植萃芳療研究室

87款精油詳解 × 7大按摩技法 × 57種對症配方

強化身心自癒力

石田淳子／著
曹茹蘋／譯

前言

我生長在一個眼前有山有海，被大自然所環繞的地方。海邊有樹齡大約200年的黑松海岸松樹林，山上則有原始森林，初春時會開滿梅花，初夏時小河邊還有螢火蟲四處飛舞。

當時，我將這幅大自然景象視為理所當然，並沒有什麼特別的感覺。只不過我對氣味相當敏感，在年幼時期感受過海、山、土壤、植物、昆蟲、不同季節的各種氣味。我想，正是這個能夠感受大自然的生長環境鍛鍊了我的嗅覺。

時光飛逝，踏入社會來到東京工作的我，在1990年代後半初次遇見了「精油」。相遇的契機，是因為我朋友在家裡使用了薰香燈讓精油散發香氣。明明身處屋內，那盞薰香燈卻飄散出植物天然的芳香，不知是因為有香味，抑或是溫暖燈光的關係，我至今依然記得當時心中油然升起一股懷念之情。不久後，我因為生活過於忙碌導致失眠。那個時候，我回憶起從前體驗過的薰香燈的香氣，心想芳香療法說不定會有所幫助，於是便第一次購買了薰衣草精油。使用後深受精油香氣吸引的我，直覺感應到植物的天然香氣正是我此刻最需要的東西，於是我的芳療生活便從那一支薰衣草精油展開了。



精油是天然的植物。從每一滴珍貴精油的香氣中，能夠感受到該植物本身的強大存在感和能量。香氣會從嗅聞的那一刻起，瞬間掌握住人心。只需使用一滴精油，便會產生該植物和自己是如此貼近、植物與人類是共存在這世界上的強烈感受。

芳香療法在日本已經普及超過30年，芳香療法也已逐漸成為你我生活中的日常，然而精油還有許多仍不為人知的奇妙世界等著我們去探索。為了讓不論是有無芳療經驗的讀者們都能產生興趣，本書會以淺顯易懂的方式解說芳香療法的歷史和基礎知識、各種精油的檔案、調配方式、芳療用品和按摩、不同症狀的芳療照護，將精油的各種可能性和芳香療法的魅力傳達給各位。倘若這本書能夠幫助各位找到對人生有益的一支精油，那將是我無比的榮幸。

石田淳子



CONTENTS

前言……2
本書使用方式……6

PART 1
芳香療法的基礎知識

何謂芳香療法？……8
芳香療法的歷史……10
芳香療法的原理……16
何謂精油？……20
精油與植物……22
精油與植物的生長環境……24
精油的萃取方式……26
精油的稀釋……29
精油的挑選方式……30
精油的使用方式與注意事項……32
芳香療法的應用……34

COLUMN 1
芳香療法與飲食……40

PART 2
精油檔案

科別的特徵……42
精油INDEX……46
精油檔案閱讀指南……47
精油檔案……48

PART 3
精油的調配

何謂調配……134
精油的調配方式……138
自行調配出迷人的香水……142
柑橘調……142
草本調……143
花香調……144
木質調……145

COLUMN 2
香氣與調配精油的相關用語解說……146

PART 4
實踐！芳香療法

自製芳療用品……148
保養品
卸妝油……150
化妝水……151
臉部泥膜……152
身體＆臉部乳膏……153
身體＆臉部乳霜……154
香水
精油香水……155
沐浴時光
沐浴鹽……156
身體磨砂膏……157
沐浴乳……158
養髮液……159
口腔保健
漱口水……160
衛生保健
口罩＆手部噴霧……161
居家清潔
室內噴霧……162
廚房清潔劑＆除臭劑……163

芳療按摩的基本介紹……164
自我按摩……167

COLUMN 3
按摩的原點是「治療」……174

卷末
享受芳香療法所需的植物油與其他基材……212
享受芳香療法之前須知的法律……216
精油的危險性及注意事項……217
精油的化學成分及其特徵……218
精油功效的用語解說……220

