保養，肌膚會提早呈現老化狀態，提早告別年輕！

乾性肌膚調理



精油調製，能補充乾性肌膚水分及適當油脂，讓肌膚呈現光滑潤澤。

配方：乳香精油2滴，羅馬洋甘菊精油3滴，荷荷芭油10ml，毛巾1條。

使用：

1. 將精油與荷荷芭油混合後，塗抹在臉上。
2. 以熱毛巾敷在臉上約10分鐘即可。

防止乾荒

以精油塗抹臉頰，可保持肌膚水嫩，防止乾荒情況產生！

配方：檀香精油3滴，橙花精油4滴，荷荷芭油15ml。

使用：將精油與荷荷芭油混合後，取適量塗抹臉頰即可。

敏感性肌膚

Sensitive Skin

表現特徵／敏感性肌膚使用保養品要特別小心，也要先做過敏測試，確定沒問題後再使用；一般來說，使用精油對過敏性肌膚是很有幫助的，如果使用精油保養還是會過敏，不妨再降低劑量試試看。

鎮靜敏感肌膚

塗抹有鎮靜效果的精油，能鎮靜敏感肌膚，使肌膚不適症狀容易敏感！

配方：羅馬洋甘菊精油2滴，橙花精油1滴，荷荷芭油5ml。

使用：將精油與荷荷芭油混合後，塗抹於敏感肌膚上即可。

止紅腫發癢

過敏性肌膚常有紅腫、發癢等情況，可以藉由冷敷精油舒緩。

配方：德國洋甘菊精油2滴，乳香精油1滴，薰衣草精油2滴，小毛巾1條，臉盆1個。

使用：

1. 精油滴入放滿冷水的臉盆中。
2. 將小毛巾沾濕後，敷於感覺不舒服的臉頰肌膚上即可。



斑點

Pigmentation

表現特徵／沒有做好防曬，就容易有斑點產生，也有人是因為體質的關係，而容易有斑點，或是生產過後也容易產生斑點，使用具美白效果的精油，能使不好看的斑點狀況減輕，不再變多。

去斑美白

可以幫助淡化斑點，但記得要持續使用一陣子。

配方：胡蘿蔔種子精油2滴。

使用：將精油直接塗抹在斑點處即可。



除斑面膜

可淡化黑色素，減少斑點產生，敷個舒服的面膜，能感覺心情愉快囉！

配方：薰衣草精油2滴，芹菜精油3滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。



肌膚鬆弛

Flabby Skin

表現特徵／過於用力拉扯肌膚會使肌膚鬆弛，當然，由於地心引力影響，年歲增長也會使肌膚鬆弛，但年紀輕輕也有人的肌膚是鬆弛，不緊實的，要時常往上按摩臉頰，才能減輕鬆弛的發生，擁有緊緻的肌膚。

緊緻臉龐

這道精油面膜可以使肌膚緊實，改善肌膚鬆弛的情況。

配方：薰衣草精油4滴，羅勒精油2滴，高嶺土1大匙，甘油1/2小匙，礦泉水少許。

使用：

1. 高嶺土、甘油混合少許礦泉水，加入精油攪拌成泥狀即成面膜。
2. 將面膜塗於臉上，避開眼睛及嘴脣，約10~15分鐘後用溫水洗淨。

對抗鬆弛

鬆弛有耐心的精油按摩，能使肌膚緊實，較不容易有鬆弛現象產生。

配方：橙花精油2滴，乳香精油1滴，荷荷芭油5ml。

使用：將精油與荷荷芭油混合後，以由下往上的方向，按摩臉頰肌膚即可。

毛孔粗大

字母 Delox



油性髮質

Oily Hair

表現特徵 一個人在承受壓力時，身體裏的荷爾蒙會產生變化，因而促使頭皮油脂的分泌，所以不少女性在經期前頭皮問題也比平日多，以及食用刺激性、油膩或熱氣的食物，也是導致頭皮更油的原因。

拒絕油頭

長期使用可調節頭皮油脂，避免油脂分泌過度旺盛造成油膩的外觀。

配方：茶樹精油、玫瑰草精油各2滴，杜松子精油、葡萄柚精油各1滴，荷荷芭油15ml。

使用：

1. 將精油與荷荷芭油混合成按摩油。
2. 洗淨頭髮後，將按摩油輕柔地塗抹在頭皮上適當按摩，最後再清洗即可。



告別油膩洗髮乳

天然的精油成分，能減少皮脂分泌過度，讓你清爽一整天！

配方：香茅草精油3滴，廣藿香精油、千葉菁精油各2滴，無香精洗髮乳100ml。

使用：

1. 將所有精油滴入洗髮乳裡，搖晃至均勻混合。
2. 取5ml洗髮精，加少許水在頭皮按摩、洗淨頭髮後，以溫水沖淨即可。

Beauty in balance

頭皮屑

Dandruff

表現特徵 頭皮屑可分為兩種型態，因生活緊張或荷爾蒙失調令皮脂分泌過盛而引起的油性頭皮屑；及多因精神緊張、誤用刺激性強的護髮品或天氣突然的轉變，而造成的乾性頭皮屑。應針對不同因素來作改善，並輔以正確的洗髮方式，防止頭皮屑進一步惡化。

