

什麼油都有效? Why Every Oil works?



有人覺得對某症狀，好像用任何一種精油都有效果，
為什麼呢?

原因是經過正確方式種植、採收、萃取的精油所有成份都被保留下來，而每種成份都有一種或多種功能，因此含多種成份的任何一種精油自然有多重功效。

本文的附錄，摘自「現代精油 Modern Essentials」，中文第三版，Aromatools 公司出版。「現代精油」雖然由 Aromatools 出版，卻與 doTERRA 的精油成份高度吻合。

在此文附錄的 300-301 頁，本文作者加了中英名稱對照，其他頁名稱可參考這兩頁。

在附錄的 303 頁，大部分精油都有消毒功能，但強弱不同。如果要消毒，隨手拿一瓶精油，可能都會碰到具有消毒功能的油。如運氣不好，拿到不具消毒功能的精油，例如：尤加利(桉樹)；因尤加利可抗菌、抗黏膜炎、抗感染、抗炎、抗病毒及刺激免疫，往往也間接達成消毒的效果。

附錄的最後兩頁，綠色代表不用稀釋，但 Dr. Hill 建議綠色 1：1 稀釋，紫色 1：2 稀釋，粉紅 1：3 稀釋。作者發現甚至加倍或 1%-3%稀釋也見效。建議用穩定性高而無色無味的分餾椰子油稀釋，1ml 約 20 滴精油，2 滴精油+10ml 分餾椰子油就是 1% 稀釋。



請注意：本文大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。

附錄 A：人體系統圖

下表列出所有本書介紹的產品並標示它們主要影響哪些身體系統。雖然此表未能涵蓋所有配方對每一個系統的可能影響、但它已試圖列出最常受

到影響的主要系統。它只是提供予剛開始學習香薰療法的學生們作為他們個人使用和分析的一份入門參考指南。

產品	心血管系統	消化系統	情緒平衡	泌尿系統	免疫系統	肌肉和骨骼	神經系統	呼吸系統	皮膚和頭髮
側柏 Aborvitae			●					●	●
羅勒 Basil	●					●			
佛手柑 Bergamot		●	●						●
白樺 Birch						●			
女士複方精油 Women's Blend			●	●			●		
骨骼營養精華 Bone Nutrient Complex						●	●		●
寧神沐浴香皂 Calming Bath Bar			●				●		●
鎮靜複方 Calming Blend			●				●		
豆蔻 Cardamom		●						●	
決明 Cassia (桂皮)					●				
雪松 Cedarwood							●	●	
細胞精華 Cellular Complex	●				●	●		●	
細胞活力精華 Cellular Virality Complex	●				●	●	●	●	●
多種維生素咀嚼片 Chewable Multivitamin	●	●		●	●	●	●	●	●
肉桂 Cinnamon Bark					●				
鼠尾草 Clary Sage				●					
淨化複方 Cleansing Blend		●	●		●				●
丁香 Clove	●	●			●			●	
芫荽 Coriander (香菜籽)		●		●					
絲柏 Cypress	●					●			
排毒複方 Detoxification Blend		●		●	●			●	●
蒔蘿 Dill	●	●							
消化複方 Digestive Blend		●							
消化酶營養精華 Digestive Enzyme Complex		●							
活力與耐力精華 Energy & Stamina Complex	●			●		●	●		
精油歐米茄精華 Essential Oil Omega Complex	●	●			●		●		●
桉樹 Eucalyptus (尤加利)								●	●
潔面乳 Face Wash					●				●
茴香 Fennel		●		●					
集中精神複方 Focus Blend			●	●	●		●		
膳食營養精華 Food Nutrient Complex	●	●	●	●	●	●	●	●	●
乳香 Frankincense			●		●		●		●
天竺葵 Geranium			●						●
胃腸道排毒配方 GI Cleansing Formula		●			●				
薑 Ginger		●					●		