PART 5
不同症狀的照護配方

各領域的特徵……176
不同症狀的照護配方的閱讀與使用方式……179
不同症狀的照護配方……180

TOPICS
懷孕、生產、產後的芳香療法……205

生活中的芳香療法……208







請務必閱讀

芳香療法並非醫療，精油也不是藥物。在理解這一點的前提下，使用精油之前，請務必詳讀產品的使用說明書及注意事項，並且正確使用。

尤其是孕婦、對健康狀況有疑慮者，或是正在醫療機構接受治療的人，使用前請務必先諮詢醫師。

本書所刊載的精油特徵、照護配方、臨床案例，皆是以作者的經驗和研究為根據，目的是為了提升日常生活和健康的品質。由於未必適用於所有人，這一點還請各位見諒。

假使因使用、應用本書內容而直接或間接產生任何問題，本書作者及出版社概不負責。

本書使用方式

PART 1
芳香療法的基礎知識



瞭解芳香療法的基礎

從芳香療法的概念和歷史，到精油的萃取方式、挑選方式、使用方法，以及芳香療法的應用，刊載進行芳療者首先必須知道的資訊。

PART 2
精油檔案



學習精油相關知識

介紹各種精油的特徵、萃取方式、功效、成分等等。精油是依植物科別區分。若想查詢自己手邊的精油資料，請活用精油INDEX（p.46）。

※精油檔案閱讀指南
→p.47

PART 3
精油的調配



理解調配方式

芳香療法可以透過混合2種以上的精油，獲得香氣或是效能的加乘效果。這個部分會介紹以「香氣」為主的調配方式和調配範例。

PART 4
實踐！芳香療法



在生活中輕鬆應用精油！

除了卸妝油、沐浴乳等自製芳療用品的作法，還會介紹可以自己進行的芳療按摩方法。請實際應用在日常生活中。

PART 5
不同症狀的照護配方



瞭解不同症狀的精油照護配方

介紹各種身體不適的症狀應該使用何種精油配方進行照護。

※不同症狀的照護配方的閱讀與使用方式→p.179

卷末

加深精油和芳香療法的相關知識

像是芳療用品所使用的植物油等基材的說明，以及享受芳香療法之前須知的法律等等，刊載能夠更深入瞭解芳香療法的知識。

PART 1

芳香療法的基礎知識



何謂芳香療法？

在平日的生活模式中加入芳香療法，
可望產生各式各樣的效果和助益。
首先就從瞭解何謂芳香療法開始。

利用植物香氣回歸原點的自然療法

「芳香療法」這個詞，是由「aroma（芳香）」和「therapy（療法）」組合而成。這是在20世紀初期，由法國化學家蓋特佛賽（René-Maurice Gattefossé）所創造出來的。

「芳香療法」的最大特徵，就是使用萃取出植物香氣分子（芳香分子）的精油（Essential Oil）。利用精油所具備的各種功效對身心產生作用，是一種能夠舒緩不適、有益美容與健康的植物療法。

「芳香療法」雖然是新的詞彙，但是只要翻開過去的歷史，便能發現**人們其實早從古代開始就已親身體驗到芳香植物的力量，並且懂得選擇符合風土條件的植物運用在各個方面。**

歷經植物療法的發展，再加上18世紀時對藥物的研究，人類終於在19世紀成功將藥效成分單獨從植物中提煉出來。在此舉和細菌研究的影響之下，抗生物質與治療藥物陸續被開發出來，讓原本為不治之症的結核病等傳染病的治療有了大幅進展。

另一方面，直接利用芳香植物的香氣或植物的療法則是一時衰退。這是因為精油和葡萄酒一樣，香氣與成分會隨產地、場所、採集原料的年分而異。**由於精油很難作為藥物和化妝品使用，利用化學反應製成的藥物和合成香料因而抬頭。**

可是進入20世紀之後，化學家和醫師們重新認識到精油充滿層次的香氣和合成香料截然不同，並且對精油的治癒效果與有效成分產生關注，於是發表了相關的研究成果。**想要回歸芳香療法的原點——使用具有複雜有效成分的優質精油這種想法，不僅造就了現在的Aromatherapy，也使其成為備受矚目的民俗療法。**

芳香療法是一種植物療法

活用植物的成分，將人的身心調整至平衡狀態的療法，統稱為「植物療法（Phytotherapy）」。芳香療法也是其中一種。此外，像是藥草療法（Herbs Therapy）、森林浴療法、糙米菜食或藥膳料理等飲食療法，也都包含在植物療法內。

利用植物進行「全方位健康照護」

精油是**植物為了保護自己，留下種子繼續繁衍而製造出來的物質**（p.20）。植物會配合生長環境製造出適合的精油成分，而該精油成分的功效同樣也為居住在相同地方的人們所需要。舉例來說，生長在乾燥地區的植物可以治癒乾燥肌膚和乾燥的喉嚨。像這樣**將作用於植物的精油成分也應用在人身上使其治癒，便是芳香療法的目的之一。**另外，**精油還有幫助人產生自然治癒力的功效。**如果感到疲倦就讓人提振精神、如果感到亢奮就讓人恢復平靜，像這樣改善身心使人回復到原本的最佳狀態。這份出色的調整能力也是精油的一大魅力。

如上所述，**芳香療法的特徵是利用精油成分的功效，同時對人的身心等各方面發揮效果。**不單單只是治療疾病和身體不適，也包含最根本的心靈、日常生活環境在內，讓療癒範圍廣泛地涵蓋全體，而這樣的想法就稱為「全方位*健康照護」。

精油能夠對人的心靈、身體、肌膚等所有一切發揮功效。

＊全方位…語源為希臘語中代表「全體」的「holos」。不是片斷的，而是必須全方位地觀察事物的整體論概念。

○ 芳香療法的全方位功效

對心靈 HEART 的功效

平穩情緒，讓心靈保持平衡

人在感受到精油的香氣時，便會覺得放鬆、充滿活力，或是產生幸福感。這是因為只要聞到香氣，香氣分子就會對腦部和自律神經發揮作用。在壓力龐大的現代社會裡，精油的香氣對於安定心神有很大的貢獻。

