



JINBYOU
SUGHA SOURCE

精油

速查手册

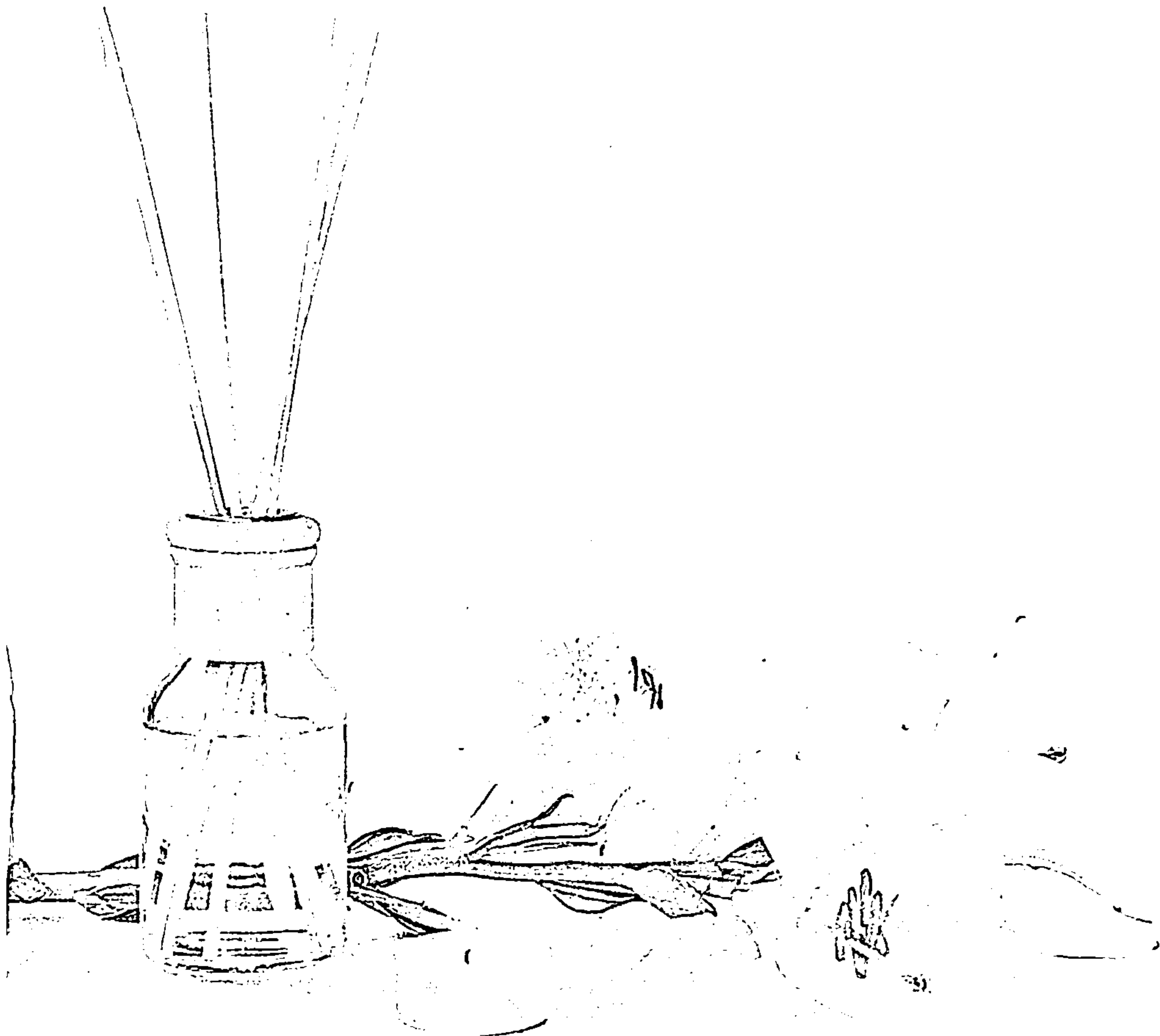
宋彬 主编



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

JINGYOU
SUGHA SOURCE

精油 速查手册



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油速查手册 / 宋彬主编. --合肥:安徽科学技术出版社,2022.3
ISBN 978-7-5337-8592-5

I. ①精… II. ①宋… III. ①香精油-手册
IV. ①TQ654-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 035154 号

精油速查手册宋 彬 主编

出版人:丁凌云 选题策划:王 勇 责任编辑:王 勇 李志成
责任校对:程 苗 责任印制:梁东兵 装帧设计:王 艳
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533330
印 制:合肥坤尚包装印刷有限公司 电话:(0551)65696315
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:889×1194 1/32 印张:3.5 字数:70 千
版次:2022 年 3 月第 1 版 2022 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-8592-5 定价:30.00 元

版权所有,侵权必究



我们热爱大自然中的各种美好：

我们喜欢春天，百花盛开；

我们喜欢夏天，荷塘月色；

我们喜欢秋天，果实累累；

我们喜欢冬天，踏雪寻梅。

我们向往高山，巍峨险峻，绿水环抱；

我们向往大海，浩瀚神秘，广纳百川；

我们向往草原，雄鹰翱翔，骏马驰骋；

我们向往沙漠，乳香树脂，隐傲沙海。

我们眷恋热带，绿园花海；

我们眷恋温带，四季分明；

我们眷恋寒带，忍冬花开。

我们热爱自然，万物生灵；

我们热爱植物，衣食源泉。

倡导天然生活，天人合一；

推崇天然精油，生活伴侣。

花间。流年。万事。惜缘。



目 录

一、精油常识.....1

 (一)精油是什么?1

 (二)精油大多是从植物中萃取的吗?1

 (三)什么是萃取?1

 (四)精油是天然和芳香的2

 (五)精油是化合物吗?2

 (六)学习使用精油很难吗?3

 (七)精油不是药,它适合所有人3

 (八)精油应该怎么用?4

 (九)精油的历史5

 (十)如何通过可靠的途径获得安全的精油呢?6

 (十一)每天该如何使用精油呢?7

 (十二)使用精油有什么注意事项吗?8

 (十三)有时候精油不管用,是不是精油无效?10

二、单方精油简介.....12

 (一)单方精油彩虹轮12

 (二)花类精油13

 (三)皮类精油19

 (四)枝干类精油22

 (五)叶子类精油27

(六)树脂类精油	33
(七)根类精油	35
(八)种子类精油	37
(九)草药类精油	40
三、复方精油简介	41
(一)复方精油彩虹轮	41
(二)各种复方精油	42
四、精油理疗速查表	53
(一)皮肤精油理疗	53
(二)内分泌精油理疗	59
(三)生殖系统精油理疗	63
(四)消化系统精油理疗	66
(五)骨骼系统精油理疗	71
(六)神经系统精油理疗	75
(七)呼吸系统精油理疗	80
(八)免疫系统精油理疗	84
(九)情绪精油理疗	89
(十)心血管精油理疗	92
(十一)儿童精油理疗	96
五、Max精油顺口溜	99
六、Max原创分层向阳轮	100
七、Max精油语法	103
附录 精油芳香疗法发展简史	105

一、精油常识

(一)精油是什么？

精油大多是从纯植物中萃取的天然芳香化合物。

五个关键点：植物、萃取、天然、芳香、化合物。

(二)精油大多是从植物中萃取的吗？

是的。精油主要来源于植物。精油可以来源于新鲜植物的很多部位，如花朵、果皮、枝干、叶子、根、种子、树皮和果实等，也可来源于树脂。

(三)什么是萃取？

萃取就是将植物的精华提取出来。精油的萃取有多种方式：

(1)蒸馏法。顾名思义，蒸馏法就是用水蒸气对植物原材料进行熏蒸，精油蒸气与水蒸气共同升腾，经过冷凝最终分离（精油不溶于水），就这样萃取得到了精油。大多数精油是通过蒸馏得到的。

(2)冷压法。该方法主要针对柑橘类果皮，在低温下不断切削果皮，刺透果皮的油囊，再经过分离水分和杂质，就可以萃取得

到精油。用冷压法萃取精油能尽量多地保留大分子的化合物。

(3)溶剂萃取法。用溶剂浸泡植物并不能直接得到精油,只有通过己烷洗去植物外表皮上的蜡质,再经过乙醇洗涤才能得到精油。

还有很多其他的精油萃取方式,如脂吸法和超临界二氧化碳萃取法等。萃取的核心目的就是最大限度地保留天然精油的原始化学成分。随着科学技术的发展,将来或许还有更好的精油萃取方式。

(四)精油是天然和芳香的

天然的精油自古以来就是最佳的防腐剂和驱虫剂。因此,保存顶级的精油不需要添加任何防腐剂。

植物在生命最辉煌的时候,牺牲了自己,成就了这一滴滴精油。每一种精油都很独特,都含活性因子,都有芳香的气味。

(五)精油是化合物吗?

是的,精油是天然的化合物。大自然是最伟大的化学家,它赋予植物生命、活力。自然界中的万物都是由分子、原子和离子组成的。小小的分子则是组成精油的主要成分。小小的分子结构差别导致精油特性千差万别,这就是芳香化合物的秘密。

(六)学习使用精油很难吗?

学习使用精油实际上不难,每个人都能很快学会精油的大致用法——掌握精油彩虹轮用法即可。

拿到任何精油,第一要了解这种精油来自植物的哪个部位,知道之后你根据彩虹轮的提示就会用了。

(七)精油不是药,它适合所有人

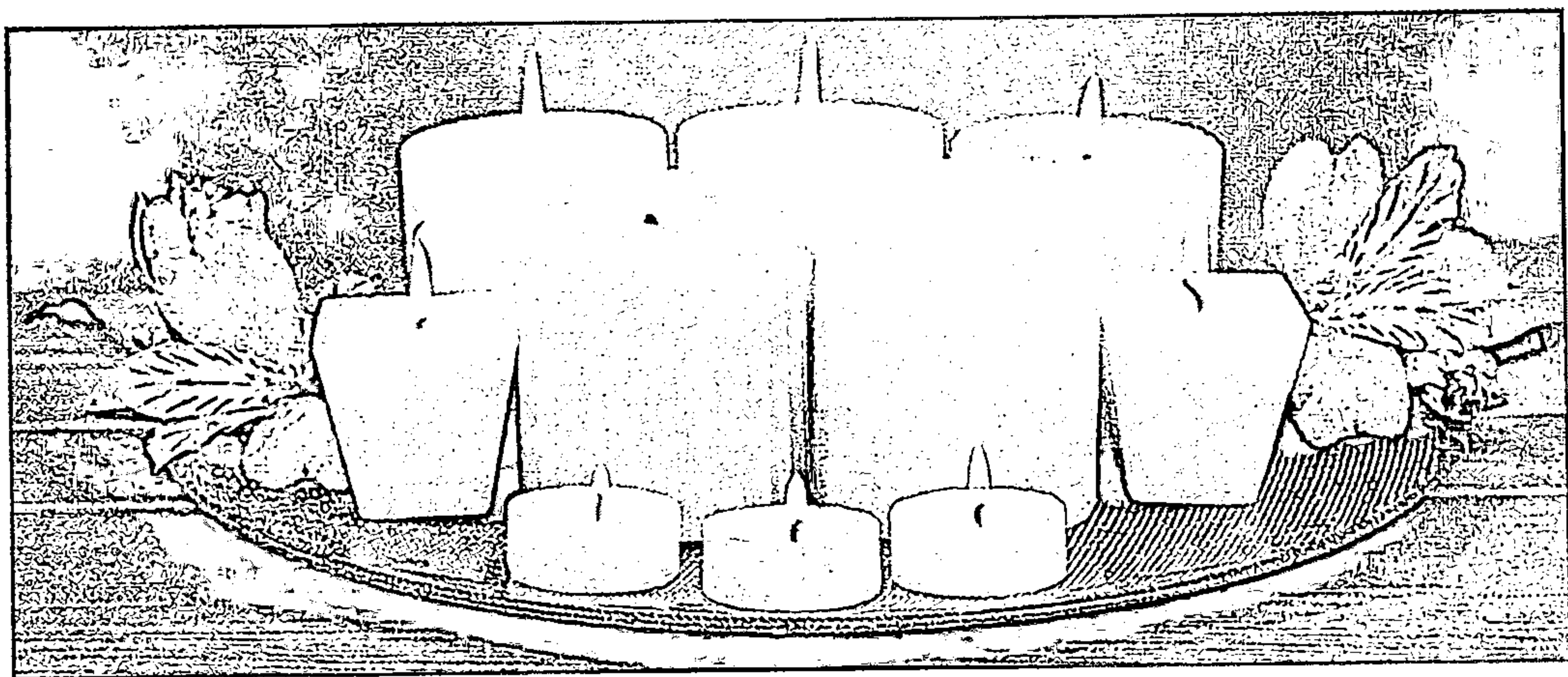
很多人认为精油很神奇,甚至以为精油是药,可以用来治病。然而精油并不是药,但它适合所有人:

健康的人可以用精油提升生活品质;亚健康的人可以用精油恢复健康状态;生病的人可以用精油调理使细胞自愈。

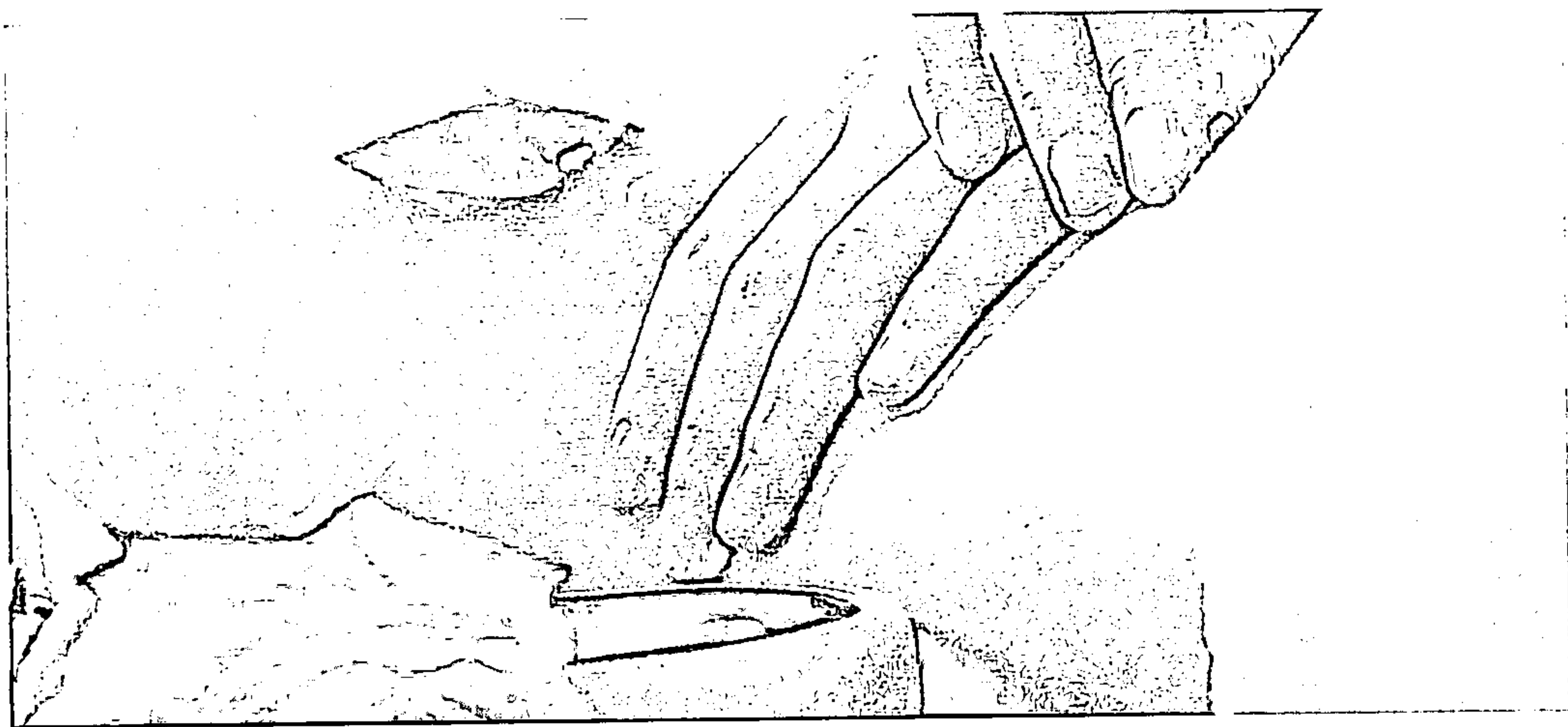
成年人可以用精油调理身体的方方面面;小孩也可以用精油,但要注意用量和稀释使用。女人可以用精油,变漂亮又精神;男人可以用精油,保持活力又时尚。老人可以用精油,身体强健睡眠好。

虽然精油这么好,但是精油不是药;别把精油当药用,疼痛来临再涂抹;坚持每天用精油,健康生活在手中;古老时尚传承物,就是各种精油了;它是生活的必需品,人人都可以使用。

(八)精油应该怎么用?

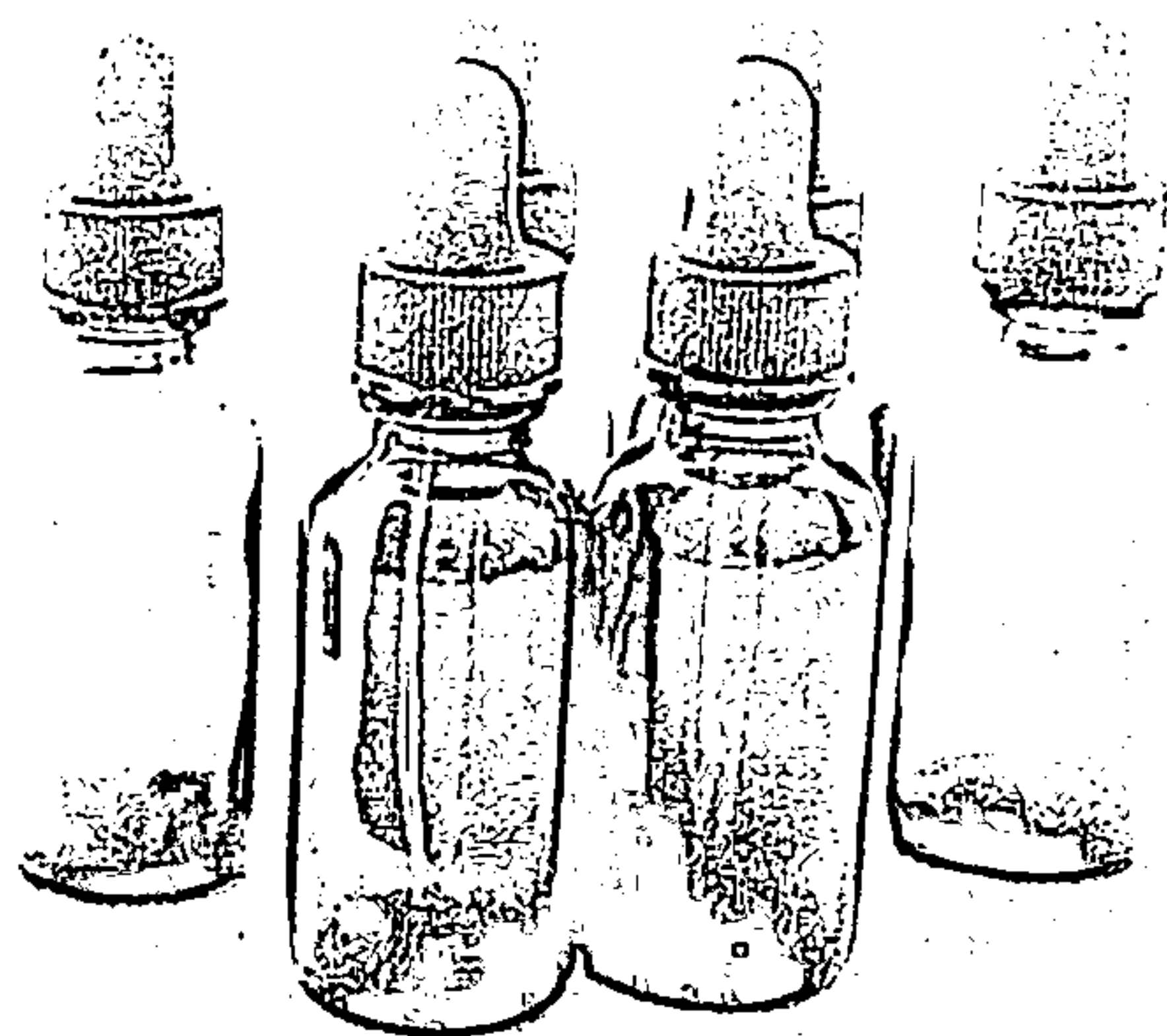
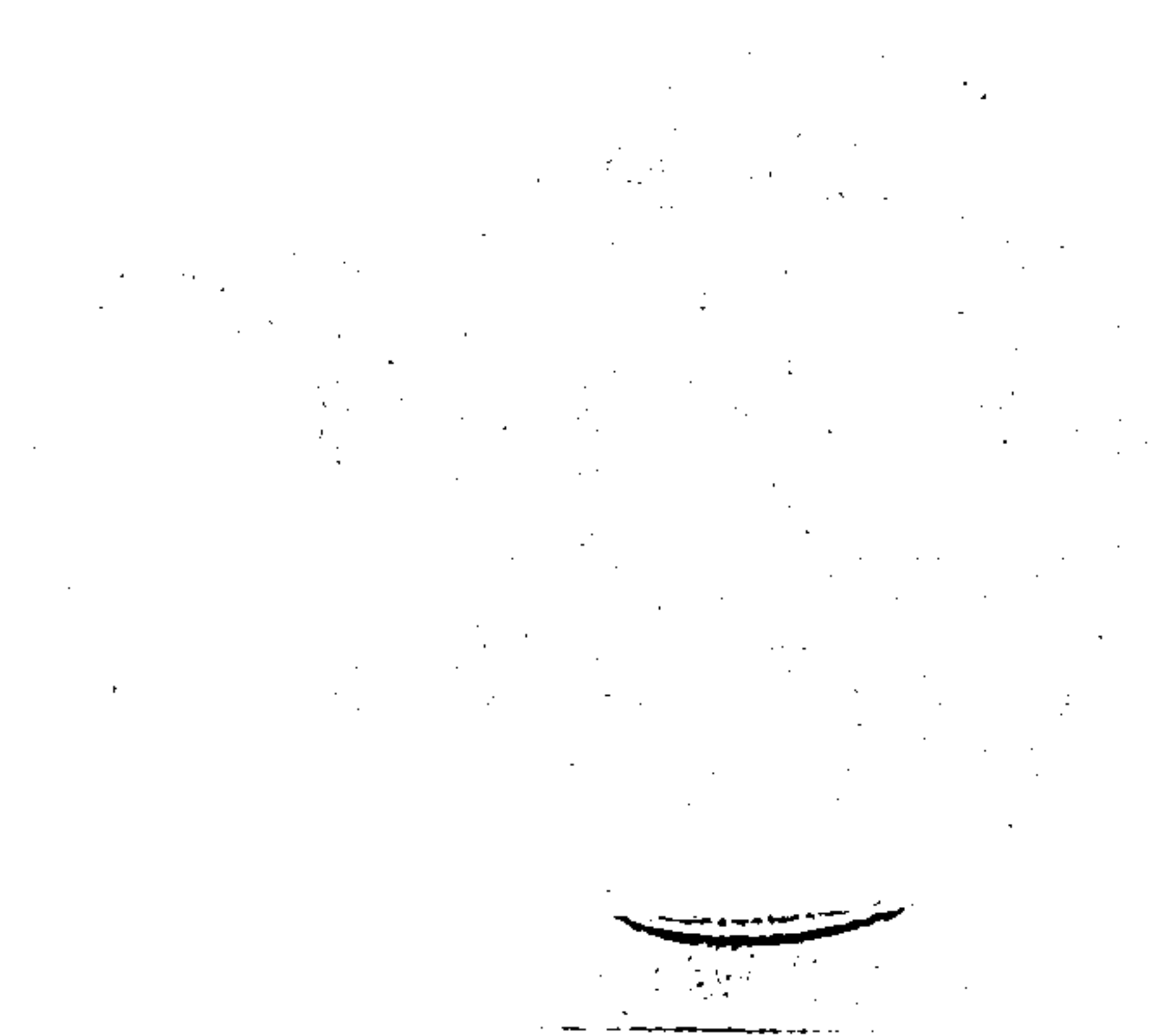


