

芳香自然療法 初階 (12 種精油專論)

1. 香柏(大西洋雪松) Cedarwood

“ 給予力量淨化心靈平衡身心的精油 ”

- 拉丁學名:*Cedrus atlanticus*
- 中文別名:西洋杉香柏木
- 科名:柏科
- 萃取植物部位:樹木材
- 萃取方式:蒸餾法
- 化學:倍半萜稀 70%
- 產地:東印度
- 香味音階:低
- 特性:木質香氣

- 身體療效
- 支氣管炎，化痰 尿道炎、陰道感染、減肥、風濕

皮膚療效

- 收斂、抗菌、濕疹、頭皮屑、緊實皮膚

心理療效

- 鬆弛神經、紓解壓力

使用方法

- 浸浴、按摩、吸入

建議配方

- 尤加利+香柏(雪松)---精油用大毛巾將頭覆蓋，嗅吸其熱蒸氣，可紓解鼻腔充血壅塞。

注意事項

- 孕婦、幼兒小心使用(含酮)

澳洲醫院臨床案例

- 有效配方:牛皮癬:佛手柑+雪松+百里香

2. 薰衣草 Lavender True “形同母親慈愛的撫慰精油”

種類:分為 4 大類:1.真正薰衣草 2.醒目薰衣草 3.穗花薰衣草 4.頭狀薰衣草

■ 拉丁學名: *Lavandula officinalis* 真正薰衣草

- 科名:唇形科
- 萃取植物部位:花
- 萃取方式:蒸餾法
- 化學:酯
- 產地:法國南部.印度.保加利亞..
- 香味音階:中
- 特性:花香氣帶點木頭香甜

身體療效

- 降血壓、安撫心悸、失眠、止痛、肌肉痠痛、風濕痛
- 通經、抗感染、經痛、經期不足。

皮膚療效

- 平衡油脂分泌、促進細胞再生，改善疤痕
- 曬傷、紅腫、灼傷

心理療效

- 安撫情緒、孤單無助、消除疲勞、安眠、心靈養分、焦慮緊張

使用方法

- 浸泡、按摩、塗抹、吸入、敷按

注意事項

- 孕婦使用低劑量、低血壓者小心使用

澳洲醫院臨床案例：

3.玫瑰天竺葵 Geranium

“平衡身心撫去焦慮的柔美精油”

- 拉丁學名:*Pelargonium graveollens*
- 科名:牻牛兒苗科 (高度不超過 1 公尺)
- 萃取植物部位:花、葉
- 萃取方式:蒸餾法
- 化學:單萜醇
- 產地:義大利.摩洛哥、法國.中國.埃及.南非.西班牙.埃及.
- 香味音階:中階
- 特性:味香濃(濃厚的草味+薄荷+玫瑰香味)

身體療效

- 經前症候群 腹瀉、腸炎、驅蚊

皮膚療效

- 鬆弛、毛孔阻塞、促進血液循環、抗發炎

心理療效

- 紓解壓力 淨化

使用方法

- 點芳香薰香、浸浴、按摩

注意事項

- 孕婦小心使用.
- 極度敏乾肌膚避免使用

澳洲醫院臨床案例：

4.檸檬 Lemon

“ 擺脫迷惑.面對理性.迎接正能量的清新精油 ”

- 學名:Citrus limonum]
- 科名:芸香科
- 萃取植物部位:果皮
- 萃取方式:冷壓法
- 化學:單萜烯
- 產地: 印度、南歐、哥倫比亞..美國加州.佛羅里達州
- 香味音階:高
- 特性:柑橘的香氣

身體療效

- 降血糖、降血壓、止血、頭痛、感冒.靜脈屈張、痛風、關節炎 .消化系統脹氣. 消除疲勞.上升免疫力

皮膚療效

- 美白肌膚 .毛孔粗大.抑制皮脂分泌.

心理療效

- 消除炙熱、煩燥感 正能量

使用方法

- 點芳香燈座、浸浴、按摩、吸入、敷按

建議配方

- 雞眼、疣、瘤等皮膚突起物: 調油塗抹
- 消除疲勞.上升免疫力:檸檬.茶樹.尤加利.
- 感冒. 頭痛:檸檬.雪松.迷迭香
- 消化不良:薄荷.檸檬.甜茴香.薑.

