



安根植物研究苑
Ange Essential School



NAHA LEVEL 1

國際芳療認證

www.essential.school

序	5
精油是什麼	6
前言	6
精油的特性	8
精油的使用方式	10
精油稀釋濃度計算	11
精油濃度使用建議	12
用油提醒	13
基礎植物學	14
植物細胞與精油	14
植物科屬種	16
精油製造與萃取方法	19
精油的製造方法	19
辨識精油的品質	21
精油化學	22
精油化學概說	22
安全型化學分子	24
注意劑量型化學分子	27
謹慎使用型化學分子	29
皮膚系統	31
前言	31
皮膚系統的功能	31
皮膚系統的組成	33
皮膚系統常見問題	38
皮膚系統的芳療建議	39
呼吸系統	41
前言	41
呼吸系統的功能	41
呼吸系統的組成	43
呼吸系統常見問題	47

呼吸系統芳療建議.....	48
邊緣系統	49
前言	49
邊緣系統主要構造.....	50
邊緣系統的功能.....	53
邊緣系統常見問題.....	56
邊緣系統芳療建議.....	58
免疫系統	59
前言	59
免疫反應分類	61
免疫系統的組成.....	65
免疫系統常見問題	74
過敏的芳療建議.....	75
精油個論	76
檸檬	76
甜橙	79
絲柏	82
乳香	85
佛手柑(香檸檬).....	88
羅馬洋甘菊	90
真正薰衣草	93
天竺葵.....	95
茶樹.....	98
胡椒薄荷	101
玫瑰草	104
甜馬鬱蘭.....	107
薑	110
依蘭依蘭	113
岩蘭草.....	116
廣藿香.....	119
大西洋雪松.....	122

澳洲尤加利.....	125
桉油醇迷迭香	128
檸檬香茅	131
植物油個論	134
前言	134
荷荷巴油.....	136
椰子油	137
葵花籽油.....	138
葡萄籽油.....	139
聖約翰草浸泡油	140
玫瑰果油.....	141
基礎調香美學	142
香水的歷史.....	142
香氛帶來的影響	144
調香注意事項	146
配方特色.....	147
前中後調介紹	149
芳療諮詢實作	150
全人視角.....	150
諮詢原則與目的	152
諮詢表格.....	153
整體芳療的建議	155
美國國家整體芳療師守則.....	157
附錄	159
開啟YouTube中文自動翻譯功能	159
芳療手作品精油濃度建議	160
精油稀釋濃度應用表	161

序



英語「Paradise」源自於波斯語，指的是「花園」，波斯人在沙漠中塑造綠意盎然，果實纍纍、花香四溢的一片區域，讓任何人在進入花園時，能夠在綠蔭下休息、野餐、做活動，眼睛看到草木扶疏的景象，鼻子聞到樹草花朵的清香，這個感受，即是天堂。天堂的定義是寵溺五感的經驗，而要取悅五感，唯有大地間爭奇鬥艷、氣味豐富、能量強大的花草樹木，才能夠滿足細膩複雜的人類感官。

植物的能量與療效主宰生活中健康、感官享受、心靈提升達數千年，對於任何文明社會而言，第一個藥局就是大自然，第一帖藥方就是草藥的組合，不論是肺部流行疾病、皮膚傷口問題、腸胃感染不適，人們藉由搗碎花草葉片、焚燒枝木、煮沸草藥等各種技術應用，帶領自己回到健康平衡；除了滿足了基本生存需求，不論是在埃及、古羅馬、中國、波斯、印度，歷代皇妃淑女們的口紅、眼影、香水、身體乳液、染髮劑，宴會婚禮的香氣佈置、居家空間的美化，也都來自嬌豔多色的花朵，或是具有回春本領的藥草；但是物質生活的富足並不足以填滿人類的渴求，心靈的充實與超越人類的力量始終是人類持續追尋的方向，天主教在祈禱間焚燒乳香，欲讓上天的話語與人們接軌、埃及神廟使用絲柏木雕刻神像，來觸及永恆的力量，中國、印度、尼泊爾的佛教徒燃香敬拜，用檀香來傳達自己的祈求。植物在人類生活的方方面面，都提供了具足的輔助。

然而在近一百年的科技與醫療技術有劇烈的變化與發展，帶來無比舒適便捷的生活環境，化學科技、生物科技、醫療科技、電子科技使生活中的各種細節得以按照人類的想法做調控，藥品、疫苗與手術壓制疾病、切除有害腫瘤、增加受孕機率，醫療美容讓皮膚再生、除疤除紋、重塑五官，生活處處有電子產品的服務，植物的角色一度被冷落、遺忘或被視為「不科學」的那類。即便如此，大自然生生不息的療癒本能還是充滿活力，在人類週轉於各種高科技物質享受後，遇到無法理解的問題，或想回應內心最根本的聲音，還是回到了自然平衡的懷抱中，近年各國興起芳香療法、中草藥、森林療癒等活動及學習風氣，便顯露了這個動向。

若您曾望著綠草如茵的田野，眼光捨不得移開：呼吸著樹林裡芬芳的氣息，撫癒了鼻腔與肺的每個細胞；觀察含苞或盛開的花朵，心生感動，相信您身體遇到了天然植物油、精油與純露的時候，除了發現它們對身體的協助，也觸動了自己靈魂的某個部分，當靈魂跟大自然開始溝通了，生活也就更接近大地韻律並隨之調合了。這便是整體芳療的真意，用植物香氣作為一把美麗的鑰匙，開啟身心和諧的旅程。

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ida Wu'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Ida' and the last name 'Wu' clearly distinguishable.

安根植物研究苑 主持人

精油是什麼

前言

關於精油的定義，精油發跡地歐洲的官方與非官方組織有以下解釋：

法國DGCCRF

「通過最常用的芳香植物萃取法和水蒸氣蒸餾法，包括葉子、花朵、樹皮、種子、莖等，提取具有揮發性特性的液態物質」

法國AFNOR NT 75-006

「精油是透過蒸汽蒸餾法、或對柑橘果皮的機械壓榨、或乾餾法從植物原料中獲得的產品，並通過物理方式與水分離」

歐洲藥典 第六版

「通常具有複雜成分，具有香味的一類產品。他們(精油)是從明確植物種屬的植物原料中，透過水蒸氣蒸餾、乾餾、或適當的無須加熱的機械工藝提取的，通常採用不會極大改變組成成分的物理方式，將精油與水分離。如果不符合上述定義者，則不能稱為精油」

精油是植物的賀爾蒙，是濃縮的天然化學物質，植物因為需要生存、抵禦天敵、對抗細菌病毒、繁衍後代、修復自我.....等等原因，在體內自然產出賀爾蒙。人類將收集而來的植物材料，置入高溫高壓的環境將這些天然化合物萃取出來，部分精油則是以冷壓或是溶劑萃取的方式取得。

植物的賀爾蒙服務生命延續的目的，如同人類的賀爾蒙。約4億年前甚至更早，植物開始存在於地球上，而人科的出現最早被記錄於600多萬年前，關於如何在地球上存活，植物比人類還要資深3億多年，現今環境遇到棘手的病毒或細菌問題，能夠用植物的萃取物來解決應也不足為奇。

即便植物的生命形態看起來相對移動力低，然而它所發展出來的生命模式卻是非常活躍的，從以下幾個事實便能看出：

1.能夠溝通：

1973年出版的【植物的秘密生活】一書說明植物能夠用頻率或釋放化學物質對彼此進行溝通

2.有感覺：

植物神經學家發現植物體內的「穀氨酸」這個物質，能夠傳遞感受，包含痛覺、緊張、不安……等。

3.吸引繁殖：

花朵散發香氣及展現豔麗色彩以吸引昆蟲蜜蜂鳥類來協助繁殖

4.圈地為王：

很多植物具有排他性，他們從根部釋放化學物質製造對其他物種不利的生存環境，因此在一地有特定植物時，其他物種便無法同時生存，例如澳洲尤加利、黑胡桃樹。

5.自癒：

植物受傷時便會啟動自癒能力，茉莉花含有的茉莉酮酸，化學分子類似哺乳動物的前列腺。茉莉酮酸能夠幫助植物均勻快速成長，然而當茉莉花植物受傷時，便停止分泌茉莉酮酸，將自身能量全部用來修復傷口。乳香是乳香樹在樹皮被割傷後流出來包覆傷口的汁液，藉此能促使樹皮癒合。

6.保持健康：

許多植物都有抗菌抗病毒的能力，檸檬果皮含有大量的檸檬烯，能夠令陽光啟動自身的抗菌機制，桉油醇迷迭香本身富含氧化物及其他化學分子，能夠抗細菌抗病毒，從埃及古墓中也發現它的蹤跡。檸檬香茅生長力強，不易有蟲害，因其豐富的檸檬醛是強效的抗菌劑。

7.抵禦天敵：

植物聽到蟲啃食葉子的聲音會同時釋放化學防護劑減少蟲類吃掉葉子；澳洲尤加利葉子具有毒性，所有生物中只有無尾熊有能力代謝澳洲尤加利的毒素；螞蟻一定會遠離薄荷，單萜酮本身就是強力的抗菌防腐劑，野外生長的薄荷都是翠綠完整、沒有蟲害的。

精油的特性

由於精油是依特定工藝技術萃取植物內在精華物質的成品，精油具有以下特性：

1.高濃度的植物精華：

200kg的真正薰衣草才能萃取出一公斤的真正薰衣草精油；3000顆檸檬才能壓榨出1kg的檸檬精油，精油匯聚了植物的藥理作用與香氣，在大部分使用情境中，以先做稀釋為宜。

2.具揮發性：

根據不同的植物與萃取方式，有不同速度的香氣揮發程度。有些酒即便放在瓶中從未開啟依然會揮發掉部分的容量，某些精油也會有這樣的特性，像是檸檬精油或葡萄柚精油。

3.易燃易受光熱影響：

精油的本質依然是油品，呈液態狀，雖然它的分子比一般植物油還要小很多，它是易燃物質，長時間受太陽直射或暴露在氧氣或濕氣中，會氧化變質，變質後有可能變的更刺激，作用也跟原本的化學分子不一樣。

4.部分親水、部分親油：

依據精油內所含有的化學分子不同，部分的化學份子能夠親水，可以溶在水裡，而大部分的精油本身即是植物油囊的聚合物，所以只要能夠與油相容的基底物質都可以讓精油溶在裡面，像是植物油、酒精、蜂蜜、蠟(液態時)、奶油、優格

5.顏色質地各異：

每種植物都有各自天然的內含物，這些天然物質各有顏色及濃稠度。像是德國洋甘菊、西洋蓍草是天藍色或深藍色；檸檬、佛手柑是淡黃色；丁香、沒藥呈現褐色。茶樹或是薄荷精油質地輕盈，很快就能從精油瓶中滴出；岩蘭草或檀香質地較厚稠，需要花時間等待，才能緩慢地看到精油慢慢從瓶中被滴出來。

6.含有多樣的化學分子：

世界上的所有物質都能夠分析出化學分子結構，精油也不例外，精油的化學分子左右顏色、質地、生理作用、心理作用的不同。即便現今有儀器來分析植物精油的化學分子，但人們仍然並未看到一個植物的全貌。一個植物可能含有數個到上千百個化學分子，依照現在的儀器技術尚未足以通透植物化學分子的所有面貌。

7.分子細小：大部分精油的分子大小是150–225 dalton(道爾頓 分子的單位)，500 dalton以下的物質便能夠順利進入皮膚，超過500 dalton 則會被皮膚組織慢慢過濾。

8.具協同作用：

單方精油(單一品種植物所萃取出精油)內含有不同的化學分子，這個多樣性能夠協助單方精油發揮最大的功能複方精油(幾個單方精油做成的配方)集合不同植物的特性與化學分子，在不同植物自然的合作機制中能夠發揮出比單方精油更出色的效用。

精油的使用方式

可以依照使用目的與對象來選擇精油進入身體的路徑：

1.嗅吸：

使用擴香儀、噴霧、擴香石、手帕、雙手、熱水蒸氣。

適用於呼吸道急性或慢性感染，瞬間調整情緒。

吸收率60%-70%。第一大吸收途徑。

2.皮膚吸收：

按摩、泡澡、足浴、手浴、坐浴、冰敷、熱敷、穴道點壓、反射區點壓、刮痧.....都是經由皮膚吸收。

適用於一般保養、慢性調理過敏、急性處理，循環系統相關調整(靜脈、心跳、體脂)、皮膚問題、情緒、內臟調理(搭配穴位)、呼吸道問題、肌肉骨骼、消化道、泌尿道感染。

吸收率4%-25%。第二大吸收途徑。

3.口服：

混合於食用植物油或蜂蜜。

適用於急性症狀，腸胃道感染、泌尿系統感染、對抗腫瘤、清理動脈堵塞。須精算精油使用劑量。

吸收率100%，一般食物或藥物非100%吸收。酚類精油禁止口服。

4.肛門塞劑：

將精油融入植物油與蜂蠟，冷藏定型後使用。

適用腸道與肺部感染。

吸收率100%。

5.陰道塞劑：

將精油融入無糖優格或植物油，再沾在衛生棉條後置入陰道，每三小時做替換。

適用陰道感染。

依照以上途徑進入身體後，皆會進入全身血液循環或內臟器官，再依照精油化學分子的複雜程度，由尿液、呼吸吐氣、糞便、汗液或皮脂排出體外(排出量由高至低排列)，而除了肛門塞劑不經過肝臟分解外，其他途徑皆會經過肝臟靜脈過濾。

精油稀釋濃度計算

《A》

水的體積與重量比 = 1:1 , 油的體積與重量比 = 1: 0.8

1 ml (毫升)的水 = 1,000 mg (毫克), 1ml 的油 = 800mg =0.8g

《B》

ml(milliliter), l(liter), cc, ounce, pint, cup, 是容積的單位, mg, g, kg, 是重量的單位

《C》

1ml(毫升)=20滴

濃度1%的精油稀釋濃度計算公式

5ml (植物油) X 20(滴) X 1%= 1 也就是5ml 的植物油加上1滴純精油等於濃度1%的稀釋油。

濃度0.5%的精油稀釋濃度計算公式

5ml (植物油) X 20(滴) X 0.5%= 0.5 依照邏輯，5ml 的植物油加上_____滴純精油等於濃度0.5%的稀釋油，但技術上無法滴出0.5滴純精油。因此若需要調製濃度1%以內的稀釋油，植物油(基底物質)的容量至少需要10ml。

濃度2%的精油稀釋濃度計算公式

30ml(植物油) X 20(滴) X 2%= 12 依照邏輯，30ml 的植物油加上_____滴純精油等於濃度2%的稀釋油，這12滴純精油中，可以自由調配不同精油的滴數，例如：2滴佛手柑加4滴乳香加4滴大西洋雪松加2滴岩蘭草，精油的選擇依照使用目的或調香美學考量等做變化。

*** 以上計算公式中的植物油可以替換成任何其他基底物質，例如酒精、蜂蠟(液態時)、純露(另加乳化劑)、蜂蜜.....等**

精油濃度使用建議

對象	建議稀釋濃度	最高稀釋濃度	註記
健康成年人 (15歲以上)	2.5%	5%	a. 臉部皮膚 1%或以下
6-15歲	1.5%	3%	b. 小面積局部按摩8-12% c. 急性使用 8-100%
6歲以下兒童			法國禁止6歲以下兒童使用含有樟腦、1,8桉油醇、薄荷腦的精油
2-6歲	1%	2%	
3-24 個月	0.25%	0.5%	
小於3個月	0.1%	0.2%	
早產兒	0%	0%	體內無消化酶
有慢性疾病患者			依照個別情況調整

*以上稀釋濃度標準由法國藥理學博士Dr. Jean Christophe TETU提出

*以上濃度建議適用於外用，若是針對情緒用油，少即是多，即便是健康成年人，建議稀釋濃度控制在1%或以下。

*健康成年人是非孕婦、非癲癇或蠶豆症患者、接受外科手術3個月之後、無特殊療程進行者

*擴香建議以每日20分鐘為基準，擴香滴數3-8滴不等，有小於6歲以下嬰幼兒建議使用噴霧瓶或擴香純露或於嬰幼兒所處不同時間空間擴香，或將擴香時間縮短。

用油提醒

若有容易過敏的體質，請先取一滴單方稀釋油擦在手腕或耳後，觀察24小時內是否有紅腫、熱、痛、癢的反應，若出現以上過敏反應，則需要避免使用該精油。過敏症狀通常是24小時內出現，如果是超過24小時才出現，則是因為其他身體因為(排毒、代謝問題.....)

如在測試時已經出現過敏反應，請使用香皂與水沖洗該區域，精油無法只用水洗淨，因此需要使用肥皂或其他能去油的洗劑，如過敏反應持續請儘速就醫，並避免使用該精油。

調油前務必洗淨雙手、洗淨並乾燥容器、消毒器具、安定心情、帶著正向的態度操作一切。因為有形無形的每個環節都會影響物質的影響力。調油完畢，記得標示精油配方與滴數、稀釋濃度、製作日期、配方目的。

*消毒方法：用滾水燙過後晾乾或烘乾。用酒精沖漱洗。用肥皂水清洗後晾乾或烘乾。請依照質材做選擇。

*瓶器清潔與細菌的存活條件請參考官網『傳遞潔淨力』



安根植物研究苑
Ange Essential School

基礎植物學

植物細胞與精油

植物吸收太陽、二氧化碳及水，隨後產出葡萄糖與氧氣，其中葡萄糖經過酵素轉換而獲得多種的芳香分子，分別儲存在植物的不同部位，例如表皮、葉片裡、果皮、根、莖等部位。依照儲存的位置有不同的精油取得難易度，分為以下：

1.離破生腺囊：

最容易取得精油的儲存位置，這類植物的精油分泌量豐富，精油一被分泌出來就會堆在分泌腔裡，分泌腔是植物細胞與細胞間的空隙，這類精油通常儲存在果皮上，並且會漲大連結隔壁的油囊，用手一壓果皮就可以擠出精油。因此這類植物利用壓榨法就能夠獲得精油，芸香科柑橘屬的植物例如佛手柑、檸檬、甜橙等皆是。

2.表皮腺毛：

容易取得精油，精油儲存在植物表面的葉或莖上的細毛，這些細毛中有些是被覆毛，具保護作用；有些是分泌毛，精油就藏在這裡，若有外力觸碰植物表面，例如用手碰觸，就能讓分泌毛所含豐富的精油油囊跑出來，在本次認證課的植物中，脣形科的甜馬鬱蘭、廣藿香、迷迭香、；牻牛兒科的天竺葵；菊科的羅馬洋甘菊都是這類的。

3.離生腺囊：

容易取得精油，但比表皮腺毛難度高。精油儲存在植物葉片中，油囊皆被組織分開，搓揉葉片能聞到精油的味道，桃金娘科的茶樹、尤加利樹都屬於此種。

4.油細胞：

中等難度取得精油，植物有脂肪細胞、黏液細胞、儲水細胞及油細胞，精油儲存在植物的油細胞中，禾本科的玫瑰草、檸檬香茅都屬於此種。

5.離生腺道：

難以取得精油，精油儲存在植物管狀結構中，管狀結構堅固，需要更久的時間讓植物處在高溫高壓的條件中才能萃取出精油，松科、柏科、繖形科、橄欖科、菊科常是這類的，大西洋雪松、絲柏、乳香都是這種儲存位置。

6.表皮細胞：

難以取得精油，精油花瓣表面，有著非常薄的一層精油，這類植物的精油並不是腺體所分泌，而是細胞壁滲出的少許精油，因此非常難以萃取，玫瑰、茉莉等花朵類植物便是屬於這種。

太陽、二氧化碳、水



安根植物研究苑

甲烴戊酸

乙酸

莽草酸

萜烯類

脂肪酸

黃酮類

香豆素

Ange Essential School

植物科屬種

分類學鼻祖林奈(Carl von Linne)在18世紀提出將生物的正式名稱-學名，以拉丁語作命名基準，並且用屬名加種名兩字作為規則，科學界逐漸採用並全球通行。學名是所有物種在國際研究辨識上的共通名稱，第一個字是植物的屬名，通常是名詞，第二個字是植物的種名，通常是形容詞。每個物種都只會有一個學名，若發現新物種，不小心重複了跟已經存在的學名，則第一個學名具優先保留權，第二個須另起學名。有些植物的變種或亞種，也有可能獨立建立學名。在學名的規則中，屬名、種名、變種名會用斜體表示，其它用正體，第一個字大寫、命名者的姓氏縮寫大寫，其他小寫。拉丁文有嚴謹的拼字規則，但發音沒有共通規定，所以學名的唸法並沒有國際準則。

從以下兩個植物的學名能說明學名的資訊結構

薑學名	
<i>Zingiber</i>	<i>officinale</i>
屬名	種名
起源於梵語，意思為根莖像角一樣突出	在拉丁語是「藥用的」，形容詞

梅耶培育法的真正薰衣草學名			
<i>Lavandula</i>	<i>angustifolia</i>	cv.	Mailette
屬名	種名	栽種方式	
清洗之意，薰衣草屬	狹葉的樣子		梅耶扦插培育法

拉丁學名常見輔助文字，不同的輔助文字透露不同的訊息：

輔助文字	意義	例子	
var.	變種	<i>Cymbopogon martinii</i> var. <i>motia</i>	玫瑰草中的摩提亞變種
spp.	家族總稱	<i>Citrus</i> spp.	柑橘屬
x	雜交	<i>Citrus</i> x <i>paradisi</i>	葡萄柚是甜橙與柚子的雜交
ct.	化學型態	<i>Rosmarinus officinalis</i> ct. verbenone	馬鞭草酮迷迭香
cv.	栽培方式	<i>Lavandula angustifolia</i> cv. <i>Mailette</i>	梅耶扦插培育的真正薰衣草
大寫字母縮寫	發現者姓氏第一個字	<i>Pinus sylvestris</i> L.	林奈發現的歐洲赤松

安根植物研究苑
Ange Essential School

辨別植物的科目有其意義，因為這是了解植物「家族特性」的角度，同一科的植物會有共通的身心理作用：

科別	生理作用	心理作用	代表植物
脣形科	作用明顯，但較不持久，效用很廣，可以使人放鬆、也能激勵精神，普遍對腸胃系統有幫助	適應力強，腳踏實地	真正薰衣草、胡椒薄荷、迷迭香、廣藿香
芸香科	補氣、升溫、通常能去油、具光毒性	帶著強大的太陽熱能、掃除憂傷陰暗	檸檬、甜橙、佛手柑
禾本科	支援血液循環、心臟血壓穩定、肌肉關節消炎、協助退燒	雜草一般的耐力與生命力，提供最根本的保護，接近土地	玫瑰草、岩蘭草、檸檬香茅、
桃金娘科	立即抗菌、清理肺部呼吸道、肌肉關節消炎、刺激皮膚	犀利勇敢、大破大立、用理性支持感性	茶樹、澳洲尤加利
松科	屬於長效型作用、適合中長期調理身體、提振腎上腺素、對呼吸道健康有益、輔助緩和慢性關節炎	穩定長遠的抗壓與庇護力、超越實象的思考角度	大西洋雪松
柏科	擅處理水分相關問題、例如增加排尿、消水腫、迅速收乾收斂	內在轉換調適與清理、穿越時空的存續支持	絲柏
橄欖科	皮膚保養回春、修復傷口能力強、消炎、活血	苦行僧或得道者的靈性高度，心靈上也著重在修復能力	乳香、沒藥
菊科	清肝、解毒、部分能抗敏、清涼消炎	化解原生家庭的糾結、放下心中罣礙	羅馬洋甘菊
薑科	提升血液循環、平衡神經系統、各種消化道問題、補氣	穩定、溫暖、平衡思緒與行動力	薑

精油製造與萃取方法

精油的製造方法

自西元十世紀，阿拉伯醫師阿比西納(Avicenna)發明改良精油蒸餾器並蒸餾植物，以純露治療病人後，精油萃取技術大致抵定。隨著材質與技術的進步，陸續有不同的精油萃取方式出現。以下為主要的精油製造方法：

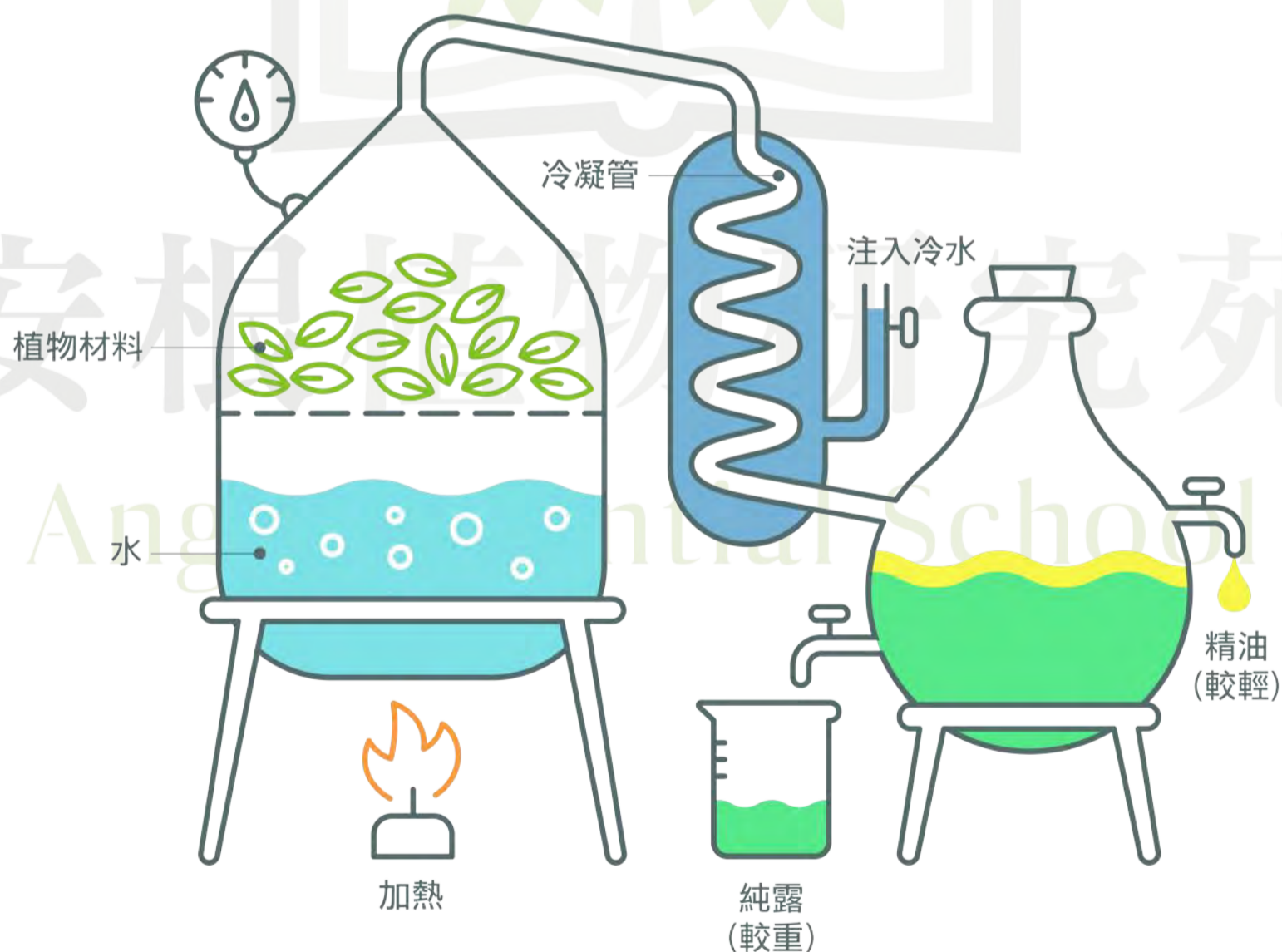
1. 蒸汽蒸餾法：

大部分的精油是依照此方式取得，蒸汽穿透植物材料，植物在高溫高壓的環境中將本身的油囊釋出，也同時釋出水份，經過冷卻後，即能獲得精油(植物油囊)與純露(水分)。

[蒸汽蒸餾法補充教材影片連結](#)、[蒸餾迷迭香精油補充教材影片連結](#)。

(欲開啟影片中文自動翻譯，請見附錄 P.159說明)

*相同的過程，若把植物泡在水中再進行蒸餾，則是水蒸餾法。



2. 溶劑萃取法：

花朵類的香氣可能容易被高溫與高壓破壞，因此花朵植材比較適合溶劑萃取法，將植物材料與己烷(溶劑)混合加熱，減壓後能夠獲得溶劑與凝香體(含有香氣的蠟)，利用酒精把凝香體的蠟與雜質去除，便能獲得原精(**absolute**)，依此方式製造出的產物稱為原精，不稱精油，原精通常殘留1%的溶劑，因此不能口服。

3. 壓榨法：

最常用於柑橘屬的精油，因為這類植物的油囊就在果皮中，非常容易取得。將果實放置於機器中洗淨，機器轉盤帶刺，能夠刺破果皮使油囊釋出，接著分離果汁、雜質取得純粹的精油。[佛手柑冷壓過程補充教材影片連結](#)

4. 超臨界CO₂ 萃取法：

CO₂二氧化碳在高壓下會變成液態且具有高度溶解能力，將植物與二氧化碳氣體共同放置在一個容器中，接著升高壓力使二氧化碳變成氣體溶解萃取出植物的芳香分子，再把壓力調回常壓，二氧化碳就變回氣體狀態，不會有溶劑殘留，能夠萃取出大分子。對於樹脂類的精油非常適合，但部分芳香分子需要水蒸氣的參與才能轉換。此技術的設備昂貴，消耗能源，成本比蒸汽蒸餾法高。

5. 脂吸法：

在高科技設備尚未發明前，這是傳統的萃取香氣工藝，目前僅剩法國格拉斯與中東部分國家尚保留此技術，因為這是一個程序複雜冗長的萃取方式，將花朵洗淨擦乾後，鋪在動物油脂上，花朵的香氣完全進入油脂後，丟棄無味的花瓣，換一批新的花瓣鋪上，重複數次，待油脂吸足香氣後取出油脂做清理，再用酒精沖洗，酒精揮發結束就能獲得脂吸原精。[簡易脂吸法補充教材影片連結](#)