遠離屑屑

可消除頭皮細菌、調節油脂分泌，減少頭皮屑生成及頭皮油膩的現象！

配方：廣藿香精油、薄荷精油各2滴，茶樹精油、絲柏精油、薰衣草精油各1滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：

1. 將所有配方混合在洗髮乳裡，均勻混合。
2. 搓洗時，以手掌打圓的方式輕微按摩，達到清潔調理的功效。

展現潔淨秀髮

簡單的按摩，減少頭皮屑產生，避免造成外觀不雅。

配方：快樂鼠尾草精油2滴，杜松子精油1滴，葡萄柚油5ml。

使用：

1. 先將頭髮洗淨。
2. 用分線梳子將頭髮一個區域一個區域的撥開，露出頭皮部分，直接將按摩油塗抹於頭皮上，之後再洗淨即可。



乾性髮質

Dry Hair

表現特徵 乾性頭皮是因為身體虛弱，肝火上升，使皮脂腺功能失調，如熬夜、火氣大，以及洗頭髮時不當搓揉，使得毛鱗片受損，而頭髮表面的毛鱗片就會呈現像瓦片一樣層層覆蓋，摸起來的感覺十分乾澀且易斷裂！

頭髮的八杯水

改善乾燥髮質，調配荷荷芭油來護髮，更可增加光澤。

配方：檀香精油、依蘭精油、天竺葵精油、乳香精油各2滴，荷荷芭油30ml。

使用：

1. 將精油與荷荷芭油混合成按摩油。
2. 先將頭髮洗淨，再用按摩油搓揉乾燥的頭髮，熱敷約10分鐘，沖淨即可。

滋潤秀髮

乾燥的頭髮容易造成斷裂、分叉，輕輕洗頭，讓你能脫離乾頭！

配方：胡蘿蔔種子精油3滴，檀香精油、馬鞭草精油各2滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：

1. 先將精油滴入洗髮乳裡，均勻混合。
2. 取適當的量，加少許水在頭皮按摩、洗淨頭髮後，以溫水沖淨即可。

預防掉髮

Alopecia

表現特徵 掉髮是種不好的現象，內在因素是代表老化循環不良、體質改變；內在因素有頭皮出油、細菌感染、吃西藥、化學治療等，都會引起掉髮；而每天自然掉落的頭髮約有100根，若超過150根就是屬於異常掉髮，要特別注意，頭髮容易變稀疏！

減少掉髮配方

改善地上的頭髮，既擔心又害怕嗎？簡單的按摩免除你的憂慮！

配方：薰衣草精油1滴，鼠尾草精油、迷迭香精油各2滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：

1. 將以上的配方，倒入洗髮乳中，充分混合。
2. 取適量，依一般洗髮方式，加上適當的按摩，再沖洗乾淨即可。

防止掉髮

每次洗一次頭，總是害怕頭髮往下掉嗎？簡單按摩，重現豐盈的髮質吧！

配方：迷迭香精油2滴，雪松精油1滴，荷荷芭油5ml。

使用：

1. 將配方均勻調好，於洗髮後，輕輕按摩頭皮至吸收，再洗淨即可。

滋養

Alimentation

表現特徵／現代人的頭髮常常又染又燙，且經常在太陽下曝曬，讓頭髮原本的營養、水分都流失掉了，看起來就十分地乾澀，毛燥，觸感也不好，無法擁有一頭飛揚亮麗的水潤頭髮，可以常常利用天然精油來保養一下頭髮，功效很好喔！



阿護秀髮

利用自製精油洗髮乳，一擦洗頭、一擦就可以寵愛自己的頭髮囉！

配方：天竺葵精油2滴，薰衣草精油，無香精洗髮乳5ml。

使用：將精油和洗髮乳調勻，按照一般程序洗頭即可。



絲絲亮麗

常常作護髮的動作，髮質會閃閃人，讓你成為焦點！

配方：迷迭香精油2滴，薰衣草精油2滴，檀香精油2滴，葡萄籽油10ml。

使用：
1. 將精油和葡萄籽油混勻成按摩油。
2. 洗髮後，將按摩油抹在頭髮及頭皮上，按摩一下，再用浴帽包住15分鐘後沖淨。



頭皮癢

Itching Scalp

表現特徵／頭皮癢的原因有很多，可能是因為頭皮乾燥、敏感、熬夜、火氣大，或是皮膚牙孢菌增生等因素造成，而頭皮癢是大量掉髮的徵兆之一，必須要小心！要找出頭皮癢的原因，才能徹底改善，而使用精油也可以幫助改善頭皮癢的情形。



去癢淨髮乳

癢癢的頭皮，總讓你心煩嗎？洗頭髮治療，乾淨又舒適！

配方：洋甘菊精油3滴，檸檬馬鞭草精油2滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：將精油滴入洗髮乳中混勻，洗髮時，取出適量，按摩後再沖淨即可。