精油的使用方法多种多样。打开瓶盖,细细嗅闻那一缕天然的味道,无论是花香、果香、木质香、叶片香,都散发着无穷的魅力,让你和自然融为一体。不经意间,它进入我们的呼吸系统,通过黏膜渗透到身体各处,潜移默化地让我们享受着香气环绕,我们就这样如醉如痴地被精油包裹。使用精油,不知不觉中,呼吸系统、神经系统,甚至消化系统和免疫系统都得到了最好的调理。这就是熏香精油的美妙,也是使用精油最快捷安全的方式。



当你按照正确的浓度把精油涂抹在皮肤上,小小的精油分子会快速穿透你的皮肤,直达身体深层。

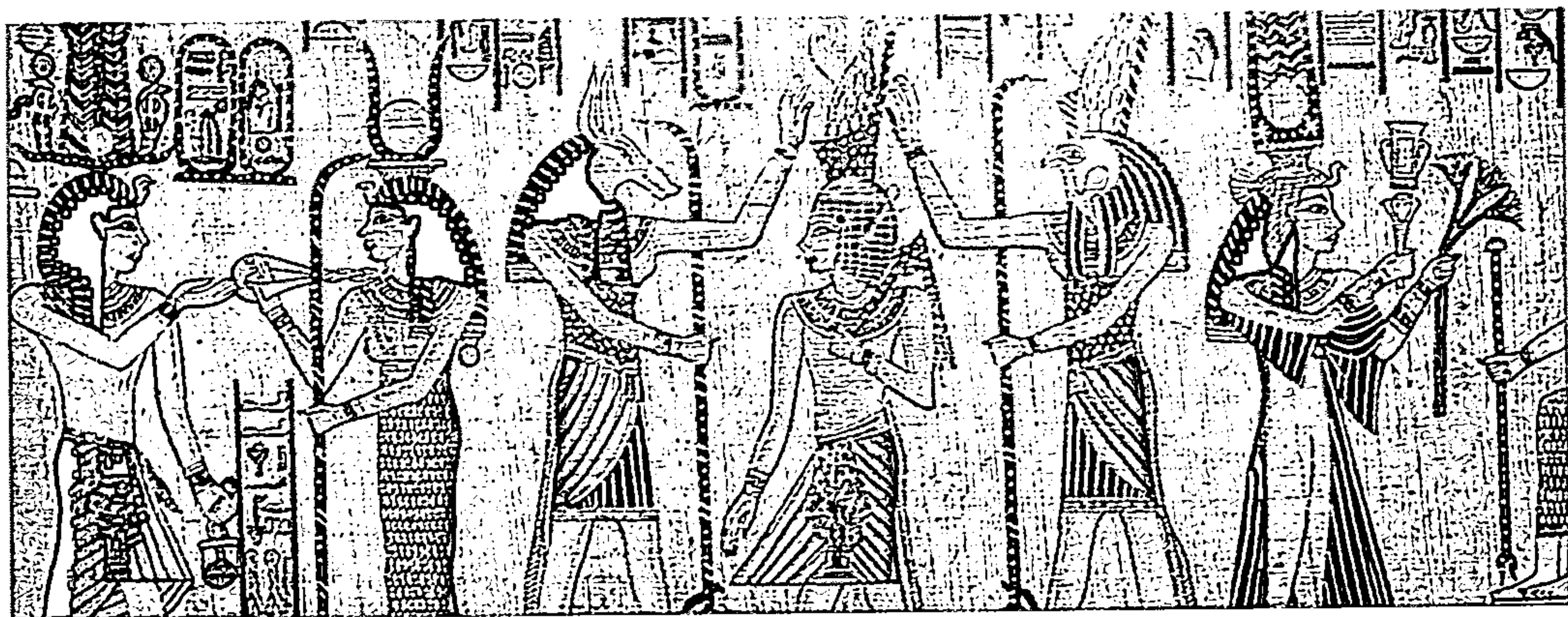
如同饮茶和喝果汁是很多人每天的习惯一样,希望大家不妨每天试试食用精油吧!高等级的天然植物精油是很好的食品添加剂,可以在安全剂量范围内被食用。很多人质疑食用精油的安全性,其实我们可以设想一下,精油来源于纯植物,如果这些植物本身就是食物,那么食用从中萃取的精油又怎么会伤害身体呢?因此,建议大家用开放的思路看待精油。推荐成人每天每种精油食用量控制在20滴以内,这应该是安全的。需要再次强调的是,这里谈及的可食用的精油是可以作为食品添加剂的高品质精油,而不是普通精油。



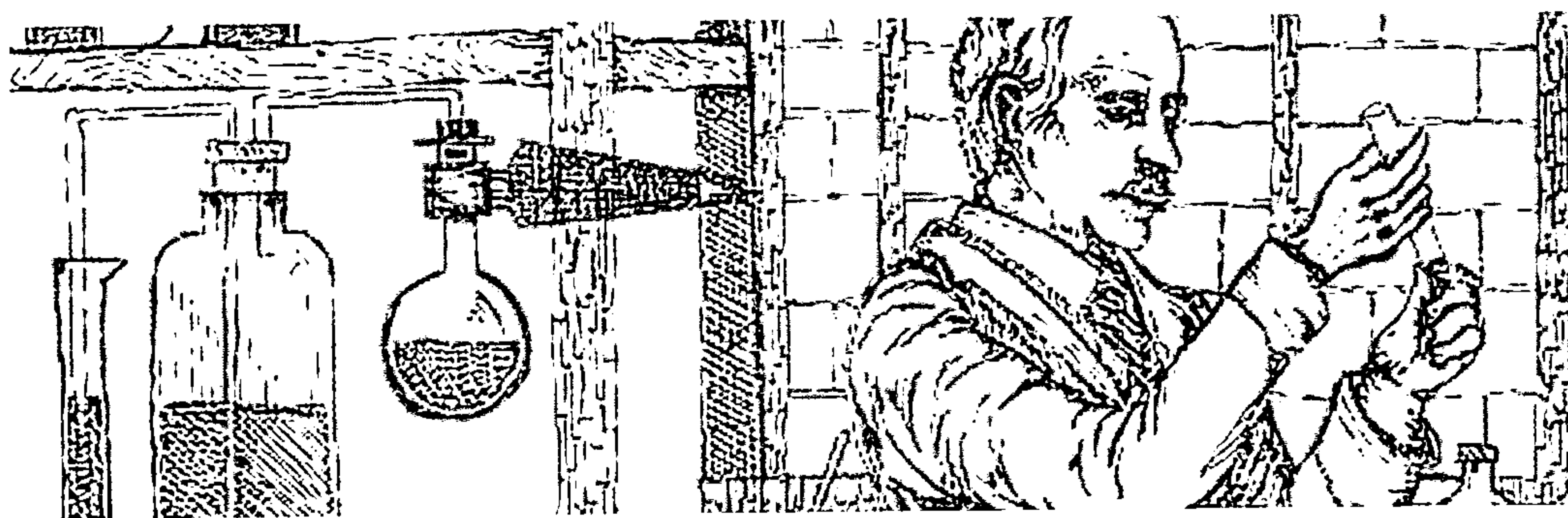
(九)精油的历史

大约5 000年前,古埃及人最早开始使用精油,他们将新鲜的植物用捣臼舂碎再蒸煮,得到最古老的精油和精油香膏,作为奉献给法老和天神最珍贵的礼物。考古队员后来发现,古埃及法老

墓里的精油历经千年依然芬芳有效。精油是天然的结晶,大地的礼物,植物的智慧,人类的宝藏。



水蒸气蒸馏以及低温压榨果皮是最常见的精油萃取方式,人类掌握这两种萃取方式都已有千年的历史。这两种方式能保持植物最基本的特性,能最大限度地保留最基本的精油分子结构。现代科学发现,萃取的时机、温度,甚至容器的大小、形状,都直接影响精油的化学分子结构。



(十)如何通过可靠的途径获得安全的精油呢?

有的人采用香精勾兑的方式生产人工化学合成的精油,还有人采取错误的萃取方式,如采用溶剂浸泡萃取法和高温压榨法

等,用这些方法生产出的精油安全性并不高。

我们所推崇的现代精油其实并不是现代工业的杰作,而是最大限度地还原新鲜植物本身物质成分的天然高等级精油。因此需要全面了解,不能以偏概全,全面否定精油的特性。



可以食用的精油并不一定是最好的,一定要以科学和实践作为检验标准。被推崇的等级一定要安全、纯天然,还要有理疗效果,这样才能更好地让精油调理我们的身体。

因此,我们推崇更高等级的精纯理疗级精油。快去检查一下你所使用的精油的等级吧!越来越安全、越来越有效、越来越精纯的精油正在悄然无声地走进我们每个人的生活,需要我们去认知。

(十一)每天该如何使用精油呢?

