

dōTERRA®



Essential Oils for Beginners

初學者的精油入門

單元 1 精油是什麼？

單元 3 如何使用精油？

單元 2 為什麼使用精油？

單元 4 精油安全嗎？

1 單元

精油是什麼？

不同形狀、大小、色澤、香氣等各式各樣的植物遍布地球。每一種都含有肉眼看不到的化合物，深藏在植物的根部、花朵、種子、樹皮等各個部位。這些化合物就是精油。精油的純度極高，因此效果非常強大。也稱做「揮發性芳香化合物(volatile aromatic compound)」的精油讓植物散發香氣，保護其不受嚴峻環境以及昆蟲等侵害，甚至具有幫助授粉的功用。

精油的科學原理

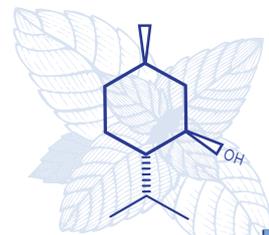
揮發性芳香化合物的化學組成讓精油能迅速在空氣中擴散。一般人聽到揮發性 (volatile) 也許會有負面的聯想，但就精油而言，揮發性表示物質具有快速改變狀態的能力。這便是為何一打開瓶蓋，不論遠近都能立即感受精油強而有力的香氣。

因為揮發性芳香化合物在空氣中能快速地移動，當這些化合物與嗅覺感受器 (olfactory sensor) 相互作用時，使用精油的人就能體驗精油的芬芳 (單元2和3將會更進一步說明精油如何影響大腦)。

目前為止，已發現有超過三千種的揮發性芳香化合物，重要的是，精油的效用、香氣和性質很大部分取決於這些化合物。因為獨特的化學構成，每種精油都會依據品種以及植物類別而有所不同。

揮發性芳香化合物

微小的有機分子，於常溫下能快速從液態或固態轉變為氣體。



Peppermint

Mentha piperita

腦內的嗅覺系統負責掌管嗅覺。吸入精油獨特的香氣時，氣味透過大腦的嗅覺系統 (olfactory system) 發揮作用。

精油的歷史

精油看似為新興的潮流，但其實植物萃取物的使用和植物製的產品早已生根於傳統。古文明於芳香調理、個人護理、保健、宗教儀式、護膚保養以及香料中都會使用精油。下圖可以看出精油並非一時的流行，而是遍佈世界各個文明中行之百年的傳統。



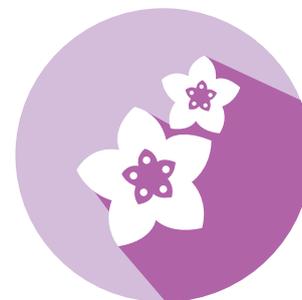
-  埃及：埃及人於護膚保養、香料、喪禮和宗教儀式使用植物性產品。
-  希臘：古希臘時，荷馬和希波克拉底等人根據埃及人的發現，研究精油的芳香功效。
-  羅馬：古羅馬人經常在香水中或是於按摩和香氛沐浴時加入植物萃取物。
-  伊朗：中古時期伊朗區域的居民使用並且買賣香料或樹脂，用於製造香水或維持健康。
-  印度：阿育吠陀療法 (Ayurvedic medicine) 為印度傳統的全人醫療系統，已有五千年的發展歷史，囊括了芳香和植物化合物的運用。
-  中國：數百年來，傳統的保健方式包含各種植物的使用，以促進健康。
-  法國：十九世紀法國化學家Rene Gattefosse徹底研究精油並首創「芳香調理」(aromatherapy) 一詞。