辨識精油的品質

植物從被種植開始一直到蒸餾完畢裝瓶保存上架，每個環節都足以影響精油的品質，芳療師能夠依照所取得的資訊、經驗累積、使用回饋.....等方面來辨識精油品質。以下提出影響精油品質的因素：

- 1.生長環境：氣候、土壤、水質、地點
- 2.栽種方式：種子選擇、繁衍方式、照顧手法(demeter 生物動力標章)
- 3.收成方式：收割時間、手法、收割後的儲藏條件
- 4.萃取技術：萃取設備的材質、蒸餾時間、溫度控制、成品儲藏條件
- 5.倉儲與貨運：倉儲環境、運送時間、運送方式

芳療等級以上的精油，在瓶身或是從販售者所提供的資料應至少能確認以下資訊：

- 1.植物拉丁學名
- 2.產地
- 3.製造方式
- 4.生產日期與有效期限
- 5.化學分子類型(非必要)
- 6.栽種方式(非必要)

除了辨明產品資訊，您還可以參考以下條件：

- 1.氣味
- 2.價格
- 3.商品項目
- 4.面紙測試(僅適用部分精油)

精油化學

精油化學概說

世界上所有可見、不可見的一切，都是由化學分子組成，例如水分子(H₂O)是2個氫(H)與1個氧(O)所組成，椰子油分子是C₁₉H₂₁NO₅，是19個碳(C)、21個氫(H)、1個氮(N)、5個氧(O)所組成，鑽石分子是多個碳(C)所組成，拆解每事每物後都能夠分析出分子的組合。

精油也不例外，每個精油都是由多種獨特的天然化學分子所組合出的，這是大自然巧妙的配方哲學，化學分子會影響會影響該精油的香氣、生理及心理作用、質地(濃稠或清澈)、顏色。作為專業芳療師需要了解化學分子的原因即在於此，當我們考量用油安全與效率時，化學分子所呈現的特質是左右決定的關鍵之一。以下將常見的精油化學分子依照類別做介紹。每一大類的化學分子(例如單萜烯)都有數量繁多的單體(例如檸檬烯、松油萜、月桂烯都是單萜烯類的分子)。在這個階段讓我們一起來認識經常用到的精油化學分子。



一滴精油含有4000萬億個分子。(4後面接19個0)



一個人身體含有100萬億個分子。

所以使用一滴精油，人體內的每個細胞都能夠收到精油分子的作用，而人體只需一個細胞收到對的訊息，就能啟動反應。

根據德國芳療學家茹絲(Ruth von Braunschweig)所定義，常見的精油化學分子為以下：單萜烯、倍半萜烯、單萜醇、倍半萜醇、單萜酮、倍半萜酮、酯類、酸類、氧化物、醛、內酯、苯基酯、單萜酮、醚、酚，依照身體對它們的代謝能力與受影響的程度，在此略分為安全型的化學分子、注意劑量型的化學分子、謹慎使用型的化學分子。

NAHA 精油化學概說
國際芳療認證 LEVEL 1 講義頁數 p22-p23

安根植物研究苑
Ange Essential School

安全型化學分子	注意劑量型化學分子	謹慎使用型化學分子
安全	中等	危險
單萜烯、倍半萜烯、 單萜醇、倍半萜醇、 倍半萜酮、酯、酸	氧化物、醛、內酯、 苯基酯	單萜酮、醚、酚
檸檬、甜橙、絲柏、乳香、 薑、依蘭依蘭、天竺葵、 茶樹、甜馬鬱蘭、玫瑰草、 胡椒薄荷、薰衣草、佛手柑 羅馬洋甘菊、岩蘭草、 廣藿香、大西洋雪松	澳洲尤加利、 桉油醇迷迭香、 檸檬香茅、冬青	樟樹、肉豆蔻、龍艾 野馬鬱蘭

不同的化學分子有不同的特質，像是分子較小的化學分子，在蒸餾過程中會先被萃取出來，蒸餾條件在攝氏100到200度間便能取得，當分子結構較複雜較大時，則需要更高溫、更長時間的蒸餾才能萃取出來。有些化學分子親水，很容易溶在水裡，在純露裡也有；有些化學分子親油，只存在在油質中。

親水的化學分子：醇、酮、醛、酸、酚、內酯

親油的化學分子：烯、酯、氧化物、醚

安全型化學分子

安全型的化學分子：這類的精油化學分子進入身體後的代謝速度相對較快，身體有急性症狀時把濃度稍為調高沒有大礙，將它們以低濃度做使用，對於慢性疾病或日常保養非常適合。對身體的影響力具足但是溫和。即便如此，少數此類化學分子依然有需要注意的事項，例如單萜烯大致上都非常溫和容易代謝，但把純的富含單萜烯的檸檬精油滴在皮膚上會引發刺激不適。又例如大部分單萜醇都是溫和的，但是薄荷醇對蠶豆症患者是危險的，這些個別的差異都會在精油個論中詳細說明，本單元的學習重點是每個化學份子的特性。

	化學分子	特色	代表精油	注意事項
安全	單萜烯 C ₁₀ H ₁₆ (Monoterpene)	分子輕、香氣揮發速度快、易代謝、親油、使用後身體迅速有感、協助神經傳導、抗菌抗病毒能力佳、消炎能力不錯	檸檬70%、甜橙95%、佛手柑40%(皆含右旋檸檬烯) 絲柏48%、乳香30% (含α松油萜)	1.容易氧化，開瓶後儘速使用完畢 2.α松油萜可能引發癩癩
	倍半萜烯 C ₁₅ H ₂₄ (Sesquiterpene)	分子較單萜烯稍大、香氣揮發速度中等、親油、消炎抗敏效果佳	薑30%(薑烯) 依蘭依蘭30%(β丁香油烴及大根老鸛草烯、金合歡烯) 乳香少量沒藥烯 大西洋雪松40% (喜瑪拉雅雪松烯)	部分精油氧化後易形成深色黏稠狀

Ange Essential School

化學分子	特色	代表精油	注意事項
單萜醇C ₁₀ H ₁₈ O (Monoterpenol)	分子小但比單萜烯複雜、揮發速度中等、親水、能破壞細菌結構、對免疫系統長期調養很適合	天竺葵30%(香茅醇、牻牛兒醇) 茶樹39%、甜馬鬱蘭30%(皆含萜品烯四醇) 玫瑰草90%(牻牛兒醇) 胡椒薄荷40%(薄荷醇) 真正薰衣草30%(沈香醇)	薄荷醇俗稱薄荷腦，6歲以下兒童慎用，癲癇患者與蠶豆症患者忌用。 台灣兒科醫學會建議薄荷腦的每日容許量為：4mg/kg，以一個20kg的兒童為例，每日的安全用量為5滴以內。
倍半萜醇C ₁₅ H ₂₆ O (Sesquiterpenol)	與單萜醇有一樣的特質，然而倍半萜醇的分子較大，所以香氣更加沈穩豐富。也由於分子較大，在身體內發揮影響力的時間也較單萜烯晚。對皮膚、神經、免疫力、內分泌系統的長期養護都是適合的。	岩蘭草46%(岩蘭草醇) 廣藿香50%(廣藿香醇)	某一些雙萜醇(快樂鼠尾草醇)具有影響賀爾蒙能力 雙萜醇的化學結構有20個碳(C)
倍半萜酮C ₁₅ H ₂₂ O (Sesquiketone)	溫和、穩定、消除黏液及痰、促進皮膚與粘膜再生、協助神經傳導的穩定度、促進淋巴流動、香氣讓人有印象，倍半萜酮親水。	大西洋雪松30%(大西洋酮)	雙酮(義大利永久花所含的義大利酮)具有抗凝血作用，如果正在抗凝血藥物，需要避免同時使用。 雙酮的化學結構有20個碳(C)
酯C ₁₀ H ₁₈ O (Ester)	酯類親油，是酸加醇的產物，氣味怡人香甜，許多果香甜味都來自酯類，安撫神經、紓解壓力是主要特色，容易被身體代謝，所以對孩童與老人家這類敏感族群都很適合。除了對神經系統有安撫效果，對於調節心情或心跳的相關問題也很適合。	真正薰衣草50%(乙酸沉香酯) 羅馬洋甘菊80%(多種酯類)	避免在操作交通工具或機械時使用，例如開車、開飛機、操作起重機、操作挖土機之時

化學分子	特色	代表精油	注意事項
酸C7H6O2 (Acid)	親水，原則上只存在純露中，精油內含量極少，酸皆有清潔效果，並且能抑制細菌、消炎。	所有純露中	



安根植物研究苑

Ange Essential School

注意劑量型化學分子

注意劑量型的化學分子：這些化學分子的功能強度會比安全型的化學分子更高，在低劑量使用的狀況下可以處理比較嚴重的身心理症狀，對於健康成年人來說是很好的選擇，偶爾超出安全劑量並無立即危險。以香氣美學的考量來看，這些化學分子所呈現的氣味更多元、有特色、強烈，能在調香作品中帶來別具風格的質感。

	化學分子	特色	代表精油	注意事項
注意劑量	氧化物 C15H26O2	氣味清新向上、帶涼與刺的感受，抗菌、去痰、增加呼吸道內纖毛擺動使黏液排出，收乾分泌物	澳洲尤加利60%、藍膠尤加利80%、桉油醇迷迭香40%、茶樹3%(1,8桉油醇)	適合急性症狀發作時使用，有流鼻水或感冒症狀時可以將濃度提高，不適合長期大量使用。 孕婦、哺乳期、癲癇患者、6歲以下兒童禁用
	醛 C10H16O (Aldehyde)	醛類是活性高、氣味強烈的化學分子，容易氧化，可以降血壓，劑量低使用時能鎮定安撫；高劑量使用則激勵精神。殺菌力強、抗腫瘤，消除脹氣，並對肌肉骨骼系統中的韌帶消炎有幫助。	檸檬香茅80%(牻牛兒醛、橙花醛、香茅醛) 肉桂65%(肉桂醛) 香草85%(香草素)	濃度超過1%時易引發皮膚刺激並造成肝臟負擔，不建議口服。
	內酯 C12H8O4 (Lactone)	內酯是酯類的延伸，然而它的結構更加複雜並且不易分解，具有一個以上的環狀結構，氣味甜中帶苦。它的止痛效果佳，也有去痰功能，抗痙攣且具消炎能力，當憂鬱程度較高較複雜時，內酯類精油可以提供好好的舒緩效果。	佛手柑4%(香豆素與呋喃香豆素) 檸檬0.5%(呋喃香豆素)	濃度超過1%時易引發皮膚刺激，口服會造成肝臟負擔。

化學分子	特色	代表精油	注意事項
苯基酯C ₈ H ₈ O ₃ (Benzene-based ester)	苯基酯是含有苯環環狀結構的酯，狀態非常穩定，不易被分解，香味持久，身體代謝慢，然而它的抗痙攣能力、抗菌能力、解憂能力都比溫和簡單的化學分子更好。	依蘭依蘭微量(鄰氨基苯甲酸甲酯、苯甲酸苄酯) 茉莉25%(乙酸苄酯) 冬青95%(水楊酸甲酯)	濃度超過1%時可能引發皮膚刺激，口服會造成肝臟負擔，孕婦、嬰幼兒、孱弱族群不適合使用。



安根植物研究苑

Ange Essential School

謹慎使用型化學分子

謹慎使用型的化學分子：這類化學分子對於皮膚、肝、腎、神經系統的影響力強大，換句話說是危險的化學分子，用微小的劑量就能產生效用，超過特定濃度時可能立刻引發身體不適，敏感脆弱的族群(孕婦、哺乳期母親、癲癇患者、嬰幼兒)絕對禁止使用。這類的化學分子在現代醫學與環境保護上可能媲美化學製藥的效果，例如它們的運作模式已是類似抗生素或消毒水的角色。

	化學分子	特色	代表精油	注意事項
謹慎使用 嚴格控管劑量	單萜酮 C10H16O (Monoketone)	此化學分子效果強且快，穩定不容易氧化，跟倍半萜酮一樣能夠化解黏液、促進皮膚再生，而且抗菌能力比安全易代謝的化學分子好。然而它對神經系統的影響劇烈，若用很低的劑量(1%)能使心情愉悅，止痛效果優異，濃度超過5%則可能產生神經毒性，因此在使用上必須非常謹慎。	樟樹50%(樟腦) 鼠尾草50%(側柏酮、樟腦) 牛膝草60%(松樟酮) 馬鞭草酮迷迭香20%(馬鞭草酮) 羅馬洋甘菊4%(松香芹酮)單萜酮含量很低所以是安全的 天竺葵8%(異薄荷酮)單萜酮含量很低所以是安全的	孕婦、哺乳期母親、嬰幼兒、癲癇患者禁用。 濃度5%以上可能造成頭暈、噁心、產生神經毒性，使精神異常、迷幻。

化學分子	特色	代表精油	注意事項
醚 $C_{11}H_{14}O_2$ (Ether)	醚類對神經系統的影響力大，以低濃度(3%)使用能使人迷茫催眠，強力抗痙攣，強力止痛。而高濃度時令人感到快意並激發幻象，但可能有神經毒性。醚類也不容易被身體分解，易使肝腎有負擔。	歐芹45%(芹菜腦、肉豆蔻醚) 甜茴香60%(反式洋茴香腦) 肉豆蔻8%(肉豆蔻醚) 龍艾70%(甲基醚萜葉酚)	孕婦、哺乳期母親、嬰幼兒、癲癇患者禁用。 部分醚類的毒性可穿透胎盤。
酚 $C_{10}H_{12}O_2$ (Phenol)	從化學結構上類似醇，因此能溶於水，然而酚類的化學活性比醇類高出許多，皮膚刺激性高，殺菌殺病毒能力極強，消炎鎮痛能力也很強。暖身又促進血液循環。	丁香80%(丁香酚) 野馬鬱蘭40%(香荊芥酚)	濃度在1%以下已有消毒水功效，濃度須控制在1%以下，否則造成肝毒性。

安根植物研究苑

Ange Essential School

皮膚系統

前言

皮膚系統覆蓋全身，是由皮膚及其衍生的附屬構造(毛髮、腺體和指甲)所組成。皮膚指身體表面包在肌肉外面的組織，是人體最大的器官，主要承擔著保護身體、排汗、感覺冷熱和壓力的功能。它使體內各種組織和器官免受物理性、機械性、化學性和病原微生物性的侵襲。皮膚總重量占體重的5%~15%，總面積為1.5~2平方米，厚度因人或因部位而異，為0.5~4毫米。通常眼睛周圍的皮膚最薄，而手掌、腳底的皮膚最厚。

500道爾頓(dalton)以下的分子，能夠輕易的穿透皮膚，500道爾頓以上的分子，則較難穿透。精油分子都在150-225道爾頓間。

皮膚系統的功能

1.保護:

皮膚覆蓋體表，屏障保護著下層的組織和器官，使免受外界物理性的傷害、

1._____侵襲及紫外線輻射，以及免於2._____。皮膚表面的酸鹼值呈現PH4.8-6.0，是弱酸性。皮膚擁有一層保護膜，保護膜會洗完澡約20分鐘再次形成，具有防水性。精油也呈現弱酸性，純露的酸鹼值約在 PH2-6.5 不等，酸性能抑制細菌活性。

2.知覺:

皮膚有許多體感、溫感、觸覺、壓力、振動及感知組織受傷的神經末梢，經由皮膚的感覺神經末梢，可能疼痛、觸摸、冷熱及癢等知覺的刺激傳達到 3._____。藉由這些敏銳的感覺，可以有效避免皮膚受到外來的傷害。有許多精油都能夠影響神經末梢的感覺接受器。也因此使用後會有止癢、止痛的影響。

3.調節溫度:

透過排汗和顫抖來調節體溫，將體溫保持在恆定狀態。因為環境溫度的變化或者進行激烈的運動，汗腺會發汗，以達到降低體溫的目的，此外，皮膚血流量的改變，亦可調節體溫。健康成人的體溫約為37°C，體溫下降時，皮膚的血管會收縮以

4._____熱的散失；體溫升高時，皮膚的血管會鬆弛擴張以促進散熱。能夠促進血液循環的精油，能夠使血流量增加，而使溫度上升。

4.排除身體廢物:

皮膚能排泄體內的水分、鹽分和含氮廢物及一些重金屬與毒素。

5.維生素D的合成:

皮膚可以利用紫外線照射的能量，將維生素D前驅物轉化成維生素D。維生素D可幫助體內鈣質的吸收，以維持骨骼、牙齒的健康。



安根植物研究苑

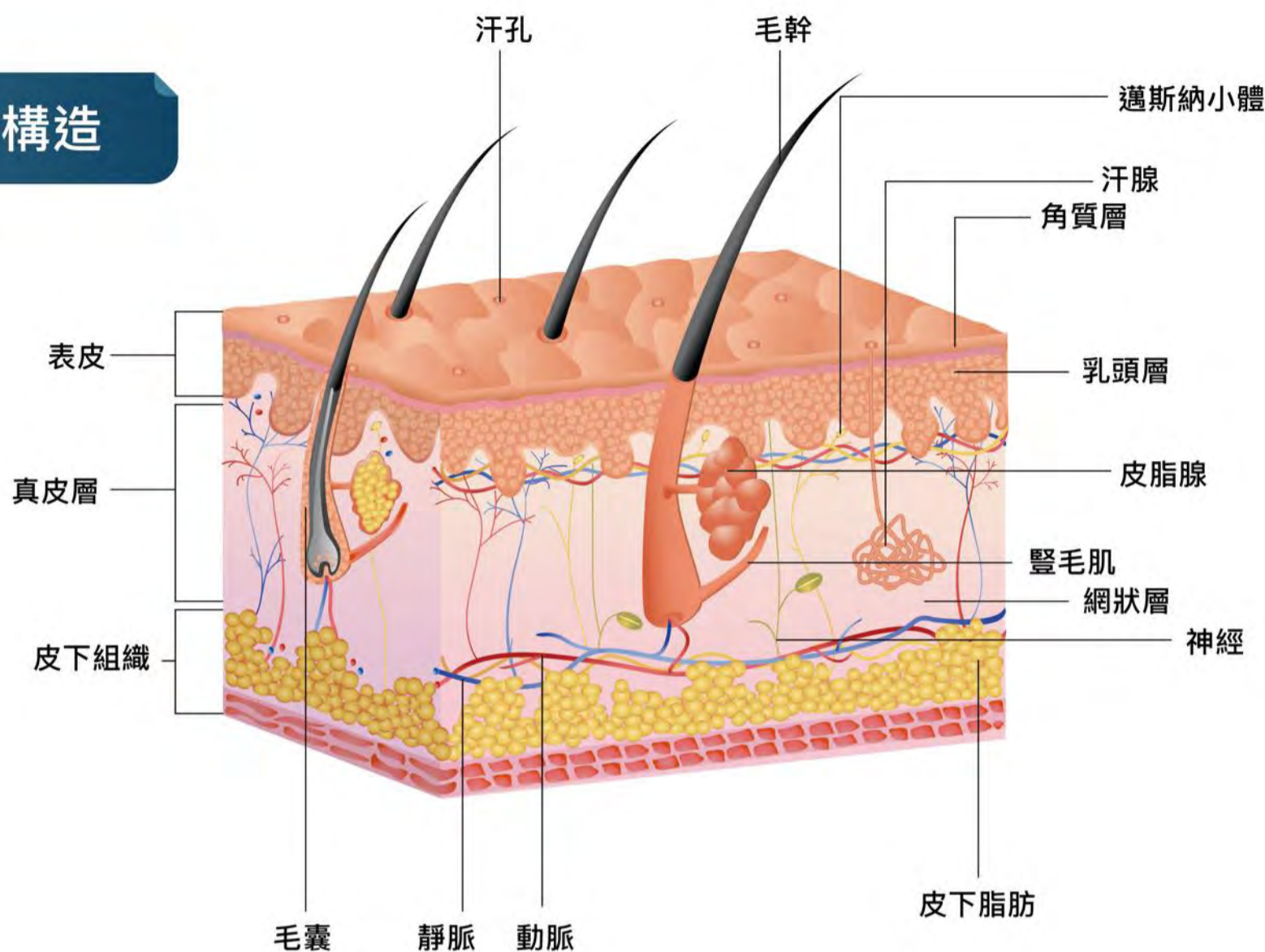
Ange Essential School

皮膚系統的功能解答：

1. 細菌
2. 脫水
3. 大腦
4. 減少

皮膚系統的組成

皮膚構造



皮膚由 1.、和 構成，並含有附屬器官(汗腺、皮脂腺、指甲、趾甲)以及血管、淋巴管、神經和肌肉等。

[皮膚結構補充教材影片連結\(中文字幕\)](#)

[皮膚系統立體模型影片連結\(英文發音 無字幕\)](#)

一、表皮 表皮是皮膚最外面的一層，平均厚度為0.2毫米，根據細胞的不同發展階段和形態特點，由外向內可分為5層。

1.角質層:

由數層角化細胞組成，沒有細胞核，含有角蛋白。它能抵抗摩擦，防止體液外滲和化學物質內侵。角蛋白吸水力較強，一般含水量不低於10%，以維持皮膚的柔潤，如低於此值，皮膚則乾燥，出現鱗屑或皸裂。假如 2. 無法正常循環更新，皮膚質感就會變粗，膚色也會較暗沉。由於部位不同，角質層厚度差異甚大，如眼瞼、包皮、額部、腹部、肘窩等部位較薄，掌、跖部位最厚。

2.透明層:

由2-3層核已消失的扁平透明細胞組成，含有角母蛋白。能防止水分，電解質和化學物質的透過，此層於手掌、跖(腳掌)部位最明顯，薄表皮中缺乏透明層。

3.顆粒層:

由2-4層扁平梭形細胞組成，含有大量透明角質顆粒，用來保護深層組織和抵擋微生物的侵害，並具有防水功能。

4.棘細胞層:

由4-8層多角形的棘細胞組成，由下向上漸趨扁平，是表皮中最厚的一層。此層含有蘭格罕士細胞，具有抵抗外來異物及參與3._____反應的功能。

5.基底層:

由一層排列呈柵狀的圓柱細胞組成。此層細胞不斷分裂，逐漸向上推移、角化、變形，形成表皮其他各層，最後角化脫落。基底細胞分裂後至脫落的時間，一般認為是

4._____日，其中自基底細胞分裂後到顆粒層最上層為14日，形成角質層到最後脫落為14日。基底細胞間夾雜一種來源於神經嵴的黑色素細胞，占整個基底細胞的4%~10%，能產生黑色素（色素顆粒），決定皮膚顏色的深淺。

二、真皮 來源於中胚葉，由纖維、基質和細胞構成。接近於表皮之真皮乳頭稱為乳突層，又稱真皮淺層，約佔1/5；其下稱為網狀層，又稱真皮深層，約佔4/5。乳突層與網狀層兩者無嚴格界限。真皮層撐起表皮，其中的 5._____循環讓表皮層的細胞得到養分及水分。隨著年紀增長， 6._____的膠原蛋白及彈性纖維會逐漸減少，表皮層就會出現細紋及凹溝，是皮膚老化的開始。乳突層有微血管，具有調節體溫的功能，也有敏感的神經末梢，對 7._____有感覺。網狀層內含豐富的膠原纖維及彈性纖維交錯而成網狀，使皮膚具有韌性和彈性，主要功能可以保持水分、維持皮膚的彈性，並提供真皮層中神經、血管、毛囊、汗腺、皮脂腺等附屬器官有附著的位置，以維持皮膚的組織型態。

1.纖維：有膠原纖維(俗稱膠原蛋白)、彈力纖維和網狀纖維三種。

(1).膠原纖維：為真皮的主要成分，約佔8._____，集合組成束狀。在乳頭層纖維束較細，排列緊密，走行方向不一，亦不互相交織。在網狀層纖維束較粗，排列較疏鬆，交織成網狀，與皮膚表面平行者較多。由於纖維束呈螺旋狀，故有一定伸縮性。

(2).彈力纖維：在網狀層下部較多，多盤繞在膠原纖維束下及皮膚附屬器官周圍。除賦予皮膚彈性外，也構成皮膚及其附屬器的支架。

(3).網狀纖維：被認為是未成熟的膠原纖維，它環繞於皮膚附屬器及血管周圍。

2.基質：是一種無定形的、均勻的膠樣物質，充塞於纖維束間及細胞間，為皮膚各種成分提供物質支持，並為物質代謝提供場所。(例如精油透過皮膚按摩後也會在這層被代謝與吸收)

3.細胞：主要有以下幾種：

(1).成纖維細胞：能產生膠原纖維，彈力纖維和基質。

(2).組織細胞：是網狀內皮系統的一個組成部分，具有吞噬微生物、代謝產物、色素顆粒和異物的能力，起著有效的清除作用。

(3).肥大細胞 存在於真皮和皮下組織中，以真皮乳突層為最多。其胞漿內的顆粒，能貯存和釋放組織胺及肝素等。

三、皮下組織 來源於中胚葉，在真皮的下部，由疏鬆結締組織和脂肪小葉組成，其下緊臨肌膜。皮下組織的厚薄依年齡、性別、部位及營養狀態而異。有防止散熱、儲備能量和抵禦外來機械性衝擊的功能。

四、附屬器官

1.汗腺:

(1).外泌腺(**eccrine sweat gland**)：即一般所說的汗腺。位於皮下組織的真皮網狀層。除唇部、龜頭、包皮內面和陰蒂外，分布全身。而以掌、跖、腋窩、腹股溝等處較多。汗腺可以分泌汗液，調節體溫。

(2).泌離腺(**apocrine sweat gland**)：主要位於腋窩、乳暈、臍窩、肛周和外生殖器等部门。青春期後分泌旺盛，其分泌物經細菌分解後產生特殊臭味。

(3) 特化的汗腺:

A乳腺:幫助製造乳汁

B耵聍腺: 耳朵特化的汗腺結構，會產生耳垢和耳蠟

2.皮脂腺:

位於 9. _____ 內，靠近毛囊。除掌、跖外，分布全身，以頭皮、面部、胸部、肩胛間和陰阜等處較多。皮脂腺可以分泌皮脂，潤滑皮膚和毛髮，防止皮膚乾燥。青春

期以後分泌旺盛。影響皮脂腺分泌的原因有：體質遺傳、內分泌(雄性激素)、心理壓力、飲食、藥物、微生物感染(如：痤瘡桿菌)等。

3.毛髮：毛髮大部分是由一些包含角質素的死細胞構成。分長毛，短毛和毫毛三種。毛髮在皮膚表面以上的部分稱為毛幹，在毛囊內部分稱為毛根，毛根下段膨大的部分稱為毛球，突入毛球底部的部分稱為毛乳頭。毛乳頭含豐富的血管和神經，以維持毛髮的營養和生成，如發生萎縮，則發生毛髮脫落。毛髮呈周期性地生長與休止，但全部毛髮並不處在同一周期，故人體的頭髮是隨時脫落和生長的。不同類型毛髮的周期長短不一，頭髮的生長期約為5~7年，接著進入退行期，約為2~4周，再進入休止期，約為數個月，最後毛髮脫落。此後再過度到新的生長期，長出新發。故平時洗頭或梳髮時，發現有少量頭髮脫落，乃是 10._____的生理現象。此外，每根毛髮以一豎毛肌與真皮層相接，若是遇冷或是受到驚嚇， 11._____收縮，就會產生雞皮疙瘩的現象。

4. 指甲：手足末端皮膚角質層硬化的一層硬物，指（趾）甲的作用是保護末節指腹避免受損傷，維護其穩定性，增強手指觸覺的敏感性。協助手抓、挾、捏、擠等。甲床血供豐富，有調節末梢血供、體溫的作用。指甲的粉紅色是下方 12._____組織中的微血管所造成，指甲底部白色半月狀區稱為指甲弧，指甲床近端部分的上皮成為指甲基質，能使指甲生長，指甲平均每星期約生長1mm。

五、血管，淋巴管，神經和肌肉

1.血管： 13._____無血管。動脈進入皮下組織後分支，上行至皮下組織與真皮交界處形成深部血管網，給毛乳頭、汗腺、神經和肌肉供給營養。

2.淋巴管：起於真皮乳突層內的毛細淋巴管盲端，沿血管走行，在淺部和深部血管網處形成淋巴管網，逐漸匯合成較粗的淋巴管，流入所屬的淋巴結。淋巴管是輔助循環系統，可阻止微生物和異物的入侵。

3.神經：神經包括觸覺受器、熱覺受器、游離神經等，神經接受器主要負責將冷熱、觸壓等知覺傳送到中樞神經。

4.肌肉：肌肉主要是豎毛肌，在由於寒冷及其它原因引起收縮時，可使皮膚面上斜長著的毛成為直立的狀態，與此同時，壓迫皮脂腺，使之分泌，在皮膚表面上出現粟粒大小的隆起雞皮疙瘩(Goose flesh)。

皮膚系統的組成解答：

1. 表皮、真皮、皮下組織
2. 角質細胞
3. 免疫
4. 28
5. 血液
6. 真皮層
7. 冷熱、壓力、疼痛
8. 95%
9. 真皮
10. 正常
11. 豎毛肌
12. 真皮
13. 表皮



安根植物研究苑

Ange Essential School

皮膚系統常見問題

皮膚常見問題，青春痘，其實是毛囊發炎的疾病，正式名稱是「痤瘡」。一般最常見的痘痘，稱為「尋常性痤瘡」(acne vulgaris)。85%青少年有青春痘的問題。有許多原因都會造成長痘痘，例如壓力、熬夜、睡眠不足、飲食(如高熱量、高糖份食物、含有激素的乳製品)、荷爾蒙變化(例如生理痘較常發生於下巴，多囊性卵巢症候群polycystic ovary syndrome/PCOS高雄性激素也容易導致痤瘡)、不當使用保養品或化妝品、悶熱流汗、環境髒污、某些口服藥(如lithium鋰鹽).....等。

青春痘形成的過程有幾個階段：

1. 毛囊開口角化異常，造成毛囊阻塞。
2. 毛囊四週的皮脂腺活性旺盛，過度分泌皮脂，加上毛囊阻塞會形成「粉刺」，也就是所謂的「白頭粉刺」(閉鎖性粉刺)與「黑頭粉刺」(開放性粉刺)。
3. 毛囊附近的痤瘡桿菌過度滋生，造成毛囊局部感染。
4. 毛囊與附近皮膚組織發生發炎反應，造成毛囊炎。