產品	心血管系統	消化系統	E情緒平衡	激素系統	免疫系統	肌肉和骨骼	神經系統	呼吸系統	皮膚和頭髮
葡萄柚 Grapefruit	●								
安定複方 Grounding Blend			●			●	●		●
護髮產品 Hair Care Products									●
護手和全身乳液 Hand & Body Lotion									●
緩解頭痛複方 Tension Blend						●	●		
蠟菊 Helichrysum (永久花)	●					●			
提神沐浴香皂 Invigorating Bath Bar			●		●		●		●
提神複方 Invigorating Blend			●		●		●		
歡樂複方 Joyful Blend			●	●					
杜松子 Juniper Berry		●	●				●		●
薰衣草 Lavender	●		●				●		●
檸檬 Lemon		●			●			●	
檸檬草 Lemongrass					●	●			
酸橙 Lime (萊姆)		●			●			●	
馬鬱蘭 Marjoram	●					●			
按摩複方 Massage Blend			●	●	●	●	●		
白千層 Melaleuca (茶樹)					●	●		●	●
香蜂草 Melissa			●						●
代謝複方 Metabolic Blend		●	●						
沒藥 Myrrh				●	●		●		●
歐米茄-3 深海魚油 Omega-3 Fish Oil	●	●			●		●		●
甜橙 (Wild) Orange		●	●		●				●
牛至 Oregano					●	●		●	
廣藿香 Patchouli									●
歐薄荷 Peppermint		●				●	●	●	●
植物雌激素精華 Phytoestrogen Complex			●	●		●			●
防護複方 Protective Blend					●				●
驅蟲複方 Repellent Blend									●
呼吸複方 Respiratory Blend								●	
羅馬洋甘菊 Roman Chamomile			●				●		●
玫瑰 Rose			●						●
迷迭香 Rosemary					●		●	●	
檀香 Sandalwood			●			●	●		●
舒緩複方 Soothing Blend						●	●		
綠薄荷 Spearmint		●	●						
百里香 Thyme					●	●			
局部複方 Topical Blend					●				●
修身飲粉 Trim amd V Shake		●		●		●			
岩蘭草 Vetiver			●	●			●		●
白冷杉 Whiter Fir								●	
冬青 Wintergreen						●			
女士每月複方 Women's Monthly Blend			●	●					●
依蘭 Ylang Ylang	●		●	●					

附錄

附錄 B：單方精油屬性圖

下表介紹了各種單方精油的一些屬性。如果存在支持信息、我們會盡可能說明每一項精油屬性的功效。然而、這種信息不應被視為是決定性的。它只是提供予剛開始學習香薰療法的學生們作為他們個人使用和分析的一份入門參考指南。另

外、利用精油的屬性時必須注意相關的安全資料。例如、桂皮是已知最好的抗菌劑之一、但它對皮膚卻有極強的刺激性。它對浴室有極佳的消毒效果、但在皮膚上使用時必須極其謹慎。