止癢配方

泡個熱熱的芳香浴，順便也為癢癢的頭皮泡泡澡吧！

配方：迷迭香精油1滴，萊姆精油、檸檬精油各2滴，荷荷芭油10ml，1盆溫水。

使用：頭髮洗淨後，將精油混合荷荷芭油後，加入溫水中，攪勻後，頭皮浸入內浸泡約5~10分鐘。



促進頭髮生長

Hair Restorer

表現特徵／隨著年齡增長，漸漸老化，及不當的清潔，會導致頭皮角質剝落，如果又加上生活壓力過大，飲食方面營養不足，產生新陳代謝不良的狀況，頭髮就會變得漸漸稀疏、無光澤；還有，本身男性荷爾蒙分泌過剩的話，也容易有頭髮稀疏、禿頭的危機。



還我千絲秀髮

在形成禿頭前改善落髮現象，配合頭皮按摩保養，增加頭髮生長！

配方：百里香精油、薑精油各2滴，迷迭香精油、依蘭精油各1滴，荷荷芭油15ml。

使用：
1. 將精油與荷荷芭油混勻成按摩油。
2. 頭髮洗淨，擦半乾，將按摩油輕輕的在頭皮稀處按摩，吸收後再進行沖洗。



再生新髮

由於外在的因素，導致頭髮掉落，添加天然精油，洗髮時可刺激頭皮再生新髮！

配方：薰衣草精油2滴，乳香精油、檀香精油各3滴，無香精洗髮乳150ml。

使用：將精油滴入洗髮乳裡混勻，洗髮時，取適量按摩清洗即可。

烏黑頭髮

Jet-black

表現特徵／有些人生活不規律、熬夜、精神壓力大，常使用染髮劑，或喜歡食用刺激性飲食等，都會造成頭髮的髮質不佳，呈現枯黃、無光澤的現象，想改變髮質，除了調整生活作息之外，也可以使用精油護髮，可幫助重現秀髮生命力喔！



烏溜溜小祕方

頭髮透露了你的年齡了嗎？輕輕泡泡按摩，重獲烏黑的秀髮！

配方：迷迭香精油3滴，薰衣草精油2滴，荷荷芭油10ml，小桶溫水。

使用：
1. 將精油和荷荷芭油混勻成按摩油。
2. 頭髮洗淨，將按摩油倒入溫水中，再進行浸泡、按摩，再沖洗乾淨即可。



自然烏黑

展現製造烏黑的秀髮！
調劑精油的天然調配，讓你自然地展現製造烏黑的秀髮！

配方：迷迭香精油2滴，蘋果醋5ml。

使用：將配方加水稀釋調勻，在洗澡時可順便浸泡頭髮，使精油深入頭髮毛囊。





驅蟲

De worm

表現特徵／到野外遊玩，玩得很開心很盡興，總免不了被蚊蟲叮咬，紅紅癢癢的不適感，會讓人忍不住去抓；此外，不僅在戶外，如果環境不潔、潮溼，也容易滋生蚊蟲。為了杜絕不適之虞，應多加強自身的防護才行。

趕走飛蟲

驅蟲的小蟲子，讓你到處長紅豆嗎？ 一下肌膚，隔絕討厭的東西！

配方：檀香精油2滴，丁香精油3滴，蒸餾水20ml。

使用：將精油和水混勻後裝在噴霧罐中，需要時可噴灑在容易被蚊蟲叮咬處。

驅蟲劑

炎熱夏日，想露得美美的，但不歡迎蚊蟲上勾，輕鬆塗抹，與飛蟲杜絕往來！

配方：薰衣草精油、茶樹精油各2滴。

使用：把精油在手掌裡搓勻，擦在蚊蟲容易叮咬處即可。



Beauty in balance

消炎 Antiphlogistic

表現特徵／因為擠痘痘發炎、擦傷、被蚊蟲咬傷等問題，不當的處理導致發炎時，產生的紅腫及搔癢，甚至灼熱的現象，除了要停止用不潔的雙手觸摸外，一些簡易的精油配方，可以改善持續發炎的狀態！

告別香港腳

你的腳又癢癢脫皮了嗎？ 舒舒服服的泡，揮別惱人的香港腳！

配方：茶樹精油5滴，杜松子精油2滴。

使用：將精油滴入溫熱的水中，充分攪勻，再進行足浴。



抗發炎

發炎了怎麼辦？ 先試試龍蜀的消炎法，來治療傷口吧！

配方：茶樹精油2滴，薰衣草精油、絲柏精油各1滴，橄欖油10ml。

使用：將精油和橄欖油混勻，於輕微發炎處，適量塗抹即可（皮膚易敏感的人，可先在耳後測試）。

抗菌 Antibiotic

表現特徵／空氣或身體有細菌，導致人體產生過敏反應，如過敏性鼻炎、氣喘、感染性疾病毒等，而改善之道，除了要保持環境乾淨之外，適當的精油輔助配方，更是可以幫助你抵抗不受環境中不潔細菌的侵襲！