對身體 BODY 的功效

調整各器官的功能

精油含有的香氣分子具有以下功效：①強化並活化免疫系統、②抑制細菌、真菌（黴菌等）、病毒等增生、③促進血液和淋巴液流動、④促進腸胃消化並予以刺激使其蠕動等等。

對肌膚 SKIN 的功效

調整膚況，還有美容效果

精油成分有各種有助於護膚的功效。可望軟化肌膚，以及發揮收斂、殺菌、消毒等效果。

芳香療法的歷史

回溯歷史，可以得知植物及其香氣的卓越力量，
其實早從古代便為世界各地的人們廣泛活用。
以下就來學習自古流傳至今的植物療法與「芳香療法」的關聯。

芳香療法起源於5000多年前

芳香植物早在西元前3500年以前，便在世界各地的古文明中被使用。世界最古老的蒸餾器則是在印度河流域文明的遺跡中被發現。另外，從作為精油原料的芳香植物的原產地多為地中海沿岸地區、印度、中國這一點來看，可以得知植物療法也受到了文化發展的影響。

在印度，使用芳香植物的傳統療法「阿育吠陀」早在5000多年前便已存在，而且至今仍為人們所實行。另外，古希臘、古羅馬則曾經將芳香植物運用在醫學上。不久之後，精油的蒸餾技術在中世紀的伊斯蘭世界獲得確立，中世紀歐洲則發展出修道院醫學的植物療法。進入近代後，芳香療法雖然一度在科學的發展下消失於檯面，但是到了現代，人們又重新認識到芳香療法的益處，「Aromatherapy」於是得以擴展。

香氣的活用：從祭神儀式到醫療【古代】西元前3000年左右～5世紀

古埃及

將香氣神格化，用於宗教儀式和製作木乃伊

古埃及據說是活用芳香植物的先驅。當時的人們認為，香氣濃郁的煙霧是人和神明連結的手段，因此會在宗教儀式上進行焚燒植物的「薰香」行為。「perfume（香水）」這個詞的語源是拉丁文的「per（透過～）」和「fumum（煙）」。薰香時，除了沒藥、乳香樹脂[*1]之外，也常使用以多種芳香植物、蜂蜜、葡萄酒等製成的調合香料「Kyphi」。

相信靈魂會再次重生的古埃及人也曾運用植物來製作木乃伊。其中，和其他植物一起被當成遺體防腐劑使用的是沒藥。後來，人們也發現沒藥這種植物確實具有抗菌、抗氧化的效果。



【*1】
乳香樹脂
樹脂呈黃色～乳白色，顏色愈白則價格愈高。／作者私物

古希臘、古羅馬

在醫學、藥學上運用植物。也深入人們的生活

被稱為「醫學之父」的希波克拉底（Hippocrates）建立了與以往依賴咒術的醫療不同，而是以科學作為根據的醫學基礎。在由他的弟子所編纂的學說集《希波克拉底全集》當中，記載了煙燻藥用植物的燻蒸、按摩等植物療法。「植物學之父」同時也是哲學家的泰奧弗拉斯托斯（Theóphrastos），則是在著作《植物誌》中解說了約500種以上的香料植物之用途。

古羅馬時代，身為希臘人的羅馬皇帝軍醫迪奧斯科里德斯（Pedanius Dioscorides），他將大約600種植物的生態、功效及1000種以上的植物藥匯集成《藥物論（De materia Medica）》[*2]這本書。他因此被譽為「藥草學之父」，其知識也為現代帶來深遠的影響。另外，像是在生活中於公共浴場以香油進行按摩等等，芳香植物也為人們的衛生和美容帶來助益。



【*2】
《藥物論 維也納抄本》的複製品
發行之後的幾千年間不斷出現手抄本，被視為藥學的重要文獻。／明治藥科大學明藥資料館所藏

東西交流促使香氣與植物療法進入發展期【中世紀】9～14世紀

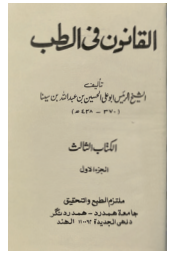
中世紀伊斯蘭

確立蒸餾技術，活用玫瑰精油和蒸餾水

西羅馬帝國瓦解後，繁榮興起的伊斯蘭帝國以古希臘、古羅馬的醫學為根據，結合周邊地區的醫學知識發展出「尤那尼醫學（Unani）」。

他們利用當時興盛的煉金術*製造出金屬材質和玻璃材質的蒸餾器，用來進行玫瑰的蒸餾。著有《醫典》[*3]一書，在多個學問領域都有很深造詣的醫師伊本・西納（Ibn Sīnā）被視為是確立「水蒸氣蒸餾法」之人，成功萃取出更高品質的玫瑰精油和純露。另外，人們也在同時期發現酒精蒸餾的技術，蒸餾酒因而廣為流傳。