個人護理與護膚保養



芳香調理



香料



保健

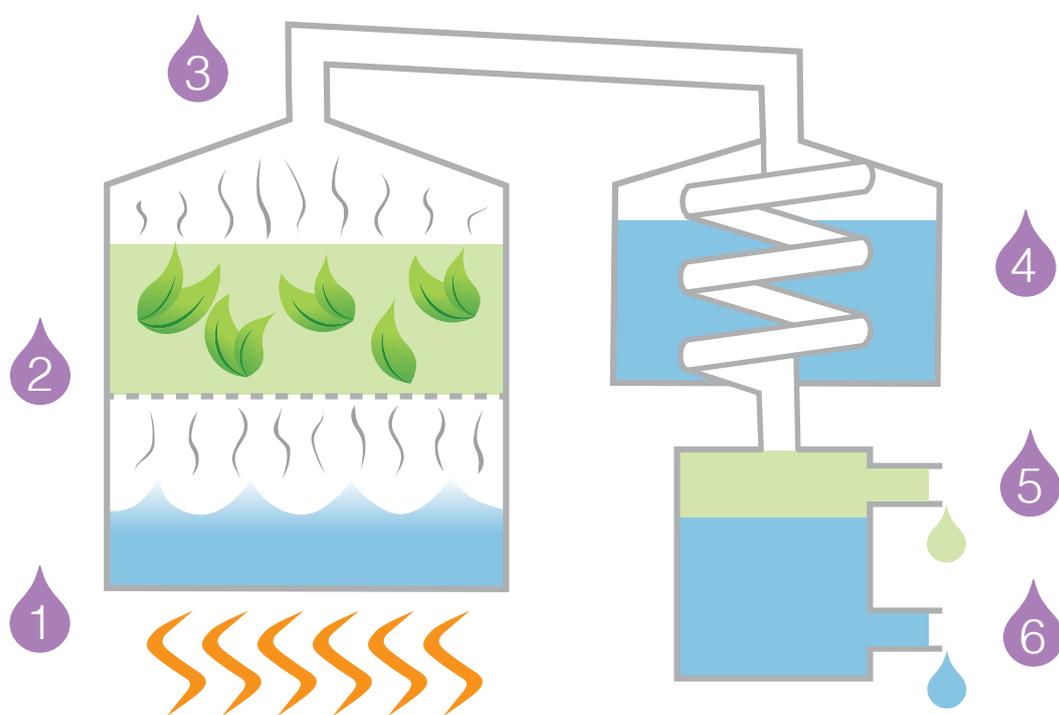
如何萃取精油？

精油從植物萃取而來，但它們如何發揮作用？製造精油的方式有許多種，蒸餾法 (distillation) 與冷壓法 (expression) 能生產優良品質的精油。兩種做法皆屬有機的萃取方式，讓芳香化合物能維持原有的強效香氣。

有一點須注意，並非所有的精油都擁具備相同的品質。精油的純度會因地理位置、蒸餾方式、天氣以及其他因素而改變。此外，不論植物是否經過挑選、悉心照料與收成，精油的品質在蒸餾的過程中有可能保存下來，也可能受到破壞。由於蒸餾對細節與精準的講究，與其說是技術，更是一門藝術。蒸餾者對於收成、溫度、蒸餾的時間和壓力的運用等，必須相當準確且仔細。下方蒸餾法與冷壓法的介紹將進一步說明植物的部位如何轉化成精油。

蒸餾法 (Steam distillation)

從名稱上大約可以猜測到，蒸餾法是使用加熱散發出的蒸氣 (以及壓力) 從植物的部位萃取精油。因為這種方法能生產無雜質、純粹的精油，是最常用來製造精油的做法。蒸餾過程中的加壓能保護精油複雜的化學化合物，可以在低於正常沸點的情況下採集精油。