抗菌洗手乳

你家的洗手乳有洗淨手上的細菌嗎？ 簡單作洗手乳，抗菌沒煩惱！

配方：茶樹精油、馬郁蘭精油各3滴，絲柏精油、綠花白千層精油各5滴，無香洗淨乳100ml。

使用：將精油和無香洗淨乳均勻混合，需要清洗手8秒時使用。



還你無菌空氣

你每天呼吸的空氣乾淨嗎？ 透過精油的芬芳，帶你走入無菌的空間！

配方：松精油、尤加利精油各2滴，綠花白千層精油1滴。

使用：1. 先在薰香燈上方淺盤裡面裝入水。
2. 將精油滴入，下方則以無煙蠟燭或插電溫熱即可。



除臭 Deodorant

表現特徵／由於潮濕、環境不潔或烹煮的油煙味及煙味，導致環境產生酸臭味、油煙味等各種令人難聞的氣味，都讓人十分不舒服！當出現空氣難聞的現象時，千萬不要使用化學合成香味來欲蓋彌彰，反而會使環境中的味道更怪，此時可使用天然精油來除臭呢！

清新呼吸

藉由精油來清潔空氣，而不是掩蓋難聞的氣味，還你乾淨的空氣品質！

配方：迷迭香精油、尤加利精油各2滴，檸檬精油、薰衣草精油各3滴。
使用：在薰香燈淺盤裡面裝入水，將精油滴入即可開始薰香。



消除煙臭

惱人的煙味，讓朋友不喜歡到你家嗎？ 此配方對消除菸臭有顯著的效果！

配方：茴香精油、薄荷精油、佛手柑精油各2滴。
使用：1. 在精油燈上方的淺盤中加入水。
2. 將精油滴入，再加熱即可。

附錄索引

此處整理了多種索引方式，

讓你的使用方式更加多元、方便，

還蒐羅多種購買精油的方式，

如專櫃、網路、國外訂購等多種方式，

分析其優缺點，注意事項等，

讓你作個聰明的消費者，

有了健康，也不愁何時變老。

常見症狀適用精油索引

250

精油科別及英文名索引

256

教你聰明買精油！

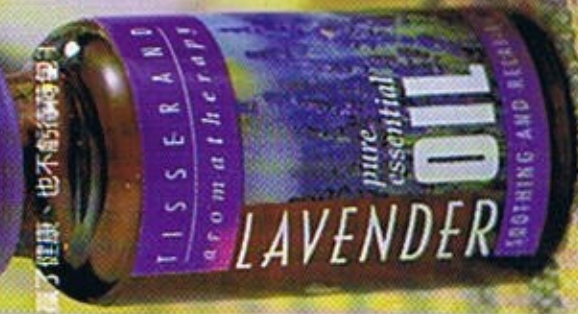
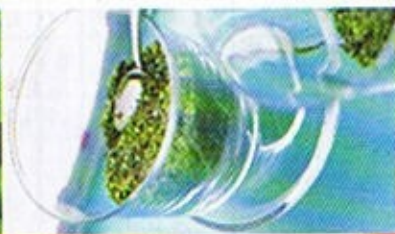
258

精油資訊大集合！

261

各類型肌膚適用的精油索引

263



常見症狀適用精油索引

至劑	症狀大分類 精油名稱	情緒心靈	呼吸道	消化道
2劑	丁香	頭痛		腹瀉
4劑	尤加利		咳嗽	腹瀉
	牛膝草		感冒	腹瀉
	天竺葵			腹瀉
	月桂			腹瀉
6劑	百里香			腹瀉
	安息香			腹瀉
	肉桂			腹瀉
7劑	佛手柑			腹瀉
	快樂鼠尾草			腹瀉
	沒藥			腹瀉
	豆蔻			腹瀉
	杜松子			腹瀉
8劑	岩蘭草			腹瀉
	玫瑰			腹瀉
	玫瑰草			腹瀉
	依蘭			腹瀉
	乳香			腹瀉
	芫荽			腹瀉
	花梨木			腹瀉
	松			腹瀉
9劑	茉莉			腹瀉
	香蜂草			腹瀉
	香樟葉			腹瀉
	胡蘿蔔種子			腹瀉

至劑	症狀大分類 精油名稱	情緒心靈	呼吸道	消化道
9劑	洋甘菊	頭痛		腹瀉
10劑	迷迭香	頭痛		腹瀉
	白香			腹瀉
	馬郁蘭			腹瀉
	茶樹			腹瀉
11劑	甜橙			腹瀉
	雪松			腹瀉
12劑	萊姆			腹瀉
	黑胡椒			腹瀉
	絲柏			腹瀉
13劑	葡萄柚	頭痛		腹瀉
14劑	檸檬			腹瀉
	綠花白千層			腹瀉
15劑	廣藿香			腹瀉
	歐芹			腹瀉
16劑	橙花			腹瀉
	佛手			腹瀉
17劑	薄荷			腹瀉
	檀香			腹瀉
	薑			腹瀉
18劑	薰衣草			腹瀉
	檸檬			腹瀉
	檸檬百香			腹瀉
	檸檬馬鞭草			腹瀉
19劑	羅勒			腹瀉