早晨可以喝点柑橘类精油,能增加身体的抗氧化能力。深深吸嗅柑橘类精油也可以提振精神。

中午可以在腹部涂抹种子类精油,能提升消化道的活力,缓解各类消化系统的问题。

下午可以熏香叶子类的精油,有助于增进呼吸和提神,防止下午因犯困和倦怠引发的精神不集中。

傍晚可以涂抹树干类的精油,有助于调节中枢神经系统,在凝神静气的同时舒缓一天忙碌带来的疲惫。

夜晚来临,我们可以选根类或花类精油,在根类精油的稳固气味里或淡淡的花香中,安然入眠。

(十二)使用精油有什么注意事项吗?

精油具有很多特性,比如小分子性、挥发性、脂溶性、靶向性和高置换性。人人都愿意选择天然的、安全的、简单的、吸收快速的、性价比高的和有效的精油来帮助自己。熏香对于所有人都是非常安全的方式。注意事项如下:

首先是小朋友使用精油,一定要少量多次。可以本着几岁上限用几滴的原则,如3岁孩子涂抹精油不要超过3滴,同时如需食用也不要超过3滴。



其次,身体很多部位是敏感区域,比如脸是很敏感的,涂抹精油时应该稀释一下。此外,脖子、腋下、大腿内侧和耳道内等部位都是敏感区域,如果涂抹这些部位,将精油稀释后使用会更安全。

再次,所有人都要注意,一些植物在自然界为了生存和抵抗外界有害物侵扰,其精油杀菌抗病毒的能力非常强,因此不建议直接涂抹。它们是百里香、桂皮、牛至、肉桂、丁香,还有诸如柠檬草、香蜂草、山鸡椒、夏香草等,其精油建议稀释比例在1:5以上,10岁以下小朋友使用时稀释比例加倍。

在此提醒大家,精油不溶于水,稀释精油需要用纯天然的植物油。我们推荐使用分馏椰子油作为基底油。

此外,使用具有光敏性的精油时需要格外注意避光。如柑橘类的精油涂抹在皮肤表层需要避免阳光直射,否则会有黑色素沉淀。其中,光敏性最强的是佛手柑精油,如果涂抹在皮肤表层,需要避光72小时;其次是柠檬精油、野橘精油、莱姆精油、葡萄柚精油,涂抹在皮肤表层需要避光12小时。还有一些精油有弱光敏性,比如生姜精油、芫荽叶精油,用其涂抹皮肤后尽量不要受阳光直射,最好避光6小时。以上精油夜间涂抹安全,白天食用没有影响。

最后,我们倡导:从简单地尝试使用精油开始,做到人人用好精油!让精油生活化,让生活精油化!



(十三) 有时候精油不管用,是不是精油无效?

用自然的方法解决自然的问题是使用天然顶级精油的初衷,然而,我们更应该针对人体出现的各种问题分析并判断原因,我们推荐自然疗法,但许多人仍旧习惯于对抗疗法的思维。

人体的细胞是否被激活、恢复活力、开始自愈才是关键,因此,我们需要多问几个为什么,多探寻问题的根源在哪里。当然,不是所有的问题都能立竿见影地得到解决,因为细胞自愈有一个周期。

