

dōTERRA®



初学者的 精油入门



单元

1

精油是什么？

单元

2

为什么使用精油？

单元

3

如何使用精油？

单元

4

精油安全吗？

单元

精油是什么？

不同形状、大小、色泽、香气等各式各样的植物遍布地球。每一种都含有肉眼看不到的化合物，深藏在植物的根部、花朵、种子、树皮等各个部位。这些化合物就是精油。精油的纯度极高，因此效果非常强大。也称做「挥发性芳香化合物(volatile aromatic compound)」的精油让植物散发香气，保护其不受严峻环境以及昆虫等侵害，甚至具有帮助授粉的功用。

精油的科学原理

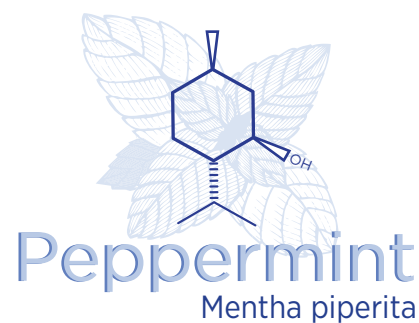
挥发性芳香化合物的化学组成让精油能迅速在空气中扩散。一般人听到挥发性 (volatile) 也许会有负面的联想，但就精油而言，挥发性表示物质具有快速改变状态的能力。这便是为何一打开瓶盖，不论远近都能立即感受精油强而有力的香气。

因为挥发性芳香化合物在空气中能快速地移动，当这些化合物与嗅觉感受器 (olfactory sensor) 相互作用时，使用精油的人就能体验精油的芬芳(单元2和3 将会更进一步说明精油如何影响大脑)。

目前为止，已发现有超过三千种的挥发性芳香化合物，重要的是，精油的效用、香气和性质大部分取决于这些化合物。因为独特的化学构成，每种精油都会依据品种以及植物类别而有所不同。

挥发性芳香化合物

微小的有机分子，于常温下能快速从液态或固态转变为气体。



脑内的嗅觉系统负责掌管嗅觉。吸入精油独特的香气时，气味透过大脑的嗅觉系统 (olfactory system) 发挥作用。

精油的历史

精油看似为新兴的潮流，但其实植物萃取物的使用和植物制的产品早已生根于传统。

古文明于芳香调理、个人护理、保健、宗教仪式、护肤保养以及香料中都会使用精油。

下图可以看出精油并非一时的流行，而是遍布世界各个文明中行之百年的传统。



埃及：埃及人于护肤保养、香料、丧礼和宗教仪式使用植物性产品。



希腊：古希腊时，荷马和希波克拉底等人根据埃及人的发现，研究精油的芳香功效。



罗马：古罗马人经常在香水中或是于按摩和香氛沐浴时加入植物萃取物。



伊朗：中古时期伊朗区域的居民使用并且买卖香料或树脂，用于制造香水或维持健康。



印度：阿育吠陀疗法 (Ayurvedic medicine) 为印度传统的全人医疗系统，已有五千年的发展历史，囊括了芳香和植物化合物的运用。



中国：数百年来，传统的保健方式包含各种植物的使用，以促进健康。



法国：十九世纪法国化学家Rene Gattefosse彻底研究精油并首创「芳香调理」(aromatherapy) 一词。



个人护理与护肤保养



芳香调理



香料



保健

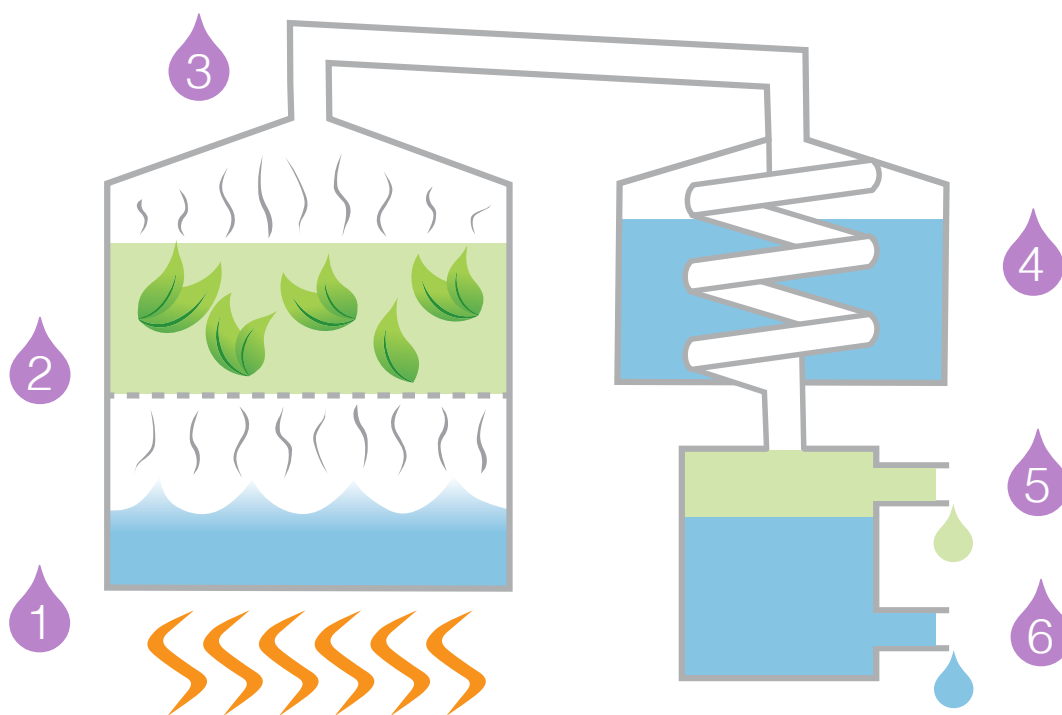
如何萃取精油？

精油从植物萃取而来，但它们如何发挥作用？制造精油的方式有许多种，蒸馏法 (distillation) 与冷压法 (expression) 能生产优良品质的精油。两种做法皆属有机的萃取方式，让芳香化合物能维持原有的强效香气。