精油的屬性

抗菌劑：一種防止細菌生長或消滅細菌的藥物。

抗黏膜炎藥：一種有助移除體內過量卡他（黏膜炎）的藥物。**祛痰劑：**有助移除積聚在呼吸系統的黏液。

抗抑鬱藥：一種有助緩解抑鬱的藥物。

抗真菌劑：一種有助防止或抑制真菌的藥物。

抗感染劑：一種有助防止或抑制細菌傳播的藥物。

抗炎劑：一種可減輕炎症的藥物。

抗微生物劑：一種可抵抗或摧毀微生物病原體的藥物。

抗寄生蟲劑：一種可防止和消滅寄生蟲的藥物。

抗風濕藥：一種有助防止和紓緩風濕病的藥物。

消毒劑：一種可消滅和防止微生物成長的藥物。

抗痙攣藥：一種可防止和紓緩痙攣或抽搐（驚厥）的藥物。

抗病毒劑：一種可抑制病毒成長的物質。

止痛藥：一種可紓緩痛楚的物質。

免疫刺激劑：一種可刺激身體的自身防禦機制的藥物。

單方精油名稱	抗菌劑	抗酸膜炎藥	抗抑鬱藥	抗真菌劑	抗感染劑	抗炎劑	抗微生物劑	抗寄生蟲劑	抗風濕藥	消毒劑	抗痙攣藥	抗病毒劑	止痛藥	免疫劑
側柏	++			+++	+		++	++		++				
羅勒	++	+	+		+	+++				+	+	+		
佛手柑					+	+++		+		+	+		+	
白樺					+				+	+++	+			
豆蔻	++				+	++	+			+	+			
決明	+		+	+	+	+	++	+		++++	+	+		
雪松				+	+					++				
肉桂	+		+	+	+	+	++	+		++++	+	+		
鼠尾草	+		+		+					+	+			
丁香	+++	+		++	+			++	+	+		+++		
芫荽	++		++		++			+			+		+	
絲柏	+				+			+	+	+	+			
詩蘿	+			+		+					++			
桉樹	++	++			+	+						+++	++	+
茴香	+	++				+	+	+		+	+			
乳香		++	++			+++	+				+			+++
天竺葵	+++		++	++	+	+				+				
薑		++								++			++	
葡萄柚	++									++				
蠟菊	++	+++		+		++	++			+	+++			
杜松子										++	+		+	
薰衣草			++		+	++	+	+	+	+	++		++	
檸檬	++				+		++		+	+++	+			++
檸檬草	+		+	+		++	+			+			++	
酸橙	++									++		+		
馬鬱蘭	+	+		+	+					++	++	+	++	
香蜂草	+		++				+				++	++		
白千層	+++			++++	+	+		+		+		+++		++
沒藥		+		+	+	+++	++	+		+		+++		
甜橙	++		++	+		+				++				
牛至	+++	+		+++	+++			+++	++	+	+	++	++	++
廣藿香	+		+	+	+	+	+			+		+		
歐薄荷	+	+		+	+	++	+			+	+	+	++	
羅馬洋甘菊	+		+		+	+++				+	+		++	
玫瑰					+									
迷迭香	+++	+		+++	+	+++							+++	
檀香	+	+++	++	+						++	+			
綠薄荷	++			+		+				+	+			+
百里香	+	+		+++			++	+	++		+	+		++
岩蘭草					+					+	+			+
白冷杉		+								++			+	
冬青						+++			+	+	+		+	
依蘭			+		+					+	+			

