

## 法窗小品

## 芳療與生活—芳香療法入門應行注意事項

鄭皓文

## ◆ 目次 ◆

一、芳香療法	五、純露
二、精油使用安全手則	肉桂皮純露
1. 所謂的精油爆炸案，很像是 這個	沉香醇百里香純露
2. 精油會不會爆炸？	玫瑰純露
3. 如何選購精油？	六、哪裡找芳療？
三、植物油	肯園
1. 每日口服	芳療家
2. 護膚	茉莉絲卡
3. 油漱法	乖媽 芳香窩
四、精油的日常應用	Appalachian Valley Natural Products
日常保養	那直銷呢？我們怎麼看直銷？
吸入法	

一、芳香療法（芳療、Aromatherapy），簡單說，是一種利用植物的香氣（精油），以減緩身心不適或維持身體健康的療法。除了以基底油（植物油）稀釋從植物萃取出來的芳香物質「精油」進行療程（按摩），也包含藉由香味的擴散、吸入等方式，達到整頓身心的目的<sup>1</sup>。芳香療法與生常生活非常接近，舉凡走生無印良品看見熱銷的水氧機、精油、擴香瓶藤枝、香水、燻香台等等，或是走進百貨公司，著名品牌body shop、伊聖詩、蕾莉歐、菠丹妮、歐舒丹、肯夢等<sup>2</sup>。聽

1 引自日本銷售第一的芳香療法聖經，和田文緒著，大樹林出版社

2 只是舉例，與推薦程度無關。



過蠟菊（永久花）不凋的秘密？聽過茶樹精油可以抗痘殺菌？聽過葡萄柚可以消水腫？應該也聽過「精油爆炸」事件<sup>3</sup>？總的來說，芳香療法大約就是與這些生活生的小小事件有關，如果你的生活中對於這些東西不太陌生，那應該可以繼續看下去。

## 二、精油使用安全手則：

### 1. 所謂的精油爆炸案，很像是這個：

「喧騰一時的「薰香精油」爆炸傷人案，台北地檢署昨天偵結全案。檢方認為，國內銷售薰香精油的「柏格」公司，明知其販售的精油含有高量異丙醇，具有高燃性，佯稱可改善呼吸系統療效，並且未在包裝上明確標示，導致民眾點火使用爆炸，依常業詐欺、業務過失重傷害罪嫌起訴「柏格」公司負責人黃樹雄、總經理杜成功兩人。<sup>4</sup>」雖然沒有看到卷，但是從新聞稿中大約可以判斷的是，「柏格」公司所販賣的「薰香精油」並非芳香療法中所稱的精油。芳香療法中所稱的精油是由自植物中萃取的芳香芬子之謂，基本上不會出現高量的異丙醇，而有這種東西出現，顯然是……就不是精油。

### 2. 精油會不會爆炸？

精油基本上是自植物中萃取的油質，簡單把他想成是油即可以了解這個問題。在火上加油會不會爆炸？可以確定的是火會燒得更開心，會不會爆炸我不知道。然而如果使用純天然沒有額外添加任何東西的真的精油，以一般推薦的方式使用，基本上不會有這樣的危險。

### 3. 如何選購精油？

如果是厲害的芳療師的話，當然可以從看看精油、聞聞它、滴一滴在手上感覺它來判斷，但如果尚無法到達這個境界的話，我們一般人選購精油還是只能從品牌、商品標示、保存方式與販售人員的專業等來判斷。品牌基本上就是一個信任感的問題，如果你相信它，這樣確實可以省去許多麻煩。

就商品標示的部分，基本上專業的標示應該要有精油的拉丁學名、產地、萃取方式與保存期限等說明。這個部分有時候可以放寬一點，如果它沒有辦法標示在瓶身上，那標在網站上或是其他地方也是可以。以美國的Appalachian Valley Natural Products（簡稱av-at）為例，雖然他的每一瓶精油上只有標它的品牌、網址、俗名、拉丁學