有一点须注意，并非所有的精油都拥具备相同的品质。精油的纯度会因地理位置、蒸馏方式、天气以及其他因素而改变。此外，不论植物是否经过挑选、悉心照料与收成，精油的品质在蒸馏的过程中有可能保存下来，也可能受到破坏。由于蒸馏对细节与精准的讲究，与其说是技术，更是一门艺术。蒸馏者对于收成、温度、蒸馏的时间和压力的运用等，必须相当准确且仔细。下方蒸馏法与冷压法的介绍将进一步说明植物的部位如何转化成精油。

蒸馏法 (Steam distillation)

从名称上大约可以猜测到，蒸馏法是使用加热散发出的蒸气 (以及压力) 从植物的部位萃取精油。因为这种方法能生产无杂质、纯粹的精油，是最常用来制造精油的做法。蒸馏过程中的加压能保护精油复杂的化学化合物，可以在低于正常沸点的情况下采集精油。

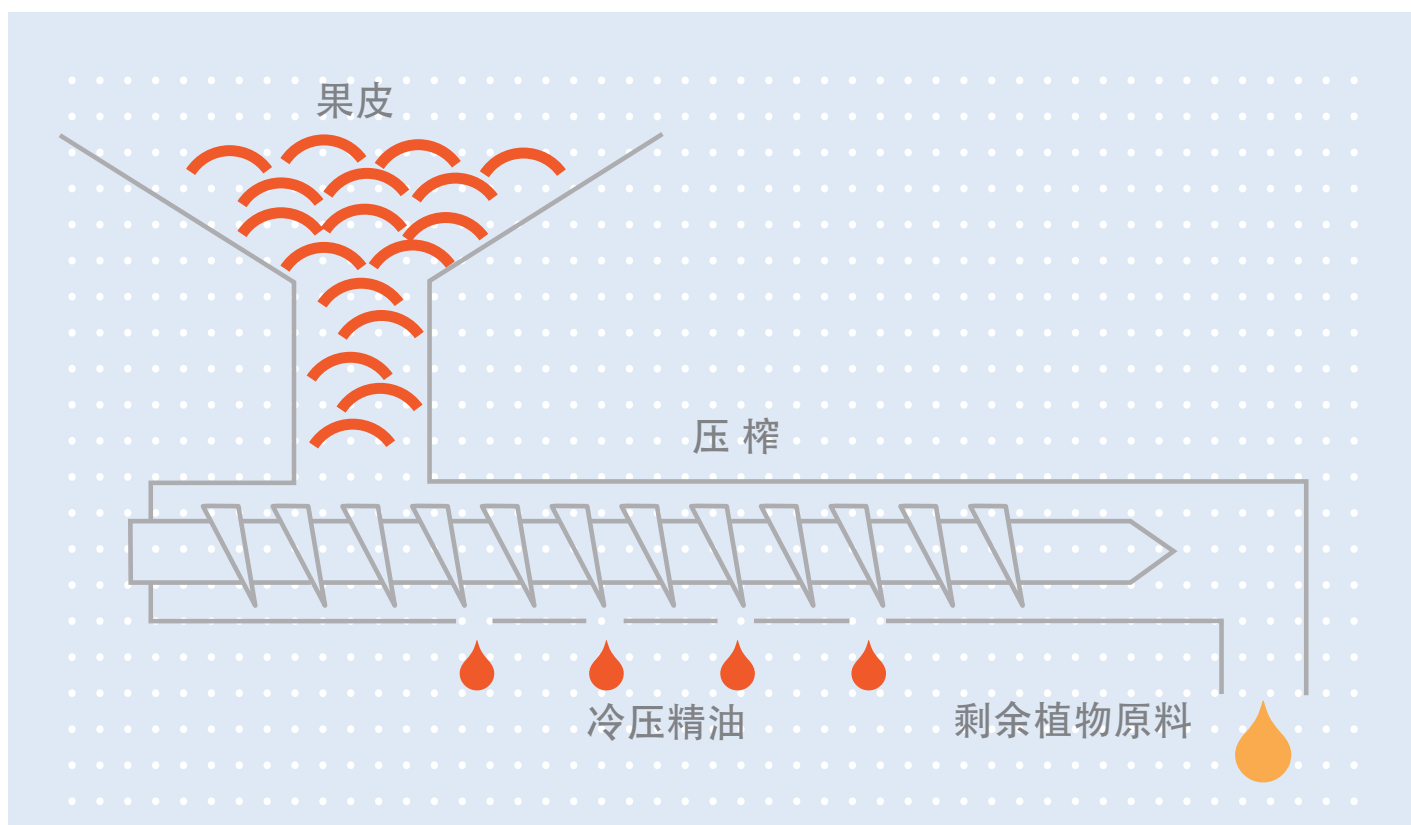


蒸馏法

(1) 加热水产生蒸气→ (2) 蒸气通过植物原料带出精油→ (3) 精油与蒸气一同上升→ (4) 蒸气于冷凝器中冷却→ (5) 萃取浮在水面上的精油→ (6) 下层剩余的则是花露