準則	症狀大分類 精油名稱	肌肉系統	生殖、泌尿系統	肌膚
2劑	丁香	●	●	●
4劑	尤加利	●	●	●
	牛膝草	●	●	●
	天竺葵	●	●	●
	月桂	●	●	●
6劑	白芷	●	●	●
	安息香	●	●	●
	肉桂	●	●	●
7劑	佛手柑	●	●	●
	快樂鼠尾草	●	●	●
	沒藥	●	●	●
	豆蔻	●	●	●
	杜松子	●	●	●
8劑	岩蘭草	●	●	●
	玫瑰	●	●	●
	玫瑰草	●	●	●
	依蘭	●	●	●
	乳香	●	●	●
	茺葵	●	●	●
	花梨木	●	●	●
	松	●	●	●
9劑	茉莉	●	●	●
	香蜂草	●	●	●
	高良薑	●	●	●
	胡蘿蔔種子	●	●	●

準則	症狀大分類 精油名稱	肌肉系統	生殖、泌尿系統	肌膚
9劑	洋甘菊	●	●	●
10劑	迷迭香	●	●	●
	荷葉	●	●	●
	馬郁蘭	●	●	●
	茶樹	●	●	●
11劑	甜橙	●	●	●
	雪松	●	●	●
12劑	萊姆	●	●	●
	黑胡椒	●	●	●
	絲柏	●	●	●
13劑	葡萄柚	●	●	●
14劑	鈴羅	●	●	●
	綠花白千層	●	●	●
15劑	廣藿香	●	●	●
	歐芹	●	●	●
16劑	橙花	●	●	●
	橘子	●	●	●
17劑	薄荷	●	●	●
	檀香	●	●	●
	薑	●	●	●
18劑	薰衣草	●	●	●
	檸檬	●	●	●
	檸檬香茅	●	●	●
	檸檬馬鞭草	●	●	●
19劑	羅勒	●	●	●

年齡	症狀大分類 精油名稱	美質 乾性肌膚 油性肌膚 敏感	美白 黑頭 粉刺	美體 瘦身 美胸 減水腫	排毒 緊實肌肉	美髮 頭髮 頭皮屑 乾性髮質 油性髮質
2歲	丁香	●				
4歲	尤加利 牛膝草 天竺葵 月桂	● ● ● ●		● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
6歲	百里香 安息香 肉桂	● ● ●		● ● ●	● ● ●	● ● ●
7歲	佛手柑 快樂鼠尾草 沒藥 豆蔻 杜松子	● ● ● ● ●		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
8歲	荷葉草 玫瑰 玫瑰草 依蘭 乳香 梵葵 花梨木 松	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
9歲	茉莉 香蜂草 荷葉草 胡蘿蔔種子	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●

年齡	症狀大分類 精油名稱	美質 乾性肌膚 油性肌膚 敏感	美白 黑頭 粉刺	美體 瘦身 美胸 減水腫	排毒 緊實肌肉	美髮 頭髮 頭皮屑 乾性髮質 油性髮質
9歲	洋甘菊					
10歲	迷迭香 茴香 馬郁蘭 茶樹	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
11歲	甜橙 雪松	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●
12歲	萊姆 黑胡椒 絲柏	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
13歲	葡萄柚					
14歲	檸檬 綠花白干層	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●
15歲	廣藿香 歐芹	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●
16歲	橙花 佛手	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●
17歲	薄荷 檀香 薑	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
18歲	薰衣草 檸檬 檸檬香茅 檸檬馬鞭草	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
19歲	羅勒					

精油科別及英文名索引

科別	精油名稱	英文名	頁數索引
唇形科	牛膝草	Hyssop	58
	百里香	Thyme	67
	快樂鼠尾草	Clary sage	79
	香蜂草	Melissa	119
	迷迭香	Rosemary	131
	馬郁蘭	Marjoram	137
	薄荷	Peppermint	179
	原蘇香	Patchouli	170
	薰衣草	Lavender	188
	羅勒	Basil	201
芸香科	佛手柑	Bergamot	76
	苦橙葉	Petitgrain	122
	甜橙	Orange	143
	萊姆	Lime	149
	葡萄柚	Grapefruit	158
	橙花	Neroli	176
	橘子	Mandarin	173
繖形科	檸檬	Lemon	192
	芫荽	Coriander	107
	胡蘿蔔種子	Carrot seed	125
	茴香	Fennel	134
	蒔蘿	Dill	161
桃金娘科	歐芹	Parsley	167
	丁香	Clove	52
	尤加利	Eucalyptus	55