注意事項

- 低量使用、具光敏性，在陽光下易引起皮膚過敏，使用後 12 小時禁忌曬太陽 .
-

澳洲醫院臨床案例：

5. 絲柏 Cypress

“ 淨化心靈調理思緒的精油 ”

- 拉丁學名: *Cupressus sempervirens*
- 科名:
- 萃取植物部位: 針葉、嫩樹枝
- 萃取方式: 蒸餾法
- 化學: 單萜烯
- 產地: 地中海鄰近國家
- 香味音階: 中等

特 性: 木頭香氣

身體療效

- 治療腳汗問題、經前症候群、促進血液循環、紓解靜脈. 血管收縮

皮膚療效

- 癒合傷口、促進結痂、收縮皮膚毛孔、眼袋、多汗症肌膚、保濕、微血管充血、收斂

心理療效

舒緩憤怒、淨化心靈

使用方法

- 浸泡、按摩、塗抹、吸入

建議配方

- 蚊蟲叮咬：
- 靜脈屈張：
- 具有除臭抗菌收斂的效果，非常適合老化、油性和多汗性的皮膚使用也可以減少流汗的腳臭，治療腳底多汗症

注意事項

- 孕婦避免使用

澳洲醫院臨床案例：

6. 茶樹 Tea Tree

“ 智者不憂.勇者不懼的免疫精油 ”

- 拉丁學名: *Melaleuca altemifolia*
- 科名:姚金娘科
- 萃取植物部位:葉、嫩枝
- 萃取方式:蒸餾法
- 化學:單萜醇
- 產地: 澳洲
- 香味音階:中等
- 特性: 刺鼻的清新氣味中帶辣

身體療效

- 殺菌、清除念珠菌感染 .感冒
- 排水、排毒
- 淨化尿道、改善膀胱炎

皮膚療效

- 改善化膿性面皰、香港腳、頭皮屑、收斂、平衡毛孔

心理療效

- 頭腦清新、恢復活力 .驚恐退縮

使用方法

- 浸浴、吸入、按摩、塗抹

注意事項

- 皮膚敏感部位可能會有刺激反應
- 澳洲醫院臨床案例：混合茶樹、洋甘菊、檀香和佛手柑精油，非常適合治療和預防重複罹患膀胱癌

7. 西柚(葡萄柚) Grapefruit

“ 帶來歡樂甜蜜輕盈的精油 ”

- 拉丁學名:*Citrus paradisi*
- 科名:芸香科
- 萃取植物部位:果皮
- 萃取方式:冷壓法
- 化學:單萜烯
- 產地:亞洲、地中海地區
- 香味音階:高
- 特性:甜、略沖鼻清新

身體療效

- 幫助消化、增加食慾、治療水腫、蜂窩性組織炎、排毒、減肥效果佳

心理療效

- 抗憂鬱、催眠作用

使用方法

- 點芳香燈座、浸浴、按摩、吸入

建議配方

- 水腫減肥淋巴按摩:葡萄柚+天竺葵
- 肌肉痠痛:
- 改善空氣:葡萄柚+薰衣草
- 塑身減肥:葡萄柚.杜松果.檸檬

注意事項

- 具光敏性，在陽光下易引起皮膚過敏，使用後禁忌曬太陽

澳洲醫院臨床案例：

8. 尤加利 Eucalyptus

“ 穿透迷惘破局而出的呼吸精油 ”

- 拉丁學名: *Eucalyptus radiata*
- 科名: 桃金娘科
- 萃取植物部位: 葉子、嫩樹枝
- 萃取方式: 蒸餾法
- 化學: 氧化物
- 產地: 中東國家
- 香味/音階: /中.高
- 特性: 無色、具有樟腦油為味.強烈. 清涼、特有的沖鼻味

身體療效

- 感冒、呼吸道感染、改善膀胱癌、腹瀉、防蚊驅蟲

皮膚療效

- 改善發炎潰瘍傷口、泡疹、燙傷、殺菌

心理療效

- 淨化空氣、集中注意力

使用方法

- 點芳香燈座、浸浴、吸入、按摩、塗抹

建議配方

- 感冒和支氣管炎: 尤加利.百里香.杜松.薰衣草(擴香)
- 口唇皸疹: 尤加利和佛手柑
- 鼻塞: 尤加利.檸檬.薄荷
- 肌肉痠痛: 尤加利.薑.迷迭香

注意事項

- 使用於臉部時避免近距離接觸眼睛、高血壓避免使用

澳洲醫院臨床案例：

9.迷迭香 Rosemary “召喚靈感的創意精油”

- 拉丁學名:*Rosmarinus officinalis*
- 科名:唇形科
- 萃取植物部位:全株.花、葉子
- 萃取方式: 蒸餾法
- 化 學:氧化物
- 產 地:法國、突尼西亞(非洲)
- 香味/音階: /高.中
- 特 性: 濃厚的藥草味、刺激、提神