若使用温度较高的方式，精油内的化学结构很可能就会受到损害。

蒸馏法首先须沸腾热水产生蒸气，然后让蒸气通过植物原料。随着蒸气通过植物的特定部位，热气与压力会让精油从极微小、具保护作用的囊袋中释出。接着蒸气会将植物散发出来的挥发性芳香化合物夹带进入收集管。在此，蒸气会冷却，然后再度凝结成水，释出一层精油。这一层精油会浮于水面，与水分离后，就可由专业人员采集。由于精油为脂溶性，因此很容易就能从水中分离出来。



冷压与蒸馏法不同，冷压 (Expression, 亦称为压榨法) 不使用热源萃取精油。一般而言，此方式常用于萃取柑橘类如柠檬、莱姆、柑橘、葡萄柚和佛手柑等水果果皮内的精油。冷压时，果皮会通过磨碎其表面的压榨滚筒，破坏含有精油的囊袋，精油囊袋破裂后，在水果上喷洒水以撷取释出的精油。再将此液体过滤，去除多余的果皮残留物，然后以离心机将精油与水分离。

一旦了解精油的构成、来源以及安全无虞的千百年历史，便能清楚地认识到精油并非神秘的调理方法，而是在日常生活中非常实用的工具。如果不清楚如何在生活中使用精油，以下的单元将更进一步说明如何使用精油以及精油的效用。

单元

为什么使用精油？

精油与植物萃取物的运用数百年前已发展，至今仍具备用途。随着科技的进步，想在日常生活中使用品质更为优良、效果强大且安全的精油更加容易。虽然精油曾为传统文化的一部分，但现今逐渐增加的科学证据与研究都显示精油对于现代人的功效与安全性。历史上，精油相当受到欢迎也很实用，而今更有许多资源与研究让不同需求的人都可以将精油融入现代的生活中。



日常生活的精油

每个人都拥有各自的需求和喜好，而精油的多样性能为每个人都带来广泛的效用。有些人以为使用精油需要专业的训练，事实上，只须拥有基本的概念，就能在日常生活中使用精油。想确认自己在日常生活中是否需要精油，可先用下列的问题检测，了解精油在生活中的应用方式：

- ☐ 您是否担心居家清洁用品会让孩子接触到刺激性的化学物质或毒物？
- ☐ 您是否有想修复受损的头发或头皮的困扰？
- ☐ 您是否需要能让肌肤保持健康年轻的产品？
- ☐ 您的颈部或头部是否感到紧绷不适？
- ☐ 季节变化和环境问题是否会让您身体不适？
- ☐ 您是否需要维持健康的产品？

假使对其中任何一项问题的答覆为「是」，你可能比自己所想的更常使用精油。精油也许被视为富有神秘色彩或者很复杂，但其实它们拥有居家清洁、有益健康等多样的用途。除了日常生活的运用外，许多人更因精油的健康效用以及调整心绪的功能而使用精油。

精油的健康效益

古代的人们利用精油和植物的各个部位来提升健康并且保养身心。因为精油可用于舒缓偶发的肌肤不适、促进健康、维护良好的口腔健康、提升顺畅清新感受等等，是非常受到想维持健康者欢迎的选择。



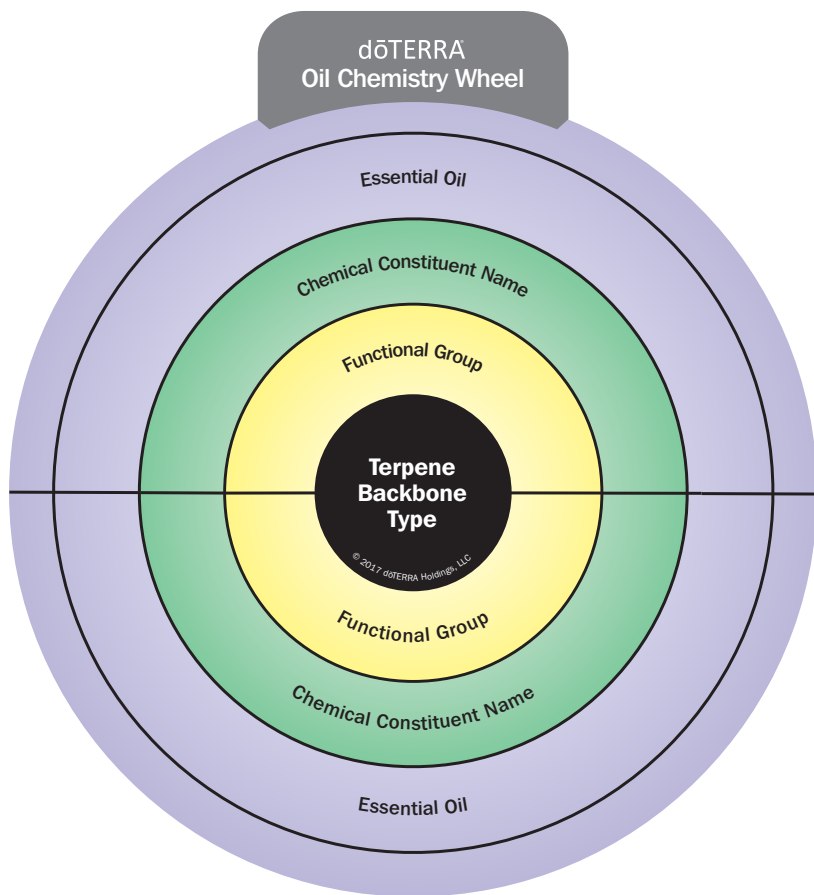
如前所述，精油拥有许多不同的功效，每个人都能以自己的方式体验精油。精油因为拥有多元的特性而成为非常有效的保健方式，不论是具有特殊健康诉求、追求综合的健康效益或者敏弱体质者。大众逐渐为了获得健康开始使用精油，因为精油能让使用者根据自身特殊的需求打造不同的精油体验，而无须勉强接受一般通用的解决方式。