3 [http://railway.sunshine.org.tw/sunlight/body\\_014.asp](http://railway.sunshine.org.tw/sunlight/body_014.asp)，最後瀏覽日：2014/5/6

4 資料來源同前。

名、容量，但是連進他的網站，基本上就可以找到精油的產地、萃取方式、萃取部位與一些使用說明。

為什麼這些資訊重要呢？檸檬薄荷、蜂香薄荷、佛手柑薄荷、香蜂草等有何不同？檸檬薄荷的英文叫Bergamot Mint，直譯就是佛手柑薄荷，但通常的翻法是檸檬薄荷。同樣有個「蜂」的蜂香薄荷與香蜂草，前面的學名是Monarda didyma，後面的是Melissa officinalis，看學名完全不一樣，但中文看一看有時會迷糊。檸檬薄荷學名Mentha citrata，蜂香薄荷學名 Monarda didyma，一樣看學名就不會搞不清楚。

產地、萃取部位、萃取方式也同樣的有差。

精油是從植物體萃取出來的，基本上與植物密不可分，可以把它當成是一種農產品的概念。也就是說，不同地區的氣候、地質可能不同，即使栽種的是同一種植物，萃取而得的精油經分析其內含成份也會有所差別。以迷迭香來說，還可以分為樟腦迷迭香、桉油醇迷迭香與馬鞭草酮迷迭香，三種是同一品種，但是精油圖鑑<sup>5</sup>上說馬鞭草酮迷迭香這種馬鞭草酮成份特高的化學結構十分罕見，只在原產地出現，重要產地在科西嘉與摩洛哥。所以，產地有差。

再以芹菜精油與丁香精油為例，雖說是芹菜，但其實可以得到精油的地方只有芹菜的種子。丁香雖說是丁香，其實精油就是萃取自其花苞，其他部位應該是不可以。

萃取方式最普遍的方式是以蒸餾法（Distillation），如果是有溶劑萃取（Solvent Extraction）的方式取得，所萃取的物質稱為「原精」（Absolute），就不會稱為精油（Essential Oil）。溶劑萃取法多半用於萃取珍貴花材，所以常常看到的某某花原精。以這種方式取得精油比較要注意的是可能有溶劑殘留的問題。就以Appalachian Valley Natural Products為例，他們非常以自己的玫瑰系列自豪，來看看他們的價格有何不同：

Rose Absolute	1ml	19.5 us dollar
Rose Otto 2013	1ml	32.8
Rose Otto 2010	1ml	40.94

是不是很有差別？

當然，除此之外，販售的價格也可以當成一個參考的因素，像是玫瑰精油的價格與甜橙精油的價格一定是會有差距的，因為玫瑰的萃油率低，而甜橙的萃油率高而萃取方式（壓榨法）相較之下簡單，如果兩種的精油價格沒有什麼差別的話，那也是有點奇怪。

5 精油圖鑑，Ruth von Braunschweig、溫佑君著，商周出版



### 三、植物油

植物油，就是從植物新陳代謝所產出的油分，像是芝麻油、花生油、酪梨油、葵花油等，都是植物油。植物油在芳香療法的世界中又稱為基底油，通常拿來當稀釋精油的基質使用。基本上，植物油時時與我們相伴左右，吃快炒、吃便當等等，都吃了很多油。但是，好的植物油可以帶你上天堂，壞的植物油就可能讓人住病房。所謂好的植物油，當然冷壓、有機非常好，而壞的植物油，除了有些它本身製成有問題外，我們每天比較容易遇到的就是不當的使用方式讓好油變成了壞油，所謂的不當使用方式基本上是讓油的溫度升到了它本身的冒煙點上，高溫變質後，就會發生可怕的事。因為太可怕了，所以我不敢說，留給大家想像的空間好了。至於除了每餐都吃之外，在芳香療法的世界中，植物油還可以怎麼用呢？