科別	精油名稱	英文名	頁數索引
桃金娘科	茶樹	Tea tree	140
	綠花白千層	Niaouli	164
柏科	杜松子	Juniper berry	88
	雪松	Cedarwood	146
	絲柏	Cypress	155
	岩蘭草	Vetiver	91
禾本科	玫瑰草	Palmarosa	98
	檸檬香茅	LEMONGRASS	195
	肉桂	Cinnamon	73
樟科	花梨木	Rosewood	110
	月桂	Bay	64
薑科	豆蔻	Cardamom	85
	薑	Ginger	185
橄欖科	沒藥	Myrrh	82
	乳香	Frankincense	104
安息香科	安息香	Benzoin	70
	松	Pine	113
菊科	洋甘菊	Chamomile	128
	黑胡椒	Black Pepper	152
馬鞭草科	檸檬馬鞭草	Lemon Verbena	198
	檀香	Santalwood	182
牻牛兒苗科	天竺葵	Geranium	61
	玫瑰	Rose	94
番荔枝科	依蘭	Ylang Ylang	101
	茉莉	Jasmine	116



教你聰明買精油！

國內精油專櫃大集合！

近年來芳香療法逐漸在國內風行，許多專業精油代理商便如雨后春筍般地設立專櫃，百貨公司、專門店或SPA館大多為其設櫃地點。或許有人會質疑，一瓶大約只有10ml容量的精油，為什麼價格動輒上千元，甚至某些花類精油可達數萬元。其實，精油的萃取過程非常繁瑣且精密，將品質成本反映在價格上後，再加上業者必須花費許多的教育經費，培養第一線銷售人員的專業能力，使其角色不再單純只是商品販賣者，更是芳療知識的提供者，因此所呈現的價格不但是品質，其背後更存在無形的專業服務價值。

由於國內精油市場屬於開放空間，消費者可以親自試聞，挑出自己喜愛的味道，仔細紀錄下來每一種精油所帶給自己的不同感受。剛入門的芳療新手可諮詢專業的銷售人員，請他依照你的需求予以建議，可以省略掉許多盲目摸索的時間。

國內代理專櫃

代理專櫃名稱	英文名稱	國外廠商	國家	電話
荷柏蘭	Divina	Ayus	德國	02-2772-0466
廣發藥行	Latifa	Rook	澳洲	02-2545-8732
廣發藥行	Tisserand	Tisserand	英國	02-25786718
廣發藥行	Real's Yard Remedies	Real's Yard Remedies	英國	02-87872413
廣發藥行	Junique	Junique	澳洲	07-2264-020
廣發藥行	Promavera Life	Promavera Life	德國	0800-000-816
廣發藥行	L'Occitane	L'Occitane	法國	0800-087054
廣發藥行	Fohda1	Fohda1	荷蘭	02-23329660
廣發藥行	The perfect potion	The perfect potion	澳洲	02-8770-6768
廣發藥行	Kristal - Aromaland	Kristal - Aromaland	英國	02-2668-8838

國內的網路訂購大集合！

平日工作繁忙的現代人，網路訂購成了接觸芳療最便捷的方法，國內網路訂購的方便、迅速與安全，使許多代售代理商相繼成立，消費者的選擇也就越來越多。但是網路購物方式無法以實體呈現，所以並不適合每一位消費者，對於網路操作熟悉或已經接觸過精油有一段時間的芳療迷而言，這樣的接觸精油方式會比較妥當。

由於網路購物並無專業銷售人員面對面地提供諮詢，也無代理公司的品質與服務保證，所以消費者購買前更要睜大眼睛、仔細比較網路商家。但如何挑選一個有信譽的網路商家呢？除了看他是否有登記為公司外，也可以注意網站上的交易事項與資料是否詳盡，並到芳療社群裡詢問此網站的產品口碑如何，事先準備多一點、日後的糾紛便能少一些。

網路商家的精油分為原裝與在台分裝2種，後者價格較為低廉，但有分裝過程中瓶子消毒是否完全、精油接觸空氣後易腐敗的風險，消費者可依其需要挑選。一般而言，國內網路訂購從下單到收到貨物的時間為3~7天不等，倘若買家網站收單後仍得向國外下訂單的話，時間多會延長。

可上網訂購的國內網站

網站名稱	網址
芳芳精油大	http://www.aromasky.com.tw/
廣發藥行	http://www.cocosaroma.com/Shop/
Latifa	http://www.latifa.com.tw
Junique	http://www.fun-ah-speed.net.tw/juniques/
Mailier	http://www.mailier.com/
伴伴花田專櫃合購	http://104beauty.com/myshop/myshop.asp?cid=116062715
104合購	http://104beauty.com/



直銷通路大集合！

曾經想像過不用出門，撥通電話就能享受專業的芳療介紹與選購嗎？在芳療的直銷領域中，就能夠提供給你這樣的貼心服務。

透過直銷來接觸芳療，除了可以親自試買精油產品外，最大便利還是在於時間與地點的自由。再加上若能獲得一位專業且認真的直銷人員，具一對一責任制的服務，可以成為你的專屬芳療諮詢者，因此銷售人員的良莠程度很重要。只有能隨時吸收新知，認真負責，並擁有一顆對於芳療熱忱服務的心態的銷售人員，配合懂得自己所需並適時說不的顧客，才能在彼此無壓力的狀態下，互相相成地領略芳療世界的美好。