＊煉金術：試圖從其他物質中提煉出黃金等金屬的科學技術。



【*3】
《醫典》
伊本・西納著。上圖為復刻版本。原文書名為《al-Qanun fi'l-tibb》／亞洲、非洲圖書館所藏

中世紀歐洲

修道院成為藥草栽培與植物療法的中心

隨著基督教廣為普及，**修道院在香草和藥草的活用上扮演了很重要的角色**。修道士們會在院內的藥草園栽種香草，然後對人們進行治療。修道士們的僧院醫學不斷發展，之後還創立了醫學院。**為德國藥草學奠定基礎的女子修道院長聖赫德嘉（St. Hildegard von Bingen）【＊4】，她統整出關於藥草治癒力等的著作，並初次介紹了薰衣草的功效**。她所實踐的自然療法直到現代也還為人所使用。

另外，**隨著11世紀末的十字軍東征，伊斯蘭的醫學等學問與文化、蒸餾技術也廣泛流傳至歐洲各地，帶給香氣文化相當大的影響**。

14世紀鼠疫（黑死病）大流行時，人們會在街角煙燻芳香植物和樹脂等，或是在身上配戴香草束及名為「香球（在柳橙等果實中填入丁香等）」的球狀飾品。

【＊4】
聖赫德嘉
12世紀活躍於德國，歷史上第4位女性教會博士。其著作《Physical》被視為是整體醫學的原點，書中記載了230種植物、63種樹木等，總共512項事物的藥理效果、毒性和利用方式。

日本（飛鳥～室町時代）

香從貴族的遊戲發展成為文化

「香」是在飛鳥時代，隨著佛教從中國傳入日本。關於香的最古老記述出現在《日本書紀》，描述博學多聞的聖德太子於推古三年（595年），看出漂流至淡路島的香木【＊5】為「沉水*」的軼事。

「香」雖然也有出現在《源氏物語》與《枕草子》中，但是進入平安時代之後，「香」就成為了貴族的遊戲。貴族們喜歡進行在室內薰香的「空薰物」，以及焚香讓衣物、寢具沾染上香氣的「薰衣」等等。此外也會舉辦將香木提煉出來的香原料加以混合，創造出獨特香味的競賽「薰物合」。

到了室町時代，遵循固定方式鑑賞香的「香道」則逐漸成為根深蒂固的一種文化。

＊沉水：因堅硬沉重而沉入水中的香木。又稱沉水香木、沉香。



【＊5】
香木
木材部分帶有迷人香氣的樹木，在日本香的觀點中，稱之為伽羅、沉香、白檀。由於會散發出深奧幽玄的香氣，自古便讓人們為之著迷。
／圖片提供：株式會社山田松香木店

植物療法的繁榮與科學造成的衰退　【近世～近代】15～19世紀

歐洲

植物從全世界聚集到歐洲的大航海時代

文藝復興運動打著讓古希臘、古羅馬文化再生的口號，以義大利為起點，於15～16世紀擴展至歐洲各地。同一時期，火藥、羅盤、活字印刷等則自中國傳入，為歐洲社會的繁榮興盛打下了基礎。

隨著羅盤的出現使得長距離航行成為可能，大航海時代於焉來臨。**美洲大陸、非洲大陸等新大陸的發現，讓許多前所未見的新奇辛香料、香料被帶回歐洲【＊6】。另外，印刷技術的抬頭則推動了藥用植物書籍的出版，成為植物療法普及的一大契機**。

【＊6】
大航海時代的辛香料貿易
可以用來長期保存肉類及作為藥物使用的辛香料因需求增加，在這個時代的價值甚至高於黃金。還有一說認為，為了從原產地的東南亞各國直接取得辛香料，大航海時代於焉誕生。主要交易品項為胡椒、丁香、肉豆蔻、肉桂等，飲食文化與香料文化也隨之有了長足發展。

近代醫學的揭幕

進入16世紀之後，掀起醫學革命的**瑞士人帕拉塞爾蘇斯（Paracelsus）【＊7】是一名醫師也是煉金術師，他對植物和礦物的有效成分產生興趣，將化學帶入醫學中，奠定了近代醫學與替代療法的基礎**。他把從植物、礦物中萃取出的有效成分稱為「精髓（essence）」。此外，他還認為人類和植物的構造相似，並將植物的外型特徵及功效與人類的身體部位、器官相連結，提出了「藥效形象說」，認為神是藉由植物的外觀和形狀，給予人類有關其作用與功效的提示。

【＊7】
帕拉塞爾蘇斯
批判僅依賴古代藥草書的古典醫學，以煉金術製藥，反覆進行實驗和研究，自行製造藥物用於治療。另外，他還認為是毒是藥，主要是依其使用量而定。

英國進入藥草學的黃金時代

17世紀的英國迎來了藥草學的興盛期，而以約翰・傑勒德（John Gerard）、約翰・帕金森（John Parkinson）為首的**「Herbalist（植物療法師）」在那個時代相當活躍**。當時占星術與醫學的關係密切，身為醫生同時也是占星術學者的尼可拉斯・寇佩珀（Nicholas Culpeper）寫了一本集結占星術、藥草與精油的書《The English Physician》【＊8】。這時，**精油已經成為醫生、植物療法師經常使用的治療藥**。