#### 1. 每日口服

口服植物油再簡單不過，就把植物油拿來「喝」就可以了。每次的量大約也是5-10 cc，如果害怕油的口感，可以考慮把油拿來伴飯。那為什麼要口服？依據植物油全書<sup>6</sup>中的說明，月見草油裡面有 $\gamma$ -次亞麻油酸很厲害，可以幫助婦女的身體問題，男性因體內激素失律所產生的情緒性問題。特別在高壓下的情緒急速起伏、工作負荷大的時候，或是焦慮、神經緊繃的時候，月見草油就可以患難見真情。這感覺起來就是一個很會被需要的油啊！

植物油全書裡面大約介紹了40種植物油，裡面還有一種被作者稱為「綠色黃金」的南瓜籽油，對於膀胱不適與輕微的前列腺問題具有相當的幫助。在香氣與空間<sup>7</sup>提到，這是一款可以助性、利腦的油。所謂的助性就是…想要有寶寶的夫妻可以共同服用2-6個月，利腦則是讓人產生實現夢想的行動力，總之聽起來非常美好。

嗯，而且我第一次看到綠色的油。當然是綠色的啊，不然怎麼叫綠色黃金？

#### 2. 護膚

植物油護膚基本上也不太難，就是拿來在身上塗塗抹抹，順便按摩一下，就可以叫按摩油。護膚這件事，以前都不太會注意，但這幾年的冬天就讓人非常有感覺，因為朋友之間談到保養，很難不談到皮膚沒有擦保養品就會龜裂或是看起來很醜，嚴重一點的還會有白白的皮屑，很恐怖。我很懶都不太擦，所以一年比一年的冬天難熬，朋友有在保養，但就覺得乳液好像不太夠力，然後我們的目光就一起轉向了植物油。

6 Ruth von Braunschweig 著，田佳玉譯，商周出版

7 香氣與空間—專業芳香療法的30堂必修課，溫佑君

當然我是有差，沒保養到有保養，自然皮膚的狀況有改善，朋友用了肯園的聖油，也是大大的好評。

荷荷芭油生長在沙漠中，要生長個五到六年才可以拿來榨油使用。它是一種液態蠟（所以不能當作食用油，也不可以拿來油漱），在高溫下還是狀態穩定，保存期限很長。植物油全書裡說它是印度人的液態黃金，是保溼聖品，可以讓皮膚表層生成的油脂層穩定，每天規律使用可以舒緩敏感性、乾燥皮膚與因暖氣或冷氣造成皮膚過敏的情況。

另外書中所稱「經典的護膚品」就是甜杏仁油，因為含有大量的油酸，所以可以使皮膚光滑細緻。經常為保養之使用，可改善皮膚脫屑、脆弱和搔癢，因為不會刺激敏感性皮膚，是最常見的按摩油，也是芳香療法中很常見的基底油液。

因為十分好用，上一個冬天，我與朋友就一起買了一公升的甜杏仁油，放著慢慢用，現在也快用完了。

### 3. 油漱法

油漱，就是找一款喜歡的冷壓植物油，每次大約使用5-10 cc，然後讓油在口腔裡奔騰大約15至30分鐘，然後把它吐掉，絕對不要喝下去，喝下去也會發生可怕的事。為什麼選冷壓？因為聽說不是冷壓的會容易上火。廢油的處理也是有學問的，為了不阻塞如洗碗槽、馬桶等地方的水管，基本上要分開處理，可以收集起來一次丟掉，也可以每次就當垃圾處理。但…可以不要當廚餘嗎？怕小豬仔吃了會壞肚子。

油漱有什麼效果呢？依據Bruce Fife著，劉又崧譯的「油漱療法的奇蹟：用油清潔口腔讓身體達到排毒與治療的功效」，他說可以清潔口腔讓身體達到排毒與治療的功效，但因為我也沒有進行嚴謹的實驗，也不是這方面的專家，我只能說我覺得很不錯，至少口氣會比較芬芳，也比較沒有看到舌苔。

在上面提到的那本書中，作者推薦以椰子油來油漱會發生神奇的事，在植物油全書中則是提到可以以葵花油漱口，或是用芝麻油這種印度傳統療法中使用的也不錯。同時以作者自己的經驗推薦，可在100ml的植物油中滴入約10滴的精油，有助於降低有害的牙菌斑。