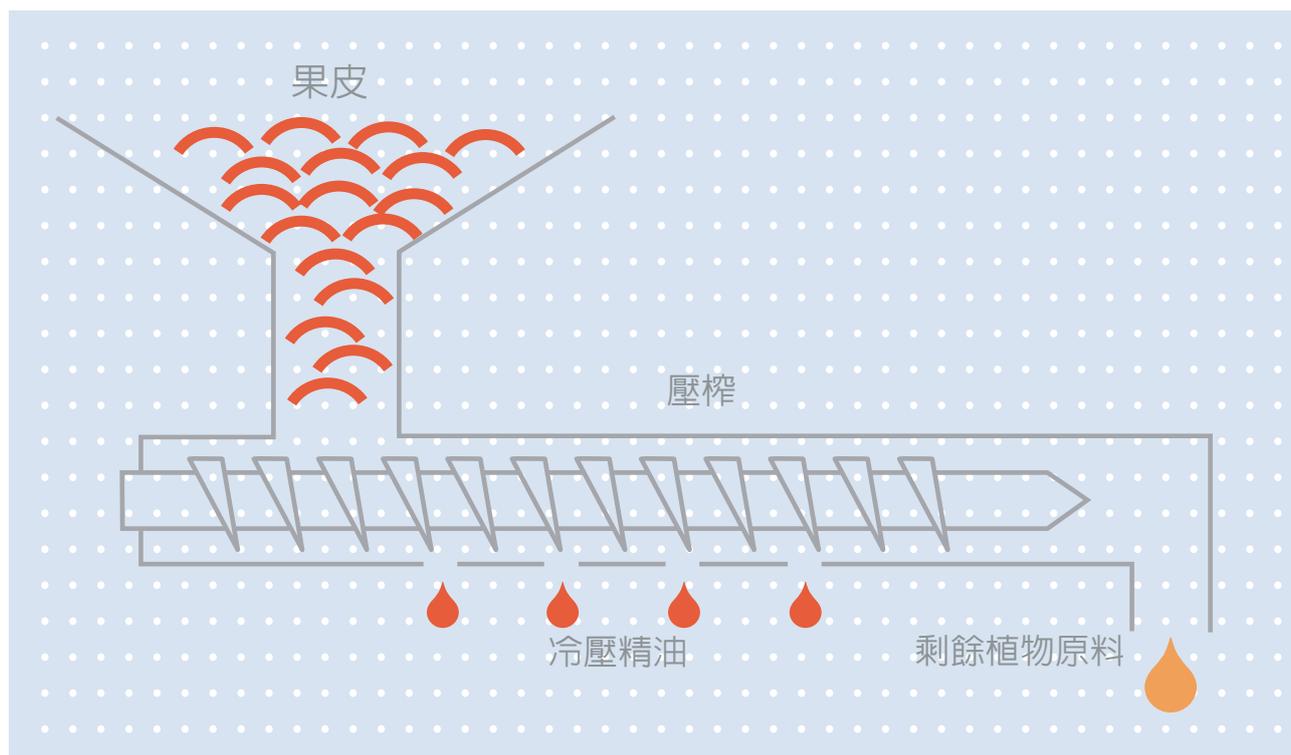


蒸餾法

- (1) 加熱水產生蒸氣→
- (2) 蒸氣通過植物原料帶出精油→
- (3) 精油與蒸氣一同上升→
- (4) 蒸氣於冷凝器中冷卻→
- (5) 萃取浮在水面上的精油→
- (6) 下層剩餘的則是花露

若使用溫度較高的方式，精油內的化學結構很可能就會受到損害。

蒸餾法首先須沸騰熱水產生蒸氣，然後讓蒸氣通過植物原料。隨著蒸氣通過植物的特定部位，熱氣與壓力會讓精油從極微小、具保護作用的囊袋中釋出。接著蒸氣會將植物散發出來的揮發性芳香化合物夾帶進入收集管。在此，蒸氣會冷卻，然後再度凝結成水，釋出一層精油。這一層精油會浮於水面，與水分離後，就可由專業人員採集。由於精油為脂溶性，因此很容易就能從水中分離出來。



冷壓與蒸餾法不同，冷壓（Expression，亦稱為壓榨法）不使用熱源萃取精油。一般而言，此方式常用於萃取柑橘類如檸檬、萊姆、柑橘、葡萄柚和佛手柑等水果果皮內的精油。冷壓時，果皮會通過磨碎其表面的壓榨滾筒，破壞含有精油的囊袋，精油囊袋破裂後，在水果上噴灑水以擷取釋出的精油。再將此液體過濾，去除多餘的果皮殘留物，然後以離心機將精油與水分離。

一旦了解精油的構成、來源以及安全無虞的千百年歷史，便能清楚地認識到精油並非神秘的調理方法，而是在日常生活中非常實用的工具。如果不清楚如何在生活中使用精油，以下的單元將更進一步說明如何使用精油以及精油的效用。

單元

為什麼使用精油？

精油與植物萃取物的運用數百年前已發展，至今仍備具用途。隨著科技的進步，想在日常生活中使用品質更為優良、效果強大且安全的精油更加容易。雖然精油曾為傳統文化的一部分，但現今逐漸增加的科學證據與研究都顯示精油對於現代人的功效與安全性。歷史上，精油相當受到歡迎也很實用，而今更有許多資源與研究讓不同需求的人都可以將精油融入現代的生活中。

日常生活的精油

每個人都擁有各自的需求和喜好，而精油的多樣性能為每個人都帶來廣泛的效用。有些人以為使用精油需要專業的訓練，事實上，只須擁有基本的概念，就能在日常生活中使用精油。想確認自己在日常生活中是否需要精油，可先用下列的問題檢測，了解精油在生活中的應用方式：

- 您是否擔心居家清潔用品會讓孩子接觸到刺激性的化學物質或毒物？
- 您是否有想修復受損的頭髮或頭皮的困擾？
- 您是否需要能讓肌膚保持健康年輕的產品？
- 您的頸部或頭部是否感到緊繃不適？
- 季節變化和環境問題是否會讓您身體不適？
- 您是否需要維持健康的產品？