【＊8】
《The English Physician》
尼可拉斯・寇佩珀著。《CULPEPER'S ENGLISH PHYSICIAN AND COMPLETE HERBAL》為其原文書名
／明治藥科大學明藥資料館所藏

歐洲

以精油為原料的香料產業興起

此時精油不再只是藥物，也被製造出來作為香料使用。路易14世時代的法國，以花朵、香草的精油作為原料的香水產業十分繁榮興盛。到了17世紀末，義大利理髮師費米尼斯（Giovanni Paolo Feminis）將當時在義大利很受歡迎、名為「神奇之水」的芳香水更名為「科隆之水」【＊9】在德國販售，結果大受好評。

18世紀，從十字軍東征帶回來的伊斯蘭士兵的香氣皮手套，在巴黎的上流社會掀起一股流行，香料也因此被帶進皮革產業興盛的南法格拉斯地區。後來皮革產業衰退，唯有香料產業被保留下來，格拉斯於是成為世界知名的香水之都直至今日。

【＊9】
科隆之水
眾所周知，這是世界最古老的香水。使用高級酒精和以香檸檬為主的精油製作而成，主要用來享受其迷人的香氣。「科隆之水」的法文為「Eau de Cologne」，也就是「古龍水」一詞的由來，據說連後來占領德國科隆的拿破崙也相當愛用。

近代化學的發達促使合成香料誕生

18世紀中葉，工業革命興起，大量生產的浪潮也湧向了香料產業。到了19世紀，已能夠從藥用植物中分離精製出特定的有效成分，並且掌握了以石油、煤炭等礦物原料人工合成該成分的技術。

「芳香療法」的誕生與普及　【現代】20世紀～現在

歐洲

重新評價精油的力量，「芳香療法」誕生

法國化學家蓋特佛賽（René-Maurice Gattefossé）因為家族經營香料公司，於是自己也投入香水的製造。另外，由於蓋特佛賽也曾獎勵栽培法國薄荷，支援南阿爾卑斯的貧窮薰衣草農家，因此體悟到精油在治療方面的無窮可能性。後來，他使用薰衣草精油治療自己的燒燙傷，並針對精油的藥理效果進行研究，將研究成果陸續出版成冊。1937年，他出版了《Aromathérapie》【＊10】一書，現今以精油施行的療法「芳香療法」一詞於焉誕生。



【＊10】
「蓋特佛賽的芳香療法」
《Aromathérapie》一書的譯本。René-Maurice Gattefossé著，Robert Tisserand編著，前田久仁子譯／FRAGRANCE JOURNAL社發行

歐洲

在法國扎根的醫學芳療

法國軍醫尚・瓦涅（Jean Valnet）【＊11】曾在印尼獨立戰爭中使用精油來治療傷患，後來他繼續在自己的醫院進行精油的臨床實驗和研究。1964年，他將這些經驗集結成著作《AROMATHÉRAPIE（植物=芳香療法）》，為了啟發醫師、藥劑師們對於芳香療法的認知而不遺餘力。直至今日，在法國仍是以「醫藥芳療」為主流，由具備植物療法知識的醫師開立精油處方，並可在藥局購買被視為家庭常備藥的精油當成藥物使用。

【＊11】
尚・瓦涅
著作中也有記載精油卓越的抗菌力。和化學殺菌法不同，由於精油只會對微生物產生效果，因此建議使用精油對抗傳染病。

整體芳香療法的提倡

活躍於法國的生化學家瑪格麗特・摩利（Marguerite Maury）和身為外科醫生的丈夫一同研究東西方的民俗療法，加深造詣。不久之後，兩人奠定了「整體芳香療法」【＊12】的基礎，這是以植物油稀釋精油後進行的按摩為主軸，並利用精油平衡身心、對美容和健康發揮效用。她在巴黎、瑞士、英國開設診所，針對精油是如何對神經系統產生作用，進而使精神達到平衡狀態，以及是否具有恢復年輕之功效等進行研究，之後於1961年出版《Le capital 'Jeunesse'（青春的財富）》一書。這本書後來被翻譯成英文，為英國的芳療界帶來莫大影響。

【＊12】
整體芳香療法
在掌握包括人的心靈、身體、精神、靈性、環境等所有一切的前提之下，使用有效精油的方法。並非只是治癒疾病和不適，而是全方位地觀察不適者本身，以提高自然治癒力為目標。

日本

歷經江戶時代的本草學，走向近代的香料產業

江戶時代有一門研究藥草、名為本草學的學問，學習西洋學術的蘭學便是從中萌芽而生。在對醫學帶來助益的本草學之中，《阿蘭陀本草和解》是在鎖國的江戶時代，最早的西洋博物學書籍文獻【＊13】。