不同時期的青春痘肌膚除了就醫治療外，也可以選擇不同的精油來做調理。

1. 肌膚容易出油的階段，基底油可葡萄籽油，搭配佛手柑、檸檬、甜橙、大西洋雪松、苦橙葉、迷迭香、茶樹等精油來調整肌膚的油水平衡，預防青春痘的發生。
2. 粉刺丘疹發炎肌膚: 減少不必要的肌膚刺激，可就醫使用外用藥物，亦可搭配以葡萄籽油為基底的面部保養油，選擇玫瑰草、佛手柑、真正薰衣草等精油來做保濕抗發炎。
3. 痘疤肌膚: 一般修復期需半年，可選用玫瑰果油為基底，加強修復滋養的乳香、真正薰衣草、沒藥、永久花、胡蘿蔔籽精油，幫助淡化疤痕。

青春痘的調理除了保養之外，最重要的是清潔，正確的洗臉，不要過度去角質；也要注意不要過度擠壓青春痘，容易形成凹洞、黑斑及疤痕；防曬一定要做好，睡眠要充足，心情放鬆，飲食均衡，減少烤、炸、辣、刺激性的食物及甜食。太過嚴重的青春痘是需要就醫治療的，切莫諱疾忌醫。

皮膚系統的芳療建議

皮膚分類

- 一、中性肌膚: 最理想的皮膚狀態，細膩有彈性，擁有自然光澤及紅潤感，不過油也不過乾，油水平衡，毛孔不明顯，屬於健康的皮膚狀態。抵抗力強，不易產生皮膚變化。
- 二、油性肌膚: 皮脂分泌旺盛，T字部位和兩頰容易毛孔粗大，角質肥厚，容易產生粉刺面皰，肌膚紋理粗糙，洗完臉不久就容易“出油”。
- 三、乾性肌膚: 肌膚缺乏油分和水分，肌膚表面乾燥無光澤，容易緊繃、脫皮，毛孔細小，但易產生皺紋及斑點。
- 四、混和性肌膚: 融合了油性肌膚和乾性肌膚的特質，T字部位容易出油及毛孔粗大，兩頰及眼周容易乾燥缺水。
- 五、敏感性肌膚: 皮膚自體防禦力較差，表皮層薄，容易對某些刺激因子造成不適，會引起泛紅、皮膚刺痛、緊繃、搔癢或灼熱感。
- 六、老化肌膚: 每個人肌膚開始老化的年齡不一定，過度使用清潔用品、卸妝不當或是飲食失衡等都可能加速肌膚老化。

一、清潔: 想要維持好的皮膚狀態首重清潔。市售許多皮膚清潔或保養品都可能添加許多界面活性劑、防腐劑、抗菌劑、香精、定香劑等添加物，這些添加物可能會造成皮膚過敏、刺激、發炎，嚴重者長期大量使用會有致癌風險，我們可以利用天然的原料製作適合個人膚況的清潔保養用品。但是在調製天然清潔保養品之前，仍需要慎重的評估諮詢，並不是天然成分就不會過敏，所以仍要了解個人狀況才能給予最適當的芳療處方。卸妝油可以直接使用基底油製作，雖然清潔力較低，需多洗幾次，但是溫和無添加是對肌膚很好的天然清潔保養品。基底油可選用橄欖油、椰子油、葡萄籽油或是榛果油，可適當添加檸檬精油、甜橙精油、葡萄柚精油、茶樹精油等。卸妝完可搭配天然洗面乳或是洗面皂清洗，可做到溫和和不刺激的清潔效果。

二、各種膚質適合使用的基底油及精油

1. 中性肌膚: 基底油可選擇葡萄籽油、甜杏仁油、玫瑰果油，搭配天竺葵、花梨木、玫瑰草、真正薰衣草、玫瑰、橙花等精油。
2. 油性肌膚: 基底油可選擇杏桃核仁油、葡萄籽油，搭配佛手柑、檸檬、甜橙、大西洋雪松、苦橙葉、迷迭香、茶樹等精油。
3. 乾性肌膚: 基底油可選擇橄欖油、椰子油、荷荷芭油、小麥胚芽油，搭配玫瑰草、檀香、薰衣草、乳香、茉莉、胡蘿蔔籽等精油。
4. 混和性肌膚: 基底油可選擇葡萄籽油、甜杏仁油、杏桃核仁油，搭配天竺葵、乳香、橙花、真正薰衣草等精油。

5. 敏感性肌膚: 基底油可選擇甜杏仁油、玫瑰果油，搭配羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、乳香、沒藥、真正薰衣草等精油。
6. 老化肌膚: 基底油可選擇玫瑰果油、椰子油、荷荷芭油、芝麻油，搭配乳香、沒藥、玫瑰、橙花、檀香、永久花等精油。



安根植物研究苑

Ange Essential School

呼吸系統

前言

呼吸系統指人體內將空氣吸入體內並進行氣體交換的場所。在人類的呼吸系統中包括了呼吸道、肺和呼吸肌。氧氣與二氧化碳在呼吸系統裡通過擴散作用使得外環境與血液中進行氣體的被動交換，氣體交換過程發生在肺腔內。

呼吸系統的功能

1. 氣體交換:

呼吸系統的主要功能是讓人體的循環系統和外界進行氣體交換。氣體交換包括血液中的氧合作用，以及去除循環系統中的**1. _____**及其他氣態的代謝性廢物。當吸氣後，會在肺泡進行氣體交換，肺泡是肺部的微小囊泡，是肺部的基本功能元件。氣體交換的機制是由於壓力差而產生的簡單擴散現象。當肺部的壓力較高時，氣體從肺部呼出體外；當肺部的壓力較低時，氣體從體外吸進肺部。氣體交換時，身體也會達到**2. _____**的體內平衡。若無法進行氣體交換，可能會出現二種極端的情形：會威脅生命的呼吸性酸中毒，以及呼吸性鹼中毒。

2. 免疫機能:

呼吸道的上皮細胞會分泌許多可以保護肺部的物質，包括分泌型免疫球蛋白（IgA）、膠原凝集素、蛋白酶等都是由上皮細胞產生的。這些分泌物可以做為**3. _____**，使呼吸道不會受到感染。呼吸道的上皮細胞也會分泌趨化因子及細胞因子，使得傳統的免疫細胞可以到受感染的部位。此外，呼吸系統中大部份都包覆了由黏膜組成的淋巴樣組織，會產生像淋巴細胞等白血球。

3. 發聲:

呼吸系統亦具有輔助發聲的功能。當肺部排出氣體時，由於氣息經過聲門，引起聲帶的振動而發聲。不同人的音色有明顯的差異，主要是取決於**4. _____**的長度和厚度。調整舌頭位置和口型亦可以發出不同的音質。

呼吸系統的功能解答：

1. 二氧化碳
2. 酸鹼
3. 抗菌劑
4. 聲帶

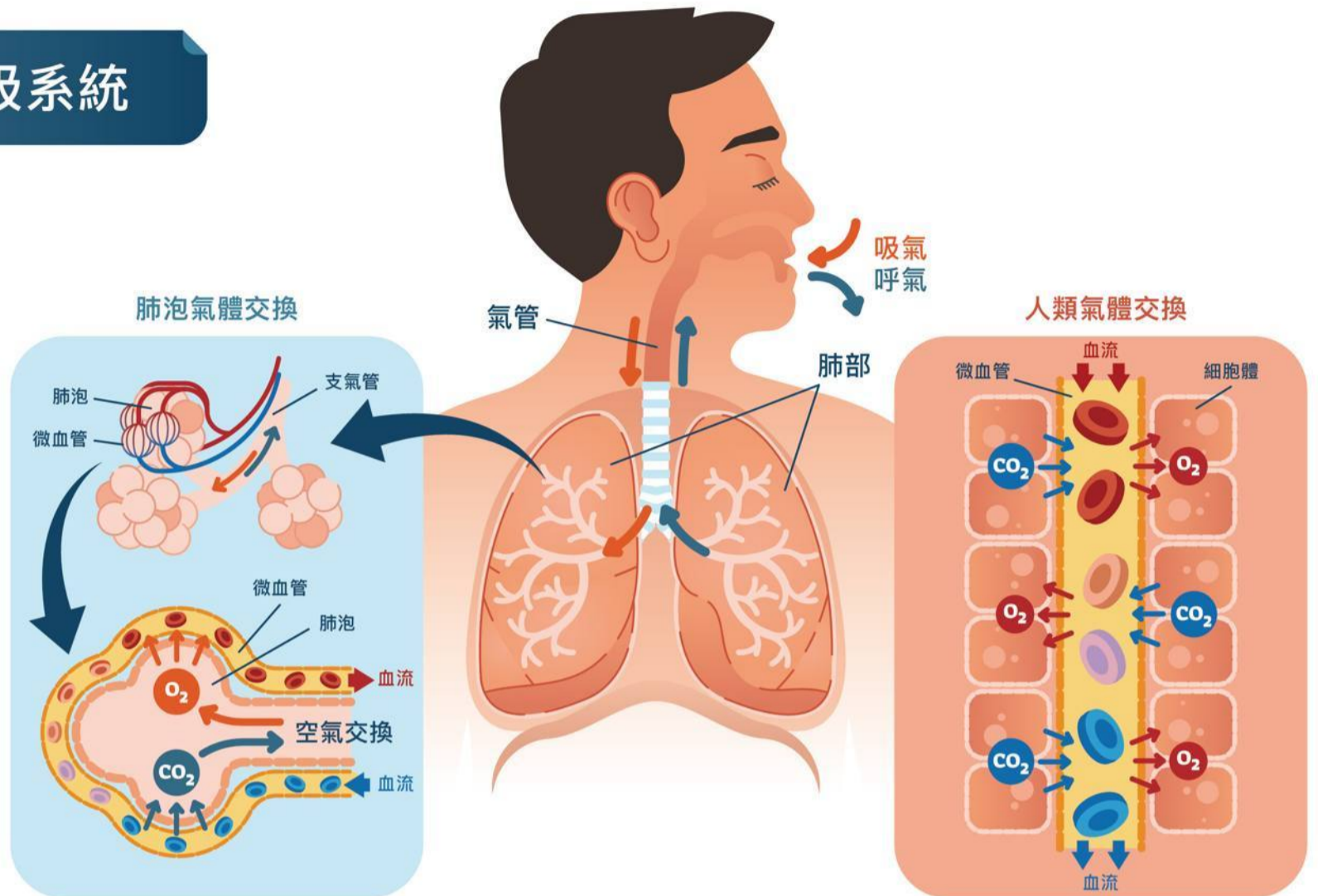


安根植物研究苑

Ange Essential School

呼吸系統的組成

呼吸系統



1. 呼吸道

呼吸道是氣體進出肺的通道，從鼻腔到氣管。臨床上常以喉環狀軟骨為界，將其分為上呼吸道與下呼吸道兩部分。上呼吸道允許空氣流入肺部，使吸入的空氣

1. _____，並過濾所吸入的空氣，同時保護下呼吸道免受外來物質的侵襲；
2. _____則負責於肺泡部位進行氣體交換，使血液擁有身體所需要的氧氣，並排除不需要的二氧化碳。

(1.) 上呼吸道: 包括 3. _____、_____、_____。

A. 鼻腔:

鼻腔是呼吸道的門戶。鼻腔被鼻中隔分為左右兩腔,前鼻孔與外界相通,後鼻孔與咽相連。前鼻腔生有鼻毛,對吸入空氣起過濾作用,可以減少塵埃等有害物質的吸入。整個鼻腔粘膜為假複層纖毛柱狀上皮,其間有嗅細胞、杯細胞和分泌腺體,以及相當豐富的血管。因此,鼻腔可以使吸入氣體加溫加濕。而且當鼻腔受到有害氣體或異物刺激時,往往出現打噴嚏、4. _____反應,避免有害物吸入,這是一種保護性反射動作,對人體起一定的保護作用。鼻腔除上述呼吸作用外,還有嗅覺作用。

B.咽:

咽是一個前後略扁的漏斗形管道，由粘膜和咽肌組成。上連鼻腔，下與喉相連，可分鼻咽、口咽及喉咽三部分,是呼吸系統和消化系統的共同通道。咽具有吞咽和呼吸的功能，此外咽也是一個重要的發音共振器官，對發音起輔助作用。咽部具有豐富的

5._____組織，由扁桃體等組成咽淋巴環，可防禦細菌對咽部侵襲，在幼年時期此種功能較明顯。

C.喉:

喉上與喉咽，下與氣管相連,既是呼吸通道也是發音器官。喉的支架主要由會厭軟骨、甲狀軟骨和環狀軟骨所組成，喉腔內左右各有一條聲帶,兩聲帶之間的空隙為聲門裂。當呼吸或發音時，會厭打開，空氣可以自由出入，而當吞咽時，會厭自動關閉,避免食物進入氣管。

(2)下呼吸道:下呼吸道是指 **6.**_____、支氣管葉、段支氣管及各級分支,直到肺泡。

A.氣管:

氣管位於食管前方，上與喉的環狀軟骨相連，全長為11cm。在頸部和胸內各占一半，呈圓筒形。它由16~20個“C”形環狀軟骨、平滑肌和結締組織等構成。氣管的上端通連到喉部，下端由兩根 **7.**_____與心包膜背面的結締組織纖維固定在縱隔內。

B.總支氣管:

氣管向下進入胸腔以後，分為左右總支氣管。右總支氣管較粗，與氣管中線構成25度~30度角，因較平直，異物易進入其中。左總支氣管較細長，與氣管中線構成約50度角，略呈水準趨向。左右兩根總支氣管的夾角約為75度~80度。兩根總支氣管的結構與氣管相類似，也由“C”形軟骨、平滑肌及結締組織構成，但軟骨環的體積較小，數量較少,左總支氣管有7~8個軟骨環，右總支氣管一般只有3~4個軟骨環。[支氣管示意圖連結](#)

C.氣管和支氣管壁自內向外有黏膜、黏膜下層及外膜。

(1)黏膜層:黏液纖毛裝置具有防禦功能，黏液捕獲的灰塵、細菌等可由有規律擺動的纖毛推至喉部清除出去。黏膜層也富含漿細胞，可以分泌、貯存抗體；另外彈性纖維和膠原纖維，則可使呼吸性細支氣管具有彈性，保持氣道有適當的舒縮幅度。肺內環形平滑肌鬆弛時，支氣管 **8.**_____；縱行平滑肌鬆弛時，肺臟 **9.**_____。

(2)黏膜下層:由結締組織形成。內含許多腺體，慢性或反復炎症可使粘膜下層的腺體增生和肥大，分泌功能亢進。如哮喘發作時，腺體分泌亢進，**10.**_____也就增加了。

(3)外膜層:由軟骨和纖維組成，隨著支氣管樹的不斷分支，外層的軟骨就間斷變為不規則的軟骨片，並且越來越稀少，粘膜上皮越來越薄，而且上皮下出現越來越豐富的平滑肌; 這些 **11.**_____的收縮和痙攣，正是支氣管哮喘發作時下呼吸道阻塞的重要原因。

D.肺:肺是進行 **12.**_____交換的場所，肺位於胸腔,呈圓錐形，右肺較左肺略大。細支氣管通向肺泡，肺泡壁表面覆蓋有微細的微血管叢。肺泡壁和血管壁聯合組成呼吸膜，肺泡壁的內面覆蓋有表面作用素，可降低肺部的表面張力，防止肺部塌陷。



安根植物研究苑

Ange Essential School

呼吸系統的組成解答：

1. 溫暖潮濕
2. 下呼吸道
3. 鼻、咽、喉
4. 流鼻水
5. 淋巴
6. 氣管、總支氣管
7. 總支氣管
8. 擴張
9. 擴張
10. 痰量
11. 平滑肌
12. 氣體



安根植物研究苑

Ange Essential School

呼吸系統常見問題

氣喘病又叫哮喘病，是一種受遺傳體質和環境因素雙重影響的疾病的慢性氣道阻塞疾病。氣喘是全球最常見的慢性疾病之一，約有 3 億人受到影響。氣喘所誘發的症狀不但嚴重影響病人生活品質，所導致的惡化更可能致命；對於病患個人、家庭以及整體社會而言，都是相當沉重的負擔。氣喘的表現是由於呼吸道受到過敏原或其他因子刺激後，產生過度激烈的反應，使呼吸道的平滑肌收縮加劇發生痙攣，黏膜水腫，分泌過多的黏液，使呼吸道管徑變小，產生咳嗽、哮鳴聲、呼吸困難的症狀。氣喘是一種呼吸道的慢性炎症。輕微的氣喘表現是咳嗽、胸悶緊、呼吸聲大、喘促，而嚴重的氣喘表現是淺快的呼吸、呼吸急促、脈搏加速、恐慌的現象。嚴重的氣喘表現需盡快送醫治療，以免危及生命安全。

所幸氣喘目前已具有有效的治療方式，大多數病人的症狀皆可獲得有效控制。當氣喘症狀控制良好時，病人便可達到以下目標：

日、夜皆無症狀

幾乎不需要，或完全不需要使用緩解型藥物

不影響平日活動

肺功能正常，或接近正常

避免嚴重發作 (或稱作惡化)

照護措施：

避免接觸過敏原:可至醫療院所藉由抽血檢查過敏原的方式找到特定的過敏原，平常生活中要避免接觸，台灣最常見的過敏原是塵蟎。

環境保持清潔：避免灰塵、空氣中的懸浮粒子與布製品家具、絨毛娃娃等，可使用空氣清淨機與除濕機。枕頭套、床單等寢具用品，最好每週清潔，並以熱水清洗。

保暖：盡量減少接觸冰品冷飲，冬季尤其需注意頸背頭部的保暖。

學習紓壓放鬆：可以藉由聆聽音樂、適當運動、瑜珈、打坐等方式紓解壓力，可減少氣喘的發作次數。

保持正確的就醫習慣：氣喘的治療有緩解期的控制藥物與發作期的治療藥物，都必須切實遵從醫囑，才能把氣喘控制得妥當。

呼吸系統芳療建議

芳療照護措施：

常用的精油：真正薰衣草、甜馬鬱蘭、大西洋雪松、乳香、羅馬洋甘菊、德國洋甘菊
可以基底油調成3-5%的按摩油，按摩胸腔與咽喉部位，緩解不適；或是以按摩油塗抹全身後進行熱水浴。



安根植物研究苑

Ange Essential School

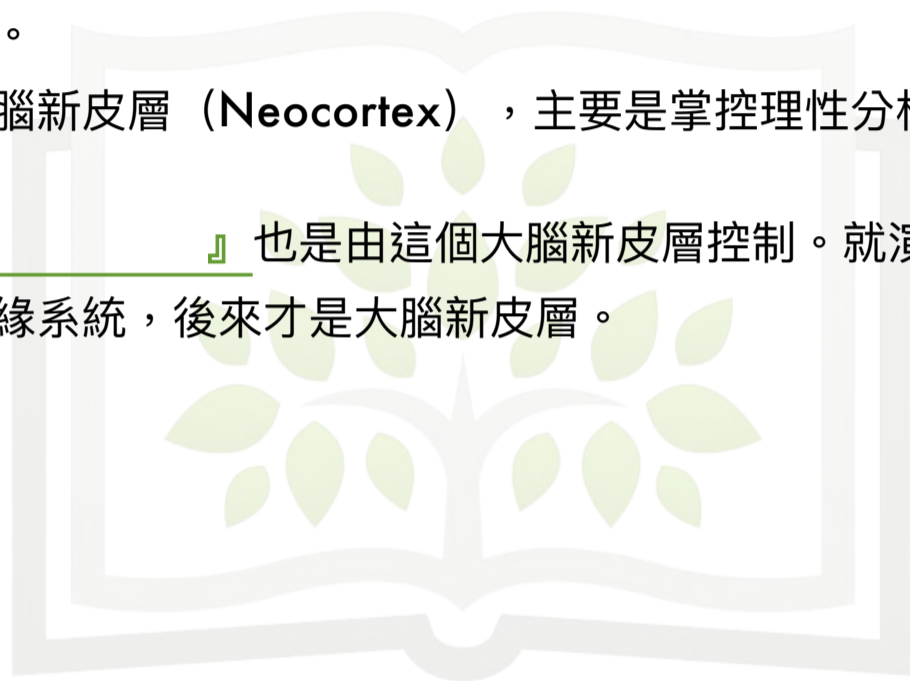
邊緣系統

前言

邊緣系統(limbic system)指包含海馬體及杏仁體在內，支援多種功能例如情緒、行為及長期記憶的大腦結構。「limbic」源自拉丁文「limbus」，意指「邊界」或「邊緣」。邊緣系統又被稱作 1. 『 腦』、 『 腦』。邊緣系統內部互相連接與神經系統其他部分也有廣泛的聯繫。它參與感覺、內臟活動的調節並與情緒、行為、學習和記憶等心理活動密切相關。當邊緣系統受到刺激，就會產生愉快、恐懼、悲傷這類的本能 2. 『 』反應。

邊緣系統的外側有大腦新皮層 (Neocortex) ，主要是掌控理性分析的思考能力和語言

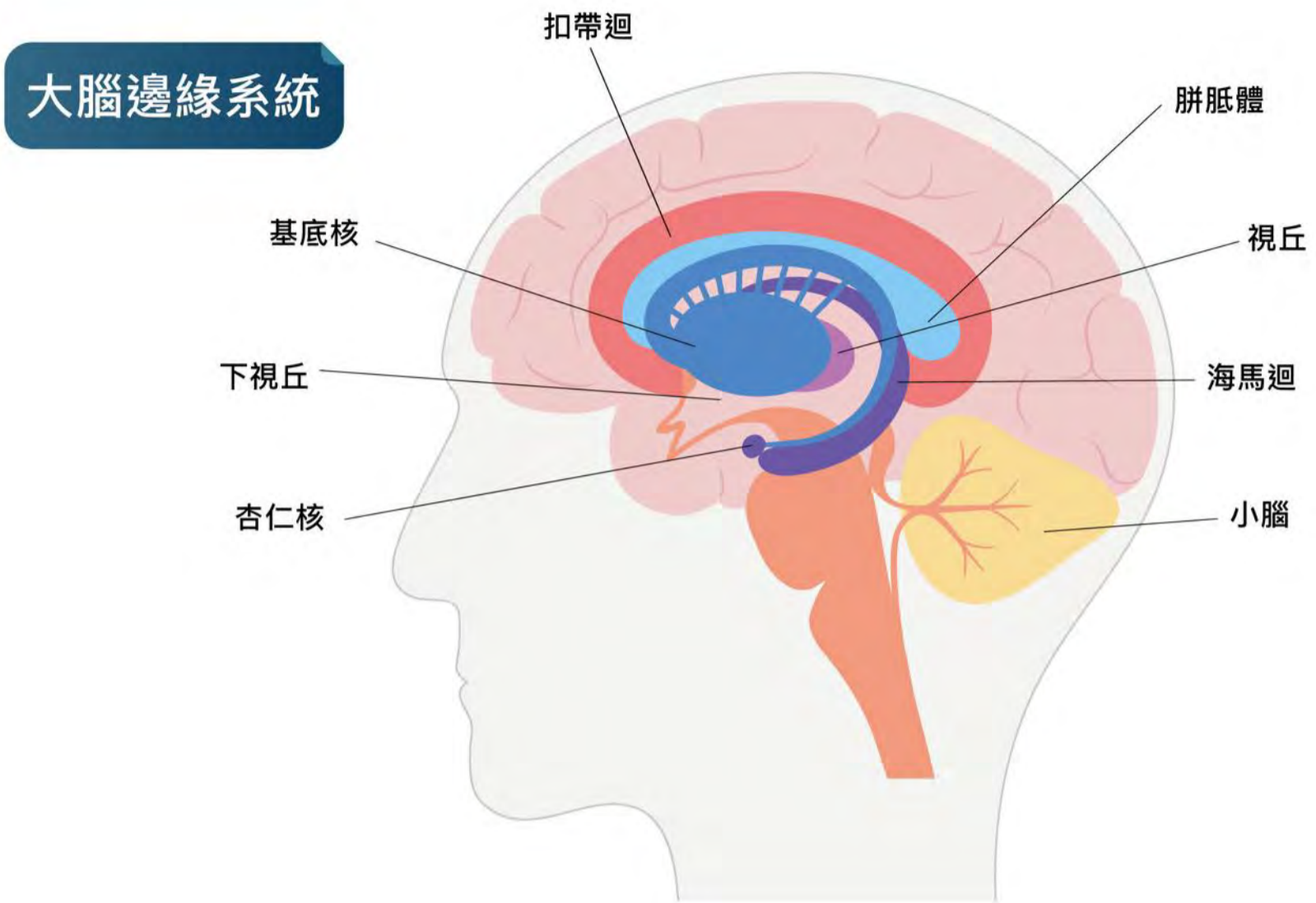
功能，所謂的 3. 『 』也是由這個大腦新皮層控制。就演化的歷史來看，最先形成的大腦結構是邊緣系統，後來才是大腦新皮層。



安根植物研究苑

Ange Essential School

邊緣系統主要構造



邊緣系統位於大腦基底區域周圍的結構，包括腦幹上部與胼胝體，為一個交互連結的基底腦部單位複合體，其中心位置是下視丘，在下視丘周邊的其他構造，還包括了視神經前區、嗅旁區、海馬迴、杏仁核等，圍繞在邊緣系統皮質下的是邊緣皮質。

1 海馬迴:

此部位掌控人體的 **4. _____ 功能**，並與大腦一同掌管記憶功能。海馬迴是與學習和記憶有關的重要腦區，其主要功能是將短期記憶在睡眠時轉存放到新皮層

(**Neocortex**) 並形成長期記憶；當海馬迴受到損傷時，會直接影響到個體記憶與學習的功能。海馬迴也和失智症的成因相關，目前研究發現阿茲海默症的形成與海馬迴的萎縮有關。目前也有許多研究指出，海馬迴可能和空間巡弋以及建構空間地圖有關，換句話說，就是大腦中的**GPS**。

2 杏仁核:

與海馬迴相鄰，是人的 **5. _____ 中心**，管理和儲存各式情緒反應。主要功能為掌控爭鬥、自我保護、焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等情緒反應，所有情緒與精神創傷都儲存在這個區域中。以好的層面來說，杏仁核應該是屬於一種保護機制，就像人體當中的

警報器一樣，當我們忽然面對一項刺激時，也許理性大腦皮質還在努力針對各種感官資訊進行分析，感性的杏仁核早已搶在大腦弄清楚發生什麼事之前，就先用恐懼這一類的強烈情緒，來支配身體進行快速反應，讓我們免於受到傷害。但杏仁核的缺點在於，當杏仁核過度興奮時，對於曾經受過傷害的細節將永久保存，留下恐懼的記憶，這樣的記憶有時是模糊的，但卻不會因為時間而消失，倘若遇到誘發因子時，又會再度被喚起。例如：曾目睹或經歷過地震所發生的災情，當遇到無預警的震動或晃動時，就會因此情緒失控；或是小時候曾經在某個地方與媽媽走失了，若重回到此地，就可能再度出現焦躁不安之情緒。

3、下視丘:

邊緣系統的主要控制樞紐，與邊緣系統的其他部份具有溝通的迴路，雖然只佔大腦重量的百分之一，但掌控體內的 **6. _____** 及情緒上的行為，具調整心跳、血壓、體溫、水分、食慾、子宮收縮及乳汁分泌等的功能。原始(基本)情緒的腦在下視丘。人的快樂、痛苦、恐懼、防禦、逃避、憤怒、情慾與愛慕等的情緒反應，都是受到下視丘的影響，故又稱之為獎勵及懲罰中樞。除了控制原始情緒，下視丘亦是自律神經系統的管制中樞，並與腦下垂體相連，經由內分泌系統調節身體功能，適應外在環境的變遷；下視丘也調節生理驅力，包括飢餓，渴，性，睡眠；下視丘還有其他功能包括，調節體溫，管制內分泌系統，和維持新陳代謝。

安根植物研究苑
Ange Essential School

邊緣系統主要構造解答：

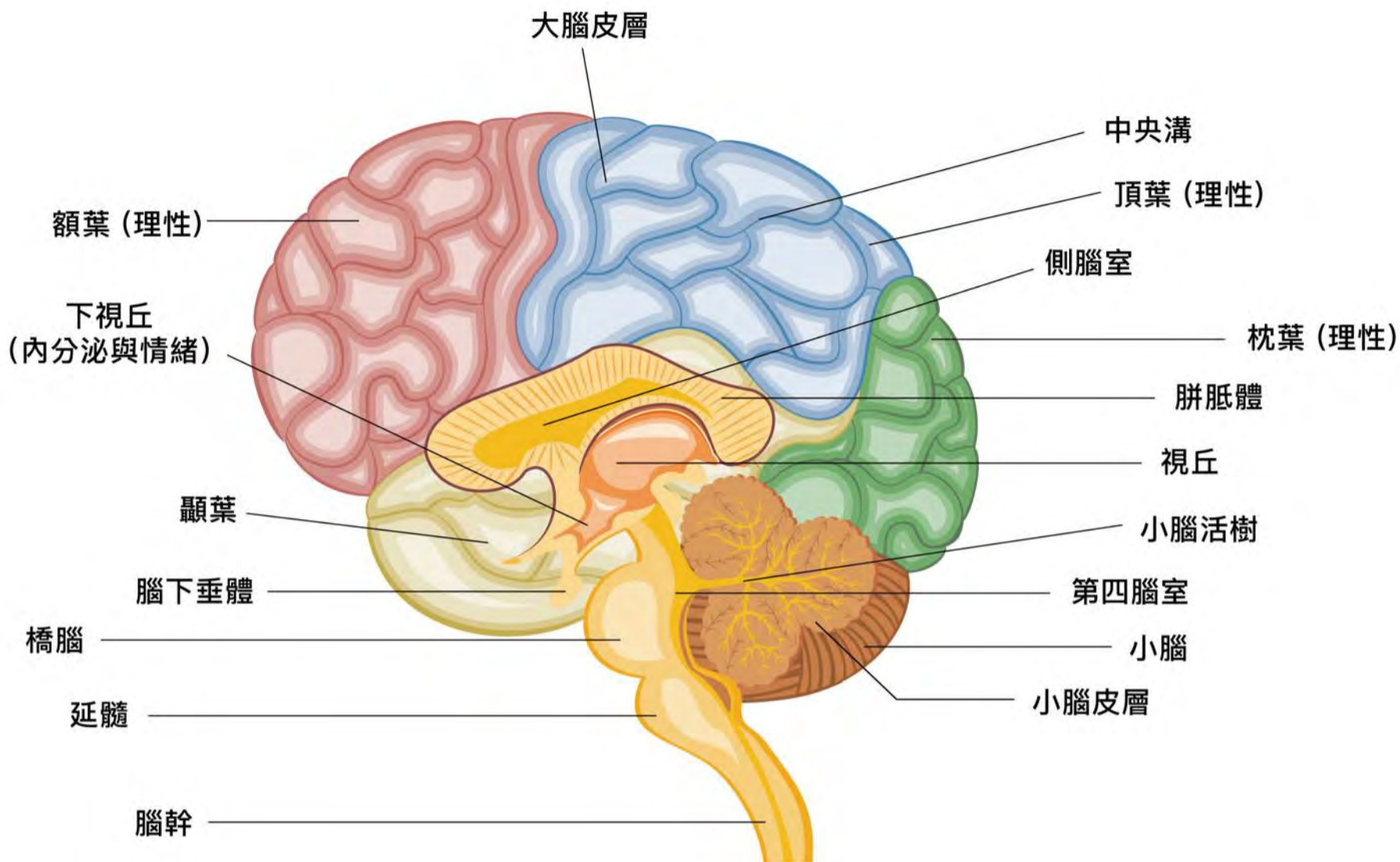
1. 情緒、內臟
2. 情緒
3. 理性
4. 學習
5. 情緒
6. 內分泌



安根植物研究苑

Ange Essential School

邊緣系統的功能



安根植物研究苑

1. 嗅覺傳遞路徑:

現代科學認為嗅覺對人類大腦有快速、直接的傳遞作用，不受語言或思考等其他因素影響。嗅覺的訊號是唯一由鼻子神經末梢直通腦部邊緣系統 (Limbic system) 的感官訊號，走的是與其他感官不同的捷徑，也是訊號傳遞距離最 **1. _____** 的感官。邊緣系統又被稱作「內臟腦 (visceral brain)」、「情緒腦 (emotional brain)」或「嗅腦

(olfactory brain)」。精油氣味分子在揮發後飄進鼻腔，附著在鼻內深處，稱為「嗅上皮」的部位，再溶於黏膜中。黏膜上有稱為「嗅毛」的纖毛，若接觸到香味成分，氣味會偶遇分別在鼻腔上部和鼻中膈中超過50,000,000受體神經元，受體特化對氣味就會引發興奮作用，進而轉換成電氣信號。這樣的信號會藉由嗅神經傳達至大腦邊緣系統。精油氣味能透過改變 **2. _____** 及 **3. _____** 等內分泌與神經傳導物質的作用，達到安定或提振情緒的目的。[鼻腔產生電氣信號影片連結\(見影片2:40-3:02處\)](#)

2. 調節 4. _____ 活動:

刺激邊緣系統可以引起人的呼吸、血管以及其他內臟反應。刺激下視丘不同部分所引起的內臟反應最為明顯，在出現豎毛、瞳孔擴大的同時，血壓急劇升高，心率加快以及出現飲水、攝食、排尿、排糞、流涎和嘔吐等反應。一般認為，邊緣系統對於心血管活動的影響是通過下視丘和腦幹心血管反射活動中樞而實現的。此外，邊緣系統還可以通過下視丘－腦下垂體系統，影響下視丘各種神經分泌，從而影響相應垂體激素的分泌，導致內臟功能活動的改變。實驗證明，邊緣系統中許多部位接受內臟傳入神經發來的衝動，這種衝動對於邊緣系統反饋性地調節內臟活動具有重要意義。近年來發現，邊緣系統中有一些神經元本身即是某種極為敏感的感受器，例如下丘腦部分有感受溫度變化的神經元和感受血液內葡萄糖濃度變化的神經元。這些神經元的活動對於調節體溫變化、消化液的分泌量以及進食活動都具有十分重要的生理意義。

3. 影響或產生情緒:

損傷動物的杏仁核(Amygdala)、海馬構造(Hippocampal formation)等，可使動物出現“假怒”反應或“憤怒的行為”。也有研究證明，如果只將邊緣系統的扣帶迴(Cingulate Gyrus)損壞而不傷及大腦新皮層，常使動物的情緒反應減弱或不易出現，發怒的閾值升高，出現一種“社會性的淡漠”或是“失卻恐懼”的癥狀。臨床研究表明，損傷邊緣系統較為廣泛的區域之後，病人極易發怒，在社交場合表現出強烈的情緒反應。

4. 引起 5. _____ 活動:

邊緣系統中與睡眠活動有關的部位，曾被一些學者統稱為基底前腦區。臨床觀察證明，由於腦外科手術損傷基底前腦區的病人，也同樣出現嚴重的失眠症狀。

5. 參與學習和記憶活動:

自60年代關於邊緣系統在學習和記憶中的作用有大量的動物實驗研究的文獻報道。海馬結構受損之後，動物的“記憶”能力有損傷。從分子和細胞的水平，研究也證明海馬結構參與記憶的形成，其中海馬結構神經元的活動增強，這對短時記憶和長時記憶的形成可能都十分重要。

邊緣系統功能 解答：

1. 短
2. 腦內啡
3. 血清素
4. 內臟
5. 睡眠



安根植物研究苑

Ange Essential School

邊緣系統常見問題

1. 壓力與邊緣系統:

日常生活中，人們經常面對的壓力源（例如失業、孩子生病、夫妻失和等）皆會刺激腦心連結；大腦深處的情緒區域邊緣系統也會跟著活絡。當邊緣系統因威脅、挑戰或大量壓力反應而變得興奮之後，內側前額葉皮質會開始調節壓力反應的程度和時間，這是邊緣系統和前額葉皮質之間的一種負向回饋環路（**Negative feedback loop**）：當邊緣系統反應過大時，前額葉皮質便會加以抑制，如同精密恆溫器的調節作用。

然而，如果壓力成了持續狀態，超出前額葉皮質的抑制能力，兩者之間的關係就會失衡，使人們感到不舒服、焦慮和恐懼，這就是所謂「自主神經系統功能失調」。正常情況下，交感神經和副交感神經處於平衡狀態，痛苦情緒導致的壓力反應，是由交感神經增強（亢進），或副交感神經減弱引起，一旦交感神經反應過度，心臟就可能出現心律不整。在神經影像學研究中，心臟病患者的杏仁核對恐懼和焦慮過度反應，進一步造成了心血管功能的負擔。研究顯示用來調節恐懼和焦慮的大腦區域，足以影響心臟功能：沒有心臟病的大腦在認知方面更加活躍；有心臟病的大腦則是情緒中樞較活躍。

此外，研究顯示，冥想也會增加背外側前額葉皮質（**dorsolateral prefrontal cortex**）的活躍性，進而調節邊緣系統和杏仁核。若是在適當的範圍下，對邊緣系統的控制可以讓專注力增加，也能減緩情緒化的狀態。

2. 憂鬱症:

腦部掌管情緒區域（如邊緣系統與額葉）需要血清素（**serotonin**）、正腎上腺素（**norepinephrine**）、多巴胺（**dopamine**）這些單胺類神經傳導物質始能正常運作，協助個體面臨壓力調適反應。若單胺類神經傳導物質匱乏，則腦部掌管情緒區域無法妥善運作而出現憂鬱持續現象。抗憂鬱劑即透過增加單胺類神經傳導物質而改善憂鬱症。此外，在大腦影像學的研究，發現憂鬱症個案邊緣系統（杏仁核/島迴/扣帶迴）過度活躍，也導致個案情緒一發不可收拾，大腦的部分額葉功能低落，導致無法藉由理性方式來調節情緒和對劇烈情緒踩煞車。憂鬱症狀因為邊緣系統異常，而導致患者較容易有負面思考，因此自殺、自殘等負面行為也較易發生。

* 憂鬱症的診斷

依據美國精神醫學會診斷準則，「重度憂鬱症」診斷需符合以下條件，兩週以上時間有五項以上症狀，且需有憂鬱情緒或興趣減退：

- (1) 每天大部分時間有憂鬱情緒，心情主觀描述或他人觀察為悲傷或沮喪
- (2) 每天大部分時間有興趣減退
- (3) 體重或食欲顯著變化
- (4) 失眠或睡眠過多
- (5) 精神運動性變化，激動或遲滯

- (6)失去活力或疲倦
- (7)無價值感或罪惡感
- (8)思考、專注或決斷能力減退
- (9)反覆出現死亡想法、自殺意念或自殺嚐試。

憂鬱症不僅僅是一般的“情緒低落”，而是一種醫學疾病，需要就醫治療，以預防不可挽回的結果。

憂鬱症除了要就醫治療以外，平日需要多休息，進行減壓，均衡飲食，可多補充富含**OMEGA3**的食物(例如: 鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚、核桃、奇亞籽和亞麻仁油、玫瑰果油等)，規律作息，保持足夠的運動，親友的支持也非常重要。



安根植物研究苑

Ange Essential School

邊緣系統芳療建議

基底油: 聖約翰草浸泡油

精油: 岩蘭草、佛手柑、甜馬鬱蘭、檸檬、黑雲杉、橙花、苦橙葉等(後三個精油為NAHA Level2 課程內容)

純露: 橙花純露、香蜂草純露 (關於純露的學習，在NAHA Level 2有更完整的介紹)

可使用環境擴香的方式營造放鬆情緒的空間，也可以調和成3%-5%按摩油按摩、泡澡。



安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫系統

前言

人體有一套自然防衛機制，稱為免疫系統，其主要功能是能辨別欲進入身體內的病原體，進而啟動防衛機制知道入侵的對象，及知道對付外敵入侵的方法，而能達到預防疾病，進而保持身體的健康平衡。入侵的對象稱為「1. _____」，何為病原體，泛指任何會引起疾病的生物性致病原，因它進入體內而引發疾病，包括病毒、細菌、黴菌等，被侵入的宿主，若要生存，必須啟動身體免疫的防禦機制，才能維持健康。人體對抗病原體第一道防線有 2. _____、皮下組織、黏膜等物理屏障，第二道防線由各種與人體免疫相關的細胞所扮演。人體免疫系統就像一支具有攻擊能力的軍隊，透過層層把關，將偵測出外來的病菌或突變的癌細胞，加以消滅。

免疫系統的功能

1. 保護: 使人體免於病毒、細菌、污染物質及疾病的攻擊。
2. 清除: 新陳代謝後的廢物、老化細胞及免疫細胞與敵人打仗時遺留下來的病毒死傷屍體，都必須藉由 3. _____ 細胞加以清除。
3. 修補: 免疫細胞能修補受損的器官和組織，使其恢復原來的功能。

安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫系統前言 解答：

1. 病原體
2. 皮膚
3. 免疫



安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫反應分類

1. 非專一性免疫反應(先天免疫反應):

非特異性、無記憶性的病原體防禦功能，用以抵禦病原體入侵的第一道防線，包括一系列的物理屏障系統、固有免疫細胞及固有免疫分子。先天免疫系統的細胞或分子會非特異地識別並作用於病原體。1. _____ 不會提供持久的保護性免疫，即不產生免疫記憶。

(1) 第一道防線: 皮膚及黏膜組織及其分泌物，具有抵制病原體等外來異物侵犯的能力。

(2) 第二道防線: 阻止通過第一道防線有害物質及病原體散佈。

A. 發炎反應: 免疫系統對感染或刺激的第一個回應。發炎反應由受損細胞所釋放的化學因子的刺激下產生，並形成一種防止 2. _____ 的物理屏障。此外，在清除病原後，發炎反應還可以促進損傷組織的 3. _____。在發炎反應中產生多種化學因子，包括 4. _____、前列腺素、白三烯等。這些化學因子可以增強痛覺感受器的敏感度、引發血管舒張、召集吞噬細胞和中性粒細胞。隨後，中性粒細胞則通過釋放細胞因子來召集其他的白血球和淋巴細胞。發炎反應會表現出紅、腫、發熱、疼痛以及可能發生的相關組織器官的功能失常。

B. 補體系統: 補體系統透過一連串的酶相互啟動，最終在目標微生物上形成類似孔洞的膜攻擊複合物 (Membrane attack complex, MAC)，使微生物破裂而死亡。補體成分能被抗原抗體複合物或者抗體活化，通過溶胞、調理、吞噬以及介導發炎反應來清除免疫複合物。

2. 專一性免疫反應(後天免疫反應):

身體抵抗病原體的第 5. _____ 道防線。專一性免疫反應是一種經由與特定病原體接觸後，產生能識別並針對特定病原體啟動的免疫反應。後天免疫反應對特定的病原體做出特異性的反應。後天免疫反應可以在初次感染某種病原體後產生 6. _____，並在下一次感染這種病原體時產生更強的抵抗力。這一特徵也是疫苗接種的理論基礎。這樣的免疫記憶有時可以為機體提供長時間的保護，例如，感染麻疹後痊癒的人終身都會具有對麻疹的抵抗力；對其他一些病原體而言，這種記憶並不會持續終身，例如水痘。後天免疫系統會消滅外來的病原體以及它們分泌的有毒物質，但有時，後天免疫反應無法區分外來物質是否有害，這就是哮喘和任何其他 7. _____ 症狀的原因。執行後天免疫反應的細胞就是白血球中的淋巴細胞。體液免疫和細胞免疫機能分別由兩類淋巴細胞——B細胞和T細胞負責。B細胞負責分泌抗體（也就是免疫球蛋白）。抗體在血液中流動，結合外來的抗原並使其被摧毀。

抗原—進入人體內可以引發身體產生抗體或是特定細胞(例如T細胞)的物質。無論是無害的花粉，還是使人染病的流感病毒，任何可以引發後天免疫系統反應的物質都可以稱為抗原。

抗體—B淋巴細胞為反應特定抗原的存在所形成的蛋白質，會與抗原結合形成複合體，再被吞噬細胞及補體摧毀。



安根植物研究苑

Ange Essential School

(1) 體液免疫:

B淋巴細胞放出的抗體會附著於抗原，並破壞或中和抗原的毒性，而附著了抗體的抗原會由巨噬細胞吞噬掉。由抗體擊退抗原的機制，稱為體液性免疫。人體內有五種主要的抗體(免疫球蛋白):

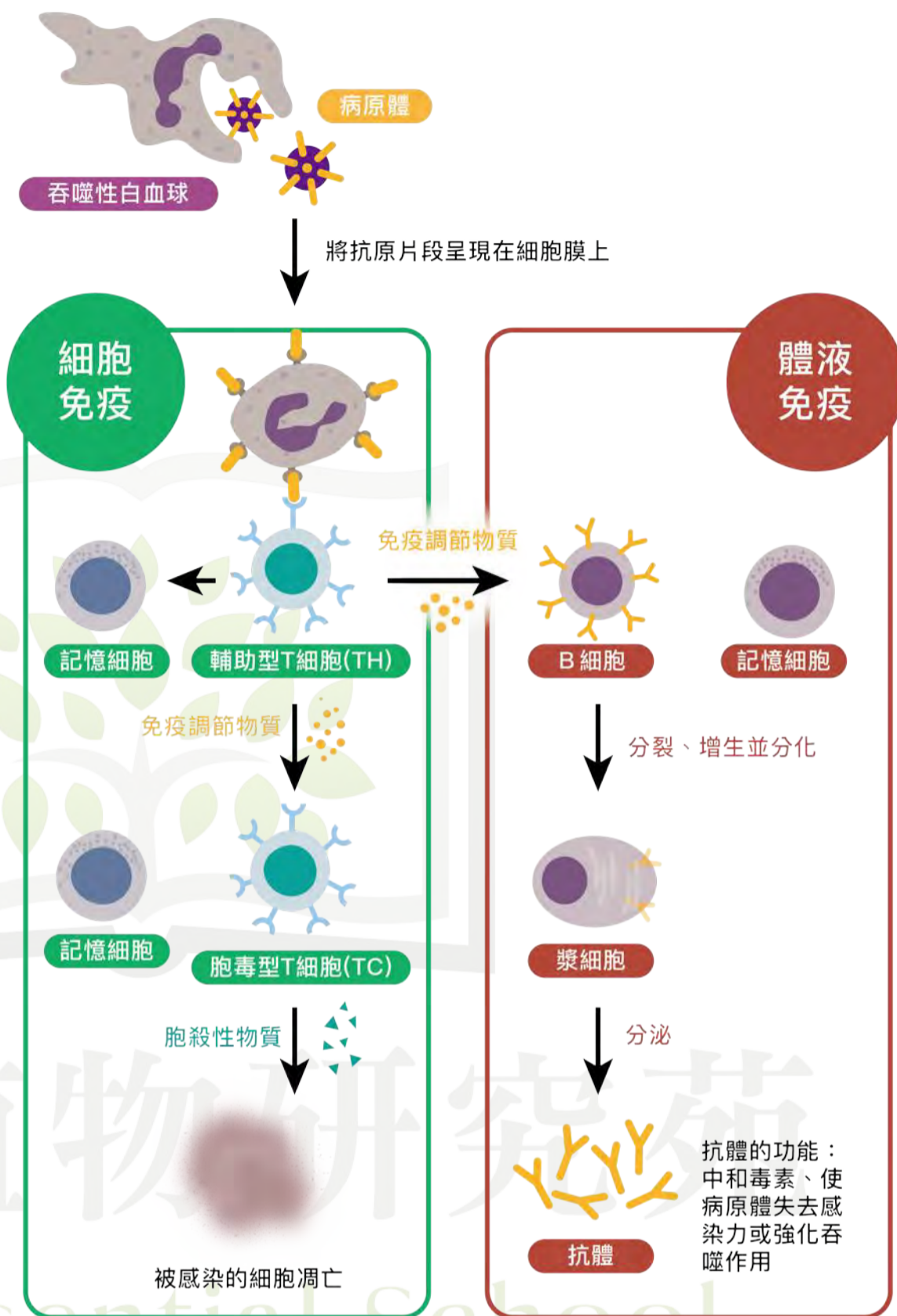
IgA: 唾液、呼吸道黏膜、眼淚中富含IgA，與呼吸及消化道的免疫相關。可以通過母乳提供給新生兒免疫力。

IgD: 數量最少，可以幫助活化B淋巴細胞。

IgE: 產生 8. _____ 反應的主要抗體，與抗原接觸時會促使免疫化學物質的釋放，加強發炎反應。

IgG: 數量最多，最常見的抗體。母體可通過胎盤，提供給新生兒免疫力。

IgM: 最大的抗體。病毒入侵時最快增殖，可活化補體系統，聚集免疫細胞。



(2) 細胞免疫:

T細胞受到抗原刺激後，增殖、分化、轉化為活化T細胞，當相同抗原再次進入人體的細胞中時，活化T細胞對抗原的直接殺傷病原體作用及其所釋放的細胞因子的協同殺傷病原體作用，即為細胞免疫。細胞免疫主要是針對 9. _____、寄生蟲、細胞內的病毒、癌化的體細胞或是移植的外來組織產生反應。

免疫反應分類 解答：

1. 先天免疫系統
2. 感染擴散
3. 癒合
4. 組織胺
5. 三
6. 免疫記憶
7. 過敏
8. 過敏
9. 黴菌



安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫系統的組成

免疫系統由免疫器官（脾臟、骨髓、胸腺、淋巴結、扁桃體等）、免疫細胞（淋巴細胞，吞噬細胞等）以及免疫分子（淋巴因子、免疫球蛋白、溶菌酶等）組成。

免疫系統的組成					
免疫器官		免疫細胞			免疫分子
中樞製造免疫細胞的器官	外周製造免疫細胞的器官	淋巴細胞	抗原呈現細胞	粒細胞	抗體、補體、細胞因子、(HLA)
骨髓	淋巴結	T淋巴細胞 (殺手T、輔助T、抑制T、記憶T)	巨噬細胞	中性粒細胞、嗜酸性粒細胞和嗜鹼性粒細胞	
胸腺	脾	B淋巴細胞	B淋巴細胞		
	粘膜相關淋巴組織		樹突狀細胞		

製造免疫細胞的器官

製造免疫細胞的器官是指能夠實現免疫功能的器官和組織，是免疫細胞發生、定居和發揮效應的場所。按功能的不同可以分為中樞免疫器官和外周免疫器官。

中樞製造免疫細胞的器官

中樞免疫器官和組織是免疫細胞產生、分化、發育以及成熟的場所。包括骨髓和胸腺。

骨髓

骨髓是 **1.** _____ 組織，也是免疫細胞的產生的場所。造血幹細胞是骨髓中的原始細胞，能夠分化成各種成熟的血細胞。免疫細胞中的淋巴細胞（T細胞與B細胞）的發育前期是在骨髓內完成，另外B細胞分化為漿細胞後，也回到骨髓，並在這裡大量產生抗體。同時骨髓也生產其他重要的免疫細胞，包括粒細胞，自然殺手細胞、未成熟胸腺細胞等。

胸腺

胸腺的主要功能是生產成熟 **2.**_____ 細胞。不成熟的淋巴T細胞在骨髓中產生，隨後遷移到胸腺，受到胸腺激素的誘導，成為成熟但還沒有免疫功能的T細胞，再把它們送到脾臟、淋巴系統和其他器官，讓它們在那裡受胸腺激素的影響進一步成熟，隨時準備抵抗各種對人體有害的敵人。胸腺激素還能提高淋巴細胞的防禦能力，誘導淋巴B細胞成熟。



安根植物研究苑

Ange Essential School

外周製造免疫細胞的器官

外周免疫器官和組織是免疫細胞定居的場所，也是免疫細胞發揮免疫反應的場所。包括脾、淋巴結和黏膜相關淋巴組織。

脾

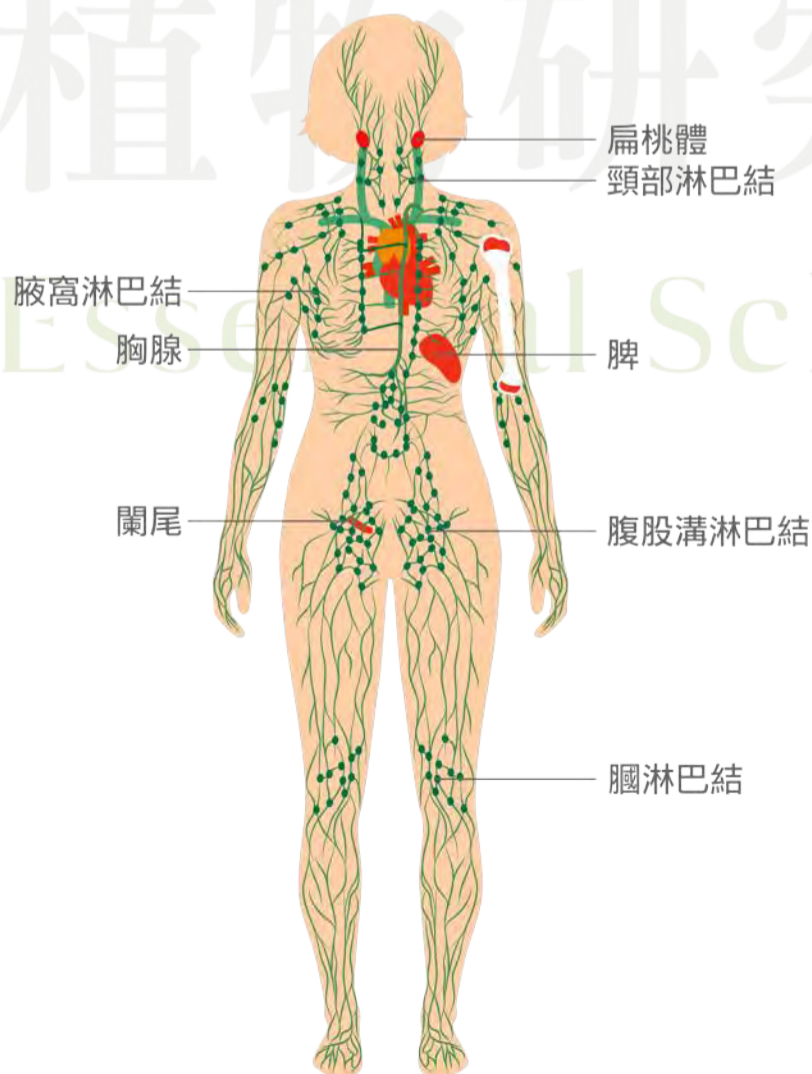
脾在胚胎時期具有造血功能，脾竇中存有大量血液以供機體調節血量。淋巴細胞成熟後在脾中定居。其中淋巴B細胞在淋巴細胞中占60%，淋巴T細胞占40%。與淋巴結一樣，脾也是人體免疫反應發生的場所。同時體內約 **3. _____** %血液需要流經脾臟，脾臟可以清除血液中的 **4. _____** 以及衰老的血細胞。

淋巴結 (下圖為淋巴分佈及淋巴結)

淋巴結是淋巴T細胞和淋巴B細胞定居的場所，T細胞占淋巴結內淋巴細胞總數的75%，B細胞約占25%。人體分布著大約500-600個淋巴結，廣泛的分布在非黏膜部位的淋巴通道，是主要的外周免疫器官。在身體淺表區域，淋巴主要分布在頸部、腋窩、腹股溝等處。在身體內部內臟區域，主要分布在器官門，沿血管分布。

當抗原入侵機體通過淋巴液流入淋巴結時，抗原會被淋巴結表面的樹突細胞 (Dendritic cells) 捕獲，並提呈給輔助T細胞，誘發T細胞和B細胞活化、增殖，發揮免疫效應，清除入侵的病原微生物、毒素等有害物質。淋巴結中的淋巴細胞可以通過淋巴管，胸導管進入 **5. _____**，清除血液中的異物，隨後返回到淋巴結。

淋巴結與淋巴管



黏膜相關淋巴組織

黏膜相關淋巴組織 (**Mucosa-associated lymphoid tissue**，簡稱**MALT**)，位於消化道、呼吸道、泌尿生殖道等人體各種 **6. _____** 組織中，由黏膜表皮細胞下方的淋巴小結以及表皮細胞之間的微皺褶細胞 (**M細胞**) 組成。黏膜層淋巴組織充滿淋巴細胞，如：**T細胞**和**B細胞**，還有漿細胞和巨噬細胞，每個黏膜層淋巴組織都正好位於抗原需要通過的黏膜上皮處。比如說 **7. _____** 上的**MALT**，當微皺褶細胞 (**M細胞**) 同時存在時，微皺褶細胞 (**M細胞**) 從腸道內捕捉抗原並傳遞給淋巴組織。



安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫細胞

免疫細胞是指參與免疫反應過程或與之有關的細胞。包括淋巴細胞、抗原呈現細胞、粒細胞等細胞。

淋巴細胞

T淋巴細胞

目前認為，在人體胚胎期和初生期，骨髓中的一部分多能幹細胞或前T細胞遷移到胸腺內，在胸腺激素的誘導下分化成熟，成為具有免疫活性的T細胞。成熟的T細胞經血流分布至外周免疫器官的胸腺依賴區定居，並可經淋巴管、外周血和組織液等進行再循環，發揮細胞免疫及免疫調節等功能。T細胞的再循環有利於廣泛接觸進入體內的抗原物質，加強免疫反應，較長期保持免疫記憶。T細胞的細胞膜上有許多不同的標誌，主要是表面抗原和表面受體。這些表面標誌都是結合在細胞膜上的巨蛋白分子。T細胞是淋巴細胞的主要組成，它具有多種生物學功能，如直接殺傷目標細胞，輔助或抑制B細胞產生抗體，對特異性抗原以及產生細胞因子等，是身體中抵禦疾病感染、8. _____形成的英勇鬥士。T細胞產生的免疫反應是細胞免疫，細胞免疫的效應形式主要有兩種：與目標細胞特異性結合，破壞目標細胞的細胞膜，直接 9. _____ 目標細胞；另一種是釋放淋巴因子，最終使免疫效應 10. _____ 和增強。

人體內有四種T細胞：

1. 殺手T細胞: 直接攻擊的T細胞，可以直接殺死病原體。對於被病毒入侵的組織細胞，因抗原表現在細胞膜上，會吸引殺手T細胞前來摧毀受感染的細胞。
2. 輔助T細胞: 數量最多的T細胞，可以協助免疫系統的正常運作。可激化殺手T細胞繼續進行攻擊，也可以減緩病原細胞的活動及增生，增加殺手T細胞的攻擊殺傷成功率。
3. 抑制T細胞: 病原體威脅解除後，抑制T細胞會釋放一些物質抑制B細胞和T細胞的活化，使免疫反應終止，避免 11. _____ 疾病的產生。
4. 記憶T細胞: 當人體第一次接觸到抗原的時候，記憶T細胞會留下免疫記憶，當人體再次接觸到相同抗原的時候，記憶T細胞便能辨識出，加快產生後續的免疫反應。

B淋巴細胞

B細胞，是由骨髓中的淋巴幹細胞分化而來。B細胞屬於後天免疫系統的體液免疫，作用為分泌 12. _____。此外，B細胞能呈現抗原並分泌細胞激素。B細胞的細胞膜上有許多不同的標誌，主要是表面抗原及表面受體。這些表面標誌都是結合在細胞膜上的巨蛋白分子。與T淋巴細胞相比，它的體積略大。這種淋巴細胞受抗原刺激後，會增殖分化出大量漿細胞。漿細胞可合成和分泌抗體並在血液中循環。

抗原呈現細胞

(antigen-presenting cell、APC)，指在免疫反應過程中，能將抗原物質提呈給T細胞的一類輔佐細胞。APC是一群異質性細胞，白血球中主要有巨噬細胞、B淋巴細胞及樹突狀細胞，一些非白血球在細胞因子的影響下，也可呈現提呈細胞的功能（如內皮細胞等）。這些細胞表面的MHC分子可以和抗原結合。T細胞可以用T細胞受體（TCRs）識別這些MHC分子和抗原的複合體。