## 四、精油的日常應用

精油在日常生活中的應用可以非常少也可以非常多。以「保養」這件事而言，大家都不陌生，但「全芳療保養」可能就不是大家都聽過。我自己覺得全芳療這樣很美



好，我很懶的用市售一般的保養品，會買，但都三分鐘熱度。芳療很美好的地方在於，好玩、簡單。好玩的點在於：就很好玩，你可以從各個管道找到你想要的配方，自己把他調出來，然後用在自己的身上，如果發揮了期待的效果就會很開心，如果沒有的話就再等等，或是換個配方。

### <日常保養>

簡單是指調配精油按摩油或製作精油小物都可以很簡單，像是按摩油的調配，就是把精油加到植物油裡面。按摩油是很廣泛的說法，擦在頭皮上用來保養頭皮的就是頭皮按摩油，擦在臉上<sup>8</sup>的可以當卸妝油、也可以當面油作為一般保養，拿來擦身體的就是身體按摩油<sup>9</sup>。想要健胸，可以找一下健胸的配方，想要消水腫、抗橘皮這也都不難。沐浴鹽、牙膏、香包、香水作法都很簡單。另外一個簡單是指保養起來很簡單，以臉的保養而言，就塗一層面油即保養完畢，如果功夫一點的話，可以先噴一點純露，上面油，再用純露敷臉幫助面油的吸收，大功告成。

在洗頭前先用頭皮按摩油擦一擦，等個十分鐘後再用洗髮精把按摩油洗掉，洗完後就不用特別再潤絲，頭髮就有被滋潤過的感覺。另外在100ml的純水（或礦泉水）裡面加入10滴喜歡的精油，用力與他搖一搖就成了自製的髮妝水，如果想再加強一點保溼的話，可以加入一些甘油與油性的維他命E，日本銷售第一的芳香療法聖經<sup>10</sup>裡面介紹的每一種精油幾乎都說可以用來護髮，所以那應該是就自己選喜歡的就好。

使用精油來泡澡也是非常的美好，但要注意的是，油水不溶，所以基本上直接把精油加到水裡面他們還是各走各的路，不過也沒有那麼糟，雖然油不溶於水，但是油可以被打散成很小很小的樣子，也還好。如果精油本身不是刺激性的，那這樣用也有問題。比較建議的方式，為了避免這種刺激，可以先把精油加入按摩油裡面調勻，再加入水中，也可以全身塗滿按摩油再泡澡。或是可以在水中加入牛奶或把精油先加到鹽裡面攪拌作成沐浴鹽再加入熱水中，也都非常美好。

### <吸入法>

除了日常的保養外，還有一種很常用的就是「吸入法」，簡單說，聞到精油的香味就可以說是在進行吸入法了。一般市面上常見的有擴香器具有最簡單的擴香瓶，或是比較貴一點的水氧機、擴香儀等，但其實芳療的吸入法可以更加的多元。最簡單的是手帕吸入法，即把1至2滴精油滴在手帕或衛生紙上，然後靠近它後深呼吸。蒸氣吸

8 建議濃度不超過3%。最簡單的換算法以1ml=20滴計算，10ml基楚油中加入6滴精油，濃度約為3%。

9 建議濃度不超過6%。10ml基楚油中加入12滴精油，濃度約為6%。

10 和田文緒著，大樹林出版。

入法，就是使用兩大杯熱水，滴個2滴進去，然後用大毛巾把頭與熱水蓋起來，然後慢慢深呼吸。

擴香瓶、擴香石基本上都是利用精油自然揮發的特性達到擴香的功效。另外也有利用熱讓精油蒸發的，像是插電的擴香石、或是精油燈。水氧機基本上則是透過把水與精油一起霧化，讓他們一起釋放出來，擴香儀則是把精油自己霧化。