精油分子穿越细胞膜进入细胞内部,会启动细胞受损反应,一旦细胞无法修复,精油就会协助细胞直接凋亡。

精油分子对于可以修复的细胞,也有一个正常的修复周期。

因此,在我们生活中少量多次、长期使用精油是非常有意

义的。

未来科学的发展一定能让人们更清晰地认识人体和自然。

花是植物的“脸”，也是植物的生殖系统，花类精油可以作用于人体的皮肤和生殖系统。

皮是植物的“外皮”，可以作为香料，闻起来很香，能帮助人们提振情绪和辅助消化。

枝干是植物的“骨骼”，同时也是植物的中枢，枝干类精油可作用于人体的骨骼和中枢神经。

树脂在全株植物上流淌，有很好的修复功能，树脂类精油可以帮助人体提升免疫力和祛疤。

叶子是植物的“肺”，用叶子类精油熏香对人体的呼吸系统有益。

籽可以使植物繁衍，同时也可以作为食材，种子类精油有益于人体的消化系统和生殖系统。

根是植物的吸收器官，也是植物在地下的末梢，有镇静和助消化的功能。

学会精油彩虹轮就是通过了解以形补形的方式，大致掌握相当一部分精油的主要用途。

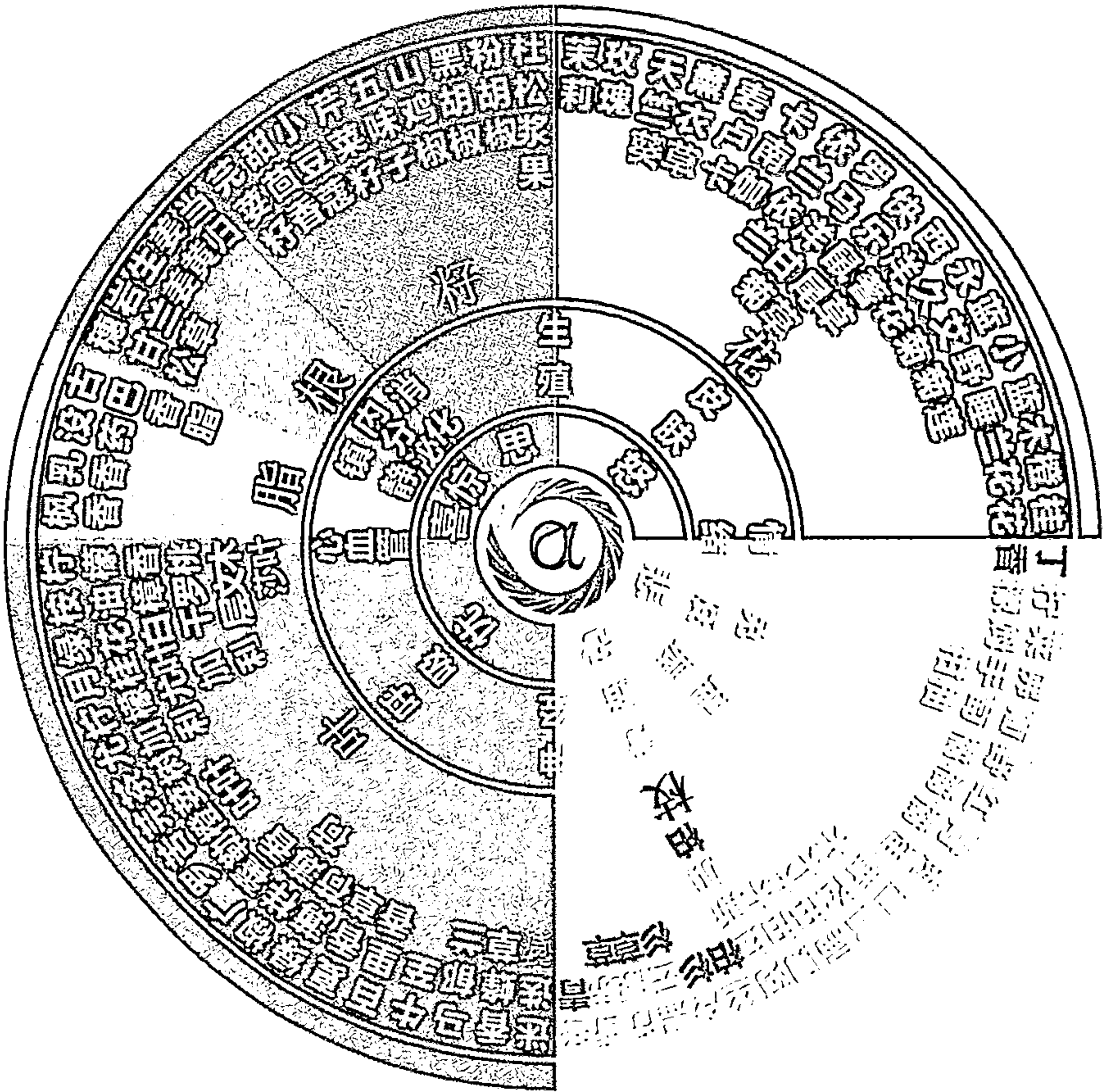
还有很多精油是跨界的，来自植物的多个部位，因此，它们的用途千变万化。



二、单方精油简介

(一) 单方精油彩虹轮

单方精油彩虹轮如下：



精油彩虹轮——精油作用于人体系统

花朵：皮肤与生殖催情

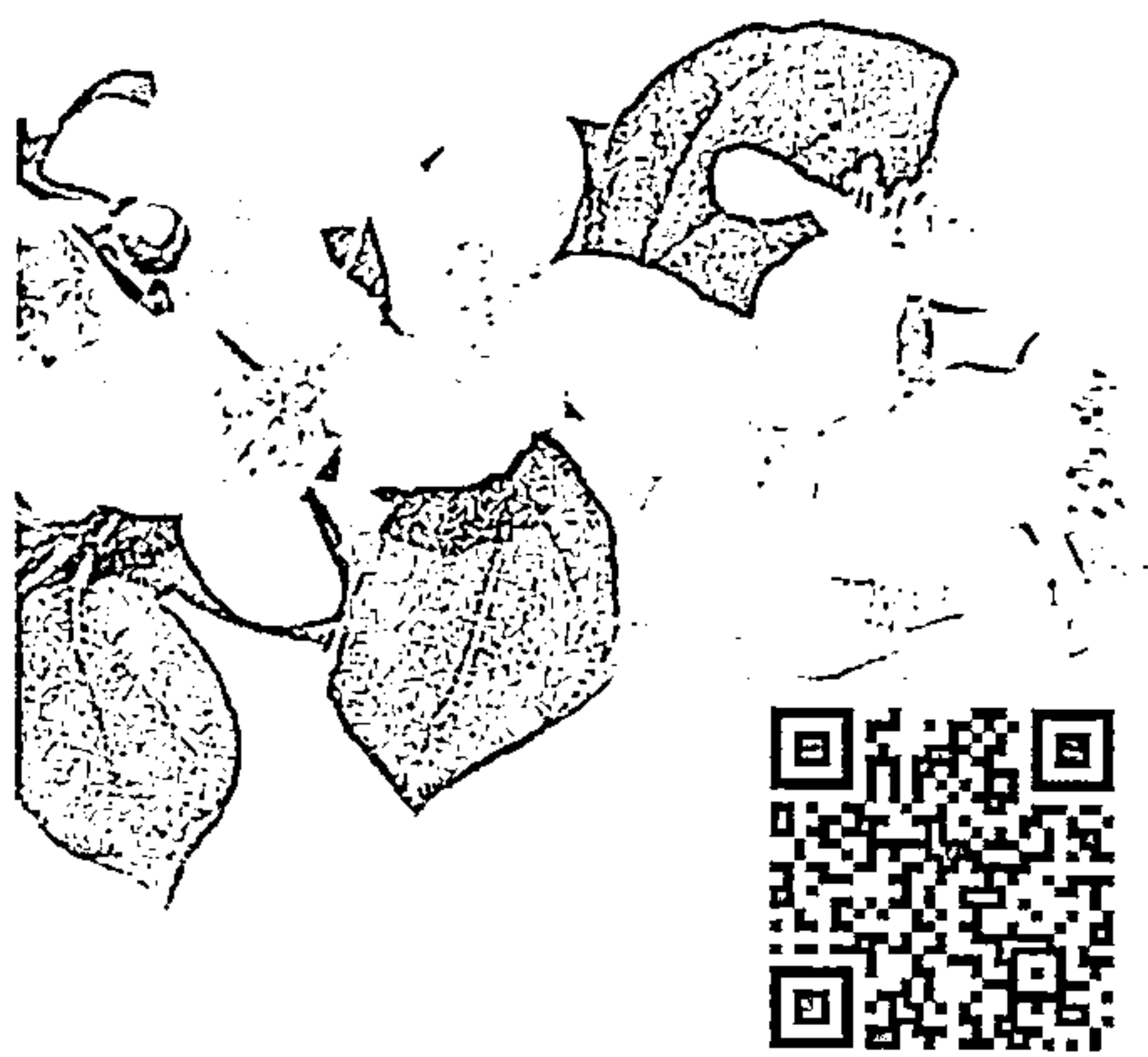
皮类：调节情绪和食欲

枝干:骨骼与中枢神经
叶片:呼吸和末梢神经
树脂:全能与修复用途
根部:促进吸收和镇静
种子:消化与生殖系统

(二)花类精油

花是植物的“脸”，是最美丽的部位，如同人体皮肤一样娇嫩。花是植物的生殖系统，负责招蜂引蝶、开花结果。花朵类精油作用于人体的皮肤和生殖系统。

代表:天竺葵、麦卢卡、薰衣草、快乐鼠尾草、西洋蓍草、依兰依兰、罗马洋甘菊、永久花、蓝艾菊、玫瑰、茉莉、橙花、木兰、小野菊、桂花……

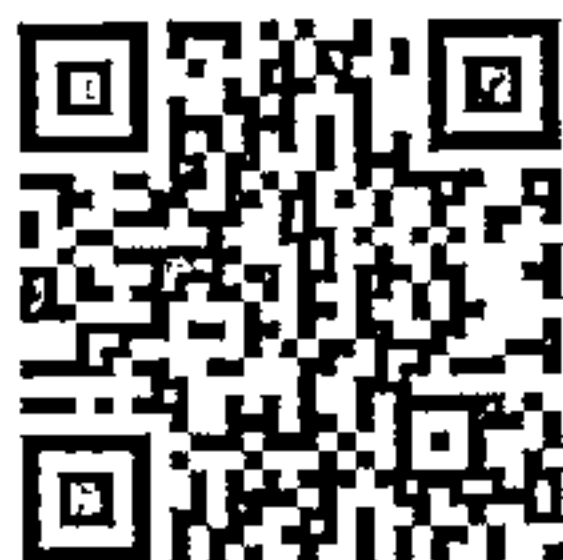
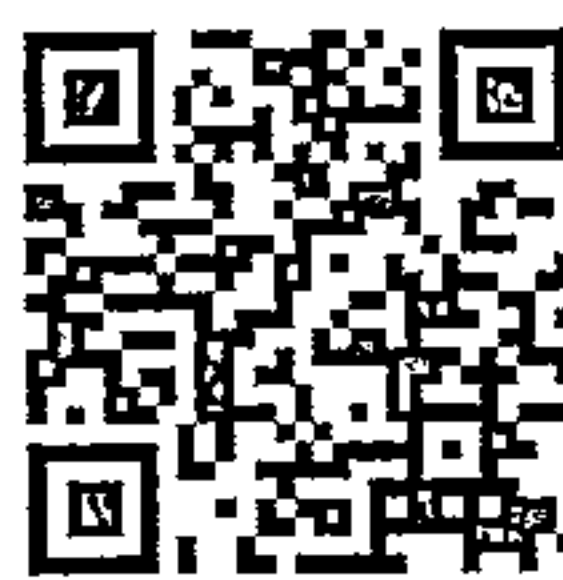
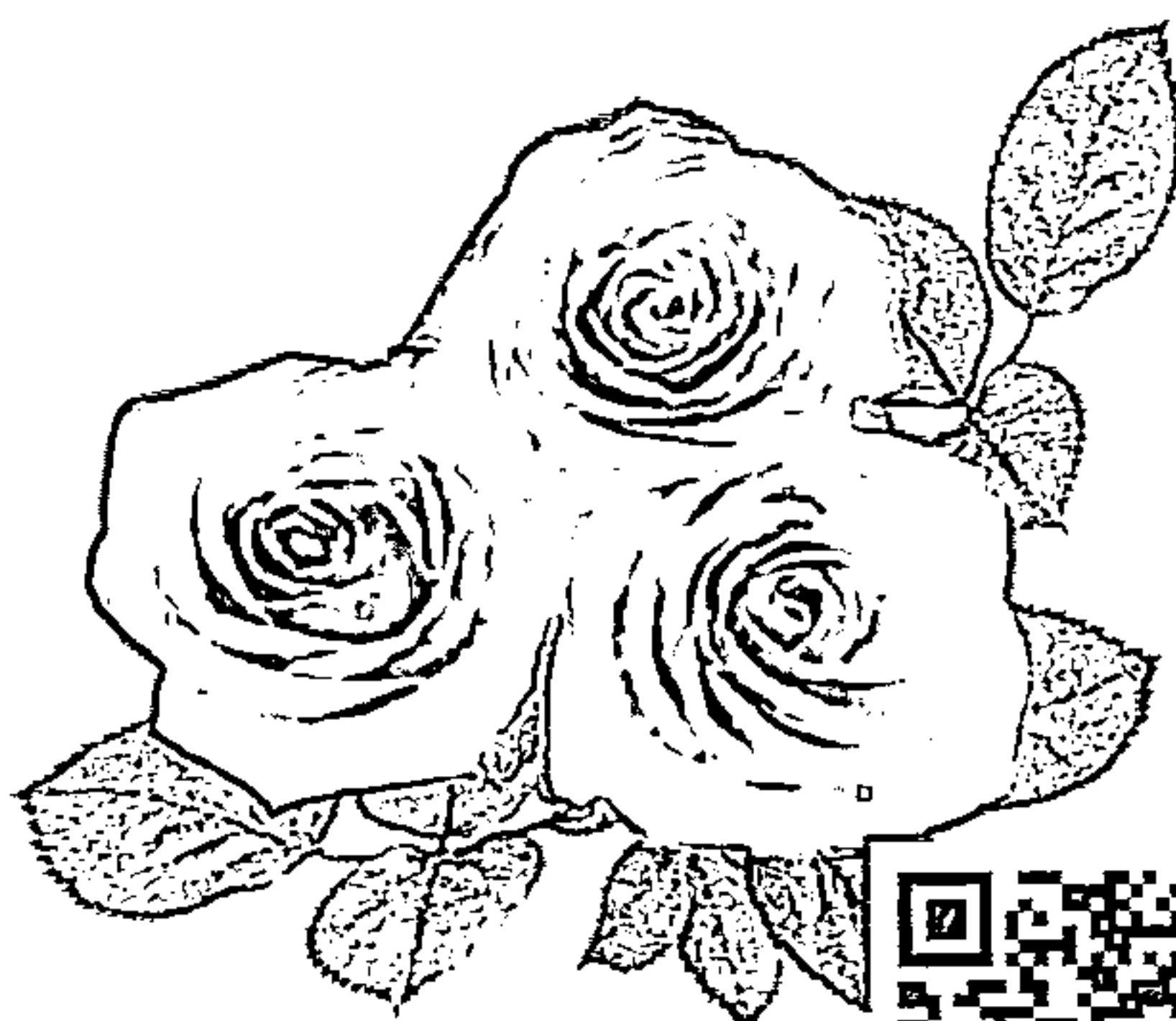


茉莉(精油皇帝)

茉莉本是花之王，气味浓厚显阳刚。
祛癍淡斑护皮肤，长期使用保健康。
能够平衡荷尔蒙，调节心情解紧张。
产量稀少油珍贵，给你无穷正能量。

玫瑰(精油皇后)

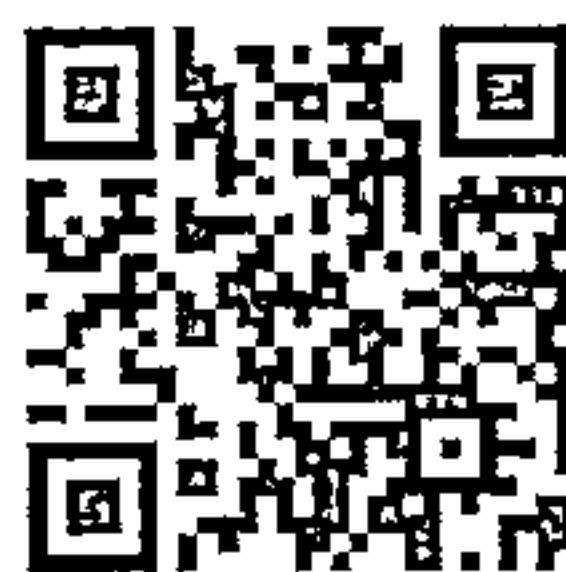
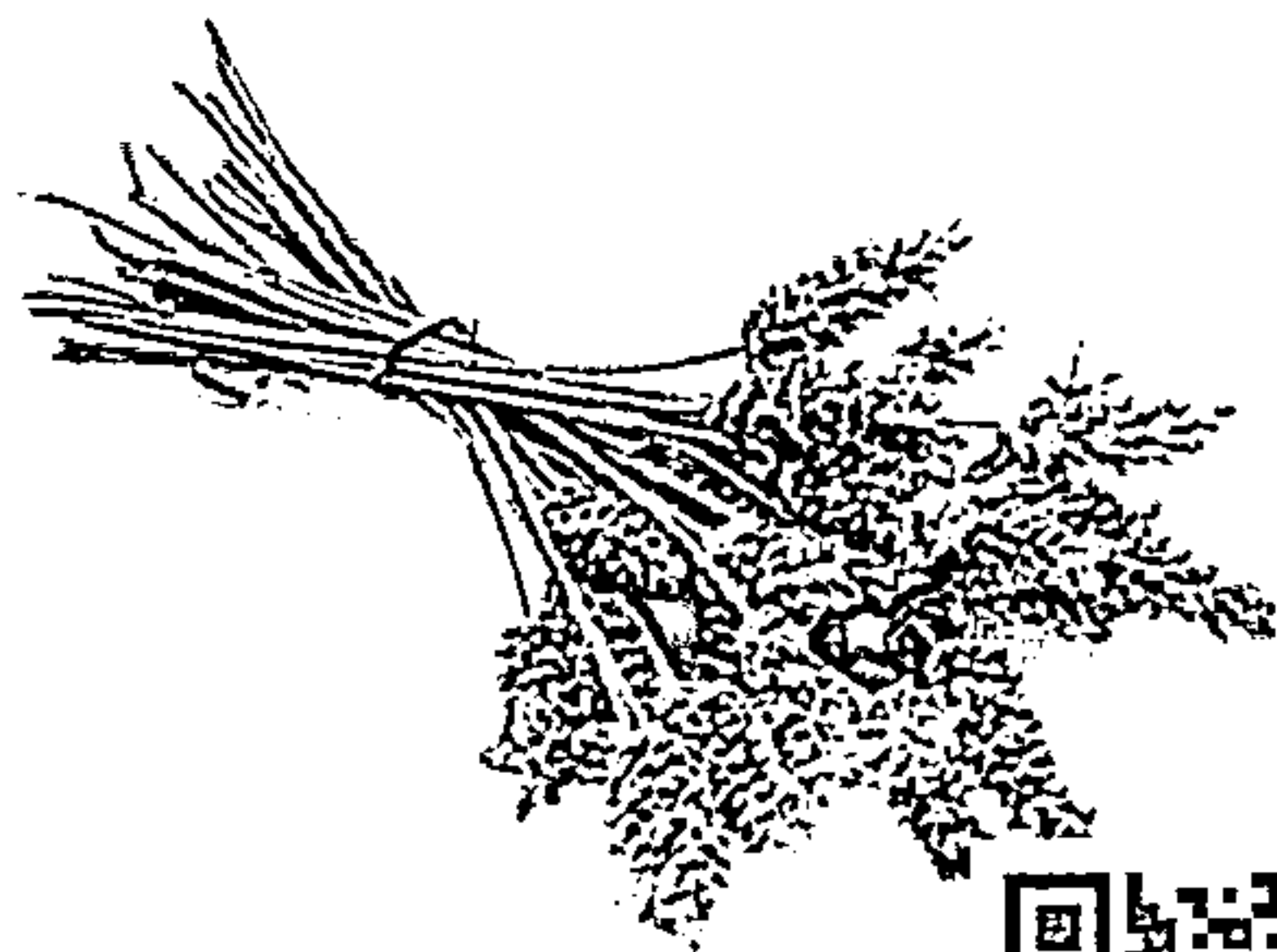
玫瑰精油很珍稀,万朵花瓣出一滴。
全球各地都种植,作用皮肤与情绪。
温和催情抗忧郁,止血镇静除顽疾。
自古圣品难获取,精油皇后名不虚。