粒細胞

白血球根據形態差異可分為顆粒和無顆粒兩大類。顆粒白細胞（粒細胞）中含有特殊染色顆粒，用染色可分辨出三種顆粒白細胞即中性粒細胞、嗜酸性粒細胞和嗜鹼性粒細胞；無顆粒白細胞包括單核細胞和淋巴細胞。絕大部分的粒細胞是中性粒細胞。中性粒細胞在血液的非特異性細胞免疫系統中起著十分重要的作用——趨化作用、吞噬作用和殺菌作用。每微升血液中約有4500個中性粒細胞，是化膿性細菌入侵的第一線，當炎症發生時，它們被趨化性物質吸引到炎症部位，形成細胞毒，存在破壞細菌和附近組織的細胞膜。由於中性粒細胞內含有大量溶酶體酶，因此能將吞噬入細胞內的細菌和組織碎片分解，這樣，入侵的細菌被包圍在一個局部，並消滅，防止病原微生物在體內

13. _____。

巨噬細胞

巨噬細胞是一種位於組織內的白血球，源自單核球。巨噬細胞具有多種功能，包括抗原抗體攝取、傷口修復、吞噬作用、骨蝕作用、抗菌作用、抗原作用等，受傷和發炎反應過程中所產生的紅、腫、熱、痛的來源就是14. _____細胞。巨噬細胞在體內參與先天性免疫反應和細胞免疫反應。它們的主要功能是以固定細胞或游離細胞的形式，對死亡細胞、細胞殘片及病原體進行15. _____作用（吞噬與消化），並活化淋巴球或其他免疫細胞，加快其對病原體作出反應的時間。在病原體被消化後，巨噬細胞會把相應抗原呈遞予對應的輔助型T細胞。隨後，抗原呈遞導致了抗體的產生。產生的抗體會依附在病原體的抗原上，這使病原體更易被巨噬細胞的細胞膜黏著，甚至被巨噬細胞所吞噬。

免疫分子

免疫分子是免疫細胞分泌的產物，包括抗體(免疫球蛋白)、補體、細胞因子、人體白血球抗原(HLA)等。

五、免疫記憶

當B細胞和T細胞被活化後，都可以生成一定數量的記憶細胞，這些記憶細胞可以視為是一個可以快速調動的，對某些特定病原體有效的，效應B細胞和效應T細胞的儲存庫。這樣，在第二次遇到曾經遇到過的病原體時，人體可以更快地啟動更強的免疫防禦反應。好像具有某種記憶一般，曾經花了很大功夫解開過的謎題，第二次碰到就可以又快又好地解決。這也是「16. _____」免疫系統的本義。

1. 被動免疫

被動免疫記憶的持續時間一般在幾天到幾個月。新生兒包括免疫系統在內的各項身體機能都沒有完全發育，而且基本也沒有之前自身的主動免疫記憶，所以相當容易被病原體感染。新生兒的免疫功能基本依靠母親提供的多層被動免疫防護：在子宮內，母體的IgG可以通過胎盤轉移到胎兒體內，以至於新生兒的體內抗體濃度相對較高，可以對抗一些17. _____曾感染過的病原體。母乳中含有的抗體IgA則可以通過哺乳被新生兒的腸道吸收，為新生兒提供對抗細菌的免疫力。當來自母體的抗體逐漸被降解，被動免疫失效的時候，嬰兒已經具備自己生產抗體的能力了。

2. 主動免疫

主動免疫就是指通過自身免疫反應產生的，以記憶細胞為載體的長時程免疫記憶，這種免疫反應可以來自於18. _____，也可以來自於19. _____、抗原入侵、器官移植。主動免疫的優點是免疫效果持續較長，缺點為需時較久才能活化免疫系統。

歷史上，傳染病曾經是人類死亡的主要原因。在過去的一個世紀中，兩個重要的因素抑制了傳染病的傳播：環境衛生和疫苗接種。疫苗接種，是一種人為引發免疫反應的做法，也是至今科學家們發展出來對人體免疫系統最有效的利用方式。對免疫系統的特異性和可誘導性進行了充分的利用，是疫苗接種成功的原因。疫苗接種背後的原理，是將一種來自於特定病原體的抗原引入人體，在不引發病理症狀的前提下，使人體的免疫系統獲得對這種病原體的抵抗能力。大部分的病毒疫苗都是基於減毒的病毒株，而很多細菌疫苗則是基於細菌的非細胞組成分子，例如無害的毒素片段。目前我們常見的疫苗接種有許多，包括新生兒的各種疫苗接種、B型肝炎疫苗接種、流感疫苗接種、COVID-19疫苗接種等。

免疫系統的組成 解答：

1. 造血
2. T
3. 90
4. 病原體
5. 血液
6. 粘膜
7. 腸道
8. 腫瘤
9. 殺傷
10. 擴大
11. 自體免疫
12. 抗體
13. 擴散
14. 巨噬
15. 噬菌
16. 適應性
17. 母體
18. 感染
19. 疫苗接種



安根植物研究苑
Ange Essential School

精油與免疫細胞對應

廣藿香、乳香：
刺激淋巴細胞

澳洲尤加利、肉桂、迷迭香、真正薰衣草：
作用於巨噬細胞

綠花白千層：
作用於T細胞與巨噬細胞

杜松漿果：
作用於T細胞

丁香、薑：
調節免疫系統



安根植物研究苑

Ange Essential School

免疫系統常見問題

過敏是一種因為人體免疫系統失常，對自然環境中正常無害的物質 (又稱為過敏原) 產生反應的現象。多數人在過敏疾病發展的初期沒有任何表徵，症狀可能要經過多年以後才會顯現。然而，少數患者在食用特定食物或藥物後，或在昆蟲的叮咬下，就可能導致過敏性休克而危及性命。

過敏反應會被過敏原誘發。當與這些過敏原接觸時，人體會將這些過敏原當作外來入侵者。進入身體的過敏原會與 **IgE**(免疫球蛋白 E) 抗體結合。此時，便會刺激肥大細胞釋放組織胺等發炎物質，並快速傳導到身體各處來對抗『外來的傷害』。組織胺可影響身體組織並產生發炎反應，症狀也將因釋放組織胺的身體部位不同而有差異，包括流鼻水、流眼淚、眼鼻發癢、呼吸急促和皮膚乾等症狀，可能都是肥大細胞在身體各部位釋放組織胺所引起的反應。

IgE 是一種抗體的蛋白質，是引發過敏反應的重要媒介，如果您對過敏原過敏，免疫系統就會將這種正常無害的物質 (如花粉) 誤認為對人體有害。於是當接觸到這種物質時，免疫系統會為了對抗這種物質而大量產生 **IgE**，並留在體內，當再次接觸到這種過敏物質時，**IgE** 抗體便會產生過敏反應。因此，過敏體質者血液中的 **IgE** 濃度會比較高。而每種過敏原都有能與其特異性結合的 **IgE**，也就是說，能與牛奶過敏原結合的 **IgE** 只會引起牛奶過敏症反應。

過敏的照護措施: 避開過敏原的接觸是主要的照護核心，改善居家環境: 寢具、佈置品須 **1-2**週進行定期清洗，用溫熱水洗滌為宜。可使用空氣清淨機，去除空氣中的灰塵、花粉、有害懸浮粒子。選用防蟎寢具，避免絨毛玩具、地毯、布沙發等。

衣著: 盡量以棉質透氣吸汗的成分為主，務必清洗乾淨，避免清潔劑殘留。若是皮膚過敏，建議務必防曬，以長袖衣物、帽子等物理性防曬方式加強。

皮膚保養: 不要過度清潔皮膚，避免使用過熱的水，可使用無皂基的肥皂或是溫和的沐浴乳清洗。洗完後宜加上保濕為主的乳液，避免酒精、香料、防腐劑等刺激性成份的保養品。

飲食: 過敏病患如果會對特定食物產生過敏反應，即須停止食用。一般會建議避免牛奶、蛋、海鮮類、花生、巧克力、堅果類等，可作一些適當的維生素補充。

情緒調理: 養成紓壓的習慣，可減少因為壓力造成病情惡化。建議早睡早起、適度運動、聽音樂、保持良好的人際關係等。

過敏的芳療建議

精油: 抗過敏的精油一般可選用羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、沒藥

針對不同系統的過敏情況也可做加強

呼吸道過敏: 澳洲尤加利、乳香、羅文莎葉等

皮膚過敏: 玫瑰草、乳香、真正薰衣草等

一般可以將精油以3%的濃度調和基底油成按摩油，取代乳液使用。

對於皮膚過敏的人，也可以建議使用純露泡澡，一般可選用羅馬洋甘菊純露或香蜂草純露，純露的詳細內容會在往後的課程中詳加介紹。

以中醫三伏貼的概念來對應過敏問題，也被許多因過敏而困擾的人採用。

認識三伏貼



女根植物研究苑

Ange Essential School

精油個論



檸檬

保肝助循環超抗菌 萬能的太陽王子

英文名:Lemon

拉丁學名:*Citrus limonum*

科屬:芸香科 柑橘屬

產地:印度、中國、義大利、以色列、西班牙、希臘、美國、阿根廷

萃取部位:果皮

萃取方式:壓榨法

調香:前調

香味:清新香甜獨特檸檬味

調性:溫性

歸經:肝經、腎經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜烯類

單萜烯(檸檬烯56-76%、松油萜6-17%、 γ -萜品烯3-10% 共90%)

單萜醛(檸檬醛、牻牛兒醛 共3%)

倍半萜烯(β -沒藥烯)

單萜醇(沈香醇、萜品烯四醇)

酯類(乙酸橙花酯)

呋喃香豆素(佛手柑內酯 微量)

【生長特色】

檸檬性喜溫暖，需要充足陽光日照，耐陰不耐寒，也怕熱，因此適宜生長在冬暖夏涼且年日照時數1000小時以上的亞熱帶地區。果實為橢圓形柑果，因熟度由綠至黃而有光澤，皮薄，果肉極酸。精油主要位於果皮，葉子。

【風情與歷史】

起源自緬甸北部與中國，是枸橼和苦橙的雜交體。公元7世紀被引入波斯、伊拉克與埃及。14世紀時，哥倫布將其種子帶到了海地島，因此傳到了美洲。而後西班牙對新世界的征服過程也使得檸檬被廣泛傳播，在那時檸檬主要被用作景觀植物與藥材。19世紀時，檸檬開始在佛羅里達州與加州被大量種植，現在全世界都有種植檸檬。檸檬含有豐富的維他命C，並且能有很好的抗氧化作用，英國人發現飲用檸檬或柑橘類的果汁能處理壞血病，由此開啟了大航海時代，在1747年，英國船醫詹姆斯會讓罹患壞血病的船員飲用檸檬果汁來治病。一般來說在製作檸檬精油時，最常使用的是西西里島的黃檸檬。

【生理作用】

抗菌、抗病毒身心滋補劑、抗新冠病毒^{註1}

皮膚系統 去油、收斂、痘痘、疣、癬、頭皮屑、止血

免疫系統 提振體力、抗感染(細菌、病毒、真菌)、提振免疫

呼吸系統 抗感染 改善感冒症狀

消化系統 消化不良、吃太飽、消脹氣、養肝

循環系統 增加血液循環、靜脈曲張、降血壓、提振淋巴回流

神經系統 修補神經、注意力缺失、抑鬱、解噁心、驅除惡夢

環境應用 去污、殺菌、抗真菌、淨化空氣、除臭、淨化磁場

【心理作用】

帶來明顯的陽性特質，開朗、樂觀、陽光、理性的力量

【使用須知】

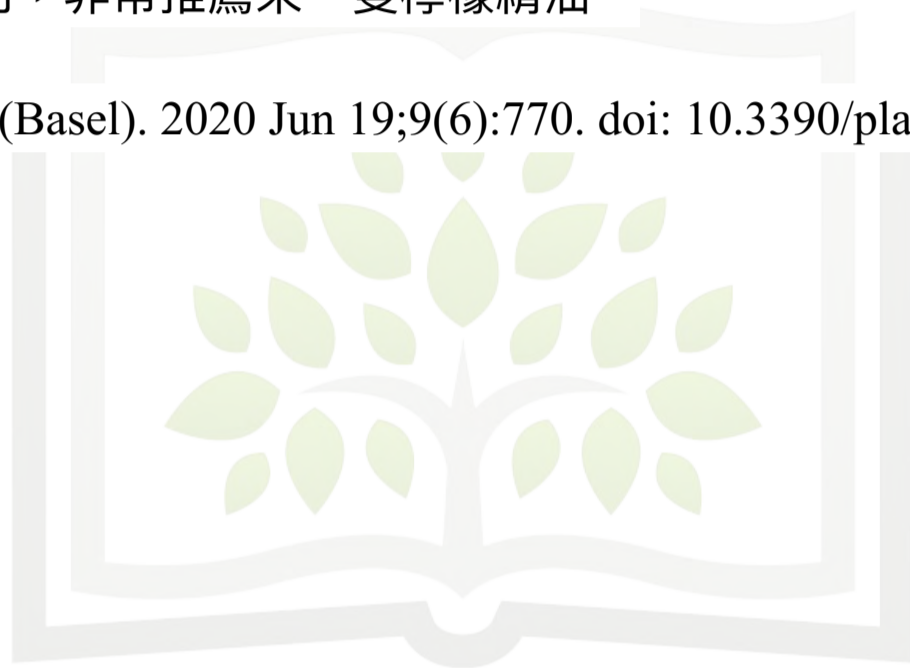
使用在皮膚上必須避光以免產生光毒性(因為含呋喃香豆素)，外用於皮膚上的安全濃度為0.5%-1%，開封後要儘早用完，以免氧化變質

【其他】

檸檬精油的主成份是單帖烯，幾乎佔9成以上，所以不論是生理特性、注意事項或是氣味都可以主要從單帖烯的邏輯去思考，單帖烯其中最主要的成分是右旋檸檬烯，其為柑橘類精油中占比最大的化學單體，所以可以記得只要是柑橘類精油，都可以想到右旋檸檬烯、單帖烯。

檸檬的成分多元，除了大量的單帖烯以外，其他還包含了微量的單帖醛、單帖醇、倍半帖烯、酯類，所以檸檬精油整體生理療效多元，使用方式廣泛，若今天只能選10隻精油做家庭備用，非常推薦來一隻檸檬精油。

註1：文獻出處 *Plants (Basel)*. 2020 Jun 19;9(6):770. doi: 10.3390/plants9060770



安根植物研究苑
Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



甜橙

令人開心振奮的陽光小甜甜

英文名: Sweet Orange

拉丁學名: *Citrus sinensis*

科屬: 芸香科 柑橘屬

產地: 美國、巴西、墨西哥、地中海(西班牙、法國、義大利)、中國、印度

萃取部位: 果皮

萃取方式: 壓榨法

調香: 前調

香味: 令人愉悅的溫暖甜果香

調性: 溫性

歸經: 脾經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜烯類

單萜烯98%(檸檬烯86-95%、月桂烯1-4%、松烯 <1%)

單萜醛1.5% (辛醛、葵醛)

單萜醇1%(沈香醇)

酯類 <0.5%(乙酸魁酯、乙酸橙花酯)

呋喃香豆素 微量

【生長特色】

甜橙喜歡光照與溫暖環境，主要分布在平均溫度是15°C以上的地區，是一種雜交柑橘類，喬木，枝少刺，葉片卵形，花白色，果為圓球形，通常為橙黃至橙紅色，果肉淡黃、橙紅或紫紅色，味道甜或稍偏酸。

【風情與歷史】

橙最初來自中國，於西漢已有記載，在古希臘神話中提到的「花園裡的金蘋果」就是橙，在北歐會把「橙」叫作「中國的蘋果」。「Orange」這個詞來自義大名Arancio，也是波斯語中的Narang，13世紀時傳到阿拉伯穆斯林的中海地區與法國王室，在阿拉伯或歐洲社會中，柑橘是財富的象徵。15世紀傳到美洲，16世紀抵達英國，主要都是在陽光充足之地。橙在中國古時候主要被用來促進消化與鎮定，西班牙人也常使用柑橘來解決消化不良，或利用柑橘類的清甜香味來舒緩宿醉的噁心。在現代社會中他是世上最受歡迎的果汁與非酒精飲料的商用調味品。

【生理作用】

抗菌、抗病毒、抗憂鬱、抗痙攣、鎮靜、降血壓、健胃、提振、激勵消化與淋巴神經系統 激勵神經、提振精神、助眠、緩解焦慮、緊張、紓壓、轉換負面思考、改善低迷情緒、

消化系統 緩解胃痛、緩解消化問題、促進腸胃蠕動、處理便秘或腹瀉

循環系統 降血壓 促進循環、改善水腫與水分滯留、激勵淋巴

皮膚系統 控油、亮白

免疫系統 預防感染、感冒、流感

呼吸系統 支氣管炎 改善感冒症狀

【心理作用】

帶來活力，找回平衡快樂的節奏，安撫內在小孩，喚醒兒童所呈現出的真實、無私、率真的喜樂。

【使用須知】

使用在皮膚上必須避光以免產生光毒性（因為含呋喃香豆素）
開封後要儘早用完，以免氧化變質。有甲狀腺低下症跟血糖低下的人，使用上需要特別小心。(2021年12月出版的「法國醫療精油寶典」這本書所提及之內容)

【其他】

甜橙屬於柑橘類，跟檸檬一樣有大量右旋檸檬烯，可從這角度去聯想記憶甜橙的效果，大多時候也能跟檸檬互相替代使用，所以也是一隻功能多元，居家必備精油。若說檸檬是陽性帶來正面理性思考的萬能暖男王子，那甜橙就是帶有女性安撫特性的陽光小甜甜，除了助消化、促循環、淨化、開運等等相似功能外，甜橙的溫和安撫與輕微助眠是她的最大特色。甜橙的作用溫和並能處理許多需要被安撫的相關病症，所以是老人與兒童常用的精油之一。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



絲柏

永恆長青的存在，調節身體水分的主力用油

英文名:Cypress

拉丁學名:*Cupressus sempervirens*

科屬:柏科 柏屬

產地:法國、西班牙

萃取部位:枝葉、毬果

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調

香味:木頭堅果味

調性:涼性

歸經:腎經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜烯類

單萜烯(α 松油萜、其他多種單萜烯共79%)

倍半萜烯(大根老鸛草烯3%)

倍半萜醇(α 雪松醇3.5%)

單萜酮(樟腦0.3%)

【生長特色】

原生於地中海盆地，耐風耐旱，能適應酸性與鹼性土壤。是常綠樹，木質極不易腐爛。屬植物圓柱狀的常綠針葉樹，種類約有二十多種，樹形高大，可達 25-45 公尺。如鱗片般的小葉壓在樹幹與小枝上，雌雄花同株，雌花結出棕灰色圓形毬果。原產地是歐洲地中海沿岸，常被用來當做土地界線的標記樹，現在歐洲溫帶與北美許多地區也有種植。

【風情與歷史】

傳說西帕里修斯(Cuparissos)是個比太陽神阿波羅還要美上兩倍的美男子，也深受阿波羅的喜愛，阿波羅為了表達自己的心意，送了一條雄鹿給西帕里修斯作為禮物。西帕里修斯很喜歡跟這隻雄鹿一起出遊，但在一次獵捕中，不慎射死正在樹下熟睡的雄鹿，西帕里修斯發現後，哀痛不已，請求阿波羅把他變成一棵樹，讓他可以永遠流淚，絲柏樹就這樣出現了。小名 *sempervirens* 就是長青不老的意思(*semper* 意為「always 總是」+*virēns* 意為「flourishing, green 繁榮、常青」)。和一般開枝散葉的喬木樹型大相逕庭，絲柏的樹形往中央收攏，又稱為鉛筆柏，也像是一枝枝蠟燭，也或許因為如此，絲柏在歐洲也常被栽種在墓園，除了代表永遠的哀痛，也象徵著靈魂的永生。

【生理作用】

利尿，收乾體液，助益靜脈健康。

皮膚系統 協助傷口收乾

呼吸系統 收乾鼻水、支氣管炎、呼吸道痙攣

循環系統 排除靜脈與淋巴毒素、內外痔瘡

泌尿生殖系統 舒緩經前陣候群、更年期症狀、改善攝護腺肥大、利尿

神經系統 減壓

* 淋巴結分佈可見講義**P.67** 圖

* 淋巴按摩 補充教材影片：[全身淋巴按摩法連結](#)

**【心理作用】**

獲得支持，適應變化。

【使用須知】

有婦科疾病者、孕婦避用。

【其他】

絲柏帶來的利尿效果很好，但若造成頻尿，讓使用者半夜也需要起床解尿，反而造成困擾，可以減低濃度或是請使用者在下午13:00前使用。如還是無法改善，則考慮替換配方。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



乳香

神聖的保護力，身心的百憂解

英文名:Frankincense

拉丁學名:*Boswellia carterii*

科屬:橄欖科 乳香屬

產地:印度、亞洲、索馬利亞、葉門

萃取部位:樹脂

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調到後調

香味:木頭與樹脂味

調性:溫性

歸經:肝經、脾經、肺經

精油化學分類 **Chemical Type:** 單萜烯類

單萜烯(α 松油萜、其他多種單萜烯共60%)

酯類(共12種共40%)

倍半萜烯(α 古巴烯、沒藥烯 微量)

【生長特色】

乳香是一種由乳香屬植物產出，含有揮發油的香味樹脂，是橄欖科的常綠灌木和小喬木，生長在乾燥的半沙漠地區，高度可長至三到七公尺，具有乾厚的葉片、粉白細小的花朵，會結出類似橄欖形狀的小果實。其採集方法是在乳香樹皮上割開傷口，流出乳狀汁液，接觸空氣後變硬，成為黃色微紅的半透明凝塊。而流出白色的汁液自癒作用多元，埃及人稱之為「神的汗液」。乳香主要產地是索馬利亞、葉門的哈德拉毛、阿曼的佐法爾，古代的集散中心是葉門地區，至今該區所生產的阿曼乳香是品質最高級的乳香。

【風情與歷史】

乳香起源於古法語『**francencens**』，意思是『純淨的香料』，作為香水和萬靈丹使用已經有 6000 年歷史。在歷史人文上，佛教多用檀香，基督教則用乳香，而古埃及乳香被當作焚燒獻給太陽神「雷」的祭品。傳說耶穌誕生時，東方三賢帶來三樣禮物:沒藥、黃金和乳香。其中以乳香最為珍貴，象徵著是神的氣味。在梵諦岡常見的宗教儀式中搖晃的香爐，燃燒的正是乳香，協助人與天地合一。

【生理作用】

修復皮膚、穩定神經、助益全身。

皮膚系統 傷口癒合、改善肌膚暗沉、保濕、緊實皮膚、鵝口瘡

呼吸系統 平氣喘、粘膜發炎、支氣管發炎

神經系統 清新思維、改善記憶力、止痛、抗憂鬱、撫慰沮喪絕望

免疫系統 提升免疫力、抗腫瘤

循環系統 活血化瘀

【心理作用】

正氣接天，保護能量場，與靈魂對話，撫平創傷。

【使用須知】

懷孕初期避用。

【其他】

乳香的味道對於有創傷記憶的人來說有莫大的吸引力，人類天生就可以用嗅覺偵查危險、選擇喜歡的異性，因此，喜歡對自己有療癒力的精油味道也是符合生理運作的。許多中藥行也有賣乳香粉末，但中藥行販賣乳香的目的是用於跌打損傷時，幫助肌肉行氣活血之用。全球宗教需求與芳療市場的成長，乳香供給難以應付需求，以致價格越來越高，其中品質最佳的阿曼乳香又因為該地政府管制更加稀有。延伸閱讀：[BBC報導連結](#)

另有國外報導指出，若產地沒有制定出永續生長方案，乳香樹在50年內在數量上就會減少90%，另一報導則認為25年內數量上會減少70%，目前乳香樹是被列在快要成為保護樹種的區間。延伸閱讀：[The Conversation 報導連結](#)



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School

佛手柑 (香檸檬)

多元開放平衡的心靈導師

英文名:Bergamot

拉丁學名:*Citrus bergamia*

科屬:芸香科 柑橘屬

產地:義大利(卡拉布里亞區、西西里島)

萃取部位:果皮

萃取方式:壓榨法

調香:前調

香味:一開始是清新柑橘味與甜果香，尾韻帶有淡淡的煙草茶香

調性:溫性

歸經:肝經、脾經、胃經



精油化學分類 **Chemical Type:** 酯類或單萜烯

酯類(乙酸沉香酯 17-58%)

單萜醇(沈香醇 20%)

單萜烯25-55% (檸檬烯19-52%、萜品烯7%、松烯6-8%)

呋喃香豆素1-4% (補骨酯素、佛手柑素、佛手柑內酯)

*講稿參考文獻：Encyclopedia 2021, 1, 152-176

【生長特色】

香檸檬喜歡陽光照射與排水砂土，是柑橘類植物中最嬌貴的，其莖枝多刺，單葉互生，葉柄短，葉片長橢圓形邊緣有鋸齒，白花，果實形狀為梨形，表面凹凸不平，皮很厚，香氣濃郁，其綠色果實成熟時會轉成黃色。9-10月為香檸檬的成熟期，果皮可提煉出精油。原產於義大利卡拉布里亞。研究顯示Bergamot很可能是從甜青檸 (*Citrus limetta*) 與苦橙(*Citrus aurantium*)雜交而來。原生於義大利南部，此果樹對於土壤與氣候有特定要求，因此產區特定。其花、果、葉都比其他柑橘屬植物小，果實像梨狀並且有皺紋。

【風情與歷史】

Bergamot的起源眾說紛紜，分成兩派，一派認為它來自東方，在十字軍東征時引入歐洲，名字由土耳其文**beg armudi**演變成現在學名中的**bergamia**，意思就是「貴族王子的梨子」，另一派則認為是由哥倫布從加那利群島帶回西班牙內陸，並以巴賽隆納北部的貝加爾市（**Berga**）為其命名，17世紀的義大利教士首先在書裡記載了**Bergamot**，18世紀時德國學者為其繪圖並清楚描述香氣，很早就被運用在古龍水、傳統藥品還有伯爵茶的製作，但不做食用。

【生理作用】

殺菌、抗病毒、提振、退熱、鎮痛、鎮定、放鬆、抗憂鬱、抗焦慮、抗發炎
 皮膚系統 傷口護理、抗菌、控油、頭皮屑、青春痘、粉刺、濕疹、乾癬、處理壓力引起的皮膚病
 免疫系統 恢復體力、強化免疫系統、抗發炎
 呼吸系統 舒緩感冒症狀及支氣管炎、減輕扁桃腺和喉嚨發炎及感染症狀
 消化系統 促進食慾、緩解脹氣、消化不良、腹絞痛、腸躁症、便秘、因壓力惡化的消化問題
 泌尿系統 膀胱、尿道感染
 神經系統 止痛、助眠、紓緩憂鬱、壓力、躁鬱、焦慮、天然抗憂鬱藥，有雙向調節可以提振又可以鎮靜放鬆、平衡心理失調，平衡喜怒無常、情緒不穩、容易激動、抓狂、注意力不足的過動、戒除癮症、剛愎自用、人際關係的協調、強化自信
 環境應用 淨化空氣、除臭

【心理作用】

身心靈整合，加強理性與感性的連結

【使用須知】

冷壓萃取法的香檸檬精油含有大量呋喃香豆素，具光毒性並會造成DNA突變可能致癌，使用在皮膚上應避光，或是選擇FCR(減呋喃香豆素)、FCF(無呋喃香豆素)精油，開封後要儘早用完，以免氧化變質，隨著開封時間越久精油顏色會變淡

【其他】

是所有柑橘類唯一酯類占比最高的精油。化學單體為十字平衡，具雙向調節功能，可平衡精神與肉體上各種的失調，使其恢復正常狀態。久病或生病的人很適合，能提升免疫、調節生理與心理上的各種平衡、提振精神又放鬆還能抗病原。



羅馬洋甘菊

帶著蘋果香甜香氣和陽光燦爛向前走

英文名:Roman Chamomile

拉丁學名:*Anthemis nobilis/Chamaemelum nobilis L.*

科屬:菊科 春菊黃屬

產地:地中海、法國、義大利、匈牙利、智利

萃取部位:開花全株植物

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調

香味:淡淡香甜蘋果味

調性:涼性

歸經:肝經、腎經

精油化學分類 Chemical Type: 酯類

酯類(多種酯類 占80%)

單萜醇(順式松樟醇、金合歡醇少量)

單萜酮(松香芹酮 4%)

氧化物(1,8桉油醇0-25%)

【生長特色】

全株有毛與具有香味。株高15~30公分，通常自基部分株，幼株叢生狀，開花時才會長出直立的莖，莖上較少分枝。開花期夏季。適合全日照環境栽培，喜歡冷涼、乾燥，植株具有耐旱性，所以不難聯想到羅馬洋甘菊的大宗原產地是來自地中海區。它忌高溫潮濕，台灣夏季栽培可移至避免淋雨且通風的位置，並且修剪過密枝葉以協助越夏。澆水可待介質乾才澆，過於頻繁的澆水是生長不良主因。肥料秋至春季每季施用一次綜合長效肥。

【風情與歷史】

俗名**Chamomile**，其源自希臘文的部分，又被稱為「大地上的蘋果」，淡淡的水果香氣，安撫效果絕佳，適合每一個情緒過度擴張的慌亂時刻。傳說在神話中，月亮女神黛安娜愛上了牧羊人恩德里奧，為了要吸引牧羊人的注意，於是溫柔含蓄的月亮女神便在晚上讓漫山遍野開滿了洋甘菊，使得牧羊人在溫柔的香味中安然入睡，月亮女神來到他身邊，與他在夢中共度良宵。從此，洋甘菊被譽為「月亮之花」。而羅馬洋甘菊，具有「撫慰」及「保護」的特性，有植物醫生的美名，在於它能夠讓生長在附近的花草也長得很健康，不容易有病蟲害，同時也不會打擾到其他植物的生長；如此溫和的性格，讓它在芳療使用上也有相同的表現。就因為如此，相傳，古羅馬人會飲用羅馬洋甘菊茶飲，來安撫焦慮、驚慌，也傳聞羅馬戰士在爭戰中，即是運用羅馬洋甘菊精油來治癒傷口，還為戰士們帶來了勇氣因而奪下勝利。羅馬洋甘菊也被當作是有著強大治癒能量的神草，遙遠的古埃及時期，人們用它來緩解高燒。