附錄

單方精油及複方精油 快速使用圖



單方精油名稱	成人			兒童/敏感者			成人			兒童(6+)			常見用途 (其它用途請參閱「單方精油」一頁)
	局部使用	薰香使用	內用	局部使用	薰香使用	內用	局部使用	薰香使用	內用	局部使用	薰香使用	內用	
側柏	●	●	●	●	●	●	×	×	×	抗菌、抗真菌、寧神、驅蟲			
羅勒	●	●	●	●	●	●	●	●	×	自閉、支氣管炎、耳痛、抽筋/痙攣、蚊叮蟲咬、傷口			
佛手柑**	●	●	●	●	●	●	●	●	●	腦損傷、腹絞痛、抑鬱、呼吸道感染、壓力			
白樺	●	●	×	●	●	×	×	×	×	肌肉疼痛			
黑胡椒	●	●	●	●	●	●	●	●	●	成癮、烹飪、血循環			
豆蔻	●	●	●	●	●	●	●	●	●	咳嗽、炎症、肌肉疼痛、噁心、呼吸道不適			
決明	●	●	×	●	●	●	●	●	×	抗菌、抗病毒、消毒、暖身			
雪松	●	●	●	●	●	●	×	×	×	寧神、緊張、肺結核、泌尿道感染、瑜伽			
芫荽葉 Cilantro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	焦慮、烹飪			
肉桂	●	●	×	●	●	●	●	●	×	抗菌、抗真菌、糖尿病、黴菌、呼吸道感染、暖身			
鼠尾草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	膽固醇、抽筋、潮熱、經前綜合症、呼吸道感染			
丁香	●	●	●	●	●	●	●	●	●	抗真菌、抗氧化、抗病毒、雞眼、甲狀腺機能減退、牙痛			
芫荽	●	●	●	●	●	●	●	●	●	軟骨損傷、肌肉疼痛、肌肉發育、鞭狀損傷			
絲柏	●	●	●	●	●	●	×	×	×	動脈瘤、腕管綜合症、腦震盪、肌肉疲勞、疼痛、中風			
蒔蘿	●	●	●	●	●	●	●	●	●	膽固醇、烹飪、調味			
桉樹	●	●	●	●	●	●	×	×	×	炎症、神經痛、疼痛、呼吸道問題、帶狀疱疹			
茴香	●	●	●	●	●	●	●	●	●	血栓、瘀青、輔助消化、皮膚、皺紋			
乳香	●	●	●	●	●	●	●	●	●	關節炎、炎症、精神疲勞、呼吸道問題、皮膚、疣			
天竺葵	●	●	●	●	●	●	●	●	●	空氣淨化、出血、糖尿病、皮膚乾燥、眩暈、皺紋			
薑*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	消化問題、晨吐、噁心、風濕熱			
葡萄柚	●	●	●	●	●	●	●	●	●	食慾不振、抑制食慾、脂肪團、宿醉			
蠟菊	●	●	●	●	●	●	●	●	●	抗病毒、出血、膽固醇、耳痛、疱疹、坐骨神經痛、傷口			
杜松子	●	●	●	●	●	●	●	●	●	粉刺、酗酒、皮炎/濕疹、腎結石、耳鳴			
薰衣草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	過敏、瘡、燒傷、鎮靜、痕癢、疼痛、皮膚、睡眠、皺紋			
檸檬*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	焦慮、排毒、抑鬱、消毒、油脂、燒心、壓力			
檸檬草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	空氣淨化、膽固醇、抽筋、關節損傷、組織修復			
酸橙*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	細菌感染、發熱、清除口香糖/油脂、皮膚			
馬鬱蘭	●	●	●	●	●	●	●	●	●	關節炎、抽筋、肌肉疼痛/痙攣、神經痛、鞭狀損傷			
白千層	●	●	●	●	●	●	●	●	●	粉刺、抗真菌、瘡、唇疱疹、消毒、喉嚨痛、傷口			
香蜂草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	抗病毒、寧神、唇疱疹、病毒感染			
沒藥	●	●	●	●	●	●	●	●	●	過敏(皮膚)、牙齦疾病、感染、皮膚傷口/問題			
甜橙*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	焦慮、消化、恐懼、失眠、絕經、神經緊張、提神			
牛至	●	●	●	●	●	●	●	●	●	抗真菌、念珠菌、肌肉疼痛、寄生蟲、耐甲氧西林葡萄球菌、疣			
廣藿香	●	●	●	●	●	●	●	●	●	利尿、發熱、驅蚊、驅除白蟻			
歐薄荷	●	●	●	●	●	●	●	●	●	警覺性、過敏、降溫、頭痛、消化不良、噁心、鼻竇炎			