洋甘菊和薰衣草據說是在江戶後期傳入日本。至於最早以萃取精油為目的進行栽培，則是始於明治時期的1890年代，以北海道北見市為主的野薄荷栽培。

昭和年間，1937年從法國取得薰衣草種子後，便開始以北海道的富良野地區為主進行栽培。近年來，以野薄荷、青森絲柏木、大葉釣樟等日本特有植物及常見植物製作的「日本精油」備受國內外矚目。

【＊13】
《阿蘭陀本草和解》
本草學者同時也是幕府醫官的野呂元丈奉第八代將軍德川吉宗之命，於寬延3年（1750年）摘譯倫伯特・多多恩斯（Rembert Dodoens）的《草木誌》。

芳香療法的原理

精油成分是如何傳導至我們的身心，
又是如何發揮作用將我們引導往好的方向呢？
以下會詳細解說精油成分的3個傳遞路徑。

傳遞路徑 1

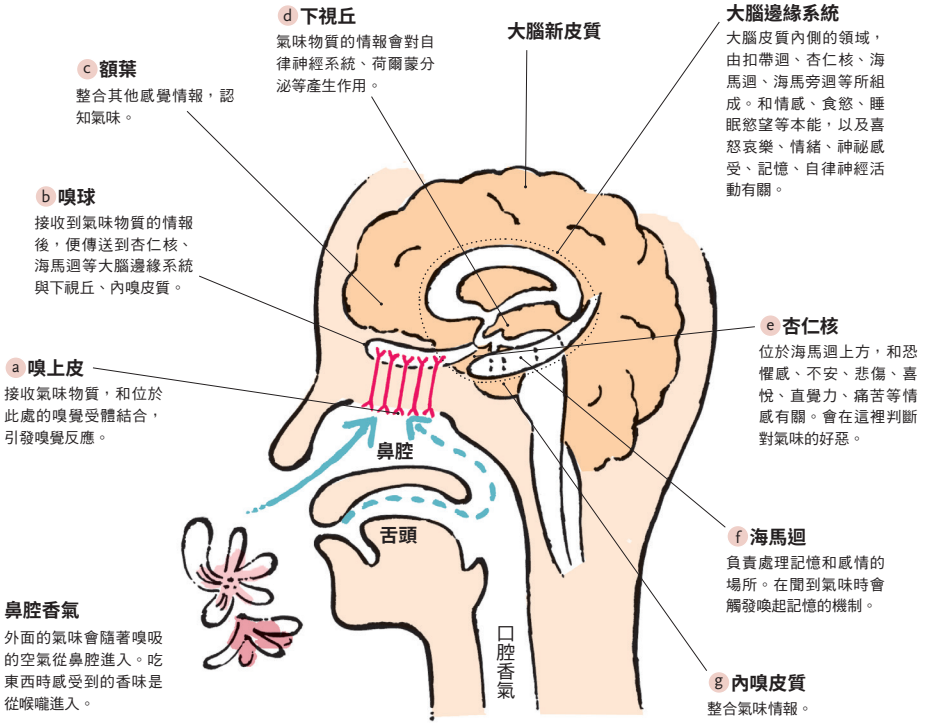
透過嗅吸從鼻子進入大腦中

轉換成電子訊號，傳遞至腦部各處

氣味分子的真面目其實是小分子有機化合物（包含碳在內的原子集合），種類據說多達數十萬種。透過原子的組合構成各式各樣的氣味，而一般認為人類的嗅覺可以分辨出大約一萬種。

氣味物質進入鼻子之後，便會附著在鼻腔深處的黏膜，也就是嗅上皮（圖a）上。位於嗅上皮的嗅細胞前端的嗅纖維（嗅毛）會抓住氣味物質，接著只要和嗅纖維內約400種嗅覺受體的某個相符受體產生連結，氣味情報便會轉換成電子訊號。情報會經由嗅神經來到嗅球（圖b）經過整合，而從嗅球延伸出去的部分嗅束會抵達杏仁核（圖e）和海馬迴（圖f），再從杏仁核抵達下視丘（圖d）。杏仁核負責掌管喜怒哀樂的情緒和慾望等情感，是會對氣味產生「喜歡或討厭」之感受的部位。下視丘因為負責控制自律神經系統，以及控制體溫、睡眠、荷爾蒙分泌、免疫功能等的平衡，所以會根據氣味情報對生理機能、免疫產生影響。另外，海馬迴負責掌管記憶，會由氣味喚起「記憶」。

不僅如此，部分嗅束還會延伸至位於顳葉的內嗅皮質（圖g），情報在這裡經過整合之後，便會傳遞至負責進行思考、判斷、情感控制等高度判斷的額葉（圖c），氣味於是被「認知」。另外，內嗅皮質和杏仁核、海馬迴、下視丘之間也有緊密相連的路徑，負責處理氣味的情報。透過嗅吸取得的情報便是像這樣傳遞至腦部各處，進而對身心產生作用。