【生理作用】

放鬆肌肉與放鬆心情，尤其對於幼兒和年長者，有著溫柔卻又滿滿的療癒能力。

皮膚系統 止騷癢、消炎鎮定、改善皮膚過敏問題、舒緩尿布疹和敏感肌膚

呼吸系統 使支氣管擴張

循環系統 具有心血管擴張作用，強心

神經系統 降血壓、抗痙攣、安撫情緒、對抗焦慮與恐懼、幫助睡眠、協助過動或注意力缺乏

消化系統 改善腸胃不適、促消化助排氣

肌肉骨骼系統 改善肌肉痠痛

【心理作用】

柔軟過去、放下心結

【使用須知】

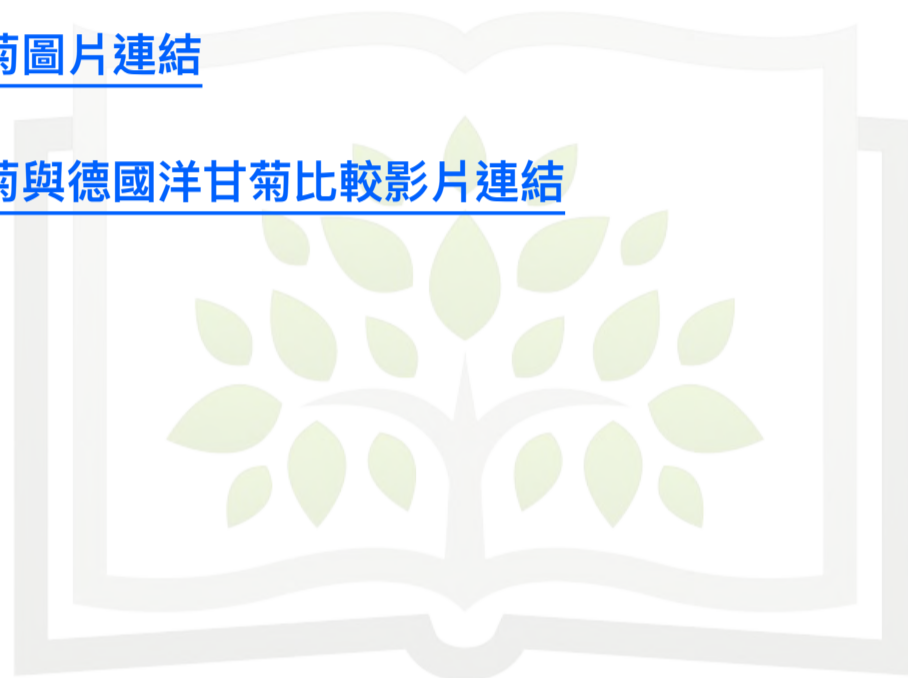
請勿與效力強的精神科用藥（鎮靜劑和安眠藥）一同使用，可能會導致鎮靜中樞神經的效力過大，需要特別留意。

【其他】

市面上所看到的菊花茶及大部分的菊科小白花都是德國洋甘菊（學名 *Matricaria recutita*），德國洋甘菊的功能以抗過敏為主，這次教的羅馬洋甘菊以安撫情緒、皮膚、腸胃為主。

補充教材: [羅馬洋甘菊圖片連結](#)

補充教材: [羅馬洋甘菊與德國洋甘菊比較影片連結](#)



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



真正薰衣草

回到母親安全的懷抱中

英文名: True Lavender

拉丁學名: *Lavandula angustifolia*

科屬: 唇形科 薰衣草屬

產地: 法國、英國、西班牙、保加利亞、烏克蘭、塔斯馬尼亞

萃取部位: 開花全株植物

萃取方式: 蒸氣蒸餾法

調香: 中調

香味: 甜味、藥草味

調性: 涼性

歸經: 肝經、腎經

精油化學分類 Chemical Type: 酯類

酯類(乙酸沉香酯 50%)

單萜醇(沈香醇 40%)

單萜烯(羅勒烯 5%)

倍半萜酮 微量

單萜酮(樟腦 微量)

氧化物(1,8桉油醇 微量)

【生長特色】

薰衣草，是來自地中海常綠多年生的草本植物，看起來與迷迭香非常相似，它會長到一米高，生長成一片耀眼的藍紫色，會在仲夏開花。而薰衣草和迷迭香一樣，它喜歡排水良好的土壤和充足的陽光。它的羽狀銀綠色葉子和白粉紫藍色的花朵都具有清脆、乾淨、花香和甜美的香味。

【風情與歷史】

羅馬人稱它為薰衣草，它可能來自拉丁動詞『lavare』，意思是『洗滌、潔淨』，或者來自單詞『livendulo』，意思是『青紫或藍色』。但在古希臘、印度，以及聖經中，薰衣草曾被稱為穗甘松。在埃及，曾在法老王的棺木有發現它的蹤跡。當時在製作木乃伊時，他們會使用浸有薰衣草的裹屍布將亡者製成木乃伊，以及在葬禮中使用，據傳在圖坦卡門國王的陵墓，還發現裝滿油膏的罐子，裡面裝著類似薰衣草的植物。

【生理作用】

安撫人心，萬用於各種身體困擾

皮膚系統 適合用於敏感型和混合型膚質、外傷(燒燙傷、助傷口癒合)、消炎止痛、蚊蟲叮咬止癢、圓癬、抗真菌、抗組織胺和抗過敏、過敏性皮膚炎

呼吸系統 支氣管緊縮、慢性咳嗽、過敏性鼻炎、哮喘

循環系統 降血壓、心悸、修復心血管

神經系統 鎮靜大腦(輕度催眠)、安撫情緒、對抗焦慮、分離焦慮、抑鬱症

消化系統 放鬆腸道平滑肌，特別是壓力相關的大腸急躁症、腸絞痛、改善脹氣、促進消化不良、緩解嘔吐。

泌尿生殖 尿道發炎、經期疼痛、更年期不適

肌肉骨骼系統 關節疼痛、肩膀僵硬、肌肉痠痛、腿部疲勞、腰痛、抗痙攣

【心理作用】

帶你回到安全地帶，感受溫柔的保護力

【使用須知】

低血壓者慎用。濃度過高時反而使人清醒

【其他】

這個典型地中海型氣候的香草植物，現在卻是在法國普羅旺斯聞名於世，甚至還將這產地某一特定品種真正薰衣草納入國家認證：：AOP (法定保護產區)

在2005年曾經作用一項動物實驗：真正薰衣草和單獨分離萃取的沉香醇，對於大鼠的脂肪分解、熱能產製和食慾有什麼影響。研究者認為真正薰衣草雖然有放鬆舒壓的作用，但也可能使脂肪分解的速度降低，食欲提升，最終導致體重增加。



天竺葵

平衡能力絕佳的平民天后，抗黴菌、剋疱疹病毒、驅蚊蟲

英文名:Geranium

拉丁學名:*Pelargonium graveolens*

科屬:牻牛兒苗科 天竺葵屬

產地:南非、地中海、中國、埃及、留尼旺島

萃取部位:全植物 (花、葉片)

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調

香味:玫瑰

調性:平性

歸經:脾經、肝經、腎經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜醇類

單萜醇(香茅醇30%、牻牛兒醇30%)

酯類(甲酸香茅脂5%)

單萜酮(異薄荷酮8%)

倍半萜烯5%

倍半萜醇5%

氧化物(丁香油煙氧化物3.7%)

【生長特色】

天竺葵幼株為肉質草本，老株半木質化；其葉對生，葉片為圓形，帶有細毛，腎形或扇形；花色有白、紅、紫、粉紅、橙等多種，為傘形花序，四季都能開花，以春季最盛。溫度低於攝氏15度或高於攝氏35度都無法開花，需要雨水但怕土壤積水。長年生多毛植物，帶有鋸齒狀的葉子與花，每朵花具五瓣，花聚集成傘狀，稱為「假傘狀花序」。

【風情與歷史】

天竺葵原產於南非，在十八世紀被引入法屬地留尼旺島，留尼旺島舊稱「波旁」，此後才有「波旁天竺葵」這個稱號出現。在歐洲是受歡迎的庭園植物，因具有類似香茅的成分與氣味，除了美化環境也能防蚊(香茅醇的功能)。另一個相關傳說，是回教始祖穆罕默德在逃亡時萬分疲備，感到十分寂寞無助，因奔波勞累而在河邊睡著了，醒來放眼望去是被紅色鮮花包圍，置身花海裡香氣清新，這時卻感到精神充沛，而寂寞的心情也被這香氣撫慰了，因此天竺葵被視為上天的恩賜。最先將天竺葵進行蒸餾的人，是1819年的法國化學家瑞克勒茲 Recluz，從此天竺葵精油也變成重要的香水成分，也常被用來取代玫瑰精油，並有「窮人的玫瑰」之稱。

【生理作用】

帶有平衡的功能，抗黴菌、抗念珠菌、壓制疱疹病毒、驅蚊蟲。

皮膚系統 平衡皮脂分泌、清潔毛孔、肌膚保水、全方位皮膚用油

神經系統 緩解焦慮、壓力

循環系統 疏通體內水分(緩解水腫)、增進淋巴流動、使靜脈收斂(治靜脈曲張)

泌尿生殖系統 平衡賀爾蒙、緩解經前症候群、經痛、更年期、泌尿道灼熱、搔癢感或疼痛

消化系統 協助肝臟與胰臟功能、降血糖、排肝毒

【心理作用】

平衡是天竺葵的最重要心理影響，中庸是最難的道理，動與靜、快與慢、自己與他人、工作與休息，任何時候不小心走向某個極端時，天竺葵便能提供很好的輔助，能帶你回到中間值。

【使用須知】

懷孕初期避免使用

【其他】

天竺葵有中間的個性，所以適合油性膚質也適合乾性膚質，平衡人的內分泌，平衡人的心，做配方的時候加入天竺葵能夠在調性上(熱、溫、涼、寒)有個橋接的角色，平衡一個配方的調性。

市面上常見波旁天竺葵、玫瑰天竺葵。因為氣候與栽種條件的差異，以致它們所含有的化學分子各異。而化學分子便影響氣味與功能，但由於這些品種的天竺葵主要化學分子都是香茅醇與牻牛兒醇，因此在功能上差異不大，氣味則略有區別。

波旁天竺葵的香茅醇與牻牛兒醇比例接近1:1，氣味偏香甜，埃及天竺葵也有「玫瑰天竺葵」的俗稱，香茅醇的含量常高出牻牛兒醇許多，氣味相對清新。在台灣對於天竺葵的名稱並沒有共識，有些品牌稱波旁天竺葵為香葉天竺葵，又有些品牌中文標示玫瑰天竺葵但學名其實是指波旁天竺葵，事實上天竺葵的品種繁多，有些農場有可能自己將品種雜交，就連波旁天竺葵原本也是兩個不同種的天竺葵雜交後的結果，作為專業芳療師的你，若要在市面上挑選產品，實際的建議是做選擇的時候依照自己的目的來挑選，若是以調香取向以親自嗅吸辨識精油香氣作為基準；以功能取向則檢視化學分子後做決定。

安根植物研究苑
Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



茶樹

全球首發精油明星，澳洲原住民的萬用良藥

英文名:Tea Tree

拉丁學名:*Melaleuca alternifolia*

科屬:桃金娘科 白千層屬

產地:澳洲

萃取部位:枝葉

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:前調

香味:涼感帶苦

調性:涼性

歸經:肺經、脾經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜醇類

單萜醇(萜品烯4醇39%)

單萜烯(γ 萜品烯20%)

倍半萜烯(香樹烯2%)

氧化物(1,8桉油醇3%)

倍半萜醇1.8%

【生長特色】

茶樹性喜溫暖濕潤氣候，很需要吸取土壤內的水分，因此在澳洲大乾旱發生時，大量的茶樹對環境是一種壓力，喜光耐陰，適於在漫射光下生育，一生分為幼苗期、幼年期、成年期和衰老期。葉薄革質並呈現橢圓狀，緣有短鋸齒，花白色，枝幹挺直容易木質化，枝條細長會隨風搖擺，卻永遠屹立不倒。

【風情與歷史】

澳洲茶樹的醫藥用途的記載，最早可以追溯到 1788 年澳洲殖民地時期。當時，英國航海家庫克上校(Captain James Cook)登陸澳洲，見到當地的土著把澳洲茶樹的細葉泡水喝下，吸入葉片蒸氣，或者搗碎細葉當作敷料外用，處理炎症、疼痛、傷口及驅蟲。野史記載，在二次大戰期間，澳洲軍隊使用澳洲茶樹精油做為軍用藥。同時，英國醫學雜誌報導茶樹精油為強效的抗菌劑，並且說明此精油的殺菌力外，對身體裡的好菌不會產生任何損害，這是前所未見的，一般的抗生素在殺死細菌的同時，也會傷及體內的活性物質。

【生理作用】

廣泛抗菌消炎。

皮膚系統 發炎、唇皸疹、曬傷、燙傷、蚊蟲叮咬、皮膚癢、放射治療前保護皮膚

呼吸系統 鼻塞、流鼻水、鼻竇炎、呼吸道發炎、多痰、花粉症

免疫系統 體力耗弱、病程漫長、激勵免疫系統

泌尿生殖系統 泌尿道感染、膀胱炎

消化系統 維持腸道菌種生態健康

【心理作用】

茶樹可以淨化負面的情感和舒壓，當免疫力下降容易悲觀時或長期處於疲勞狀態的人，茶樹的香味有助驅趕沮喪、恢復活力、打開觀點象限，協助換位思考。

【使用須知】

懷孕、6歲以下兒童、癲癇患者避用

【其他】

由於世界各地對茶樹的認識與需求同時上升，茶樹栽種地點漸趨多元，台灣許多農場也開始出現茶樹種植風氣並在地蒸餾精油或純露。澳洲政府規定茶樹精油須含有30%以上的萜品烯4醇，在台灣生長的茶樹所萃的精油通常含有較多氧化物類分子，味道較嗆，對呼吸道也有益處，也具有消炎與殺菌力，但氧化物類的精油適合處立急性症狀，茶樹是單萜醇類，用於中長期使用較適合。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



胡椒薄荷

涼感衝腦的小冰塊，痛癢炎症剋星

英文名:Pepper Mint

拉丁學名:*Mentha x piperita*

科屬:脣形科 薄荷屬

產地:印度、美國

萃取部位:開花之全株植物

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:前調

香味:涼感微辣

調性:寒性

歸經:肝經、肺經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜醇類

單萜醇(薄荷醇40%)
 單萜酮(薄荷酮20%)
 酯類(乙酸薄荷酯5%)
 氧化物(桉油醇5%)
 倍半萜烯(丁香油烯2%)

【生長特色】

原生於東歐，薄荷喜有遮蔭的通風處，生長量多快速，於世界各地廣泛被種植，多年生開花植物。

【風情與歷史】

根據希臘神話，薄荷Mentha 是仙女之一，並且受到冥王的喜愛，但冥王的妻子心生嫉妒，為了使冥王忘記她，便將Mentha 變成路邊的一株不起眼的小草，讓人隨意踐踏，但這個小草卻因為枝葉折裂散發出陣陣清香，受到人們喜愛，於是大家便稱呼這個小草為Mentha。羅馬帝國時期，人們會在宴會上戴著薄荷花冠，或別在衣服上、佈置在餐桌上，這個味道能讓人不會因為飲酒過量而嘔吐。北美洲原住民則用薄荷來治療肺炎。在西元2020-2021年新型冠狀病毒流行期間，薄荷對支氣管炎的治療能力被不同單位提出來做討論。

【生理作用】

止痛麻醉，殺病毒、抗感染。

皮膚系統 止癢、止痛、對抗帶狀皰疹、蕁麻疹、濕疹、使皮膚再生

呼吸系統 耳炎、鼻竇炎、喉炎、去痰

神經系統 提升注意力與記憶力、治頭痛、偏頭痛、病毒引起的神經發炎

免疫系統 抗感染、抗腫瘤、殺菌、抗病毒

泌尿生殖系統 攝護腺炎、膀胱炎

消化系統 殺寄生蟲、消脹氣、止吐、促進膽汁分泌、緩解胃痙攣、肝臟受病毒攻擊時

肌肉骨骼系統 主要用於停止肌腱炎、足底筋膜炎、腕隧道症候群引發之疼痛

【心理作用】

薄荷使人腦筋清晰、恢復毅力，將身體從病痛的軟弱中拉出來。

【使用須知】

懷孕、6歲以下兒童、癲癇患者、蠶豆症患者避用。不適合胃酸過多者

【其他】

很多成藥都含有薄荷，因為它清涼止痛又止癢，是非常速效的藥草，然而它對於神經系統的影響劇烈，並不適合做長期大量的使用，能夠在急性症狀時處理不適感，或在調香時以微量的劑量平衡其他香氣。胡椒薄荷又稱歐薄荷，是比較溫和的薄荷，另外一種綠薄荷(學名*Mentha spicata*)是單萜酮含量高達70%的薄荷，不適合做為日常芳療選項，野外獨自生長的薄荷通常為綠薄荷。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



玫瑰草

溫和宜人的萬用小草，維持健康好心腸

英文名:Palmarosa

拉丁學名:*Cymbopogon martinii*

科屬:禾本科 香茅屬

產地:印度、尼泊爾

萃取部位:葉

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調

香味:花香青檸香

調性:溫性

歸經:膀胱經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜醇類

單萜醇(牻牛兒醇90%)

倍半萜醇(金合歡2%)

單萜烯(羅勒烯2%)

酯類(乙酸牻牛兒酯2%)

氧化物(丁香油烴氧化物1%)

倍半萜烯(丁香油烴0.4%)

【生長特色】

必須生長在炎熱潮濕的地方，並且需要大量水分。雖然從植物分類上，它與檸檬香茅同屬，但是香氣特色卻非常不同。最常見的兩個品種為**Motia**與**Sofia**，兩種接含有牻牛兒醇但**Motia**的含量較高，品質較好。

【風情與歷史】

玫瑰草是19世紀土耳其香水業者用來偽造玫瑰精油的原料，因其豐富的牻牛兒醇正是玫瑰中也含有的化學分子。也有人認為它的香氣像天竺葵，所以又稱『印度天竺葵』。玫瑰草幾乎生長在熱帶國家，但通常是被用來出口到日本或歐美，用以製造化妝品、清潔用品、菸草添加風味。

【生理作用】

抗多種細菌與病毒，皮膚、心臟、腸道的滋補劑。

皮膚系統 止癢、潤膚、治發炎、濕疹、皺紋、尿布疹、癬、皰疹

呼吸系統 喉炎、鼻竇炎、中耳炎

循環系統 補強心臟虛弱

神經系統 修復疲勞、倦怠、抑鬱

免疫系統 抗菌、抗病毒、退燒、發熱

泌尿生殖系統 尿道炎、陰道炎、膀胱炎、披衣菌

消化系統 胃腸炎、協助腸道菌種平衡

肌肉骨骼系統 坐骨神經痛、抽筋、風濕疼痛

【心理作用】

溫和卻實在的補足底氣，使人適應變化、適應環境。

【使用須知】

無

【其他】

玫瑰草的化學分子幾乎是醇類，剩下的化學分子也都是非常溫和安全的，幾乎沒有使用禁忌，但抗菌抗病毒能力又很好，確實可以破壞細菌結構，加上氣味帶甜美卻不膩，是一個人見人愛的選擇，對於氣味接受度低的人或是剛接觸芳香療法的族群，是一個很棒的入門選擇。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



甜馬鬱蘭

暖身暖心甜藥草，終結痛感最拿手

英文名: Sweet Marjoram

拉丁學名: *Origanum majorana*

科屬: 唇形科 牛至屬

產地: 地中海區、埃及、土耳其

萃取部位: 開花全株

萃取方式: 蒸氣蒸餾法

調香: 中調

香味: 香甜藥草

調性: 溫性

歸經: 肺、脾、肝經

精油化學分類 Chemical Type: 單萜醇類

單萜醇(萜品烯4醇、 α 萜品醇等共50%)

酯類(乙酸沉香酯8%、乙酸萜品烯4酯5%)

單萜烯(γ 萜品烯2%)

氧化物(丁香油烴氧化物1%)

【生長特色】

是一種對寒冷敏感的多年生香草，帶有甜松和藥草的香味。是被廣泛栽培使用的品種，原生於地中海沿岸及土耳其。現在主要產區為法國、埃及、土耳其等地，為半耐寒的多年生草本，莖紅色。植株可發育至 30-60 公分高。葉片卵形，淡灰綠色，花白色。

【風情與歷史】

馬鬱蘭(marjoram)來自古法語〈majorane〉、中古拉丁語(majorana)。原產地是在地中海，後來希臘人和羅馬人將這種植物視為幸福的象徵。因為在希臘神話中，馬鬱蘭是愛神阿芙蘿黛蒂珍愛的香藥草;而羅馬神話中，馬鬱蘭是專門供奉祭祀給愛神維納斯的花，也因此代表榮譽、愛情及繁殖。在烹飪方面是一種調味料，被用來增添不同類型料理的風味，放在料理中同時能幫助消化。

【生理作用】

放鬆肌肉與放鬆心情能力最強。

皮膚系統 控油

呼吸系統 喉炎、鼻竇炎、中耳炎

循環系統 促進血液循環、暖身、心律不整、高血壓

神經系統 治焦慮、躁鬱、失眠、癲癇、暈眩、上癮症、神經衰弱、益副交感神經、助眠

消化系統 胃腸炎、腹瀉

肌肉骨骼系統 關節疼痛、關節炎、肌肉痠痛、肩頸緊繃、腿部疲勞

【心理作用】

溫暖地融化卸除焦慮感，可以說是躁動不安的卸妝油。

【使用須知】

長時間高劑量使用會降低性慾

【其他】

甜馬鬱蘭的強項在於神經系統，成年人的焦躁感原因複雜，可能難以用羅馬洋甘菊或真正薰衣草來安撫，這時候選用甜馬鬱蘭較能奏效，因為它溫暖的特質能夠讓肌肉瞬間放鬆，身體的放鬆便能帶動心情的放鬆。跟茶樹一樣，甜馬鬱蘭含有萜品烯4醇，但主要化

學分子都是醇類、烯類，所以能抗菌、能安撫情緒卻非常溫和，適合年紀小的孩子在呼吸道感染時做使用。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



薑

全球公認的古老藥材，溫暖活潑的元氣充電機

英文名:Ginger

拉丁學名:*Zingiber officinalis*

科屬:薑科 薑屬

產地:印度、斯里蘭卡、印尼、馬達加斯加、西非、中國

萃取部位:莖

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中調

香味:辛味帶微甜

調性:熱性

歸經:胃經

精油化學分類 Chemical Type: 倍半萜烯類

倍半萜烯(α 薑烯、倍半水芹烯及其他多種倍半萜烯共55%)

單萜烯(樟烯、 α 及 β 松油萜、其他多種單萜烯共20%)

倍半萜酮(少量)

單萜醇(少量)

倍半萜醇(少量)

【生長特色】

喜歡濕潤遮蔭，怕強光，薑為直立莖的兩側互生矛形葉片的多年草本植物，開有黃綠色花並有刺激性香味的根莖。株高 0.5-1 米，根莖肥厚，多分枝有芳香及辛辣味，葉片披針形，無毛無柄，葉舌膜質，總花梗長達 25 釐米，穗狀花序球果狀。

【風情與歷史】

印度傳統醫學「阿育吠陀經」中，薑被視為可「治萬病」的神藥，尤其認為薑能強化消化力與緩解頭痛。西元 600 年前，阿拉伯商人往來於印度、馬來半島、波斯灣地區及地中海地區，掌握著辛香料的高價值商品交易，遠渡重洋將薑運送至各地。古希臘哲學家把薑當作消化劑與驅風劑，用來排出腸內氣體；古羅馬時代人們則用來當作食物中毒時的解毒劑。直到十二世紀，十字軍東征之後，薑的輸入量開始加大，供作藥物用途並為單調的食材添加美味。寒冬中的聖誕節，人們把薑汁加入蛋糕、餅乾，幫助享用美食的人祛寒，這些薑製糕點成為聖誕節中最溫暖美好的傳統。

【生理作用】

暖身消炎，衝高生活動力

皮膚系統 肌膚凍瘡、頭皮屑、掉髮

呼吸系統 咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、鼻黏膜發炎

循環系統 流感、感染、四肢冰冷、膽固醇過高

消化系統 脹氣、食慾不振、消化不良、便秘、止吐

免疫系統 抗腫瘤

泌尿生殖系統 通經、提升性慾

肌肉骨骼系統 肌肉緊繃、痠痛、肌肉疲勞、風濕、僵直性脊椎炎

【心理作用】

增添生活的滋味與動力。

【使用須知】

濃度過高時可能引發皮膚刺激。

【其他】

薑是一種平實又不平凡的植物，這個全世界都容易取得的親切食材有著了不起的抗發炎能力，全球古老醫學系統都同時使用它的熱力來治療疾病，在介紹岩蘭草時，有說到若憂鬱程度太嚴重，整體能量過於低靡，不適合岩蘭草，更適合柑橘屬的精油，而在這個狀況下若配方裡面有微量的薑精油，可以提升生命動力，也是很好的選擇。薑的萃取部位雖然是生長在地底下的，但它是地下莖，而不是根，帶有根部的強大穩定力及莖的活潑動能。





安根植物研究苑

Ange Essential School



依蘭依蘭

濃烈美麗鎮定能量

英文名:Ylang Ylang

拉丁學名:*Cananga odorata*

科屬:番荔枝科 依蘭屬

產地:馬達加斯加、菲律賓、科摩羅島

萃取部位:花

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中後調

香味:花香

調性:平性

歸經:肝經、腎經、心經

精油化學分類 Chemical Type: 倍半萜烯類

倍半萜烯(β 丁香油烯、大根老鸛草烯、大葉依蘭烯30%)

單萜醇(沉香醇、牻牛兒醇共20%)

苯基酯(苯甲酸苄酯、乙酸苄酯共19%)

醚(對甲大茴香醚8%)

酯(乙酸牻牛兒醇酯7%)

倍半萜醇(杜松醇、依蘭油醇共5%)

【生長特色】

喜歡潮濕近海處，原產於菲律賓，多年生常綠喬木，是採集香水樹的花提煉而成，又稱為、「伊蘭香」或「綺蘭樹」，花瓣纖細瘦長，呈捲曲下垂狀，有6片花瓣，剛開花時是淡綠色，快凋謝時變成黃色，有濃郁香氣，樹幹上有葉柄脫落的痕跡，枝條細長而下垂，單葉互生，橢圓形葉片，波浪狀葉緣。

【風情與歷史】

依蘭依蘭的英文名稱「Ylang-Ylang」來自於菲律賓語 Alang-ilang，意味著依蘭花懸而輕盈地舞動在風的吹拂之中；在馬來語的意思是「花中之花」。印度人在雨季來臨時，會用依蘭依蘭塗抹身體，希望藉此預防傳染病。在西元 1873 年，歐洲醫生因它的抗菌力，開始嘗試應用在熱病，瘧疾、腹瀉等熱帶疾病，最為人樂道的生理作用是催情，所以在印度尼西亞婚禮之夜，人們會把它的花瓣給新床做點綴。南洋群島的原住民女性，把依蘭伊蘭精油混椰子油，當做護髮油使用。可以使頭髮更加烏黑有光澤。歐洲人喜歡它的花香，使用來提煉香水，是製造高級香水的很重要成分之一。

【生理作用】

降血壓、抗菌、讓心情美麗

皮膚系統 平衡皮脂腺分泌、對抗膚色暗沈斑點、皮膚黴菌感染、護髮

循環系統 降血壓、平喘、平衡甲狀腺機能亢進、調節心跳、心絞痛

免疫系統 抗黴菌、抗生物膜

神經系統 提升腦內啡、血清素、強化 α 腦波、抗癲癇

消化系統 腸絞痛、大腸激躁症

肌肉骨骼系統 肌肉抽筋

泌尿生殖系統 提升性慾、舒緩更年期與經前陣候群不適、經痛

【心理作用】

平息內心憤怒的海嘯，降溫極端的情緒。

【使用須知】

降血壓的強度高，對有些人而言只是聞味道就會造成頭暈。

【其他】

在商業生產時，分成四段，蒸餾**25**分鐘後取得的精油稱為特級依蘭；蒸餾**1**小時為一級；**3**小時為二級；**8**小時為三級，全部混合為完全依蘭。蒸餾時間越長，大分子含量越高，氣味越穩重。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



岩蘭草

紮根穩定的鎮心之寶，呵護皮膚降煩躁

英文名: Vetiver

拉丁學名: *Vetiveria zizanoides*

科屬: 禾本科 岩蘭草屬

產地: 海地、印度、中國、印尼

萃取部位: 根部

萃取方式: 蒸氣蒸餾法

調香: 後調

香味: 土味混合木頭味

調性: 平性

歸經: 肝、腎經

精油化學分類 Chemical Type: 倍半萜醇類

倍半萜醇(岩蘭草醇、庫斯醇等23種共50%)

倍半萜烯(岩蘭繡線烯、岩蘭維烯等26種共32%)

倍半萜酮(岩蘭草酮...等共10種15%)

醛類(4種倍半萜醛)

【生長特色】

是禾本科多年生草本植物，原產於印度次大陸與中南半島，耐暑、耐澇，可度過寒冬，分蘗叢生，生長快速，莖梗直立有節，成熟一般高達 1.5 公尺，葉子對生、長窄且硬，圓錐花穗頂生、花紫色，不易結籽，鬚根系繁盛呈網狀向下生長，生長於矮樹林區，卻相對顯得十分高大，一般深達 2 公尺至 3 公尺。目前主要被種植作為侵蝕控制，也會將其根部提煉成香根草油，作為精油或香水的原料。

【風情與歷史】

又稱香根草，自古就被當成高貴而細緻的調香使用，在印度被稱為「khas-khas」意思為「鎮靜之油」，幾千年以來，泰國人會將岩蘭草的根編成蓆子，或做成茅草的屋頂。另外，印度的回教徒，則會將岩蘭草的根曬乾後磨成粉狀，然後放在香包內，用來防蟲，早在幾千年前，印度人就懂得利用岩蘭草根來薰香，當時岩蘭草已經有「招財祈福鎮定之油」的美稱。