電話 02-29019000 傳真 02-27769922 美華堂 0800-077-025

國外的訂購網站

網際網路發達的結果，可讓你不用出國，也得以享受到原廠價格的優惠。國外原廠價格大致來說，大約是國內售價一半左右，但享受之前，卻是有一些風險與準備功課需要芳療迷事先注意。例如：1. 語文能力：須具備相當英文基礎，以及認識精油的專有名詞或學名。2. 刷卡國際：大多為線上刷卡，最好選擇SSL加密系統的網站，以降低被盜刷的風險。3. 高運費：國際運費皆以重量計算，另外有些網站會提供高額免運費的服務。4. 運送過程：由於路途遙遠，過程難以掌握，常有破損情形發生。5. 時間成本：下訂單至送達時間，視空運或海運而定，一星期至一個月不等。6. 國內關稅：金額超過3000元時，即科6%稅金。倘若能克服以上六點問題，不僅能以優惠價格輕鬆享受芳療樂趣，還可以訂購到某些在芳療應用上較冷門的精油，使你的精油種類更加齊全。

可上網訂購的國外網站

網站名稱	網 址
Aura Olearum	http://aura-olea-olium.co.uk/
Green Valley	http://paula-store.com/
Isoli Therapeutic	http://paula-herbalsales.com.au/
Nature's Gift	http://paula-naturesgift.com/
New Directions	http://www.newdirections.com.au/
Norfolk	http://www.norfolk.com/
VitalShop	http://www.vitalshop.com.au/



精油資訊大集合！

精選精油書籍

在享受芳香療法的美妙之前，最好能準備一本有關精油運用的工具書，方便隨時翻閱，了解精油的禁忌與特點，但也因為國內翻譯名稱尚未完全統一，因此建議讀者可以背下精油的拉丁學名或英文名稱，以避免閱讀不同翻譯者的書籍時，產生不必要的困擾及混淆。在了解精油種類後，可試著閱讀有關芳療在身心靈應用的書，將芳療落實於居家生活上，並將每次的使用經驗與書中所記載的相互比較，發展出專屬自己的獨特芳療香氣經驗。

推薦初入門者

書 名	出版社	價 格	優 點
精油全書	商務印書館	360元	全彩印刷，精油介紹深入詳盡。
歐佩爾小主人，其實很簡單	廣文書局	250元	著重於居家生活應用，簡單易懂。
精油植物寶典	遠流出版	550元	有助於認識所有植物精油。
芳療夫人	水田國際	198元	著重於精油對於身心靈應用的經驗。
精油魔法初體驗	朱雀	230元	十分適合對精油有興趣的人，精選出10大熱門精油，及變易的基礎配方。

推薦精油玩家

書 名	出版社	價 格	優 點
芳香療法大百科	世茂出版	530元	完整列出精油禁忌與特性，並簡單介紹精油的化學成分，學理性高。
芳香療法精油配製方精典	世茂出版	580元	透過精密的科技儀器顯示，芳療香氣對於心理及情緒的顯著效果。
芳香療法配製方精典	世茂出版	760元	詳盡的芳療配方，適合擁有多種精油的芳療迷運用。
實用芳香療法	中承圖書	600元	英國知名芳療家Shirley Price的著作，為國內芳療界參考書籍。
精油安全專業指南 (ESSENTIAL OIL SAFETY)	鄉村國際	1200元	從精油的化學成分出發，明瞭精油結構，使你的用油更安心。



精油 on line 遊



現今大部分的網路芳療資訊人都結合販賣商品展示，較少做單獨的知識性分享。因此建議讀者或許可以試著到國內規模較大的精油購物網站上流覽，它們的資料更新速度和富快，甚至在某些特殊傳染病盛行的季節裡，還會提供精油配方供網友保健身心，節省你許多查閱書籍文獻的時間。

電子佈告欄 (BBS) 的優點在於有版主管理，並將有用的資訊分類至精華區裡方便網友查詢，開放式的討論平台將商業利益色彩減至最低，透過匿名的問答，每個人都可以在這裡分享己身的芳療經驗，並得到最中肯的答覆，自然而然地成為一個虛擬芳療社群，結交到志同道合的朋友一起成長。

精選網站

網站名稱	網址
芳療資訊網	http://www.tococity.com.tw/aroma/
愛芳芳香	http://www.cfuking.com/asp/thomesskincare.asp?ID_35
SPA天堂	http://www.spa-lib.tw/aroma_intro.htm
台大藥林風情	http://lib.ntu.edu.tw