不只是從鼻子進入，也能感知口中的氣味

氣味並不是只有從鼻子進入（鼻腔香氣）而已。柑橘類水果、香草、香料等食物的香味中含有精油成分，因此嗅覺也會捕捉到口中飲食的氣味（口腔香氣）。口腔香氣會從口腔內經過喉嚨，抵達鼻腔的嗅上皮，然後傳遞至大腦。口腔香氣之所以會產生，是源於通往肺部的氣管和通往胃的食道在喉嚨交會，這是人類特有的構造。吞嚥食物或飲料時，來自肺部的呼氣會使氣味從喉嚨來到鼻子。我們所感受到的「氣味」不只是憑藉味覺感受到的味道，和口腔香氣也有很大的關聯。

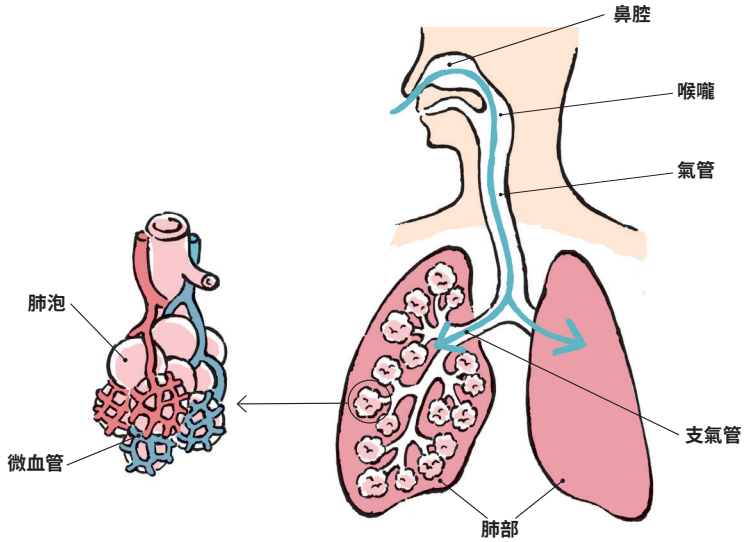
五感中，嗅覺能最快對下視丘產生作用

下視丘負責分泌各種荷爾蒙、調節生命活動，是堪稱身體司令塔的重要部分。除了嗅覺之外，其餘感覺都會先經過視丘再將情報傳遞至下視丘，唯獨嗅覺可以直接傳遞至下視丘。

也就是說，比起用眼睛看見、聽見聲音、觸摸、感受味道，來自口鼻的氣味能夠透過嗅覺早一步抵達下視丘，搶先對身心產生作用。作用快速正是芳香療法的厲害之處，也是其一大特徵。

傳遞路徑 2

透過呼吸從鼻子遍布全身



從鼻腔進入後
通過氣管來到肺部

精油會透過呼吸，從鼻子進入氣管與肺部，然後遍布全身。從鼻腔進入的精油會被鼻黏膜的血管所吸收，之後通過喉嚨、氣管、支氣管，進到肺部。依據不同的精油種類，有助化痰、緩解咳嗽或支氣管發炎之類的效果於是得以顯現。不僅如此，精油還會被肺中包圍肺泡的微血管所吸收，儘管微量卻會順著血液遍布全身，被運送到身體的各個組織器官，並在不久之後化為汗水或尿液排出體外。

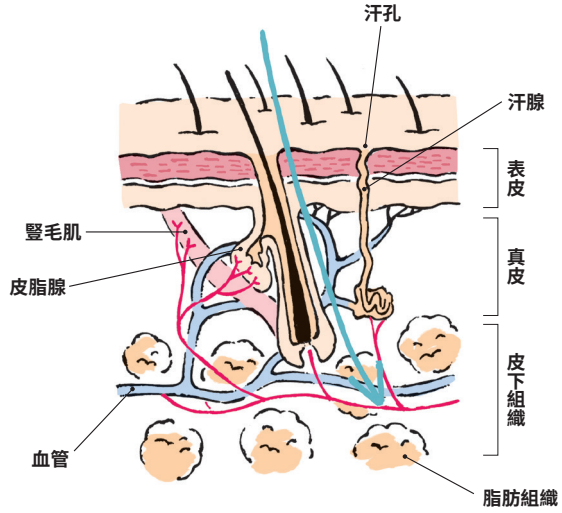
精油不可經口攝取。
食用的天然香料
則可為食材提味

精油的成分經過高濃度濃縮，因此刺激性強，飲用的話會有極大的危險性。像是法國、德國等，雖然也有些國家認可在醫師的指導下進行內服的醫療行為，但是此舉在日本並未受到認可。在日本，除了部分精油外，其餘精油都被歸類為非藥物和食品的「雜貨」，面臨品質未受法律管理的問題（譯註：依台灣的法規規定，精油是屬於化妝品類，而化妝品類是不可以標示內服的）。

但如果是被標記為藥物或生藥、收錄在《日本藥典》中的精油就被視為藥物，而依據《食品衛生法》被視為食品添加物的天然香料則可用來為料理增添風味。即便如此也請避免直接飲用，或是使用超出規定的用量。