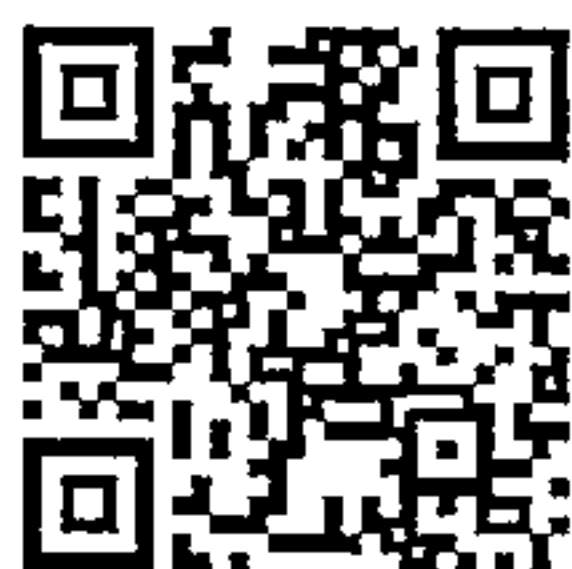
**天竺葵(排肝毒之王)**

优质香叶天竺葵,气味芬芳似玫瑰。
作用皮肤与情绪,多种特性有针对。
缓解焦虑自闭症,帮助关节与脊椎。
稀释涂抹肝脏处,排毒又降转氨酶。
涂抹肾脏能滋补,利尿排毒更突出。
疱疹病毒如果犯,用它立即解麻烦。
花类排毒第一油,各项能力真是牛。

薰衣草(万用精油)

万用精油薰衣草,居家必备不可少。
醇类含量是关键,使用千年配方全。
专业处理烧烫伤,熏香催眠入梦乡。
镇静平衡抗感染,止血强心抗痉挛。



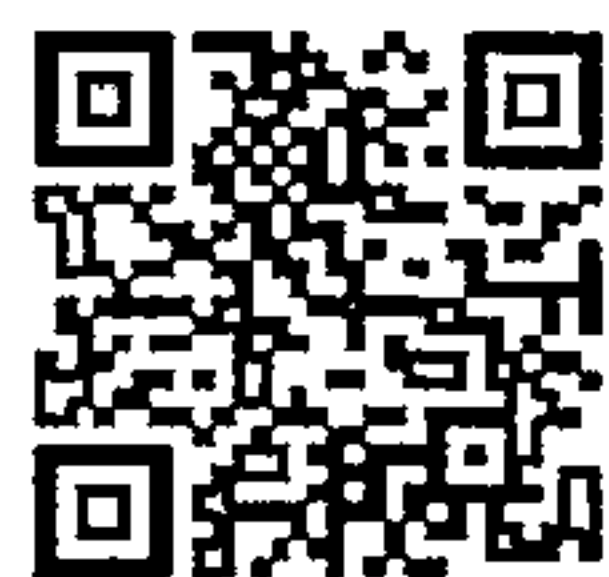
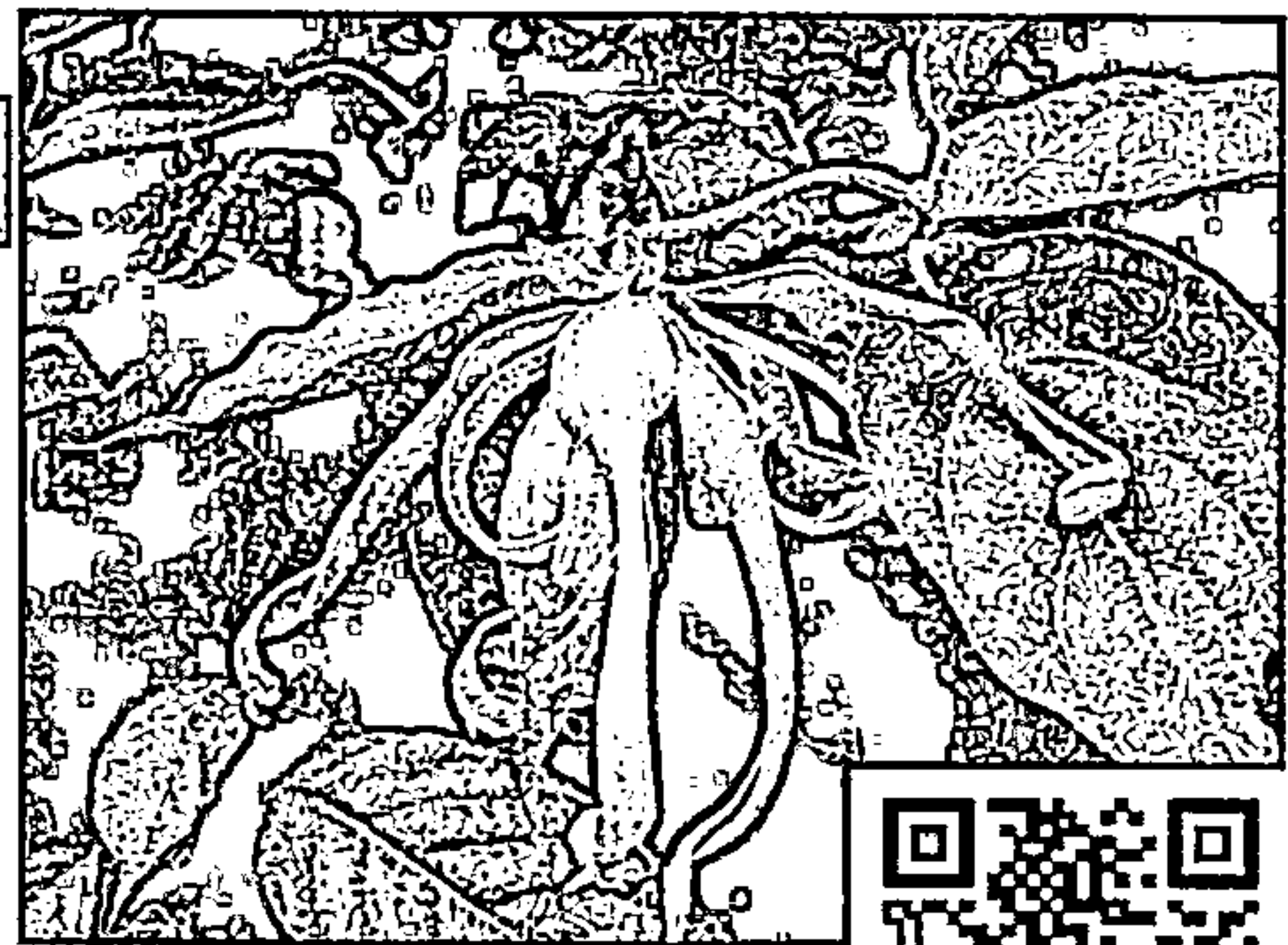


麦卢卡(新西兰茶树)

麦卢卡叫松红梅,含有珍贵纤精酮。
抗菌能力超茶树,伤口愈合很出众。
促进皮肤助代谢,提亮肤色有奇功。
清洁空气精神爽,纾解压力快放松。

卡南伽/大叶依兰(花中之仙)

大叶依兰卡南伽,番荔枝科又一花。
花朵蒸馏得精油,强心消炎顶呱呱。
催情镇静抗痉挛,辅助呼吸效果佳。
降低血压能力棒,平衡心绪都用它!