精油的情绪效用

每种精油因其特殊的化学结构而拥有多样的效用。有些精油具有舒缓、调节和安稳的功效，有些则以带来能量、振奋、温热或复元的能力著称。身体每天都必须经历各式各样的心理与生理状况，精油能帮助我们调节并维持身心健康。精油的化学组合让其拥有特定的效果，有些精油能帮助清洁或净化，有些则为肌肤带来舒缓。精油的香气也能促成各种化学反应，诱发情绪以及身心调理作用。嗅吸精油时，气味会透过嗅觉神经 (olfactory nerve) 由嗅觉系统 (olfactory system) 进行反应。如前面所说的，嗅觉系统是负责管理嗅觉的机制。嗅觉系统与边缘系统 (limbic system) 连结，此处是情感与记忆储存的地方。吸入精油的气味时，边缘系统根据与此特定香气有关的记忆引发你的反应。这些边缘系统触发的作用多为情绪反应，依照精油的化学构成而有安抚或提振等功效。更重要的是，边缘系统的反应来自于记忆，因此每个人感受到每种精油的效果会略有不同。

嗅觉能制造非常强大的心理、生理与情绪反应。

请参考精油情绪轮,了解特定精油类别依照不同化学结构而能触发的效果:

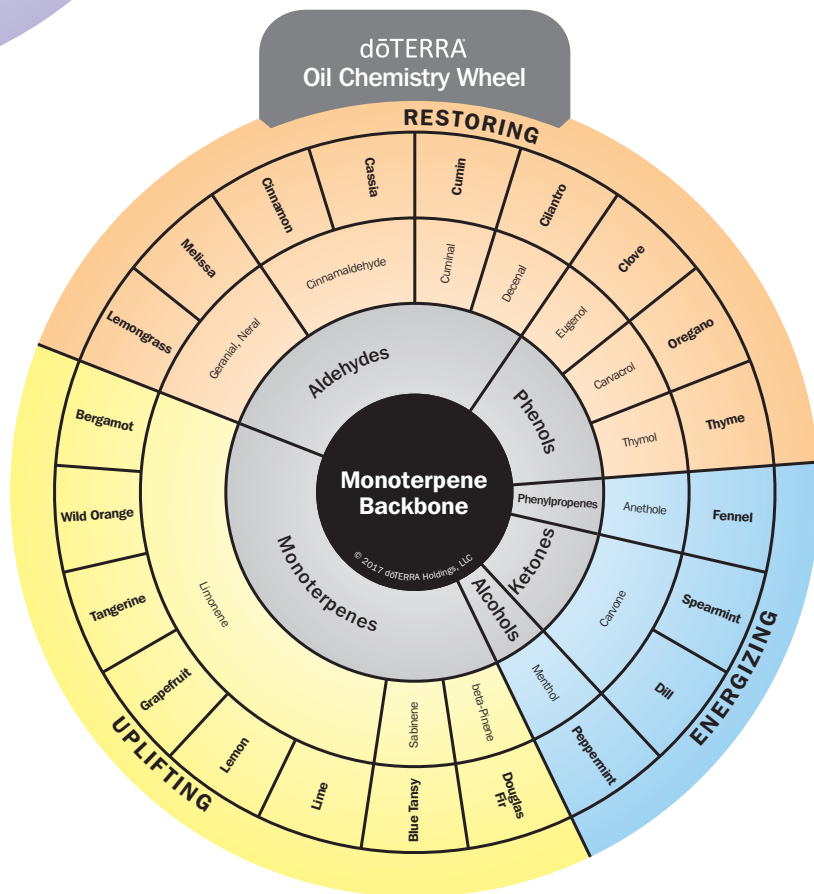