假使對其中任何一項問題的答覆為「是」，你可能比自己所想的更常使用精油。精油也許被視為富有神秘色彩或者很複雜，但其實它們擁有居家清潔、有益健康等多樣的用途。除了日常生活的運用外，許多人更因精油的健康效用以及調整心緒的功能而使用精油。

精油的健康效益

古代的人們利用精油和植物的各個部位來提升健康並且保養身心。因為精油可用於舒緩偶發的肌膚不適、促進健康、維護良好的口腔健康、提升順暢清新感受等等，是非常受到想維持健康者歡迎的選擇。



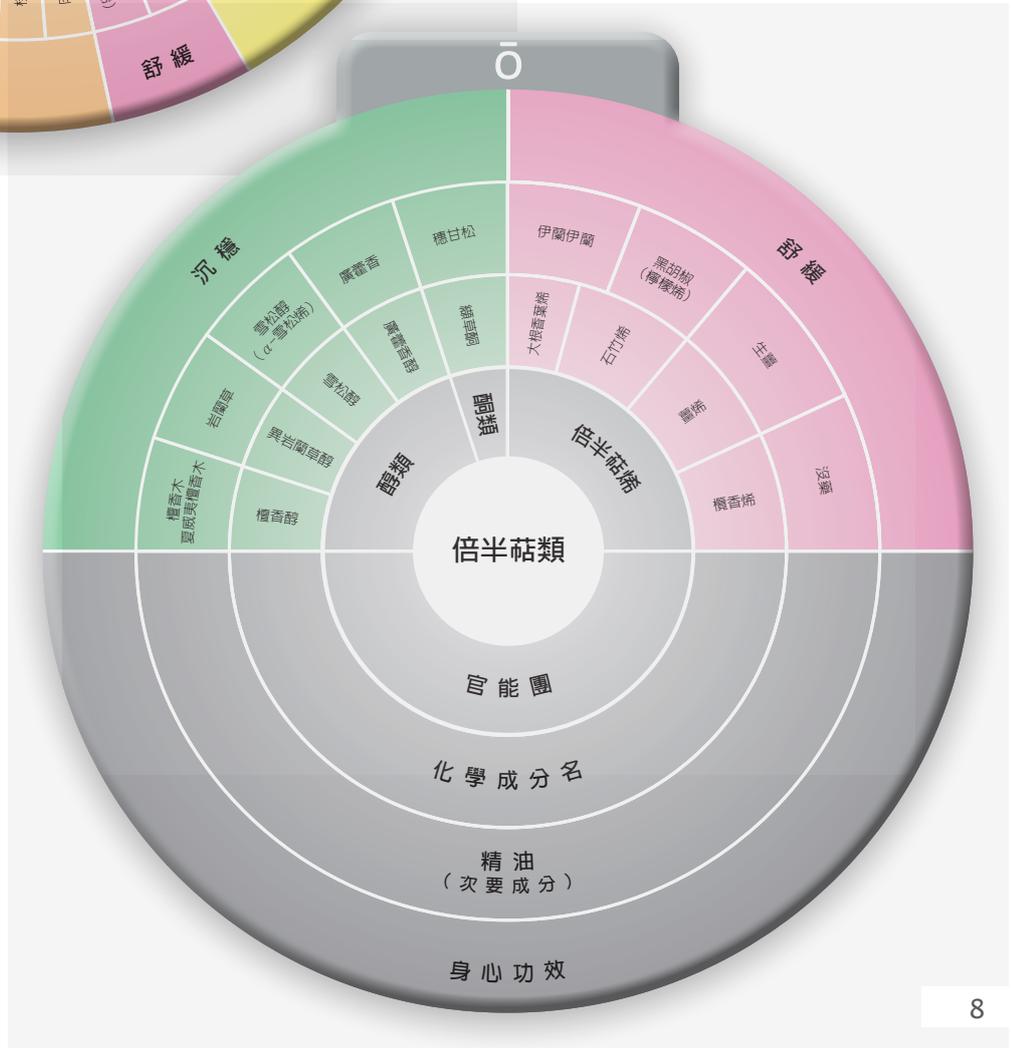
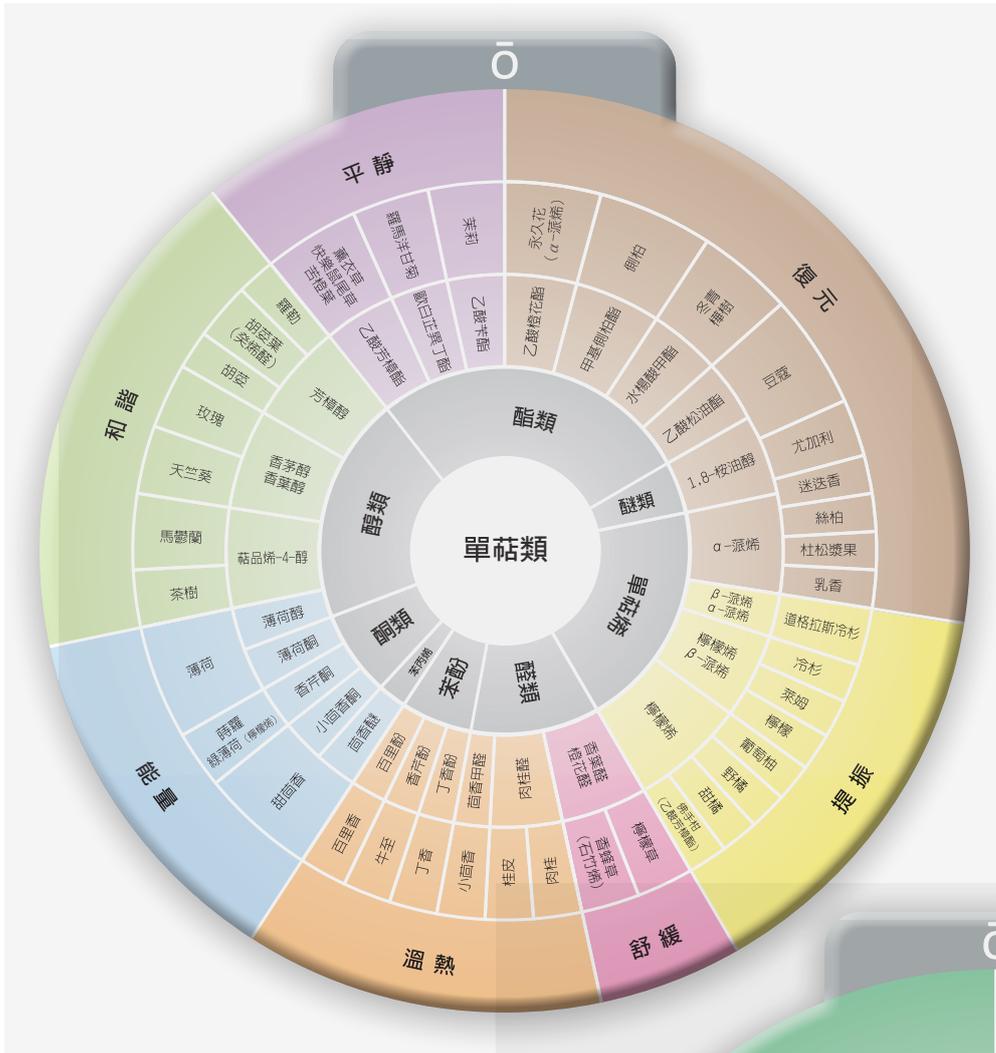
如前所述，精油擁有許多不同的功效，每個人都能以自己的方式體驗精油。精油因為擁有多元的特性而成為非常有效的保健方式，不論是具有特殊健康訴求、追求綜合的健康效益或者敏弱體質者。大眾逐漸為了獲得健康開始使用精油，因為精油能讓使用者根據自身特殊的需求打造不同的精油體驗，而無須勉強接受一般通用的解決方式。