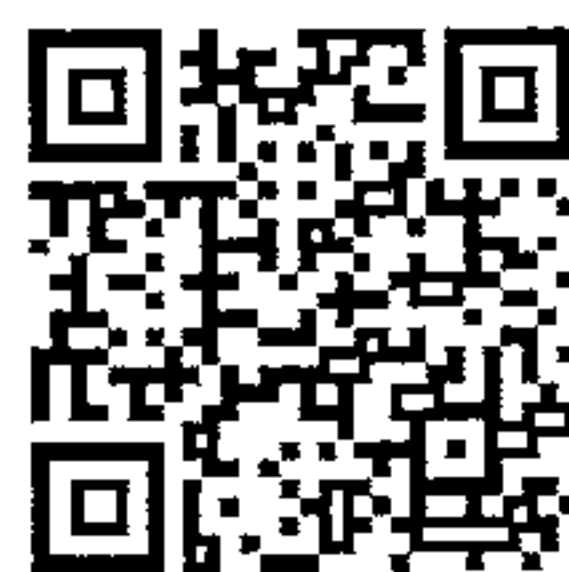
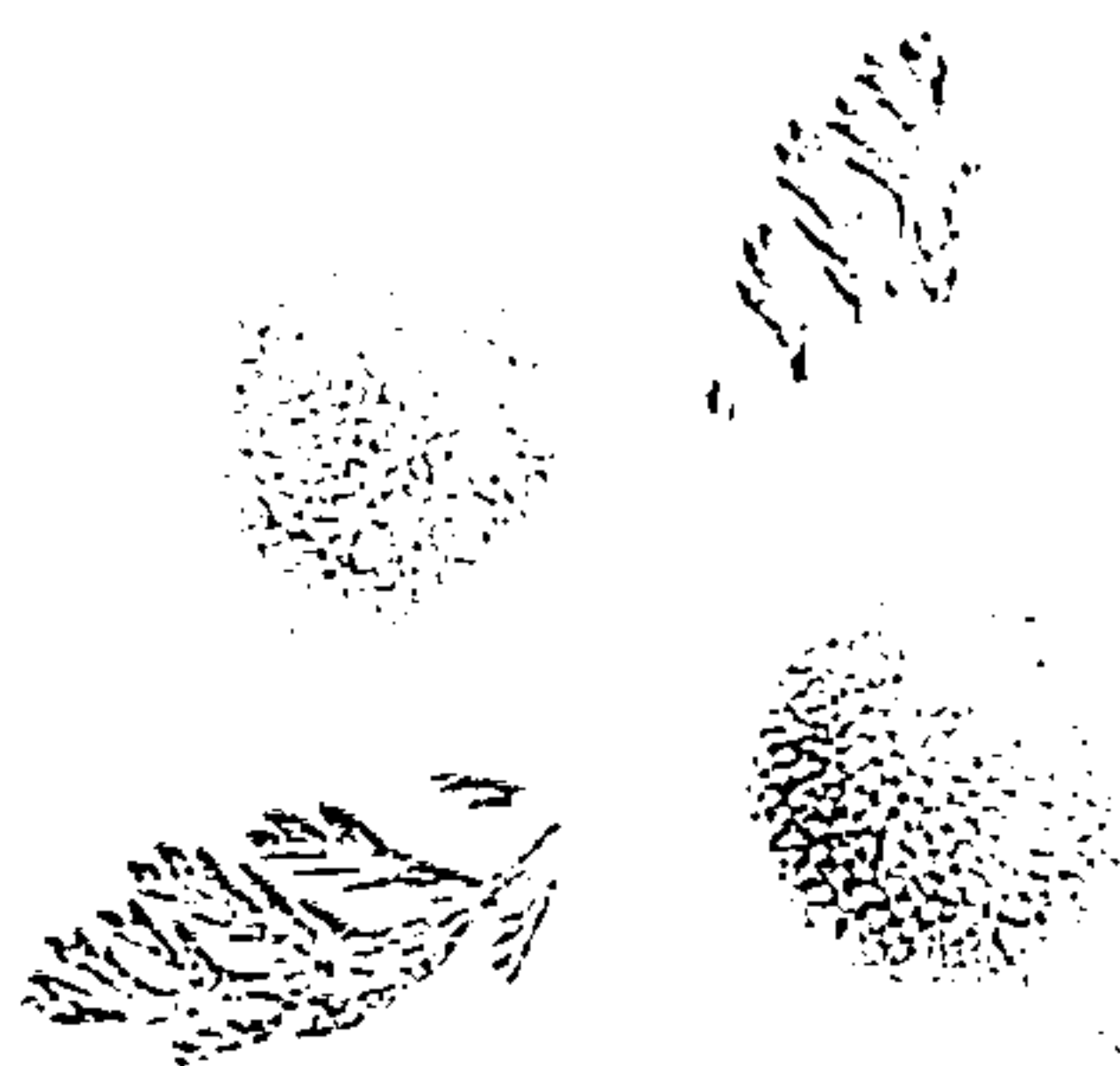
依兰依兰(花中之花)

依兰人称花中花,热带香料常见它。
花朵蒸馏得精油,平静安神效果佳。
熏香催情顶呱呱,美白皮肤涂抹它。
改善发质黑又亮,降压能力棒棒的!



罗马洋甘菊(植物医生)

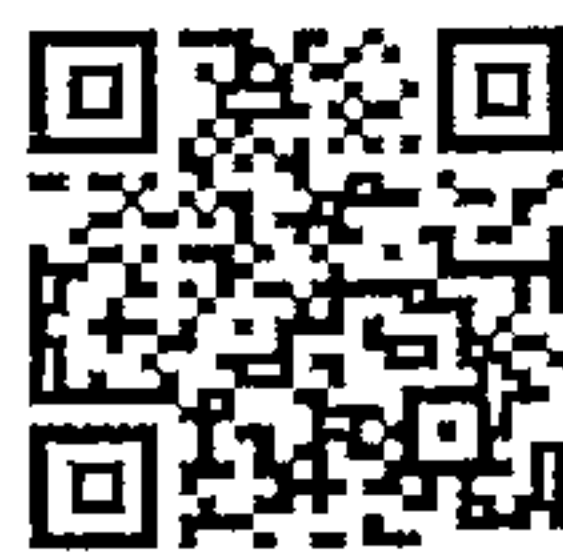
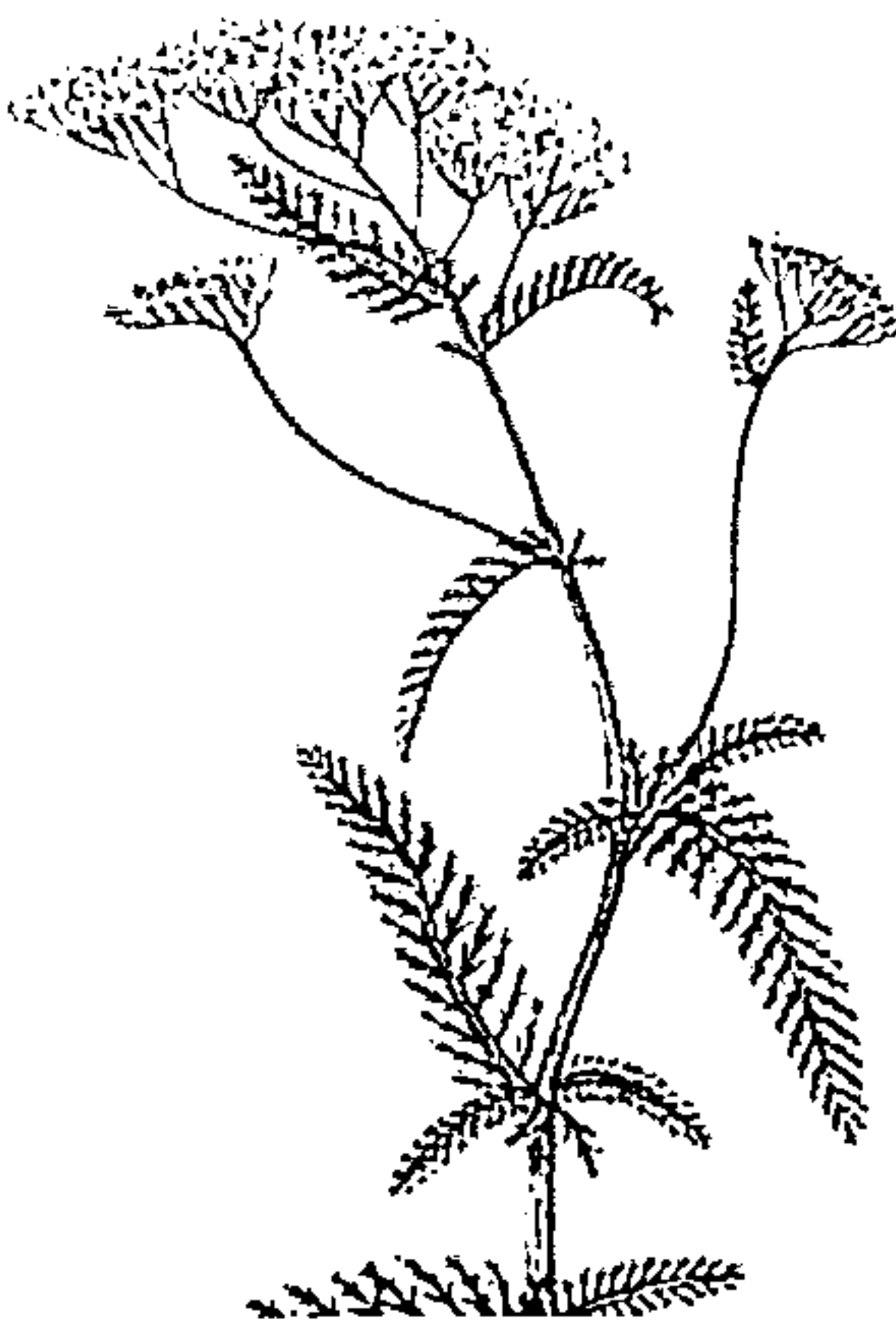
植物医生洋甘菊,苹果香味酯类高。
舒缓身体各系统,皮肤敏感有特效。
解除肌肉骨骼痛,增强免疫效果好。
催眠镇静可熏香,各大系统不可少。

**快乐鼠尾草(清明的双眼)**

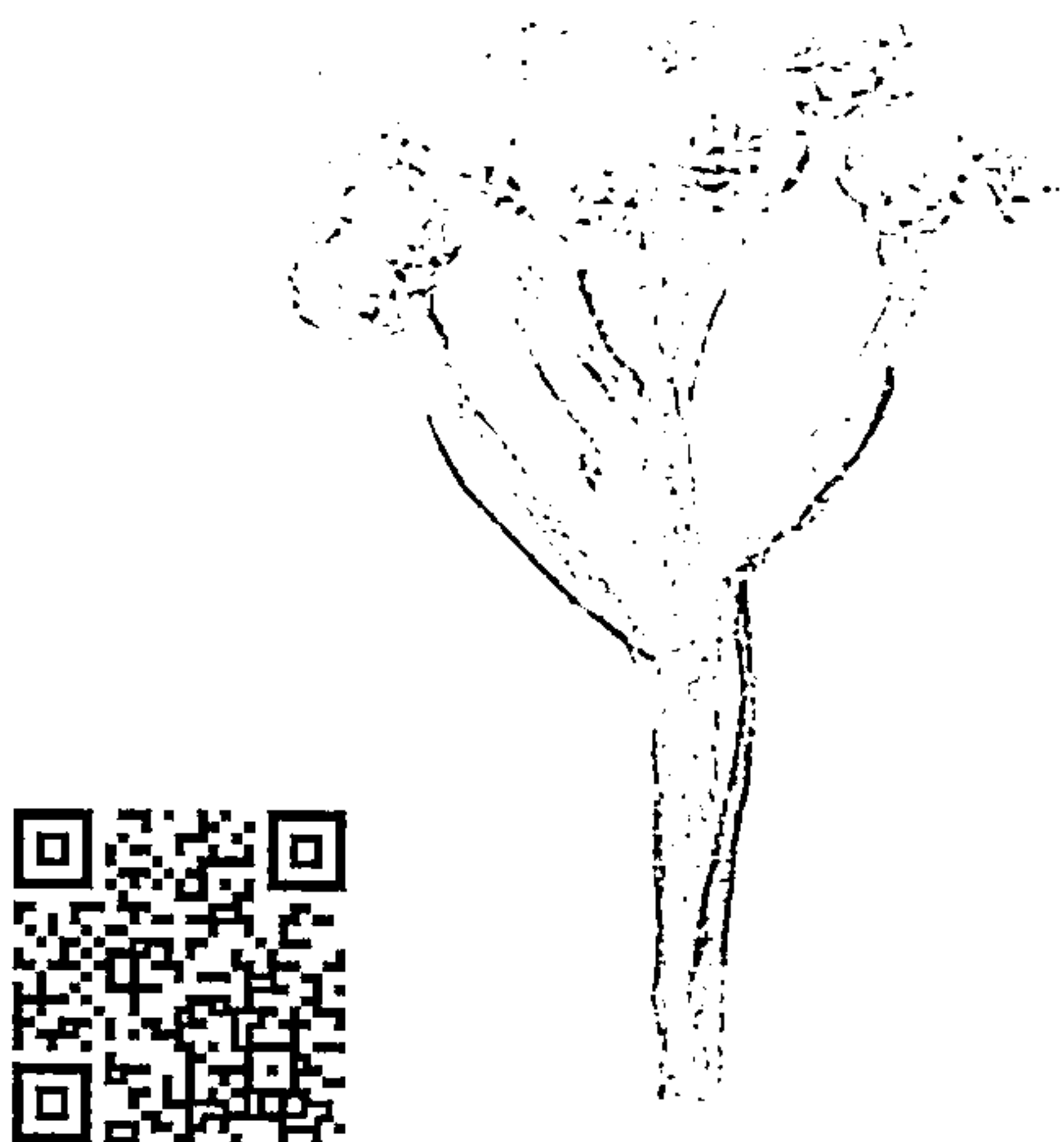
移种产地换品种,优选快乐鼠尾草。
天然安全无毒性,抗菌镇静效果好。
增进宫缩助活力,平衡激素抗失调。
孕妇禁用需牢记,临盆之际可代劳。
抑制癫痫利血管,提振情绪解低潮。
用法众多效果好,身体系统有特效。