各類型肌膚適用精油索引

皮膚類型	精油名稱	頁數索引	皮膚類型	精油名稱	頁數索引
油性	佛手柑	76	充血、阻塞	橙花	176
	快樂鼠尾草	79		尤加利	55
	杜松子	88		杜松子	88
	青檸檬	119		迷迭香	131
	雪松	146		佛手柑	134
	萊姆	149		萊姆	140
	檸檬	192		甜橙	143
	檸檬香茅	195		綠花白千層	164
	安息香	70		薄荷	179
	玫瑰	94		羅勒	201
乾性	玫瑰	98	成熟型	玫瑰	94
	茉莉	116		乳香	104
	胡蘿蔔種子	125		胡蘿蔔種子	125
	洋甘菊	128		絲柏	155
	橙花	176		檀香	182
	大茴香	61	絕癢	尤加利	55
	玫瑰	94		花梨木	110
	依蘭	101		茉莉	116
	乳香	104		胡蘿蔔種子	125
	花梨木	110		茶樹	140
	茉莉	116		綠花白千層	164
	廣藜香	170		廣藜香	170
	橙花	176		橙花	176
	佛手柑	173		佛手柑	173
混合性	檀香	182	浮腫	薰衣草	188
	無患子	188		沒藥	82
	玫瑰	94		迷迭香	131
	茉莉	116		絲柏	155
	洋甘菊	128		歐芹	167
敏感性	依蘭	101	浮腫	沒藥	82
	洋甘菊	128		迷迭香	131
	佛手柑	173		絲柏	155
	檀香	182		歐芹	167
	無患子	188		沒藥	82
	玫瑰	94		迷迭香	131
	茉莉	116		絲柏	155
	洋甘菊	128		歐芹	167
	依蘭	101		沒藥	82
	洋甘菊	128		迷迭香	131

皮膚類型	精油名稱	頁數索引	精油名稱	頁數索引
保健頭皮	依蘭	101	西洋草	119
	洋甘菊	128	迷迭香	131
	茶樹	140	雪松	146
	佛手柑	173	檀香	182

精油芳療事典 / 三采文化編著.
初版. —台北市：三采文化，2003（2002）
面：公分. —（三采養生館：6）
ISBN 956-7744-40-3（精裝）
1. 植物性生藥 2. 芳香療法
418.52
956.7744

Copyright © 2003 SUNCOLOR CULTURE CO. LTD., TAIPEI

有感謝個人健康權利與生命、性別、年齡與時空環境而著，建議認，若有任何不滿，仍應認爲尊重醫師之診斷與治療建議爲準。

三采養生館 6

精油芳療事典

編著者	三采文化
審訂	陳昌宏 陳詩媛
執行編輯	鄭淑雲
採訪撰文	Edith 鄭淑雲 張耀心
助理編輯	李佳怡 魏芳芳
封面設計	藍秀婷
電腦美術	花園小徑工作室
攝影	林淑敏
專業攝影	林子慧
發行人	張德明
總編輯	曾雅菁
出版者	三采文化出版事業有限公司
地址	台北市內湖區瑞光路513巷33號8F
電話	TEL: 8797-1234 FAX: 8797-1688
網址	www.suncolor.com.tw
法律顧問	權益國際專利商標事務所 基礎法律事務所
郵政劃檢	帳號：14319060
出版日期	戶名：三采文化出版事業有限公司
本版發行	郵林影印股份有限公司
定價	2004年4月15日 NT\$480元整

●著作權聲明：本書文字與內容均受版權保護，未經書局與郵林影印公司同意，請勿擅自公開發表。
All rights reserved.
●本書所有內容均係根據最新資料編纂，非作爲任何商業用途之使用，版權之歸屬與郵林影印公司所有。

三采養生館

Suncolor Health Life

Suncolor Health Life

圓滿的人生，由健康而來，
健康的身心，從養生開始！

三采養生館

Suncolor Health Life

Suncolor Health Life

三采養生館

Suncolor Health Life

Suncolor Health Life

三采養生館

Suncolor Health Life

Suncolor Health Life

N89

館 生 寶 館

采



上了一天班、疲倦了，
泡個舒緩的芳香浴，慰勞一下自己，
空閒時，點點薰香，在香氣氛圍中閱讀、冥想，
或是為另一半作個甜蜜的芳香按摩吧！

芳香精油不但構築了絕佳的生活品質，
且它是從芳香藥草中提煉出來，
具有良好、天然的卓越功效，
能夠整合身、心、靈，改善多種不適症狀！

本書中選擇了最常使用的50種芳香精油，
詳細介紹其基本資料、功效、保存、注意事項，
還有適合共同調配的精油等，
更有250種的配方供使用！

此外，如果身體有些小毛病出現，
例如頭痛、失眠、消化不良、過敏等症狀，
症狀館裡更提供了100多種配方，
可以幫助改善不適、調整體質！
進入精油的芳香世界，你會發現，
同時獲得健康與生活品質，竟然如此輕而易舉！



ISBN 986-7744-40-3

00480

三采文化出版事業有限公司
SUN COLOR CULTURE PUBLISHING CO., LTD.
http://www.suncolor.com.tw

定價480元

三采養生館

精油芳療事典

418.9
9340

三采文化

50種常見芳香精油的活用錦囊

精油芳療事典



香港公共圖書館 HKPL
3 8888 12673348 8

suncolor
三采文化

新編

譚詩詠

鍾昌宏 監修

06

生 館

ESSENTIAL OILS KNOWLEDGE GUIDE