萜类(Terpene Backbone Type): 指定精油中化学成分的碳骨架结构。通常, 骨架类型是单萜或倍半萜。

官能团 (Functional Group): 表示在组成分子中具有不同化学性质存在的原子的特定排列。

化学成分名 (Chemical Constituent Name):
每种精油中的主要化合物的化学名称。

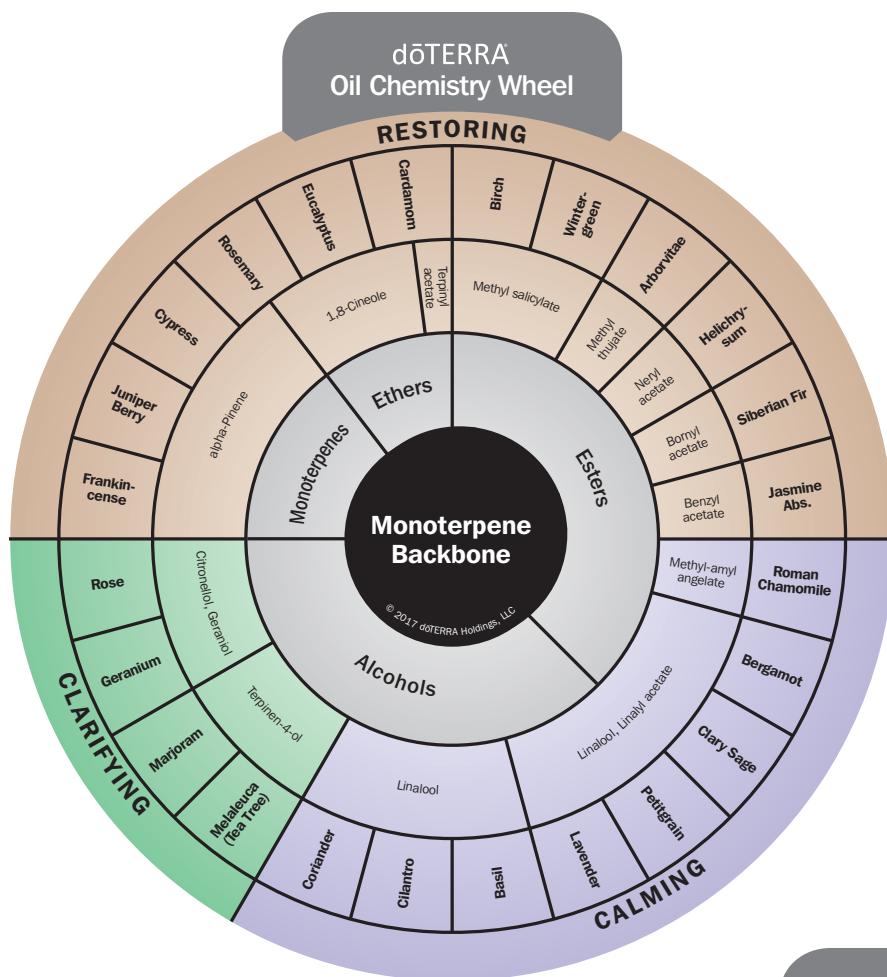
精油 (Essential Oil): 具有上述化学类别的骨架、官能团和化学成分的精油名称。



复原(Restoring)：这些是情感和身体支持的精油。它们旨在帮助恢复、增强和振兴身体和感官。

提振(Uplifting): 这些精油令人振奋。它们鼓励振奋感、精神焕发和充满活力。

能量(Energizing)：这些精油用于带来动力和激活感。它们往往是轻快的、自然刺激的精油，有助于唤醒身心。



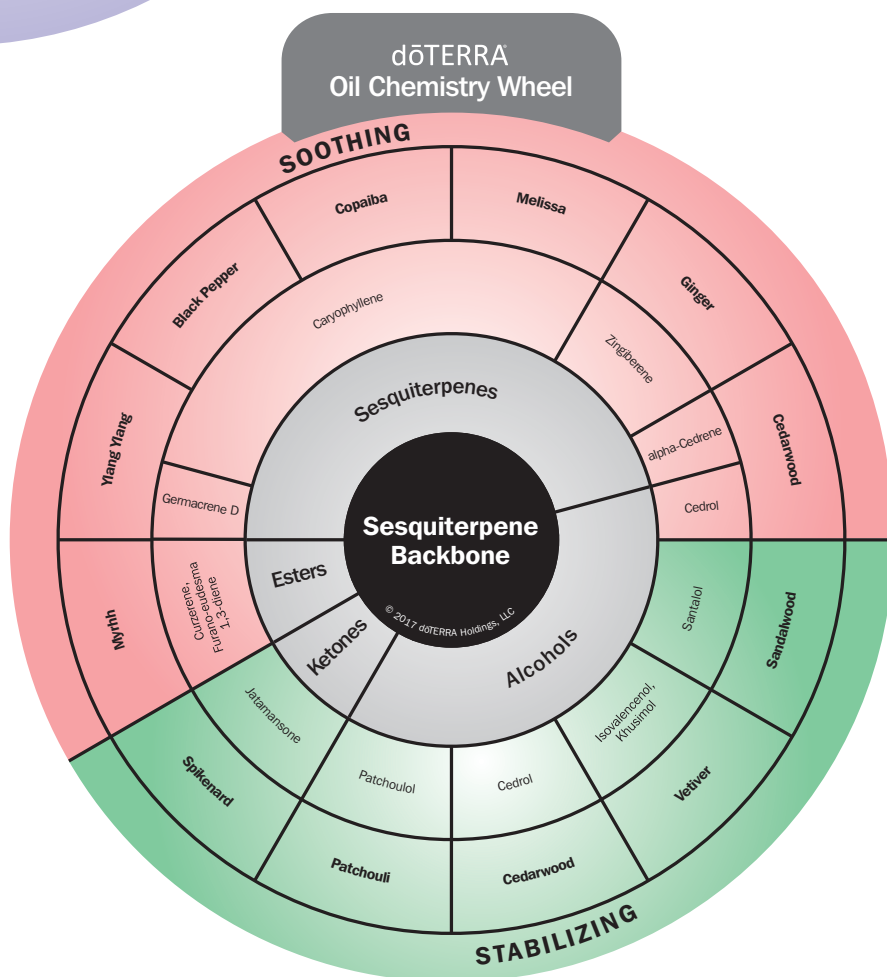
复原 (Restoring): 这些是情感和身体支持的精油。它们旨在帮助恢复、增强和振兴身体和感官。