精油的情緒效用

每種精油因其特殊的化學結構而擁有多樣的效用。有些精油具有舒緩、調節和安穩的功效，有些則以帶來能量、振奮、溫熱或復元的能力著稱。身體每天都必須經歷各式各樣的心理與生理狀況，精油能幫助我們調節並維持身心健康。精油的化學組合讓其擁有特定的效果，有些精油能幫助清潔或淨化，有些則為肌膚帶來舒緩。精油的香氣也能促成各種化學反應，誘發情緒以及身心調理作用。嗅吸精油時，氣味會透過嗅覺神經 (olfactory nerve) 由嗅覺系統 (olfactory system) 進行反應。如前面所說的，嗅覺系統是負責管理嗅覺的機制。嗅覺系統與邊緣系統 (limbic system) 連結，此處是情感與記憶儲存的地方。吸入精油的氣味時，邊緣系統根據與此特定香氣有關的記憶引發你的反應。這些邊緣系統觸發的作用多為情緒反應，依照精油的化學構成而有安撫或提振等功效。更重要的是，邊緣系統的反應來自於記憶，因此每個人感受到每種精油的效果會略有不同。

嗅覺能製造非常強大的心理、生理與情緒反應。

請參考精油情緒輪，了解特定精油類別依照不同化學結構而能觸發的效果：



0 單元

如何使用精油？

了解構成精油的物質及精油的生產製造後，讓我們進一步學習如何使用精油。再次強調，您並不需要成為精油的專家後才能享受精油廣泛的效用。擁有如何在日常生活中安全且簡單地使用精油的基本知識便已足夠。

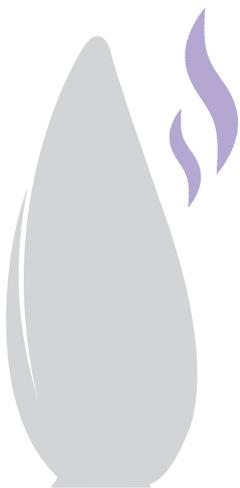
嗅吸香氣 (Aromatic)

體驗精油芳香效益的方法之一，就是透過嗅吸精油。嗅吸精油的香氣能帶來非常多的好處，尤其在改善心情、調節情緒上更是顯著。依照不同的化學組成，精油具有活絡或提振的效果，也能促進放鬆或舒緩的情緒。

研究已提出非常有力的證據，顯示在各種情況下，單單只是吸入精油的香氣便能有安定以及撫平焦慮的功用。

擴香 (Diffusion)

擴香是享受精油香氣非常有效的方法，精油使用者更可利用最方便的芳香噴霧器來進行。芳香噴霧器將精油轉換成霧氣或者微細的霧滴，讓使用者能在一段時間內持續感受精油的芬芳。選擇芳香噴霧器必須謹記的一點是，精油擁有非常細緻的化學結構，具熱源的機型很可能會因此改變精油的化學構成，因此請避免使用，利用水或冷風擴香精油的機器是最好的選擇。雖然芳香噴霧器讓享受精油芬芳更簡單，但即使沒有特定的機器，一樣能獲得精油的芳香效益。只需從瓶中嗅吸精油或者在掌心倒入1滴精油，摩擦雙手後深吸香氣，就能在香氣散發時獲得效果。



有效體驗精油香氛的做法



安全建議：一般而言，擴香是非常安全且多數人都能接受的使用方式。不過使用精油時，了解劑量與正確的方法非常重要。每天少量多次擴香，才能帶來最佳效益。

外用塗抹

塗抹是獲得以精油保養肌膚和維持身體各部位健康非常安全且有效的方式。精油因其化學組成，可以輕鬆地穿透肌膚並為塗抹的部位帶來效用。肌膚很容易吸收精油，不過可以透過搭配基底油來減緩精油揮發的速度，延長精油的功效以滋潤肌膚。

什麼是基底油 (carrier oil)? 基底油是油脂物質，能稀釋精油並幫助塗抹的部位吸收精油。使用如分餾椰子油等基底油，能更有效地讓精油發揮作用而不會改變其強大的功效。稀釋精油時，藉由增加吸收的面積能強化吸收並且避免肌膚過敏。

何時稀釋精油以及相關方式因人而異，主要在於精油的化學性、個人偏好以及對於某些精油的敏感程度。

過敏與稀釋

敏感肌膚或孩童使用時，建議搭配如分餾椰子油等基底油一同使用。利用基底油稀釋精油能避免過敏不適，尤其是使用先前不曾接觸過的精油時。

稀釋的比例一般為1滴精油搭配3滴基底油。如先前所述，塗抹精油的劑量因人而異，取決於個人的需求、年齡、體型以及健康狀況。第一次使用時，先以少量多次取代一次性大量塗抹，從小劑量如1-2滴精油開始。如果需要，可以每4-6小時重複塗抹。