【生理作用】

穩定心情，將頭部紛亂的氣往下帶。

皮膚系統 老化肌膚、修復疤痕、改善膚色暗沉

循環系統 促進血液循環、暖身、退燒

神經系統 治焦慮、躁鬱、失眠

消化系統 緩解胃炎、緩解肝臟充血

泌尿生殖系統 通經

肌肉骨骼系統 肌肉痠痛、肩頸緊繃

【心理作用】

讓紛亂的頭腦休息，把憂煩交給大地。

【使用須知】

懷孕初期避用、憂鬱症患者避用

【其他】

講到草根性的精神就非岩蘭草莫屬了，非常接地、踏實，植物本身就是一個堅強代表，根部又長又強壯，長長的草堅硬又耐用，能在各種外在環境中生存，一塊土地上種了岩

蘭草，其他植物就不容易入侵生長，岩蘭草在能量上有設立界線的作用，不讓其他人輕易影響自己，一如這個植物生長的特色。東南亞的居民用它來蓋房子，也是帶著保護的意味。也由於這是一種根部很長的植物，因此它跟土地的關係是緊密的，土地是食物與一切物質世界的基礎，也因此世界上不同文化的人們都認為它是招財的象徵。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



廣藿香

舊藥櫃裡的皮膚修復秘方，中醫師指定去濕健脾用油

英文名: Patchouli

拉丁學名: *Pogostemon cablin*

科屬: 脣形科 刺蕊草屬

產地: 海地、印度、中國、印尼

萃取部位: 整株

萃取方式: 蒸氣蒸餾法

調香: 後調

香味: 土味混合木頭味

調性: 溫性

歸經: 脾、胃經

精油化學分類 Chemical Type: 倍半萜醇類

倍半萜醇(廣藿香醇50%)

倍半萜烯(布藜烯、癒創木烯等共45%)

倍半萜酮(廣藿香酮1.5%)

【生長特色】

屬唇形科多年生草本植物，原產地印度或非洲，高度可達 70 公分，方形莖，上面多分枝;葉對生，卵形至卵狀長橢圓形，兩面和細柄有細毛;夏季開淡紅紫色花，穗狀花序頂生或腋生，結平滑的小堅果。全草含揮發油，可用作強刺激藥與芳香料，是香水常見成分。

【風情與歷史】

廣藿香來自印度語「pacholi」，意思是「香味」。在 19 世紀，印度的披肩和紡織物都會散發著廣藿香精油的香味。廣藿香有幾個品種生長在亞洲不同的地區，包括印度、印度尼西亞、中國、馬來西亞和巴西。在維多利亞時代的人們，把乾燥的廣藿香葉夾在印度制的克什米爾布巾中，用來包裹商品以防蛾蛀。印度人很流行用廣藿香香包來薰香抽屜或驅離床上的虱蟲。它是東方情調香水中的基礎香料，60 年代嬉皮風潮中的「花朵力量」時期，廣藿香和檀香、茉莉都是最時髦的香氣。

【生理作用】

問題皮膚的修復秘方，中醫手中的除濕選項。

皮膚系統 老化肌膚、皮膚乾裂、富貴手、濕疹、過敏性皮膚炎、幫助細胞生長

循環系統 促進血液循環、暖身、消水腫、靜脈曲張、中暑

神經系統 治抑鬱、緊張，促進多巴胺生成

消化系統 助消化、緩解宿醉、嘔吐

肌肉骨骼系統 肌肉痠痛、肩頸緊繃

【心理作用】

一如來到長者的身邊，感到安定規律。

【使用須知】

無

【其他】

對於西方人來說，廣藿香帶著東方風情，夾帶異國旅行的自由感，但是對於東方文化背景的人來說，廣藿香是祖父母家的陳舊木櫃，裡面可能有著相傳多年的秘方與智慧，同樣一種氣味對不同文化背景的人來說有不同的意義，而這個氣味牽動的時代背景就牽動

著人們的內分泌，造成不同的效果，整體來說雖然廣藿香還是以鎮靜與安定的效用為主，但是對歐美文化背景的人來說，這個味道象徵著反物質、破除規則的嬉皮文化，反而帶來一些興奮愉悅的感受。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



大西洋雪松

恆久的勇氣支柱

英文名:Cedarwood

拉丁學名:*Cedrus atlantica*

科屬:松科 雪松屬

產地:摩洛哥、阿爾及利亞

萃取部位:木材屑

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:中後調

香味:木香

調性:平性

歸經:心經、肺經

精油化學分類 Chemical Type: 倍半萜酮類

倍半萜酮(大西洋酮30%)

倍半萜烯(喜馬雪松烯60%)

倍半萜醇(喜馬雪松醇5%)

【生長特色】

雪松，又稱香柏，是松科雪松屬，一般生長在約 1500-2000 公尺的山區，樹高 40-50 公尺(也有高 60 公尺的)，木材帶具刺激性的樹脂香味，樹皮粗糙、有脊狀突出，樹枝扁平。幼芽分為，長-形成樹枝，樹葉獨立地以開放螺旋葉序出現;短-樹葉多長於其上，呈密集螺旋叢生狀，以上兩類。葉子常綠，呈針狀，長 8-60 公厘，葉色由亮草綠色到藍綠色都有，視乎防止水份蒸發的蠟質層厚度而定。

【風情與歷史】

Cedar 是閃族語，意指精神的力量，是閃族恆久信仰的象徵。雪松的應用已經延續好幾世紀。埃及人用雪松當化妝品並運用在葬禮、製作木乃伊的過程中來驅趕昆蟲。希臘人與羅馬人將雪松運用在香水中就是看中雪松的香氣。

【生理作用】

收乾、鎮靜、呼吸道保養

皮膚系統 收斂油性皮膚、脂漏性皮膚炎、落髮、禿頭、協助皮膚再生

呼吸系統 消解黏液、慢性支氣管炎、喉炎

循環系統 促進淋巴流動、紓解水分滯留、靜脈曲張、痔瘡、動脈硬化、利尿

免疫系統 抗黴菌、消炎、抗腫瘤、抗過敏

神經系統 注意力不足、過動、強迫症、

泌尿生殖系統 尿道發炎、膀胱炎

肌肉骨骼系統 關節水腫

【心理作用】

勇氣的加油站。

【使用須知】

無

【其他】

喜馬拉雅雪松(學名: *Cedrus deodara*)在化學分子上與大西洋雪松相似，但酮類含量更高，精神能量上能協助人們更深入的靜定，兩者在靜坐時使用都能夠協助到位。大西洋雪松能夠使皮膚乾燥，對於乾性皮膚者須酌量使用。以樹木類精油來說，大西洋雪松產

量穩定、萃油率高，作用溫和又有感。大西洋雪松適合長期調養，若有急性症狀需要搭配其他小分子精油，像是單萜烯類的精油，或是作用較強的精油，例如氧化物類精油。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



澳洲尤加利

感冒發炎的首選精油，上呼吸道的清道夫

英文名:*Eucalyptus*

拉丁學名:*Eucalyptus radiata*

科屬:桃金娘科 桉屬

產地:澳洲、南非

萃取部位:葉片

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:前調

香味:清涼藥草味

調性:涼性

歸經:肺經

精油化學分類 Chemical Type: 氧化物類

氧化物類(1,8桉油醇60%)

單萜醇(α萜品醇、胡椒醇等共20%)

單萜醛(香桃木醛、香茅醛、橙花醛8%)

單萜烯(檸檬烯3%)

單萜酮(胡椒酮3%)

【生長特色】

原產地澳洲東部，高度可達 30 公尺或更高，需要厚土壤與大量水分，植物本身有毒，所以不會有任何生物食用他們的葉子或接近尤加利樹林。在瘧疾盛行的地區生長尤其適合，因為它能吸乾土壤的水分，驅趕害蟲，使環境與空氣清新。種植尤加利的土地地上不會有雜草，但也不會有其他植物生長，尤加利具有排他性。尤加利品種上達500多種，澳洲尤加利是常被用作精油蒸餾的品種，細長的葉子富含油囊。

【風情與歷史】

尤加利名稱來自希臘語「eu」，意思是「完善」；「calyptus」，意思是「覆蓋」，代表著它被覆蓋的雄蕊。澳洲土著用它來包紮傷口，並當作各種發炎用途的草藥。18世紀時尤加利被引進歐洲作為觀賞用途；19世紀澳洲首次進行蒸餾做為商業生產用途。

【生理作用】

呼吸道發炎的輔助精油，抑制發炎、強效抗菌抗病毒。

皮膚系統 頭皮屑、粉刺、足癬

呼吸系統 收乾鼻水、分解痰、鎮咳、哮喘、呼吸道任何發炎

循環系統 提振血壓、退燒、降溫、消水腫、靜脈曲張、中暑

神經系統 消除悲觀、沮喪、集中精神、提升記憶力

消化系統 驅腸道寄生蟲

【心理作用】

提振萎靡的分散的心，在迷霧中投入光亮。

【使用須知】

6歲以下兒童、癲癇患者避用，高血壓者避免獨選尤加利單方使用，避免長時間高劑量使用

【其他】

尤加利是個性強烈的植物，品種多樣各異，這裡學的澳洲尤加利是最常見的精油項目，其他例如藍膠尤加利(學名Eucalyptus globulus)用法與澳洲尤加利類似，但因其氧化物高

達80%，所以可視為更強效的澳洲尤加利，成年人感冒症狀嚴重時可以使用，但孩童須避免，另有檸檬尤加利(學名*Eucalyptus citriodora*)，以醛類為主要化學分子，用在關節與韌帶消炎，驅蚊蟲用途為主。史密斯尤加利(學名*Eucalyptus smithii*)氧化物占了70%，用法與澳洲尤加利相似。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



桉油醇迷迭香

聖母的護花使者，身體與大腦的補強之草

英文名:Rosemary

拉丁學名:*Rosmarinus officinalis* ct.cineole

科屬:唇形科 迷迭香屬

產地:地中海區、北非

萃取部位:全株

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:前調

香味:清涼藥草味

調性:溫性

歸經:腎經

精油化學分類 Chemical Type: 氧化物類

氧化物類(1,8桉油醇40%)

單萜烯(α 及 β 松油萜30%、其他多種單萜烯10%)

單萜酮(樟腦10%)

倍半萜烯(β 石竹烯 3%)

【生長特色】

迷迭香喜歡全日照，雖然喜歡水分但是，怕積水，在許多地方都能生長，原生於亞洲但在地中海沿岸生長已有好幾世紀，也是目前的主要種植地點。葉片帶墨綠線條，開花成藍紫色，植株可以高到90公分。

【風情與歷史】

迷迭香字面上的意思是「瑪麗亞玫瑰」，根據天主教的故事，聖母瑪麗亞帶著耶穌逃亡的時候，身心疲憊，要求玫瑰庇護他們，讓他們暫時休息，玫瑰認為這樣會損毀自己美麗的姿態而拒絕，迷迭香挺身相助，聖母瑪麗亞把包裹耶穌寶寶的藍色布條放在迷迭香的白花上，因而把花染成藍色。對於天主教背景的地區來說迷迭香有著保護與神聖的力量，埃及、希臘、羅馬人都把迷迭香視為神聖與再生的植物。在化學藥劑出現以前，法國醫院會在流行病期間焚燒迷迭香樹枝葉片淨化空氣。

【生理作用】

止痛消炎，防腐抗菌抗病毒，頭腦清晰的利器。

皮膚系統 協助毛髮生長、減輕充血、水腫、緊實收斂皮膚、去油、蟹足腫

呼吸系統 收乾鼻水、改善感冒、耳炎、鼻竇炎

循環系統 提振血壓、促進血液循環

神經系統 止痛、治偏頭痛、集中精神、提升記憶力、提振活力

消化系統 幫助消化、去除脹氣

【心理作用】

強力補身，激發創意。

【使用須知】

6歲以下兒童、孕期、癲癇患者避用，高血壓者避免獨選迷迭香單方使用。

【其他】

迷迭香是歐洲的傳統藥用植物，關於它的故事非常多，這些故事都跟抗菌、防腐、保護健康的效用有關係。一般沒有特別指名是什麼迷迭香的時候通常是指桉油醇迷迭香，另有樟腦迷迭香(拉丁學名:**Rosmarinus officinalis ct.camphor**)以樟腦為主要化學分子，主要功能為止痛、通經、溶解黏液為主。馬鞭草酮迷迭香(拉丁學名:**Rosmarinus officinalis ct.verbenone**)則是以馬鞭草酮為主要化學分子，能夠平衡內分泌、平衡神經系統，促進皮膚再生。



安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

Ange Essential School



檸檬香茅

堅定強壯的特色香草

英文名:Lemongrass

拉丁學名:*Cymbopogon citratus*

科屬:禾本科 香茅屬

產地:印度、尼泊爾

萃取部位:全株

萃取方式:蒸氣蒸餾法

調香:前調

香味:檸檬香

調性:溫性

歸經:肝經、脾經

精油化學分類 Chemical Type: 醛類

醛(檸檬醛、香茅醛共80%) *橙花醛加牻牛兒醛稱為檸檬醛

單萜烯(月桂烯15%)

單萜醇(沉香醇、順式香芹醇共3%)

酯(乙酸牻牛兒酯0.7%)

【生長特色】

生長在開闊的熱帶乾燥土壤，成長快速，每年可收成 2 次以上的禾本科多年草本生植物，草莖很高，莖是淡綠色圓柱狀略為扁平，線狀葉從根部長出，和葉鞘一同抱合莖部，葉子直挺而葉質粗糙，葉緣會割傷皮膚，分布於印度南部及斯里蘭卡。全株芳香，叢生的球莖上產生大量葉片。

【風情與歷史】

檸檬香茅又稱「檸檬草」，古印度人用它來治療傳染病和退燒，印度、斯里蘭卡、印尼、泰國、馬來西亞等地，常用它入菜，使用的部位多半是葉鞘和葉片抱合的莖部之處。中國少數民族傣族也用它入菜，可以藉由它舒筋活絡的養生功能。



【生理作用】

抗菌、助消化、舒筋緩痠痛

皮膚系統 香港腳黴菌感染、平衡油性皮膚

循環系統 擴張血管、降血壓、抗糖尿、抗乳房纖維囊腫、淋巴阻塞、淋巴腫大

免疫系統 抗黴菌、退燒、強力消炎、抗腫瘤、驅蟲

消化系統 協助消化、消脹氣、開胃護胃、抗發炎

泌尿生殖系統 催乳

肌肉骨骼系統 緊實肌肉、舒緩痠痛、韌帶消炎、肌腱消炎

【心理作用】

開展生活新方向。

【使用須知】

皮膚安全劑量為1%以下。醛類易氧化，氧化後失去抗菌功能。

【其他】

東印度檸檬香茅(學名:*Cymbopogon flexuosus*)化學成分與檸檬香茅類似，用法相仿。爪哇香茅(學名:*Cymbopogon winterianus*)的化學分子較多元，香氣較為優雅，驅蚊力強。檸檬香茅也能為寵物驅除跳蚤，並且維持好氣味。

安根植物研究苑

Ange Essential School

MEMO



安根植物研究苑

Ange Essential School

植物油個論

前言

油脂在人的身體裡佔有重要的角色，大腦的組成中有60%是油脂，它參與身體的代謝與細胞的生長，內分泌的平衡，也是人類維持體溫的重要物質，同時也關係著一個人的精神狀態，身體脂肪含量太高的人容易呈現與現實脫離的情況、活在個人的世界裡；而油脂過少的人容易走向極端偏激的情緒死角。從每個角度來看，油脂對身心健康都是非常珍貴的參與。

從環境的角度上來看，植物油的取得也是不容易的，但是植物材質跟成品的比例仍然比精油還要高，取得門檻也較低。

植物油溫和又對身體具有關鍵影響力，對於身體某些狀況而言是更直接的解決方案：

- 1.消化道的修復
- 2.皮膚問題（尤其針對嬰幼兒與孕婦的敏感族群）
- 3.血管的淨化
- 4.情緒

在開始認識植物油之前，先來了解幾個名詞：

1.飽和脂肪酸：像是豬油、椰子油、奶油，它們的性質穩定，不會容易跟其他物質產生變化結合，也就是不容易氧化、容易保存。油類會不會造成脂肪堆積和熱量沒有關係，跟鏈長才有關係，而一樣都是飽和脂肪，不同的鏈長也在身體裡產生不同的反應。

a.短鏈脂肪酸：動物性奶油

b.中鏈脂肪酸(MCT)：椰子油中的月桂酸

以上中短鏈脂肪雖然都屬於飽和脂肪，容易保存，不易氧化，進入身體後卻很容易被身體利用，不需要膽汁來幫助代謝，還能夠快速通過淋巴、血液、肝臟，不會造成體重負擔。幫助腸粘膜再生、助於益生菌、抑制病菌黴菌，是相對健康的

c.長鏈脂肪酸：棕櫚油、人造油、過度精緻的植物油(反式脂肪)

這樣的脂肪不會立刻轉換成能量，而會在腹部或臀部堆積，從生存的角度上，是為了在沒有食物時被拿出來利用的活命關鍵，但文明高度發展的社會中人類生活並不受食物缺乏所威脅，過量的糕點餅乾讓這類油脂過度被攝取，反過來對健康形成威脅。

2.不飽和脂肪酸：像是大部分的植物油及魚油，這類脂肪提供重要的營養、幫助新陳代謝、維持賀爾蒙、促進血液循環、活化細胞.....各種好處。不飽和脂肪酸又區分為以下項目

a.單元不飽和脂肪酸 油酸(Linoleic Acid)來自堅果、橄欖油、苦茶油、花生油(omega 9) 能夠幫助血液循環、改善血管健康、保護皮膚、刺激膽汁分泌，但毋須過度攝取，因人體可由其他脂肪轉換出omega9

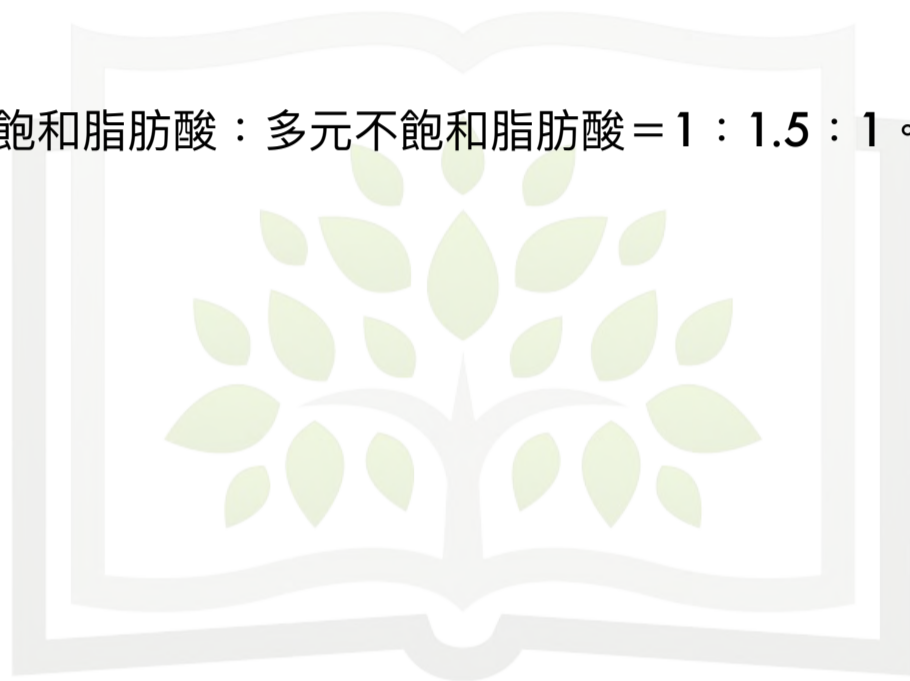
b.雙元不飽和脂肪酸 亞麻油酸 來自葵花籽油、葡萄籽油(omega 6) 提升皮膚免疫、修復腸粘膜、協助賀爾蒙製成、活化細胞

c.三元不飽和脂肪酸 α次亞麻油酸 (Alpha linolenic acid, GLA) 來自大部分植物油及魚油(omega 3)形成細胞膜、天然消炎藥

γ次亞麻油酸 (Gamma linolenic acid, GLA) 來自月見草油、琉璃苣油(omega 6)調節激素、對抗皮膚疾病

最佳脂肪酸比例是：

飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸 = 1：1.5：1。



安根植物研究苑

Ange Essential School

荷荷巴油

英文名: Jojoba oil

拉丁學名: *Simmondsia chinensis*

科屬: 西蒙得木科 西蒙德木屬

產地: 摩洛哥、阿爾及利亞

萃取部位: 果實

萃取方式: 冷壓

主要成分: 液態蠟

荷荷芭樹生長在乾燥的沙漠地區，一棵樹可能花5-6年時間才能結果榨油，因此荷荷芭油得來不易，稱它為「液態黃金」實至名歸。它是液態蠟，能夠高度抗氧化、耐高溫、油質穩定、無味、淺色，在攝氏7度以下會凝固，在常溫時呈現液態油狀。保存期效長，適合作為按摩的基底油，或用來稀釋昂貴的精油或稀釋其他容易氧化的植物油，調香時作為基底油也因為本身無味而能呈現創作者的原始設計香氣。

對於乾燥敏感的皮膚，能夠在肌膚表層形成防護膜，荷荷芭油與人體的皮脂結構相似，使用後能夠強化皮膚，並具有SPF4的保護力，還能夠護髮或當做指緣油。對於乾性皮膚者及皮膚搔癢者非常適用，但對於油性皮膚者則須搭配較清爽的植物油，例如葡萄籽油或玫瑰果油。在夏天使用油體稍嫌厚重。

由於荷荷芭油富含維他命E，人體的結締組織能受惠於此成分，細紋、皺紋、妊娠紋、舊疤痕，能夠因為皮膚獲得滋潤而消滅。對乾性皮膚者，極少量的荷荷芭油擦在上妝後的臉部皮膚有定妝的作用。

市面上的荷荷芭油若是精煉過的便是透明無色，冷壓的荷荷芭油是黃色，精煉過的油能夠保存更久，但也去除掉對皮膚有益分子，因此對芳療師而言，冷壓的荷荷芭油仍是首選。由於它是液態蠟，人體無法代謝此物質，因此不適合內服，僅能外用。

椰子油

英文名: Coconut oil

拉丁學名: *Coco nucifera*

科屬: 棕櫚科 椰屬

產地: 東南亞、熱帶區域

萃取部位: 果肉

萃取方式: 冷壓為主

主要成分: 中鏈脂肪酸(月桂酸)65%、飽和長鏈脂肪酸(肉豆蔻酸)30%

椰子樹生長在熱帶沿海地區，對於熱帶地區而言，椰子油、椰奶是非常多用途的食材。椰子油因為有中鏈脂肪與飽和脂肪，所以結構穩定，不易氧化，保存期限長，在氣溫低於攝氏24度的時候會凝結成半固態，類似豬油狀的脂肪。

椰子油在體內消化的時候，不需要類似膽汁的物質幫忙轉換，因此對於消化功能異常的人而言，椰子油是非常友善的油品，中鏈脂肪(MCT)對於腦神經健康有幫助，腦部結構中有60%都是脂肪，而好的脂肪對於記憶力延續是重要的，關於體重控制的風潮，中鏈脂肪也是重點商品，這樣的脂肪可以快速轉換成能量，不易囤積。內服椰子油還能夠抑制細菌黴菌病毒生長，因此使用椰子油漱口，不但能維持口腔潔淨，還能初步緩解感冒，對牙齦發炎潰瘍者、口腔有異味者，是很好的保健用品。對於胃潰瘍及腸粘膜，椰子油能夠修復並維持健康。

外用椰子油對肌膚而言是絕佳的保濕品，若曬傷後使用，則能幫助肌膚消炎降溫。塗抹在頭髮頭皮上可促進新陳代謝。印度古典醫學阿育吠陀經中，認為將椰子油塗擦在全身，靜待20分鐘後沖洗乾淨，能夠排除皮膚毒素。

有些花朵浸泡油會以椰子油做基底油，例如梔子花。這樣的油款帶有自然的花香，椰子有的味道淡淡伴隨，是身體保養時非常優美的選擇。椰子油因為遇冷會凝固，因此可以將之與其他油品做混合，方便保存及使用。若與葡萄籽油或玫瑰果油混合，對於臉部及身體皮膚保養非常滋養，若與芝麻油、橄欖油做1:1:1混合，則可以加強排毒的效力。

葵花籽油

英文名: Sunflower oil

拉丁學名: *Helianthus annuus*

科屬: 菊科 向日葵屬

產地: 法國、美洲、東歐

萃取部位: 種子

萃取方式: 冷壓

主要成分: 亞麻油酸70%、油酸20%、不飽和脂肪酸10%、維生素E、類胡蘿蔔素、卵磷脂、植物固醇

葵花籽油來自於向日葵種子，耀眼且大型的花朵是墨西哥原住民用來作為藥用的部位，而他們也瞭解種子的營養價值。16世紀左右，向日葵才被帶進歐洲。曾經在法國西部的高速公路上經過一大片一大片的向日葵田，金黃色的花海在太陽下美麗奪目，可以感受到這個植物對太陽的熱情。會有如此規模的種植也是因為大家開始知道向日葵的各種營養好處，飲用食用等級的葵花籽油能夠有效降低膽固醇、幫助血液流通更順暢，功勞來自於不飽和脂肪酸(亞麻油酸)，大部分含有亞麻油酸的植物油都能夠鞏固腸粘膜的健康，即將學到的葡萄籽油也有同樣優點。

葵花籽油除了有高量的亞麻油酸，維他命E也很豐富，這兩個物質能夠避免細胞受到自由基的侵害，也就是避免氧化。葵花籽油塗抹在肌膚上也是非常好的肌膚保養劑，但由於它所含有的內容物大部分是不飽和脂肪酸，所以非常容易氧化，因此若要作為肌膚外用時需要再混合荷荷芭油或是椰子油。

冷壓的葵花籽油風味美好但不適合用來烹煮，一般市面上常見的料理用葵花籽油通常是精煉製成的，因此能夠在沒有避光、沒有嚴格溫度控管的條件中，若你買到冷壓的葵花籽油，請依照保存精油的標準去儲存它，並且做好抗氧化措施(混合荷荷芭油或椰子油，但若以內服為用途請選擇混合椰子油，或開封後置放於冰箱內)。

葡萄籽油

英文名: Grape seed oil

拉丁學名: *Vitis vinifera*

科屬: 葡萄科 葡萄屬

產地: 法國

萃取部位: 種子

萃取方式: 冷壓

主要成分: 亞麻油酸70%、油酸15%、飽和脂肪酸10%、類黃酮、多酚(原花青素)、兒茶素、維生素E、卵磷脂

葡萄酒是法國著名的產物，而葡萄籽油在歐洲受歡迎的景況也是歷史悠久，中古世紀的上流社會裡，葡萄籽油是珍貴而極受熱愛的產品。近代也有好萊塢明星愛用葡萄籽油，認為它可以增加皮膚吸收其他營養的能力。

跟葵花籽油一樣，葡萄籽油含有豐富的亞麻油酸，因此內服可以促進血液循環、守護細胞並促進再生、保養心臟血管機能、抗自由基(抗氧化)。而它氧化的速度比葵花籽油緩慢，因為內含多酚，是強力抗氧化物質。但保存上仍要注意保存期限，想要延長保存期限，加入椰子油或荷荷芭油仍然是需要的。

油質清爽是葡萄籽油的特點，外用塗抹於皮膚上很容易吸收，對於任何膚質都適合，特別是油性皮膚，多酚除了抗自由基外，還能幫助骨膠原形成，維他命E有利於結締組織，因此能夠助益於維持皮膚彈性。歐洲的保養品牌中有一系列以葡萄籽做為主題的產品，便是藉用它對皮膚多重的效益。

Ange Essential School

聖約翰草浸泡油

英文名: St John's Wort oil

拉丁學名: *Hypericum perforatum*

科屬: 金絲桃科 金絲桃屬

產地: 法國、澳洲

萃取部位: 花朵

萃取方式: 浸泡花朵在橄欖油中

主要成分: 金絲桃素、胡蘿蔔素、類黃酮、單寧酸、多種精油分子

若搓揉聖約翰草的黃色花朵，會流出紅色汁液，古人認為這像是聖人聖約翰殉道時留下的鮮血，黃色花朵也約莫在6月底開花，是聖人聖約翰的誕生日，因此而得名。歐洲人認為它能夠驅邪、並具療效。十字軍東征時常被用來治療士兵傷口。

聖約翰草花朵採摘下來後放置一夜晾乾、搗碎、隨後加入橄欖油並密封在透光的玻璃瓶中，將油罐置放在太陽下曬4週，油色會逐漸變紅，將花朵雜質過濾後保存在陰暗處，整個過程才算完成。

聖約翰草浸泡油最明顯的作用是使血液循環增加，放鬆肌肉、消炎關節，由於作用明顯，若單獨使用皮膚會覺得明顯發熱，將聖約翰草浸泡油稀釋到橄欖油或其他植物油例如荷荷芭油，比例為聖約翰草浸泡油：荷荷芭油=2:8，已能夠感受到這款油品的效果。由於它富含多種有機物質並具有微量精油分子，可用於治療傷口、抗菌消炎、皮膚潰瘍、燒燙傷、疹子、風濕、瘀血。

在歐洲治療憂鬱症時會利用聖約翰草穩定神經的作用來做輔助，聖約翰草是帶著光亮的植物，不論是聖約翰草精油或是聖約翰草浸泡油都能為人們注入正向能量，當生活感到灰暗並飽受負能量干擾時，聖約翰草浸泡油能帶來陽光清掃灰暗。若將聖約翰草浸泡油做口服用途可能有光敏性，使用之後避免在強烈光照中活動。但食用等級的聖約翰草浸泡油不常見，若是做皮膚外用則影響不大。

在講義第58頁，生理學內容，廖醫師也有提到聖約翰草浸泡油對於紓解壓力的好處，這個油品能夠影響血清素、正腎上腺素、血清素、多巴胺等神經傳導物質，對於調解邊緣系統有正面效益。