和谐 (Clarifying): 局部使用，这些精油被用于改善肤色和外观。扩香时，它们被用于帮助解决问题和解决模棱两可、不确定的感觉。

平静 (Calming): 这些精油有助于身心放松。它们通常用于缓解压力、静坐和帮助入睡。

舒缓 (Soothing): 这些精油有助于缓解情绪和生理问题。它们旨在给予肯定和安慰。

沉稳 (Stabilizing): 这些精油可帮助稳定神经并促进平衡的情绪。



3 单元

如何使用精油？

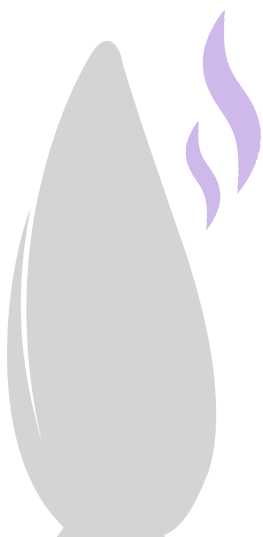
了解构成精油的物质及精油的生产制造后，让我们进一步学习如何使用精油。再次强调，您并不需要成为精油的专家后才能享受精油广泛的效用。拥有如何在日常生活中安全且简单地使用精油的基本知识便已足够。

嗅吸香氣 (Aromatic)

体验精油芳香效益的方法之一，就是透过嗅吸精油。嗅吸精油的香气能带来非常多的好处，尤其在改善心情、调节情绪上更是显著。依照不同的化学组成，精油具有活络或提振的效果，也能促进放松或舒缓的情绪。

研究已提出非常有力的证据，显示在各种情况下，单单只是吸入精油的香气便能有安定以及抚平焦虑的功用。

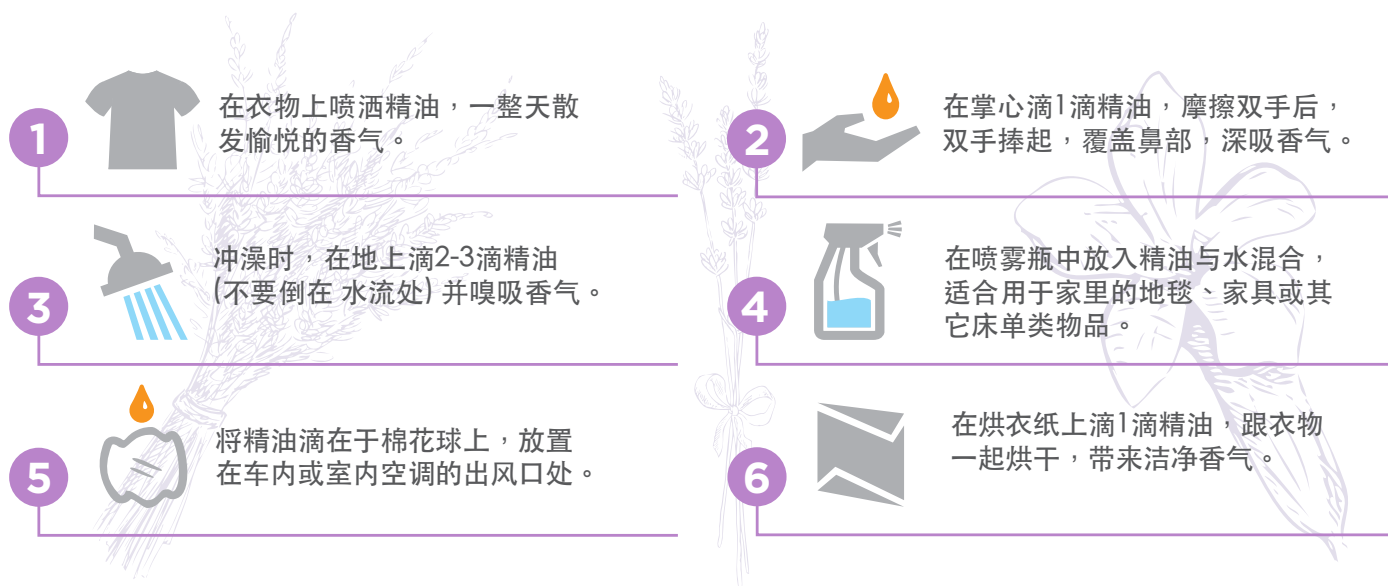
扩香 (Diffusion)



扩香是享受精油香气非常有效的方法，精油使用者更可利用最方便的芳香喷雾器来进行。芳香喷雾器将精油转换成雾气或者微细的雾滴，让使用者能在一段时间内持续感受精油的芬芳。选择芳香喷雾器必须谨记的一点是，精油拥有非常细致的化学结构，具热源的机型很可能

会因此改变精油的化学构成，因此请避免使用，利用水或冷风扩香精油的机器是最好的选择。虽然芳香喷雾器让享受精油芬芳更简单，但即使没有特定的机器，一样能获得精油的芳香效益。只需从瓶中嗅吸精油或者在掌心倒入1滴精油，摩擦双手后深吸香气，就能在香气散发时获得效果。

有效体验精油香氛的做法



安全建议：一般而言，扩香是非常安全且多数人都能接受的使用方式。不过使用精油时，了解剂量与正确的方法非常重要。每天少量多次扩香，才能带来最佳效益。

外用涂抹

涂抹是获得以精油保养肌肤和维持身体各部位健康非常安全且有效的方式。精油因其化学组成，可以轻松穿透肌肤并为涂抹的部位带来效用。肌肤很容易吸收精油，不过可以透过搭配基底油来减缓精油挥发的速度，延长精油的功效以滋润肌肤。