各種擴香方式有利有弊，擴香瓶、擴香石簡單方便，但對於精油的利用效率就沒有水氧機或是擴香儀好。水氧機的好與壞都在「水」的問題，如果在缺水的空間中，例如冷氣房，則水氧機在擴香的同時還可以保持室內的溼度，這樣很棒，但如果在溼度已經夠了的地方，那這可能就是一個問題。擴香儀據說是現在各種器具中擴香的效果最好的一款，缺點大約就是有耗材的問題，他的瓶身有時候很容易失手就壞了。我自己用的是擴香儀，他的瓶身我大約弄壞了三個，第一個是剛買的三天，與男朋友視訊連絡感情時，要把新買的玩具「展」給他看，結果沒拿好，玻璃瓶就掉了下來，然後就壞了。後來可能是因為天氣冷，在拔玻璃瓶的時候被我拔壞了。於是我去店裡買東西的時候，忍不住跟老闆抱怨，怎麼我的擴香儀這麼容易壞？老闆也是很意外，他說沒聽過有客人像我一樣壞的如此快。後來他與我說了一些小訣竅，可能也是天氣暖了，我也有經驗了，目前的這支管子非常的長壽。

## 五、純露

純露，依據蘇珊凱帝所著的純露芳香療法<sup>11</sup>，為「純露是植物為了芳香治療的目的，經過蒸氣或水蒸餾過程中的凝結水副產物。」前面提到過蒸餾法是非常普遍用以萃取精油的方式，在這個方式中主產品可以得到精油，副產品則可以得到純露。

在芳香療法的世界當中，對於純露的使用與研究還沒有很多，網路上參考資料大約都是來自於上述蘇珊凱帝寫的那本書。純露有時候也會叫作「花水」，但有時候叫花水的不一定是蒸餾過程中的副產品，而是精油加上水混和而成的產品。然而以芳療的角度而言，只有蒸餾過程中的副產品才是我們說的純露。

真的、有機栽種的、品質好的純露的使用範圍很廣，可以飲用、溼敷、泡澡等，而且使用上較為安全。純露不像精油在使用上對於皮膚較具有刺激性，或有時候會有過敏或是排毒反應，可謂芳療界的明日之星。以下介紹幾種作者十分喜愛與常使用的純露與使用的方式：

---

11 蘇珊凱帝(Suzanne Catty)，純露芳香療法，世茂出版



### <肉桂皮純露>

這款純露聞起來就是肉桂的味道，如果喜歡肉桂的話，在水中加一點，整杯水都會充滿這樣的味到。書上提到它對於精神與身體都有提振的效果，提神的效果比咖啡還好，而且幫助消化，可以快速幫助舒緩腹部鼓脹及腹絞痛，很棒！所以通常我會在辦公室裡面放一瓶肉桂皮純露，覺得喝水無聊的時候就會來喝一下。它比咖啡好的地方在於，沒有對牙齒染色的問題。

### <沉香醇百里香純露>

我非常喜歡的純露，每次大約都買一公升當作日常生活的飲用品……但不是把它整罐拿來喝，而是喝水的時候可以加一點，聽說煮魚煮飯的時候也都可以加一點。書上說它可以幫助消化、清潔小腸，可以平衡精神與身體狀態。如有咳嗽與感冒的症狀的時候，可以喝一點會不錯。那因為書上這樣寫，所以我感冒咳嗽的時候就會來喝一點，喝的當下是有好一點，但我不能確定是因為喝水本身會好或是它真的有幫助，但相信就是力量，就看每個人有沒有要相信。除了這個之外，聽說也可以改善口臭的問題。

### <玫瑰純露>

這是大家與我都很愛的純露，只能用四個字來形容，那就是「非常美好」。玫瑰有品種之別，市面上至少可以看到的有大馬士革玫瑰、千葉玫瑰、白玫瑰等純露，我手邊現在有的是大馬士革玫瑰，所以基本上就介紹這一種。

