



# 無可取代的「精油之王」

## 乳香 Frankincense



### History 歷史

#### 埃及法老皇的陵墓中

埃及法老皇的陵墓中，發現了經歷三千多年卻散發著香氣的乳香膏。

#### 埃伯斯沙草卷 (Ebers Papyrus)

在西元前1500年，埃伯斯沙草卷 (Ebers Papyrus) 就記載著古埃及祭司如何運用乳香樹脂治病等等用途。

#### 耶穌基督誕生

根據《聖經》的記載，耶穌基督誕生時，來自東方的三位賢者視耶穌為神，帶著乳香、沒藥和黃金跋涉千里前往朝聖。

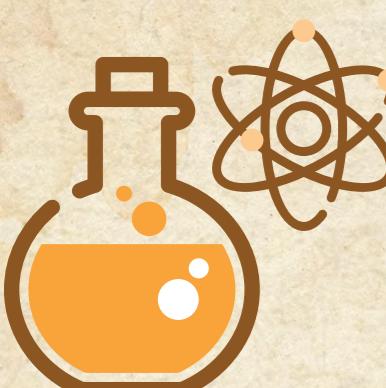
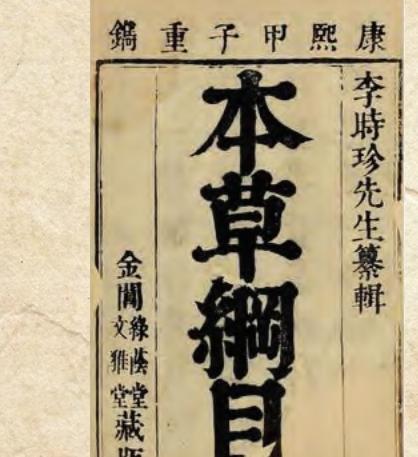
#### 中醫

而在中醫上，乳香的臨床應用更是早見於兩晉時期的《名醫別錄》，到明代的《本草綱目》、清代的《醫學心悟》《醫宗金鑑》，幾乎所有的中醫寶典都對乳香的應用都有詳盡的剖析。

《本草綱目》中記載，乳香可以「消癰疽諸毒，托裡護心，活血定痛伸筋。」意思是，乳香可以流通經絡氣血，淨化並舒緩疼痛。

#### 現代科學

時至今日，除了應用在香料、香水、護膚品上外，科學界更對乳香驚人的修護力投注大量心力研究。



大衛·希爾博士 Dr. David Hill 指出：  
「乳香富含多種單萜烯 (Monoterpene)，  
它的廣譜活性能促進全面性的健康，是基  
礎入門精油，也是日常生活中最不可或缺  
的精油，幾乎能為所有的人帶來好處，  
數千年來備受推崇，適合所有人，讓乳香  
成為『精油之王』。」

全球精油權威  
dōTERRA 創辦團隊暨  
科學與醫療保健計劃首席顧問  
Dr. David Hill

### Sourcing 採集

除了其淵遠流長的歷史，乳香的生長地區、採集及處理過程也讓其更顯得彌足珍貴。

#### 生長地區

乳香樹多生長於北埃塞俄比亞、索馬里以及阿曼等乾旱貧瘠的地區，至今這些地區有的還飽經戰亂。



#### 採集及處理過程



依照傳統，乳香木一年只能在秋季採收一次，只能割六至十二刀，流出的乳狀汁液在接觸空氣後會變硬，成為白黃帶微紅的半透明凝塊，即為乳香。

然後便要停採一年，讓樹木復元，至多只能在春季再多採一次。

採集後，再由當地婦女們親手將乳香樹脂依照色澤、尺寸和純度分出等級。

### dōTERRA 互相效力合作計劃

翻轉農民困境 從源頭挽救瀕危生態

由於市場對乳香的龐大需求，再加上其生長的地區是世上一些最窮困的國家，農民為求溫飽，就算遭到收購者的剝削，也被迫以賤價轉售，並在別無選擇的情況下，一年到晚不停採集。在索馬里的山區森林中，在單一棵樹上，就數出高達120道刀痕。當乳香木因過度採收無法出乳時，農民甚至會不顧其死活地直接對根部下手，讓原本能持續數百年源源不絕地生產樹脂的乳香樹也一度面臨滅絕。



為了挽救乳香瀕危的生態，dōTERRA執行長 David Stirling 親赴索馬里當地啟動「互相效力合作計劃」，將原先在阿拉伯半島的乳香來源進一步拓展至索馬里，希望藉由直接與農民進行公平交易翻轉當地竭澤而漁的惡性循環。

dōTERRA 深明可持續發展的重要性，從源頭著手，與當地主要社區緊密合作，以不斷提高採集供應鏈的可追溯性和透明度。我們亦為採集者編制了《採集最佳實踐手冊》及提供樹木護理培訓。此外，我們亦在這些採集地區展開播種計劃，以確保乳香樹得以延續下去。



除了透過多項乳香採集的計劃以創造數以千計的就業外，dōTERRA還幫助實施了一些具社會效益的項目，以提高收割地區的基本生活質素及生計，並在dōTERRA Healing Hands Foundation療癒之手基金會的支持下建立學校、醫院等多項社區設施。



位於東索馬里，於2020年建成的 Sanaag 專科醫院。

### Benefits 功效

乳香樹有數十種，但當中只有4種能生產真正的乳香精油。

dōTERRA就選用了這4種(Boswellia Carterii, Frereana, Sacra 和 Papyrifera)的乳香樹脂，以蒸餾方式萃取出CPTG認證的乳香精油。

乳香的廣譜活性可以加強全身上下細胞及系統功能，適合所有人使用。而我們的健康需求也天天在改變，正因為乳香的多功能，所以它不僅是基礎入門精油，也是在日常生活中最需要的精油。

#### 主要功效：

- 輯固免疫系統
- 促進健康的細胞運作
- 支持健康的炎症反應
- 放鬆心情，釐清思緒
- 活化肌膚，減少各種瑕疪



### 5種使用方法

- 1 擴香或塗抹於腳底以促進放鬆及平衡心緒。 A T
- 2 於植物膠囊滴入一至兩滴乳香精油內服，可幫助支援健康的細胞功能。 I
- 3 塗抹在指甲邊緣，以達強化指甲的效果。 T
- 4 於保濕乳加入兩滴乳香精油，有助修復肌膚瑕疪。 I
- 5 將一至兩乳香精油稀釋於約450毫升水中便能自製出屬於您的爽膚水，有助收細毛孔，緊緻肌膚。 T

A 擴香 I 內服 T 塗抹