身體療效

- 提升免疫力.頭痛、偏頭痛 、 感冒、氣喘、支氣管炎

皮膚療效

- 調節皮質分泌 、 促進毛髮生長 、 緊實組織 肌肉痠痛

心理療效

- 醒腦、增加記憶力

使用方法

- 浸浴、按摩、敷按

建議配方

- 增加記憶力:(迷迭.檸檬.)香羅勒.百里香.葡萄柚.
- 增加自信:迷迭香 20d+茴香 10d
- 紓解疲倦、僵硬.工作過度的肌肉: 迷迭香.薰衣草
- 提升免疫力:迷迭香.雪松.茶樹

注意事項

- 可提升血壓. 高血壓避免使用、癲癇症、孕婦避免使用

澳洲醫院臨床案例：

10.快樂鼠尾草 Clary sage “放鬆中理出頭緒的精油”

- 拉丁學名: *Salvia sclarea*
- 科名:唇形科
- 萃取植物部位:花、莖
- 萃取方式: 蒸餾法
- 植物部位: 花.葉
- 化學:酯
- 產地: 法國、地中海 .英國.摩洛哥.西班牙
- 香味音階:中等
- 特性:濃厚藥草香氣，又帶點堅果香味

身體療效

- 減輕經前症候群、脹氣助消化

皮膚療效

- 促進細胞再生、抑制皮脂分泌、減緩發炎、腫脹

心理療效

- 振奮神經、緩和壓力、緊張

使用方法

- 浸泡、按摩、塗抹、吸入、敷按

建議配方

- 具有調經作用，可改善月經痙攣，經血不足.週期不定的問題 (內分泌系統)
- 經期症候群:快樂鼠尾草.馬鬱蘭.薰衣草. (內分泌系統)

注意事項

- 孕婦避免使用
- 低血壓患者避免使用
- 需專注工作時也避免使用 (例如.開車.爬高)

澳洲醫院臨床案例：

11.杜松果 Juniper Berry

“甩去身心包袱的排毒精油”

- 拉丁學名: Juniperus Communis
- 科名: 柏科
- 產地: 法國.巴爾幹半島.亞洲.北非
- 萃取方式: 蒸餾法
- 植物部位: 枝幹
- 化學成分: 單萜烯
- 香味/音階: 乾淨清新.略帶松針樹香 / 中階
- 醫學屬性: 利尿、排毒.消水腫、抗結石、抗風濕、關節.激勵與補強消化系統，利胰
- 適應症候: 輕微的肝膽失調、膽結石、感染性腸炎

身體療效

- 消化不良，腸胃腹脹，身體或下肢水腫，泌尿道感染

皮膚療效

- 修復長久瘀傷.跟腱炎及肌肉痠痛

心理療效

- 淨化負面情緒。增加正能量

使用方法

- 塗抹、按摩、敷按

注意事項

- 孕婦禁用
- 腎臟功能不佳者.避免使用.長期使用可能造成損傷。

■ 澳洲醫院臨床案例：

擺脫包袱.負能量: 杜松.佛手柑.檸檬---(嗅吸.薰香.按摩)

12. 薄荷 Peppermint

“ 指引方向絕不迷失的智慧的精油 ”

- 拉丁學名:*Mentha piperita*
- 科名:唇形科
- 中文別名:辣薄荷.歐薄荷
- 萃取植物部位: 全株.葉子
- 萃取方式:蒸餾法
- 化 學:單萜醇
- 產 地:美國、英國. 歐洲中國
- 香味音階:高
- 特 性:香氣非常清新強烈

身體療效

- 治感冒、抑制發燒和黏膜發炎 、消化系統 、 驅蟲

皮膚療效

- 排毒、收縮微血管 、 消除粉刺

心理療效

- 安撫憤怒 、 提振疲憊

使用方法

- 浸浴、吸入、敷按

建議配方

- 感冒呼吸道症狀: 薄荷.薰衣草、尤加利.雪松.馬鬱蘭.
- 減輕頭痛和偏頭痛: 在前額和太陽穴冷敷薄荷+薰衣草的複方精油
- 消化不良.腹脹:薄荷.佛手柑.薑.

注意事項

- 蠶豆症.高血壓患者、幼兒.懷孕哺乳期間避免使用
- 晚上不要使用薄荷精油，否則可能會導致失眠

澳洲醫院臨床案例