有些精油必須經過稀釋才能外用。像是肉桂、天竺葵、檸檬草和牛至精油，這些精油只能稀釋過再塗抹。建議稀釋比例：1滴精油搭配3滴基底油。

如何塗抹精油

適合塗抹的部位：

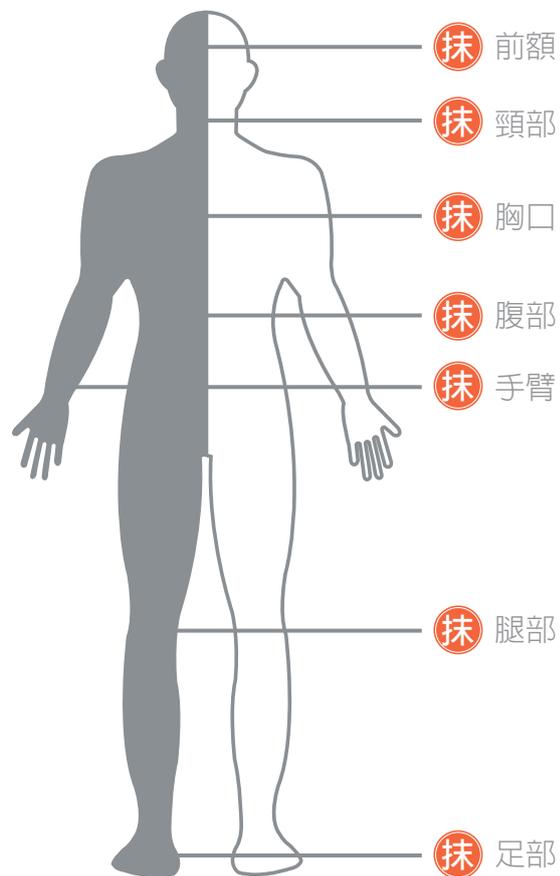
- 頸部
- 前額與太陽穴
- 胸口與腹部
- 手臂、腿部或腳底

避開敏感區域：

- 眼部周圍等敏感肌膚
- 耳朵與眼睛
- 肌膚傷口處

其他建議塗抹方式：

- 泡澡時，於熱水內滴入數滴精油。
- 冰敷或熱敷時，將敷袋布料浸於水中，加入2滴精油，再敷於所需部位。
- 於乳液或平日保濕霜中加入數滴精油塗抹肌膚。



入門精油

不論是擴香或外用，如何開始是不少人的問題。我們建議先從具有多重用途、最簡單的種類開始，讓使用者能漸漸熟悉精油的效果、強度、香氣和特性以及使用的方法。建議可從以下列舉的精油開始：

檸檬精油擁有各樣的好處，是最暢銷的精油之一。

想要從提振情緒又具有多重功效的精油入手，檸檬精油是非常理想的選擇；假如想先了解精油的領域，薰衣草是非常棒的起點。薰衣草不僅散發平靜、愉悅的香氣，也是日常生活中非常實用的精油。

想體驗精油強大的功效，不論外用或擴香，薄荷都能帶來讓人驚豔的效果。



- 於噴霧器中滴入數滴精油，營造提振情緒的氛圍。
- 利用檸檬精油浸濕抹布擦拭，保養、清潔木質家具帶來光澤。
- 於水中加入數滴檸檬精油以增添提振香氣。
- 使用檸檬精油和水去除手部油脂或殘留物。
- 在噴霧瓶中加入檸檬精油與水，噴灑清潔流理台和各式表面。
- 塗抹可減少肌膚的瑕疵並舒緩不適。
- 在芳香噴霧器中滴入數滴，幫助放鬆緊繃情緒。
- 於床單、枕頭滴數滴精油或塗抹於腳底，營造促進良好睡眠品質的環境。
- 在噴霧瓶中加入薰衣草及水，噴灑床墊、沙發或衣櫃中增添清新香氣。
- 精神不濟時，在芳香噴霧器中滴入數滴薄荷精油擴香。
- 在洗髮精或潤髮乳中加入薄荷精油，按摩讓頭皮甦醒。
- 早晨起床後，可於太陽穴塗抹薄荷精油，可使精神一振。
- 擴香薄荷精油可促進順暢清新感受。

4 單元

精油安全嗎？

如果品質優良並搭配正確的用量，精油對全家人而言是相當安全的。高品質的精油必須通過多項檢測以確保它們的安全、純度以及正確的濃度。如同你為家人或者孩子們選擇的其他產品，只要遵照建議用量並且正確地使用，精油是非常安全的。在精油許許多多的好處中最主要的一項是，父母無須擔心孩子會接觸充滿化學原料的產品，還可以用來做為各種家用品。精油是市面上含有合成或化學成分等可能有害人體產品的安心替代方案。了解正確的用法和用量，讓你和家人都能安心地使用精油，同時享受天然產品的效用。