什么是基底油 (carrier oil)? 基底油是油脂物质，能稀释精油并帮助涂抹的部位吸收精油。使用如分馏椰子油等基底油，能更有效地让精油发挥作用而不会改变其强大的功效。稀释精油时，藉由增加吸收的面积能强化吸收并且避免肌肤过敏。

何时稀释精油以及相关方式因人而异，主要在于精油的化学性、个人偏好以及对于某些精油的敏感程度。

过敏与稀释

敏感肌肤或孩童使用时，建议搭配如分馏椰子油等基底油一同使用。利用基底油稀释精油能避免过敏不适，尤其是使用先前不曾接触过的精油时。

稀释的比例一般为 1 滴精油搭配 5 毫升基底油。如先前所述，涂抹精油的剂量因人而异，取决于个人的需求、年龄、体型以及健康状况。第一次使用时，先以少量多次取代一次性大量涂抹，从小剂量如1-2滴精油开始。如果需要，可以每4-6小时重复涂抹。有些精油必须经过稀释才能外用。像是肉桂、天竺葵、柠檬草和牛至精油，这些精油只能稀释过再涂抹。建议稀释比例：1 滴精油搭配 5 毫升基底油。

有些精油必须经过稀释才能外用。像是肉桂、天竺葵、柠檬草和牛至精油，这些精油只能稀释过再涂抹。建议稀释比例：1 滴精油搭配 5 毫升基底油。

如何涂抹精油

适合涂抹的部位：

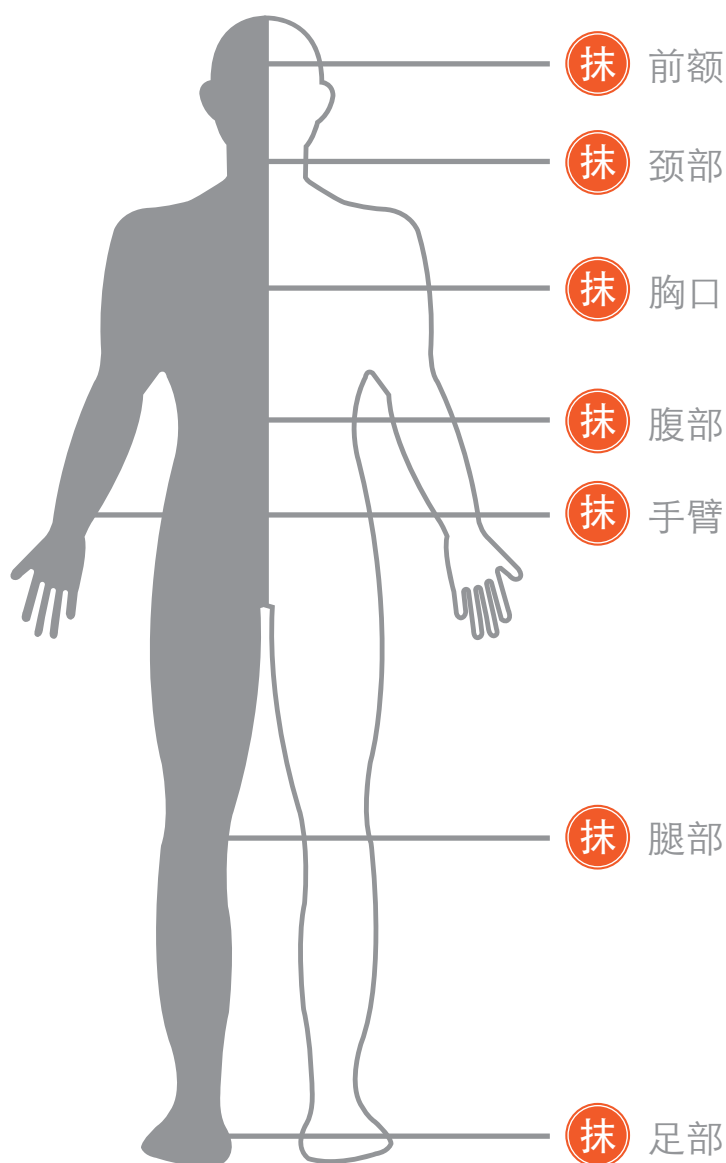
- 颈部
- 前额与太阳穴胸口
 - 胸口与腹部
- 手臂、腿部或脚底

避开敏感区域：

- 眼部周围等敏感肌肤
- 耳朵与眼睛
- 肌肤伤口处

其他建议涂抹方式：

- 泡澡时，于热水内滴入数滴精油。
- 冰敷或热敷时，将敷袋布料浸于水中，腿部加入2滴精油，再敷于所需部位。
- 于乳液或平日保湿霜中加入数滴精油涂抹肌肤。



入门精油

不论是扩香或外用，如何开始是不少人的问题。我们建议先从具有多重用途、最简单的种类开始，让使用者能渐渐熟悉精油的效果、强度、香气和特性以及使用的方法。建议可以从以下列举的精油开始：

柠檬精油拥有各样的好处，是最畅销的精油之一。想要从提振情绪又具有多重功效的精油入手，柠檬精油是非常理想的选择；假如想先了解精油的领域，薰衣草是非常棒的起点。薰衣草不仅散发平静、愉悦的香气，也是日常生活中非常实用的精油。想体验精油强大的功效，不论外用或扩香，薄荷都能带来让人惊艳的效果。



- 于水中加入数滴柠檬精油以增添提振香气。
- 使用柠檬精油和水去除手部油脂或残留物。
- 于喷雾器中滴入数滴精油，营造提振情绪的氛围。
- 在喷雾瓶中加入柠檬精油与水，喷洒清洁流理台和各式表面。
- 利用柠檬精油浸湿抹布擦拭，保养、清洁木质家具带来光泽。