單方精油及複方精油 快速使用圖



單方精油名稱	局部使用			薰香使用			內用			常見用途 (其它用途請參閱「單方精油」一章)
	成人	兒童/敏感者	孕期	成人	兒童	孕期	成人	兒童(6+)	孕期	
羅馬洋甘菊	●	●	●	●	●	●	●	●	●	過敏、尿布疹、皮膚乾燥、失眠、神經炎、休克、螫傷
玫瑰	●	●	●	●	●	●	●	●	●	催情、毒葛/毒橡、癩痕(預防)
迷迭香	●	●	×	●	●	×	●	●	×	抗氧化、關節炎、糖尿病、流感、頭痛、記憶力、鼻竇炎
檀香	●	●	●	●	●	●	●	●	●	背痛、清神、喉炎、冥想、皮疹、防曬、瑜伽
綠薄荷	●	●	●	●	●	●	●	●	●	烹飪、消化不良
百里香	●	●	×	●	●	×	●	●	×	抗菌、抗真菌、感冒、皮炎、呼吸道感染
岩蘭草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	注意力缺失異常/注意力缺陷多動障礙症、身心平衡、驅除白蟻、白斑病
白冷杉	●	●	●	●	●	●	●	●	●	排毒、支氣管炎、黏液囊炎、補充能量、肌肉疲勞/疼痛
冬青	●	●	×	●	●	×	×	×	×	關節炎疼痛、骨骼疼痛、頭屑、關節疼痛/炎症
依蘭	●	●	●	●	●	●	●	●	●	寧神、啼哭、高血壓、氣促、放鬆、壓力
複方精油名稱	局部使用			薰香使用			內用			常見用途 (其它用途請參閱「複方精油」一章)
	成人	兒童/敏感者	孕期	成人	兒童	孕期	成人	兒童(6+)	孕期	
抗衰老複方精油	●	●	●	×	×	×	×	×	×	衰老、皮膚皸裂、乾燥皮膚、恢復皮膚光滑和柔軟、皺紋
鎮靜複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	注意力缺失異常/注意力缺陷多動障礙症、焦慮、寧神、失眠、鎮靜、壓力、緊張
淨化複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	空氣污染、過敏、瘡、除味、感染、黴菌、螫傷
細胞精華	●	●	●	●	●	●	●	●	●	衰老、抗氧化、動脈粥樣硬化、癌症、細胞活力、腫瘤
排毒複方*	●	●	●	●	●	●	●	●	●	排毒、支援內分泌、激素平衡、支援組織
消化複方	●	●	●	●	●	●	●	●	●	氣脹、抽筋、胃炎、燒心、噁心、寄生蟲、鼻竇炎
集中精神複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	注意力缺失異常/注意力缺陷多動障礙症、焦慮、集中注意力、凝神、過度活躍、壓力
安定複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	焦慮、背痛、身心平衡、抑鬱、能量、情緒波動、癲癇發作
緩解頭痛複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	頭痛、偏頭痛、肌肉繃緊、緊張性頭痛
提神複方*	●	●	●	●	●	●	×	×	×	寧神、抑鬱、飲食紊亂、乳腺炎、鎮靜
歡樂複方*	●	●	●	●	●	●	×	×	×	焦慮、抑鬱、補充能量、悲傷/哀傷、壓力、提神
按摩複方	●	●	●	×	×	×	×	×	×	焦慮、肌肉酸痛/疼痛、肌肉營養不良、放鬆、緊張
代謝複方	●	●	●	●	●	●	●	●	●	抑制食慾、脂肪團、肥胖、纖維
防護複方	●	●	●	●	●	●	●	●	●	空氣污染、抗菌、抗真菌、抗病毒、排毒、消毒
呼吸複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	抗病毒、哮喘、充盈、咳嗽、流感、肺炎、鼻竇炎
驅蟲複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	驅除昆蟲
舒緩複方	●	●	●	×	×	×	×	×	×	關節炎、背痛、炎症、關節痛、肌肉酸痛、緊張
局部複方	●	●	●	×	×	×	×	×	×	粉刺、老繭、皮炎、膿疱、油膩的皮膚
女士複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	激素平衡、香水
女士每月複方	●	●	●	●	●	●	×	×	×	潮熱、激素(平衡)、絕經、月經、經前綜合症

- 按說明無需稀釋即可安全使用。
- 適量稀釋後可安全使用。
- 大量稀釋後可安全使用 - 孕期或生病時應諮詢醫生方可使用。

- ×
- * 通常不建議使用。
- * 局部使用後數小時內避免日照。
- ** 局部使用後十二至二十四小時內避免日照。