玫瑰果油

英文名: Rose Hip Seed oil

拉丁學名: *Rosa rubiginosa*

科屬: 薔薇科 薔薇屬

產地: 智利

萃取部位: 種子

萃取方式: 冷壓

主要成分: 亞麻油酸40%、 α 次亞麻油酸35%、油酸15%、飽和脂肪酸3.5%

玫瑰果油跟玫瑰花並沒有關係，玫瑰果油萃取自智利安地斯山脈生長的野玫瑰，它的香氣有玫瑰味，因而有這個稱呼。玫瑰果油富含亞麻油酸與 α 次亞麻油酸，能夠活化細胞使肌膚再生，皮膚保水、調整油脂分泌，對於油性皮膚的人來說是一大福音。

臉色蒼白或皮膚循環不佳的狀況特別適合使用玫瑰果油，它能夠促進循環、軟化角質、讓臉色紅潤，相反的，若皮膚已經泛紅時就不適合使用。疤痕、妊娠紋、黑斑、老人斑也是它能夠處理的，同時能預防皮膚發炎。玫瑰果油是非常容易氧化的油品，屬高單價，加上它在濃度10%的時候已經能發揮效果，因此在使用的時候最好的策略是一買來就加入荷荷芭油，若能夠買到膠囊包裝的玫瑰果油，一次只使用單一膠囊，便能有效保存其他油。

安根植物研究苑
Ange Essential School

基礎調香美學

香水的歷史

古希臘

香水(**Perfume**)一詞源自拉丁文的**per fumum**，意思是「穿過煙霧」，概念如薰香(**incense**)。在古時候的西方，香料除了焚香祭祀，更多是以植物油萃取其香氣，製作成香膏、香油或香粉。2003年，義大利考古學家在地中海東邊的塞普勒斯(**Cyprus**)挖掘出距今四千多年前的一家香水工廠，發現許多蒸餾器具、研磨鉢、漏斗以及香水瓶，與現今「香水」概念較為接近。

古希臘是個信仰眾神的文明古國，香料來自於神的恩典。相傳羅馬神話中的維納斯，是第一個使用香料的女神，聞到香味代表得到眾神的祝福。古希臘最有名的一款香水稱為「**Megaleion**」，由沒藥、肉桂、月桂等植物製成，是歷史上第一瓶以香水師名字命名的香水。

曾有史書記載，羅馬貴族會在宴客時，在鴿子身上灑香水，當鴿子振翅時，空氣中就瀰漫著香氣；社經地位較高的羅馬婦女也有專屬的香奴，隨時為主人遞補各種芳香物品。貴族將香料視為「品味」與「尊貴」的象徵。

中國

春秋戰國時期的《黃帝內經》，是最早將薰香作為治療疾病的醫學典籍，稱之為「灸療」和「香療」，比古希臘運用芳香藥草的時期更早。

在西方，有醫學之父之稱的**Hippocrates** 希波克拉底(約西元前461~370年)，留下主宰西方醫學一千多年歷史的著作，他提倡每天進行芳香沐浴及按摩，可延年益壽，和《黃帝內經》是西元前東西方的兩大醫書。

漢代開啟了中國香文化的大門，在漢武帝之前的西漢初期，帝王皆信仰道家神仙之說，薰香已流行於貴族階級，且專門設計香爐來裝盛薰香料。

隋唐(西元七世紀)，西域的大批香料由絲路運抵中國。阿拉伯人到中國經商、朝貢、旅行時，也把當地的玫瑰香水帶進中國，稱「大食薔薇水」、「大食水」或「薔薇露」。到了北宋，阿拉伯人的蒸餾萃取技術已流傳至兩廣到閩浙一帶，大唐盛世下的社會已出現經營香料的商家。

日本

唐朝僧人鑑真和尚在西元753年成功東渡日本，將佛教的戒律制度傳到日本，也將中國的醫藥、香、茶、字畫帶過去，其中如細辛、肉桂、香附子、厚朴、蒼朮、紫蘇等芳香藥草類，多達10種。圓寂後的鑑真和尚被譽為「日本漢方醫藥之祖」。日本將唐代的香文化，發展成一門修身養性的香道，與花道、茶道並稱日本的「雅道」。日本香道，不是直接以火燃香，而是將預熱燒紅的炭種埋入灰中，再於灰上放一層傳熱的雲母片，最後將單一香料或調製的香丸放置其上，利用熱將香氣逼出，有人稱之為「煎香」。

清朝反香之道

清中葉至民初，人們廣泛接受西方現代文化思潮。用香的閒情逸致已成為不合時宜、落伍的象徵。薰燃香料甚至被認為有害健康。以往香文化所代表的淨心明志、修身養性的觀念，被視為態度消極而受到不少貶抑，香文化於是逐漸式微。十九世紀末，西方化學合成香料相繼問世，工業化生產的香水，在晚清進入中國，許多擬真香料模糊了人們對天然香氣的需求，中國的香文化，可謂香消玉殞。

台灣

台灣早期移民多半來自福建沿海一帶，承襲部分中國南方香文化。主要用於製香、燒香，敬拜祖先神明。在明末清初開始樟腦油的香料產業。1912年，日本引入香茅，開啟了台灣香茅產業。

近年拜芳香療法成行之賜，讓我們得以在日常生活中接觸天然香料，懷抱自然與素樸的生活價值。

香氛帶來的影響

1. 情緒是一種氣味
2. 喜好因人而異
3. 記憶的最佳線索

情緒是一種氣味

情緒之於人類，如同氣味之於動物。氣味直接傳達給動物某種必須行動的訊息。對於人類來說，氣味則被轉譯成情緒，此作用稱作「嗅覺-情緒轉譯」，也就是說，嗅覺和情緒之間是相互聯繫交流的。

氣味與情緒的神經系統都位於腦部的邊緣系統，這裡是腦的原始核心，生理學上稱嗅腦(rhinencephalon)，因為爬蟲類也具有這部位，所以稱爬蟲腦(reptilian brain)。在邊緣系統中，主要與嗅覺神經中樞互動的部位是杏仁核(amygdala)，也是腦部掌管情緒的區域。人們察覺到某種氣味時，杏仁核便被刺激活化，活化愈強烈，代表人們對此氣味也有愈多的情緒。

嗅覺是唯一直接影響杏仁核(控制人類情緒的腦部知覺系統)的因子，許多研究發現，嗅覺缺失症與憂鬱症有很大的關係。說明了氣味、嗅覺、情緒，三者關係密切相關。

喜好因人而異

美國布朗大學嗅覺心理學家Rachel Herz提出以下觀點—

★**氣味連結學習** 文化背景差異與個人對於氣味的經驗有關。例如美味的臭豆腐，對西方人來說，簡直是惡夢；瑞典人喜愛具有腐屍氣味的鮭魚罐頭(Surstromming)，卻榮登全世界最臭的食物榜首。

★**三叉神經刺激** 切洋蔥時流眼淚、吸入胡椒粉打噴嚏等，就是因為氣味刺激了三叉神經，同樣會引起嗅覺。

★**基因不同** 嗅覺受器基因，在個體之間存在著差異，因此發揮的作用都不一樣。

★**心理因素** 氣味、嗅覺與情緒之間，有根深柢固的相關性及互動。我們之所以對不同氣味有所好惡，是因為個人經驗及歷史文化與某種氣味相關，既賦予這些氣味種種特徵或意涵，又強化了此氣味的偏好。

記憶的最佳線索

氣味不但誘發情緒，還能加喚久遠的記憶，常常在生活中，無意間聞到的氣味，會讓你聯結到某個畫面、某件事或者是某個人.....

氣味所喚起的記憶又稱「普氏記憶」(Proustian memories)，此名稱源於法國作家Marcel Proust，他的著作《追憶似水年華》最常被引用來說明氣味如何喚醒記憶。然而，記憶究竟是埋藏在心裡還是深藏在腦海中?可不可能記憶也在身體所有細胞中呢?目前並無確切答案，唯一確定的就是，氣味乃記憶的最佳線索。



安根植物研究苑

Ange Essential School

調香注意事項

植物的芬芳，乘載著巨大的能量，為我們帶來豐沛的療癒與滋養。芳香療法為花草植物提供人類最佳的自然修復處方，芳療師運用不同植物特性，依照喜好的香氣，治癒的療效，為個案調配專屬配方，啟動全方位的家庭護理，達到身心靈照護的完美效果，也將香氛美學落實於生活。

調香工具：

單方精油

植物油

滴管

聞香紙(任何紙質)

深色空瓶

純水

酒精

自黏標籤

筆記本



調香準備：

清洗雙手

消毒工具與深色空瓶

- 1.初學者使用精油種類，建議不超過**3到5種**。
 - 2.調配前，須先詢問使用者，將會造成**過敏的精油排除**。
 - 3.詢問使用者，是否對某此氣味有**不愉快的記憶**。若有，請選擇功能接近但氣味不同的精油。
 - 4.設定想達成的**目的**，再選擇合適的精油，後決定使用的方法、濃度和劑量。
- *如何設定目的詳細內容請見『**芳療諮詢實作**』單元
- 5.調油前，注意周遭有無異味，**通風須良好**。
 - 6.擁抱**熱忱、專業**，依序步驟專心調油，才能調配出高品質的好油。

配方特色

複方精油三種調配特色

均衡	把功效類似的精油調和在一起，效果得以加成；把功能差異大的精油調和在一起，效果得以擴大。複方精油形同綜合劑，彼此之間必須達到均衡狀態。(生理功能導向的複方)
獨特	精油配方裡，依蘭、檸檬香茅、薄荷等較獨特濃郁的氣味，讓精油獨具特別魅力。
強化	精油配方裡，有時會加入氣味不太好聞卻具療效的精油，可搭配甜馬鬱蘭、柑橘屬精油，或其他花類、果香類等香氣宜人的精油，使用者的接受度也會同時提升。



安根植物研究苑

Ange Essential School

★ 香氛的「傳播速度」(前中後調)與「香氛強度」是調配的關鍵。

*香氛強度「Blending Factor」用數字1-10表示。1是最強的，10表示是最弱的香氛。
 例如：廣藿香，岩蘭草的強度是1-3，薰衣草5-7，比起來薰衣草就比較弱，氣味強的加入滴數少，氣味弱的加入滴數多，是調配準則。詳見P.149頁表格

*每種精油手作的建議濃度請見附錄 P.160



前中後調介紹

香味	比例	特色	香氛強度	精油
前調	2 (20%-50%)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 揮發速度最快。 ✓ 第一個聞到的味道。 ✓ 香氣持續10~30分鐘。 ✓ 柑橘類、草本類或葉片類精油多屬前調。 ✓ 小分子(單萜烯類)精油或氧化物類精油也多屬前調 	8-10	茶樹、尤加利、檸檬、甜橙、佛手柑、迷迭香、胡椒薄荷
中調	2 (10%-30%)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 中段的香味，又稱為「核心調」。 ✓ 香氣持續30分鐘~2小時。 ✓ 散發主要訴求的香味。 ✓ 玫瑰、茉莉等花類精油多屬中調或中後調。 	5-7	依蘭依蘭、天竺葵、甜馬鬱蘭、玫瑰草、真正薰衣草、羅馬洋甘菊、檸檬香茅、薑、絲柏
後調	1 (5%-20%)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 最後揮發的香味。 ✓ 最後剩下的香味。 ✓ 香氣持續2小時~半天，甚至2~3天。 ✓ 木質香、橡苔香、樹脂香都屬於後調。 	1-3	大西洋雪松、廣藿香、乳香、岩蘭草

Ange Essential School

芳療諮詢實作

全人視角

人體是細密的網絡，各個器官系統的功能都與全身運作相互影響，而有形的身體運作又跟無形的情緒感受是一體的，歷史上醫者的鼻祖們，考量宇宙的運行、聲音的影響、氣候時節如何跟人體互動，是宏觀的醫學角度。

主導西方醫學近2000年的四體液論，到18世紀才逐漸退場，認為人體內有4種體液：血液、黏液、黃膽汁和黑膽汁，當4種體液平衡時便能達到健康的狀態，希臘醫聖希波克拉底，是現代醫學之父，醫學院畢業學生在職業前所遵從的「希波克拉底誓詞」至今仍被視為醫者的道德規範，希波克拉底認為宇宙星象是影響人類健康的主軸，在希臘醫學中所理解的人體健康深度及複雜度都更甚於現代醫學。他進而將四種體液再分析出乾、濕、熱、寒的特質，也連結季節變化，這些綜合考量影響到人的個性、脾氣、好發疾病、潛在疾病、治療方式、治療時機，

4體液論的基礎從中醫的角度上來看也非常有共鳴，傳統中醫認為人處在平衡的狀態便能獲得健康，若失衡則開始導致疾病，治未病是健康長壽最好的策略，而疾病開始產生的時候，所有治療手段都有同一個目的，便是讓身體再度回到個人平衡，因此利用疏導、補給、瀉除等等手法來使陰陽平衡，循環再現。也因為天、地、人的身心靈是相連一體的，因此情緒與時機點也是在醫者建議中會特別留意提醒的。

在最近200年裡，微觀醫學角度主宰人類健康，微觀醫學也就是現代醫學，深入探究細菌病毒的結構、細胞組織的內容、器官的運作、數據分析、藥品的精準度、效果的量化.....等，與傳統的觀念中將人看做是大環境的一份子的視角倒轉，用人的智力與技術當做研究重點，藥品效力與手術介入能夠改寫命運，控制了流行病的傳播、加速康復的速度，在人類的理解範圍中解釋生命。

各位「整體芳療師」在養成過程中，了解宏觀與微觀的概念尤其重要，原因是植物是天地運化所產生的能量，幾億年的歲月裡它用體內最實際的化學物質對抗細菌病毒跟侵略者，使自己的生命立即恢復活力、得以延續，然而這些化學物體的產生是因為它遵循天地韻律、四季更迭、在火土風水的元素中吸取轉換，對植物而言沒有所謂的宏觀與微觀，一切都是自然必要的。

換句話說，植物進到身體裡面必定有生理影響力及心理影響力，這是特色也是優勢。當人類需要立即的救助，馬上要呼吸到空氣、肚子要停止絞痛、皮膚要停止搔癢，這些都是植物可以幫忙到的地方，但各種生理癥結點都帶有空間的因素、時間的因素、心情的

因素，若內心有著回到根本平衡的渴望，使身心靈健康共同美好，大自然當然是敞開雙手擁抱你。



安根植物研究苑

Ange Essential School

諮詢原則與目的

- 1.誠實面對身體但毋須評判
- 2.安全考量優先於其他
- 3.充分溝通，每個人有最終的決定權
- 4.對配方目的有共識
- 5.保密個資
- 6.診斷疾病是醫生的職責

不論是個人保養或是為他人做芳療諮詢服務，首要步驟都是釐清配方油目的，如同看醫生時會有主訴的說明，確認最主要想被改善的狀況，然而有可能次要問題也會在談話過程中明顯的被看到，第二個問題若已清楚浮現可以合併考量。然而你會發現這兩件事同時明顯出現是有關連的，所以在選擇精油配方時必能夠相輔相成。

配方目的若是因應急性問題的，可能在一週內或更短的時間內結案，例如感冒所引起的痠痛、流鼻水；蚊蟲叮咬導致皮膚紅腫；即將有重要上台機會而失眠.....這類短期的配方目的性強、方向明確，是比較容易掌握的。

配方目的若是因應中長期問題或情緒困擾，調整期可能會需要一個月或幾年的時間，例如慢性過敏、腸胃問題、憂鬱躁鬱、睡眠品質、血壓異常、糖尿病.....中長期的配方也一樣有明確的目的，但會隨著程序的推進而變換目的，這類配方也比較容易浮現次要問題，因此在做這類配方前，需要完整分析並且追蹤結果，隨時調整。配方可能在被使用一週過後、一個月過後、或三個月過後需要改變，**同一配方不建議連續使用超過6個月。**

詢問對方是否有醫生的診斷，醫生的診斷是有利的資料，能輔助選擇芳療配方的精準度，若對方不確定自己的身體狀況，也請他們先找醫生做診斷。

諮詢表格

諮詢表格能夠輔助您釐清**配方目的**，評估安全項目、考量用油選擇、提出配套建議。依照表格內容做諮詢能夠協助您有條理的進行問答，爾後若您因為個人專長做格式的增減也是可以的。在配方目的已清楚後，後續請依**P.148**圖表步驟調整香氣。

整體芳療個案諮詢記錄表			
姓名與性別	出生年月日	聯絡方式(手機)	聯絡方式(通訊軟體)
婚姻狀態或家庭狀態	職業	身高體重	每週運動時數與項目
是否正在接受醫學療程	是否有癩癩	是否正處懷孕中/幾月	是否有蠶豆症
過敏食品			
過敏藥品或精油			
正在服用藥物名稱			
家族病史			
曾經進行過的手術			
水分攝取量(體重x30)cc/每日			
主要改善項目及描述			
困擾發生時間(長度與頻率)			
個性			
非常內向	較不主動	主動	外向
耐心程度			
太有耐心	算有耐心	有效率	急躁

思考方式			
多慮/選擇困難	感情用事	邏輯果斷	衝動/意氣用事
人際互動			
受影響者	跟隨者	創造者	主導者
心情指數			
掏空	憂傷	亂	怒煩
睡眠品質			
睡眠問題()	睡得好		睡眠問題()
消化道機能			
消化問題()	良好		消化問題()
薑、大西洋雪松、檸檬香茅、迷迭香		依蘭依蘭、岩蘭草、羅馬洋甘菊、胡椒薄荷	
真正薰衣草、檸檬、佛手柑、甜橙、天竺葵、茶樹、澳洲尤加利、甜馬鬱蘭、絲柏、乳香、玫瑰草			
<p>整體芳療建議：含精油或植物油的選擇、所選擇的精油各是幾滴、稀釋濃度、使用方式與日常習慣或運動建議</p>			
			
<h1>安根植物研究苑</h1> <h2>Anjo Essential School</h2>			
<p>使用者配合紀錄內容：請使用者紀錄使用狀況，告知使用者紀錄頻率(每天紀錄或每三天紀錄或建議的紀錄頻率)與項目(想解決的困擾是否有改善)</p>			
下次諮詢時間/其他紀錄			

整體芳療的建議

做為整體芳療師所提出的解決方案是多方面的，精油、植物油的確是在其中扮演重要的角色，但其他生活習慣或活動的配合能讓身心更為舒適平衡，以下幾個基本的健康要素是可以給出建議的：

睡眠：

良好的睡眠品質可以協助體種控制、情緒正向、減少發炎、維持免疫力，所以睡眠品質關係到幾乎每一個健康的基礎，協助睡眠品質的最佳化能夠直接協助改善許多困擾。在深度睡眠的時候人可以修復自己，這也是為什麼有些人雖然睡足8小時，但完全沒有進入深度睡眠時，仍然會很累。

協助睡眠的按摩點：腳底、手腕、肚子、胸間、背

飲食：

食物影響到免疫力、體重、心血管功能、睡眠、情緒。最好的飲食策略是肚子餓再吃，慢慢吃，吃飯的時候跟吃飽後要保持心平靜氣，因為副交感神經啟動消化功能才會好。吃進去的毒素或無法代謝的物質時候多的時候，除了影響肝腎功能、血壓、血糖外，也是直接影響情緒。飲食方面的建議，您可以利用所學的植物油知識做輔助。另外儘量吃原型食物、飲用水與食物分開進食、均衡的飲食，都是值得提醒的。

協助腸胃功能的按摩點：足三里穴道、公孫穴道、合谷穴道、肚子

水分：

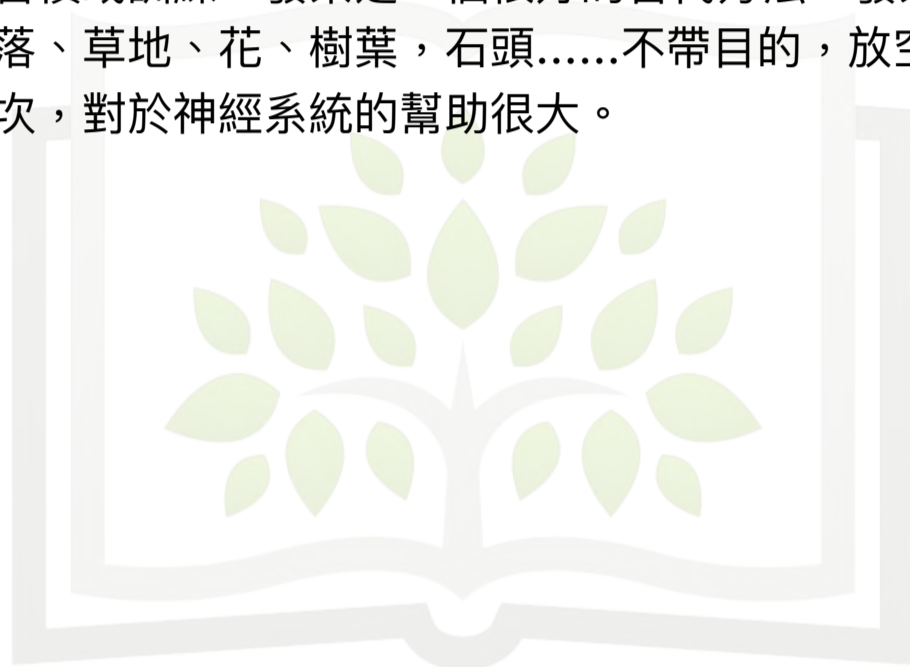
一歲以上、10公斤以下的小朋友：基本水分攝取量為100cc，約小學一年級、20公斤的小朋友：基本水分攝取量為1500cc，25公斤兒童的小朋友：基本水分攝取量1600cc。成年人則是體重乘以30cc。足夠的良好水分是皮膚保濕的必須要件，有使用精油的人更是需要喝水協助代謝，水份同時是支持肌肉放鬆、情緒穩定、脂肪代謝、頭腦運作的重要元素。好的礦泉水有微量元素與多種礦物質，適時補充能夠協助睡眠、幫助骨骼與身體代謝。水中的細菌可以用煮沸方式移除，但化學殘留物跟重金屬無法靠煮沸移除，需要有適合的過濾程序。

運動：

基本的運動量是一週兩次，一次持續**20**分鐘，運動能夠使人產生對心情有益的激素，流汗能排出重金屬與毒素，適當的運動更能夠協助睡眠、協助新陳代謝.....等眾多好處。但膝蓋有問題或需做體重控制的族群運動時必須保護膝蓋，關節發炎時禁止做任何運動或活動。

冥想或發呆：

人除了在深度睡眠能修復自己之外，靜坐冥想到頭腦完全放鬆的程度時也能夠修復自己。若是沒有靜坐的習慣或訓練，發呆是一個很好的替代方法，發呆時盡可能是看著大自然，像是天空、日落、草地、花、樹葉，石頭.....不帶目的，放空一小段時間，每個月或每週至少進行一次，對於神經系統的幫助很大。



安根植物研究苑

Ange Essential School

美國國家整體芳療師守則

以下文章翻譯自美國國家整體芳療師協會針對芳療師的活動守則，請詳閱並遵守之：

- 1) 承諾為尋求專業服務的人提供最優質的芳香療法服務
- 2) 以專業和道德的方式對待我的客戶、芳療師和同事以及公眾，以遵守最高標準道德行為和誠信，並在任何情況下維護我職業的尊嚴和地位。
- 3) 與其他芳療師和同事分享專業知識、研究和經驗，以支持芳療的進步。
- 4) 避免所有類型的知識產權盜竊，包括抄襲，定義為複製或借用他人的工作或想法並將其作為我自己的冒充，或未能正確引用我的來源。有關更多資訊，請見 plagiarism.org。
- 5) 按照整體原則對待客戶（根據客戶的具體需求推薦治療），提供專業服務，只為客戶的整體福祉。
- 6) 就真正的芳香療法產品和服務的質量和可用性對客戶進行教育。
- 7) 避免從事任何涉及客戶的性行為或性活動。
- 8) 認識到我的主要義務始終是對客戶的，並同意盡我所能為客戶的利益進行芳香療法。我客戶的舒適、福利和健康必須始終放在首位。
- 9) 向客戶提供知情同意/披露聲明和信息，包括從業者和客戶的培訓、認證、執業範圍、支付結構、利益、限制和期望。
- 10) 通過提供最高品質的服務，始終努力為客戶的最大利益服務，我將接受繼續教育，並儘可能提高我的芳香療法技能和專業水準。
- 11) 在我的培訓範圍和限度內提供服務。我不會使用我沒有接受過足夠培訓的技術，並應誠實地代表我的教育、培訓、資格和能力。我將承認我的技能有限，並在必要時將客戶推薦給合適的合格專業人士。
- 12) 不診斷、開處方或提供任何需要執照才能執業的服務，除非獲得特別許可。
- 13) 為客戶保密，除非法律要求，否則未經客戶同意，不得向任何人透露我在諮詢過程中或在專業建議過程中獲得的發現。
- 14) 始終支持其他顧問，不得在客戶或其他非專業人士在場的情況下批評、譴責或以其他方式詆毀其他顧問。

- 15) 尊重其他醫療保健專業人員和芳療師的權利，並以友好和專業的方式與所有醫療保健專業人員合作。
- 16) 如果其他顧問向我推薦客戶，我應在指定推薦完成後將該客戶返還給原顧問。我不會貶低其他顧問的建議。
- 17) 不得對芳療的潛在益處作出虛假陳述，並應積極參與教育公眾了解真正芳療的實際益處。
- 18) 不對任何建議的結果提供保證，也不通過任何形式的推論或虛假陳述利用客戶謀取經濟利益。
- 19) 在廣告中誠實行事，以合乎道德和品味的方式宣傳我的服務，只練習和/或宣傳我接受過足夠培訓或認證的技能。
- 20) 保持我的場所衛生，並確保我的場所為我的客戶提供足夠的隱私。
- 21) 維護每個客戶的完整記錄，包括我的建議的具體細節。
- 22) 在專業芳香療法諮詢之前或期間或代表全國整體芳香療法協會時，避免使用任何改變思維的藥物、酒精或麻醉品。
- 23) 以專業的方式著裝，適當的著裝被定義為適合並符合公認的專業慣例的著裝。
- 24) 在公眾面前有一致的立場，避免以書面、社交媒體或在客戶或公眾面前口頭批評同事。
- 25) 在被發現違反了美國國家整體芳香療法協會的任何章程和/或本道德準則時，應自願放棄並將我的會員證書退還給協會。

Ange Essential School

附錄

開啟 YOUTUBE 中文自動翻譯功能

A. 點擊設定符號開啟字幕



B. 點選英文字幕後再點自動翻譯



芳療手作品精油濃度建議

- 1.噴霧.....1%-2%
- 2.滾珠瓶.....3%-5%
- 3.溫體蠟燭.....5%
- 4.臉用乳液.....1% (看臉部狀況提高)
- 5.身體乳液.....1%-3%
- 6.洗面乳.....2%
- 7.香磚.....5%-7%
- 8.萬用膏.....2%-5%
- 9.淡香水.....15%

*以上濃度僅作為參考，製作各種芳療手作品時以使用對象的情況做適合的調整

安根植物研究苑

Ange Essential School

精油稀釋濃度應用表

* 虛線格內為純精油總滴數

* 基質可以是植物油、蘆薈膠、酒精.....等任何能夠與油相容之物質

	5ml 基質	10ml 基質	15ml 基質	20ml 基質	30ml 基質	50ml 基質	100ml 基質
0.25%	-	-	-	1	-	2	5
0.5%	-	1	-	2	3	5	10
1%	1	2	3	4	6	10	20
2%	2	4	6	8	12	20	40
3%	3	6	9	12	18	30	60
4%	4	8	12	16	24	40	80
5%	5	10	15	20	30	50	100
6%	6	12	18	24	36	60	120
7%	7	14	21	28	42	70	140
8%	8	16	24	32	48	80	160
9%	9	18	27	36	54	90	180
10%	10	20	30	40	60	100	200
11%	11	22	33	44	66	110	220
12%	12	24	36	48	72	120	240
13%	13	26	39	52	78	130	260
14%	14	28	42	56	84	140	280
15%	15	30	45	60	90	150	300
16%	16	32	48	64	96	160	320
17%	17	34	51	68	102	170	340
18%	18	36	54	72	108	180	360
19%	19	38	57	76	114	190	380
20%	20	40	60	80	120	200	400



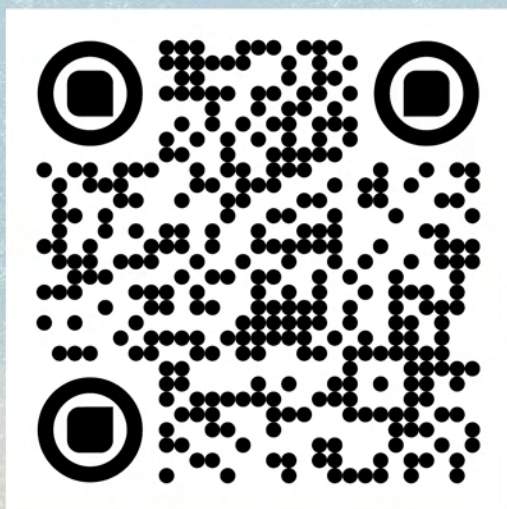
安根植物研究苑

Ange Essential School



安根植物研究苑

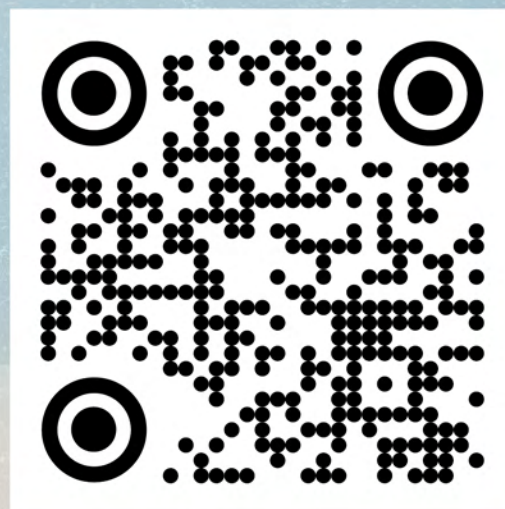
Ange Essential School



Line 官方帳號



FB專頁



新葉商城