傳遞路徑 3

穿透皮膚後遍布全身



通過表皮，
進入真皮層的血管、淋巴管

皮膚中的皮脂膜和表皮的角質層，具有防止異物入侵及來自外界傷害的防禦功能，物質無法滲透。**可是因為精油的分子非常小，再加上具親油性，所以能夠溶於皮脂，穿透皮脂膜和角質層。**只不過穿透性會隨著身體部位不同而有所差異。例如眼周等皮膚較薄的部位、嘴唇之類的黏膜、皮脂腺或汗腺較多的部位，穿透性就很高，而其他皮膚較厚的部位，穿透性則沒那麼好。

精油分子穿透皮膚後，便會來到真皮的微血管和淋巴管，進入血液循環，然後遍布全身。最後化為汗水或尿液排出體外。

塗抹精油原液時
必須小心

精油原液一旦直接接觸到肌膚便會迅速滲透，有些種類還可能因為刺激性較強，造成皮膚粗糙或引發強烈過敏反應，必須特別留意。雖然也有在輕微燒燙傷的部位或被蚊蟲叮咬的局部塗抹一滴原液來急救，以及進行精油泡澡（p.36）的使用方式，不過那僅限於單次使用1～2滴高純度和高品質的新精油。如果持續在肌膚上塗抹原液不僅會有危險，效果也會減弱，因此請盡量避免。

何謂精油？

香氣濃郁的精油是進行芳香療法時所不可或缺的。
不過，植物為何能製造出各式各樣的精油呢？
以下就來揭開精油的真面目，瞭解精油具備何種性質。

維持植物生命的必要成分

植物和動物不同，無法自己動起來去尋找營養，也無法逃離威脅。因此為了留下種子及繁榮壯大，它們會自行製造出重要的物質來保護自己，而對該植物來說不可或缺的物質就是精油。

精油是具揮發性的芳香物質。植物只要照射到陽光，精油就會揮發，讓香氣擴散到空氣中。植物會利用這項特性擴散華麗的香氣，藉此吸引授粉所需的鳥兒、昆蟲前來，或是反過來釋放蟲子討厭的氣味和毒，保護自己免於遭到啃食。另外，植物也會釋放出具殺菌、抗菌、抗真菌效果的芳香物質，保護自身不受細菌、病毒等感染。

精油之於植物的功用

1. 引誘鳥兒、昆蟲前來，幫忙授粉和搬運種子
2. 防禦害蟲、捕食者
3. 預防細菌、病毒造成的疾病
4. 防禦紫外線
5. 妨礙其他競爭植物生長
6. 植物體內的生理活性
7. 防止水分蒸發

精油的特有成分帶來的功效

植物於體內製造出來的精油並非只有單一成分。一種精油是由100～好幾百種的芳香分子集結而成。

每一種芳香分子都兼具抗菌、殺菌與驅蟲等各種藥理作用。多種成分複雜交織而構成精油，形成的精油各自擁有獨特的香氣。換句話說，成分的組合差異會使每種精油具備的功效、香氣有所不同。

芳香療法能夠活用每種精油的功效與香氣，為我們的健康、美容與生活帶來幫助。

化學觀點下的精油成分

精油是包含碳在內的微小原子的集合，也就是有機化合物。其所含有的化學成分的構造等差異，決定了精油的特徵。儘管目前尚未釐清精油的所有化學成分，但是具備了化學方面的知識，則會有助於理解精油的功效（p.218）。



事前應該知道的精油性質

精油共有8項特性，請充分理解後，再正確地活用精油。

1 芳香性

精油是由具芳香性，也就是會散發出各種香氣的分子所構成。依據分子的不同，而會形成清新清爽的香氣，或溫暖甜美的香氣等各具特色的香味。

2 揮發性

液體容易蒸發變成氣體的性質稱之為「揮發性」。由於精油會在空氣中揮發，香氣於是隨之擴散。保存時不可放著不管，務必要加蓋密閉。

3 親油性、脂溶性

容易與油融合在一起的性質稱為親油性，或稱為脂溶性。由於精油具備這項性質，稀釋時要使用親和性佳的植物油。

4 疏水性

精油具有難以溶於水的特性，即使滴入水中混合，還是會浮在水的表面。由於精油可完全溶於酒精，因此混入水中時，必須先將精油與無水酒精混合，再加入水。

5 分子小

構成成分的分子量大小有所不同，而精油的分子量大約在100～230左右，分子量多半較小。分子量小就會具有高揮發性的傾向，一旦分子量在500以下便可穿透皮膚被人體吸收。

6 引火性

揮發的精油成分會和空氣混合，容易使火勢延燒。使用精油燭台時必須避免放在火源旁邊，使用上要格外小心。

7 具藥理作用

在精油多樣化的成分之中，也包含了鎮靜效果等藥理作用，能夠對身心產生作用，帶來生理上的變化。多種成分彼此交織，形成精油的功效和香氣。

8 並非油脂

因為有「油」這個字而讓人容易混淆，但其實精油並非油脂。精油是由多種芳香分子集結而成，和由脂肪酸、甘油構成的油脂成分相異。