它非常的香，整個就是一個玫瑰該有的味道，但有的時候太濃時會有點酸的味道，基本上人家是說，純露越稀釋風味越佳，但如果希望它發揮比較嚴肅的功能時，可能使用的濃度就會比較高。星巴克有一款玫瑰蜜香朵latte，散發淡淡的玫瑰的味，每次喝的時候都感覺很幸福。玫瑰純露加在熱水裡面，說是複製那樣的幸福可能太不夠尊重，確切的說，應該是可以美好一整個下午。

書上說玫瑰可以處理自律神經系統，會讓妳感覺好的不得了，拿來敷臉臉可以保溼然後會美美的，與岩玫瑰一起的時候可以抗皺，與薰衣草、洋甘菊在一起的時候，可以處理從壓力到曬傷與傷口護理。

但是要小心，玫瑰在使用上可能用「瀉」的作用，如果沒有特別想要通暢一下的話，要酌量使用。另外書上說它可以透過平衡內分泌系統的效果對付經前症候群、經痛以及情緒起伏不定的問題，但就我們朋友之間的使用經驗，它可能也會影響到生理期來臨的時間。

純露基本上已經變成我生活中的一部分，用玫瑰加岩玫瑰當作妝水，平時交替（一至三個月換一次）飲用百里香、香蜂草、檸檬馬鞭草、玫瑰純露，想要養肝的時候就來點馬鞭草酮迷迭香，另外睡前擦完面油後再用永久花或是馬鞭草酮迷迭香敷臉……大約就是這樣影響的程度，算不算是不能沒有它？

## 六、哪裡找芳療？

從作者自各方收集來的資料，品質佳又兼顧CP值高的幾家，大約可以看看這幾家，但作者接觸芳療尚未滿一年，又是在家自修，大部分情資來源是PTT的芳療版，所知有限，僅供大家參考：

### 肯園：

販售精油、植物油、純露等單方、複方<sup>12</sup>皆有，有開課，有芳香按摩，也出了許多芳療相關的書籍，版友說是芳療界的龍頭，對手也稱讚的地方。

### 芳療家：

法國代理進口，本店在台電大樓對面，作者愛店之一，販售精油、植物油、純露等，聽說是法國芳療師愛用品牌。

### 茉莉絲卡：

賣的是德國進口的油，在芳療版也是大家大推薦的地方。

### 乖媽 芳香窩

這個版友也很推薦，頗受好評。時不時有三瓶66折的活動，買起來就會很開心。但因為它是自國外進口精油而在國內自行分裝，就不像芳療家的精油有許多的認證，基本上是作口碑的。

### Appalachian Valley Natural Products

美國品牌，作者愛店之一，販售精油、植物油、純露等，使用起來頗為美好。網站上標售的價格基本上比上面幾家平均價格都低，但有幾款也是特別的昂貴，要看。台灣沒有代理商，從美國寄油過來的運費可能會有點貴，那台灣的香民怎麼辦？通常會等待感恩節或是聖誕節的時候，可能會有打折外加一定條件的全球免運活動，這時候就是大家瘋狂下手的時候。

12 多種配方調製而成。



### 那直銷呢？我們怎麼看直銷？

其實直銷的商品並沒有說不好，像我們台南這裡永華路上就有一間很大的安麗，經過時總見到裡面生意興隆。作者認為直銷比較可能的問題是，精油的品質如何要判斷，即使是天然的精油也還有其價格是否合理的問題。至於價格是否合理，只能說以肯園為台灣的芳療界的龍頭，如果精油賣的比它還貴，這可能就可以判斷為不合理。

除此之外，直銷人員對於精油的使用說明也可能有誤，芳療版上看到過的是，有推銷人員說他們自己的精油品質絕佳，皆可以食用。口服精油是否洽當，在不同國家精油的流派看法不同，即使可以口服，也不是所有的精油或是所有的劑量都可以，通常會建議還是找芳療師諮詢後再考慮。至於新聞上時有見使用精油導致皮膚起疹子、過敏，多半也是由於所販售的精油品質不佳，或是具有高刺激性的精油直接接觸皮膚等不當使用方式所致。

最後的最後，對於芳香療法有一定的認識，讓芳療的香氛進入生活，可以讓每一天都很美好。

希望大家每天都十分美好。