- 涂抹可以减少肌肤的瑕疵并舒缓不适。
- 在芳香喷雾器中滴入数滴，帮助放松紧绷情绪。
- 在喷雾瓶中加入薰衣草及水，喷洒床垫、沙发或衣柜中增添清新香气。
- 于床单、枕头滴数滴精油或涂抹于脚底，营造促进良好睡眠品质的环境。

- 扩香薄荷精油可以促进顺畅清新感受。
- 精神不济时，在芳香喷雾器中滴入数滴薄荷精油扩香。
- 在洗发精或润发乳中加入薄荷精油，按摩让头皮苏醒。
- 早晨起床后，可于太阳穴涂抹薄荷精油，可使精神一振。

4 单元

精油安全吗？

如果品质优良并搭配正确的用量，精油对全家人而言是相当安全的。高品质的精油必须通过多项检测以确保它们的安全、纯度以及正确的浓度。如同你为家人或者孩子们选择的其他产品，只要遵照建议用量并且正确地使用，精油是非常安全的。在精油许许多多的好处中最主要的一项是，父母无须担心孩子会接触充满化学原料的产品，还可以用来做为各种家用品。精油是市面上含有合成或化学成分等可能有害人体产品的安心替代方案。了解正确的用法和用量，让你和家人都能安心地使用精油，同时享受天然产品的效用。

建议用量

如先前所说，只要在建议用量的范围内，便可安全地使用精油。依循精油的建议用量不只帮助使用者避免过量，更能享受精油最大的功效。当然每个人在参考每日建议用量时，都须考量自身使用精油的程度以及个人的健康状况。欲获得精油的效益也请咨询专业医疗人员的建议。

请参考下方的每日建议用量。此为一般性建议，并未纳入个人健康状况或使用程度的考量。

虽然正确地使用精油非常安全，但如果让身体吸收过多的精油，也可能导致相反的结果。身体会进行非常复杂的化学反应来代谢精油，当不恰当的用量造成身体负荷时，便会超过可以代谢的范围。记得，超出代谢的能力反而会对身体有害。在适当范围内使用精油，能避免因不正确的精油剂量导致身体无法负荷。

如何确保安全地使用精油？

- 谨记每日安全用量。
- 避免直接于耳、鼻和眼睛四周使用精油。
- 涂抹时，考量是否需要稀释非常重要。稀释能避免肌肤过敏，对于年轻或孩童的肌肤以及敏感肤质特别重要。更须谨记某些精油（桂皮、肉桂、丁香、牛至、百里香、天竺葵和柠檬草）在涂抹使用前务必先稀释。
- 放置处一定要远离孩童，以避免误食。
- 也须远离强光或火源处，这些地方会导致精油的化学性质产生剧烈的变化。
- 孩子使用精油时，必须有成人在一旁协助以确保适当的用量。鼓励青少年遵照建议用量使用精油，为幼小孩童树立榜样。

精油辞汇参照

闻香用法 (Aromatic Use) : 扩香使用精油为藉由芳香喷雾器或直接从瓶中嗅吸精油，透过气体散播，享受精油的香气。

基底油 (Carrier Oil) : 各种能稀释精油的油脂物质。基底油为精油进入所需部位的媒介，能帮助使用者有效地涂抹精油，而不会减少精油的效益。

扩香(Diffusion) : 扩香是享受精油香气最有效的方法，而利用芳香喷雾器是最能轻松达到此一目的的做法。芳香喷雾器将精油转换成雾气或是极为细小的雾滴，让使用者能在一段时间内持续地体验精油的香气。

精油 (Essential Oils) : 存于植物的树干、根、茎、花朵、种子等各个部位中的天然化合物。这些化合物浓度极高且效果强大。让植物散发气味、保护其免受环境威胁并在植物授粉上扮演重要的角色。

冷压法 (cold pressed) : 也称为「压榨法」(Expression)，此一方式为透过破坏柑橘类表皮上含有精油的细小囊袋，从果皮中萃取精油。

边缘系统 (Limbic System) : 为储存情绪与记忆的系统。吸入精油的香气时，边缘系统会触动与此气味相关的记忆发挥作用。

嗅觉系统 (Olfactory System) : 掌管嗅觉的部位。吸入精油香气时，气味由嗅觉系统透过嗅觉神经运作。嗅觉系统与存放情感与记忆的边缘系统连结。

蒸馏法 (Steam Distillation) : 蒸馏法的原理为运用加热的蒸气及压力从植物部位萃取精油。这是生产精油最常见的方式，因为此种加压的方法能保护精油复杂的化学化合物并在远低于正常沸点的温度下蒸馏萃取精油。

外用精油 (Topical Application) : 涂抹精油是享受精油保养肌肤以及维护身体健康非常安全又有效的方式。精油因其化学组成而能轻松地穿透肌肤，为使用部位带来局部的效果。肌肤很容易吸收精油，但透过基底油能减缓精油挥发的速度，延长精油的功效并滋润肌肤。

毒性 (Toxicity) : 物质会损害身体的某一剂量。像水、维生素和矿物质等看似无害的生命必须物质，一旦超过适当的用量便会带来毒性。精油虽有可能会造成中毒，但要产生毒性的剂量须远远高于建议的用量。

挥发性芳香化合物 (Volatile Aromatic Compounds) : 植物体内自然形成的化合物。含有细小、有机的分子，在常温下能快速地从液态或固态转变为气体。