建議用量

如先前所說，只要在建議用量的範圍內，便可安全地使用精油。依循精油的建議用量不只幫助使用者避免過量，更能享受精油最大的功效。當然每個人在參考每日建議用量時，都須考量自身使用精油的程度以及個人的健康狀況。**欲獲得精油的效益也請諮詢專業醫療人員的建議。**

請參考下方的每日建議用量。此為一般性建議，並未納入個人健康狀況或使用程度的考量。

雖然正確地使用精油非常安全，但如果讓身體吸收過多的精油，也可能會導致相反的結果。身體會進行非常複雜的化學反應來代謝精油，當不恰當的用量造成身體負荷時，便會超過可以代謝的範圍。記得，超出代謝的能力反而會對身體有害。在適當範圍內使用精油，能避免因不正確的精油劑量導致身體無法負荷。

用法	成人		孩童	
	建議用量	一日最高用量	建議用量	一日最高用量
擴香	-	-	-	-
外用滴	3-6 滴	12-36 滴	1-2 滴	3-12 滴

如何確保安全地使用精油？

- 謹記每日安全用量。
- 避免直接於耳、鼻和眼睛四周使用精油。
- 塗抹時，考量是否需要稀釋非常重要。稀釋能避免肌膚過敏，對於年輕或孩童的肌膚以及敏感膚質特別重要。更須謹記某些精油（桂皮、肉桂、丁香、牛至、百里香、天竺葵和檸檬草）在塗抹使用前務必先稀釋。
- 放置處一定要遠離孩童，以避免誤食。
- 也須遠離強光或火源處，這些地方會導致精油的化學性質產生劇烈的變化。
- 孩子使用精油時，必須有成人在一旁協助以確保適當的用量。鼓勵青少年遵照建議用量使用精油，為幼小孩童樹立榜樣。

精油辭彙參照

聞香用法 (Aromatic Use)：擴香使用精油為藉由芳香噴霧器或直接從瓶中嗅吸精油，透過氣體散播，享受精油的香氣。

基底油 (Carrier Oil)：各種能稀釋精油的油脂物質。基底油為精油進入所需部位的媒介，能幫助使用者有效地塗抹精油，而不會減少精油的效益。

擴香 (Diffusion)：擴香是享受精油香氣最有效的方法，而利用芳香噴霧器是最能輕鬆達到此一目的的做法。芳香噴霧器將精油轉換成霧氣或是極為細小的霧滴，讓使用者能在一段時間內持續地體驗精油的香氣。

精油 (Essential Oils)：存於植物的樹幹、根、莖、花朵、種子等各個部位中的天然化合物。這些化合物濃度極高且效果強大。讓植物散發氣味、保護其免受環境威脅並在植物授粉上扮演重要的角色。

冷壓法 (cold pressed)：也稱為「壓榨法」(Expression)，此一方式為透過破壞柑橘類表皮上含有精油的細小囊袋，從果皮中萃取精油。

邊緣系統 (Limbic System)：為儲存情緒與記憶的系統。吸入精油的香氣時，邊緣系統會觸動與此氣味相關的記憶發揮作用。

嗅覺系統 (Olfactory System)：掌管嗅覺的部位。吸入精油香氣時，氣味由嗅覺系統透過嗅覺神經運作。嗅覺系統與存放情感與記憶的邊緣系統連結。

蒸餾法 (Steam Distillation)：蒸餾法的原理為運用加熱的蒸氣及壓力從植物部位萃取精油。這是生產精油最常見的方式，因為此種加壓的方法能保護精油複雜的化學化合物並在遠低於正常沸點的溫度下蒸餾萃取精油。

外用精油 (Topical Application)：塗抹精油是享受精油保養肌膚以及維護身體健康非常安全又有效的方式。精油因其化學組成而能輕鬆地穿透肌膚，為使用部位帶來局部的效果。肌膚很容易吸收精油，但透過基底油能減緩精油揮發的速度，延長精油的功效並滋潤肌膚。

毒性 (Toxicity)：物質會損害身體的某一劑量。像水、維生素和礦物質等看似無害的生命必須物質，一旦超過適當的用量便會帶來毒性。精油雖有可能會造成中毒，但要產生毒性的劑量須遠遠高於建議的用量。

揮發性芳香化合物 (Volatile Aromatic Compounds)：植物體內自然形成的化合物。含有細小、有機的分子，在常溫下能快速地從液態或固態轉變為氣體。