西洋蓍草(蓝精灵)

西洋蓍草蓝精油,萃取花朵用蒸馏。
对抗过敏稀释涂,平稳血压不含糊。
提振免疫能止痛,肌肉关节也能用。
护肤淡斑抗溃疡,天蓝烃类效果牛。



永久花(美白止血)



止血专家永久花,地中海边是老家。
花朵蒸馏得精油,橙花酯类顶呱呱。
祛痰抗菌抗痉挛,骨骼皮肤快用它。
伤口愈合特别快,消炎止痛效果佳。
中风休克神经痛,关键时刻不用怕。
意大利酮含量高,美白皮肤全靠它。

蓝艾菊(溃疡专家)

北非特产蓝艾菊,特性突出颜色蓝。
化学成分天蓝烃,消炎止痛效果强。
缓解溃疡促愈合,严重伤口不必慌。
熏香提振兴奋感,瘢痕瑕疵一扫光。



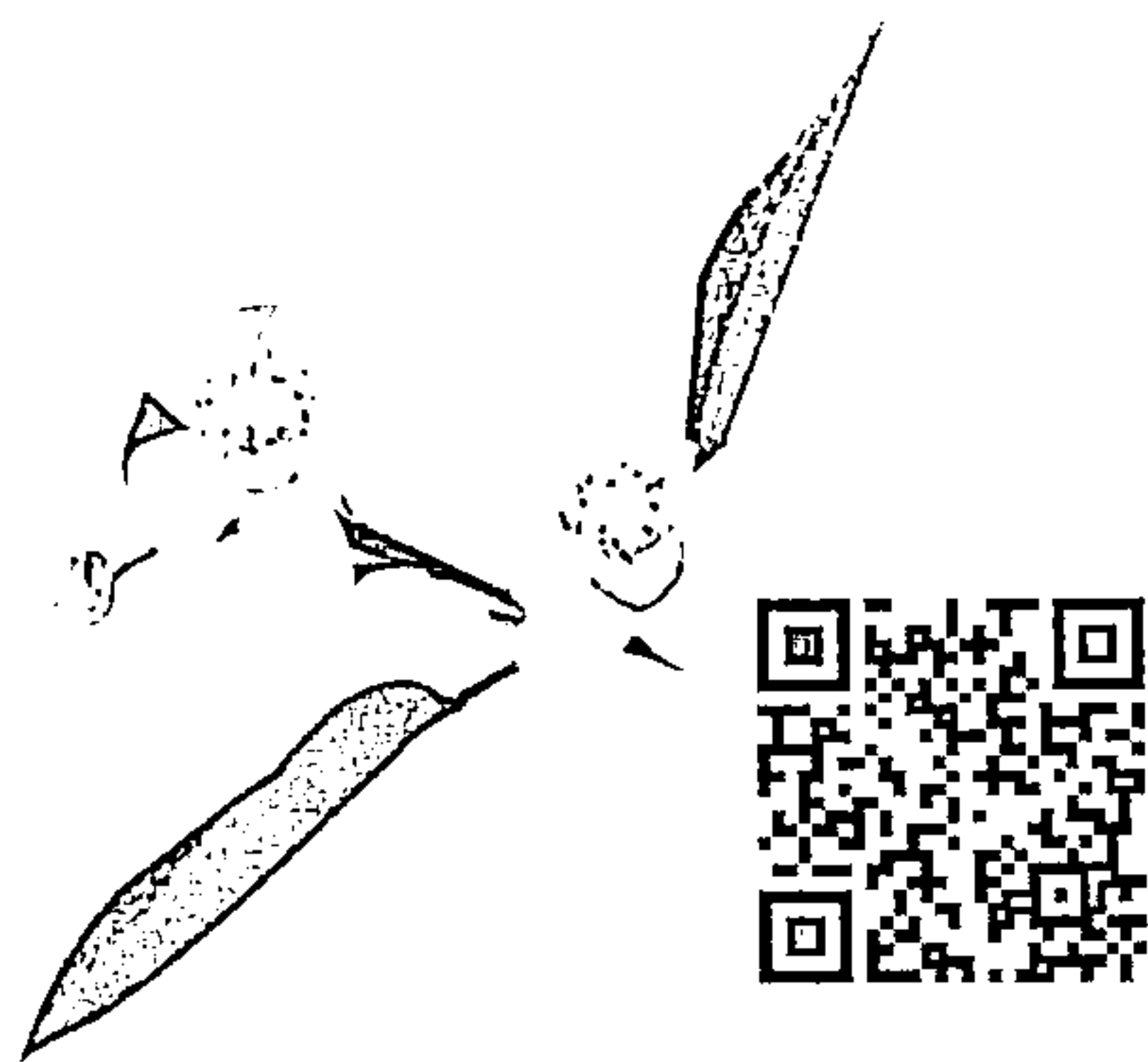
小野菊(杭白菊)



小野菊即杭白菊,平时藏在茶叶里。
倍半萜烯量不低,镇静神经增免疫。
利尿消肿有特性,强心止痛含蒎烯。
气味甜腻心情好,消化辅助有效益。

木兰(柔性之美)

木兰也叫白玉兰, 气味曼妙惹人怜。
单萜醇类占头筹, 特性突出不一般。
镇静催情能强心, 护肤祛皱助美颜。
增强免疫助消化, 人人都爱花木兰。



橙花(萝莉郡主)

橙花芬芳自埃及, 花朵蒸馏来萃取。
抗传染又抗痉挛, 滋补镇静不一般。
提升积极正情绪, 抚平肌肤减焦虑。
增进吸引与美感, 催情放松能疗愈。

桂花(金桂)

木犀科的金桂花, 气味美妙人人夸。
紫罗兰酮含量高, 温和化痰祛拥塞。
花香化解心中苦, 抑郁烦躁能解除。
温和护肤不二选, 抗癌解毒棒棒哒!



(三)皮类精油

皮类指植物的外皮,它保护植物,充满阳光的味道。皮类除了树木外皮,还包括各种柑橘的果皮和未开的花蕾等。皮类在很多草本配方中,都是开胃健脾疏肝的草药。皮类精油作用于人体的神经系统,可调节情绪,让人开心。皮类精油还可作用于人体消化系统,双向调节食欲。

代表:丁香、柠檬、野橘、莱姆、葡萄柚、柚子、佛手柑、红橘、青橘、桂皮、肉桂……

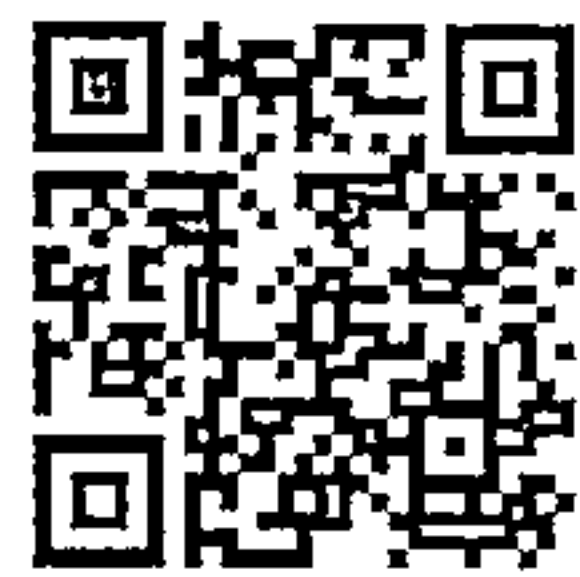
丁香(牙科专家)

丁香精油人人夸,抗氧化王就是它。
抗菌消炎能止痛,免疫系统效果佳。
作用人体心血管,增进呼吸促消化。
涂抹必须要稀释,牙痛来临快用它。



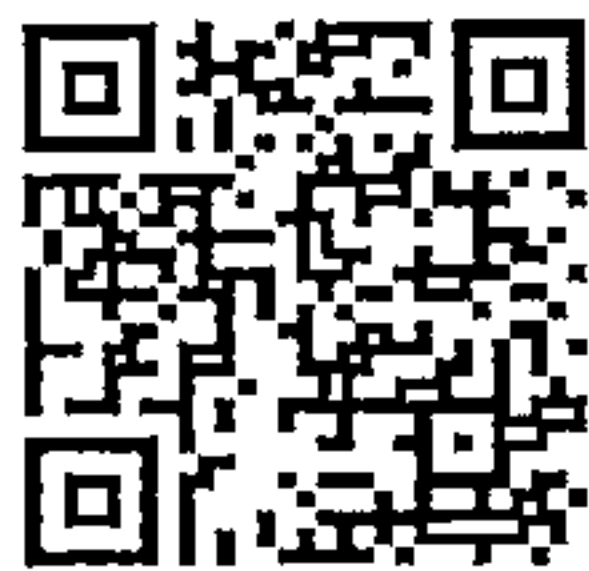
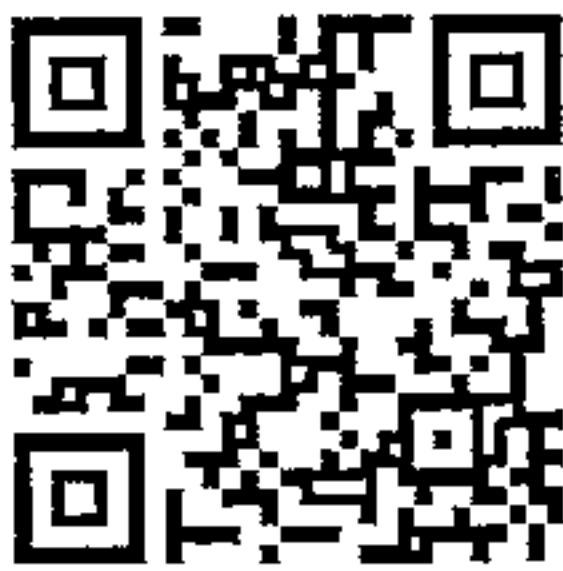
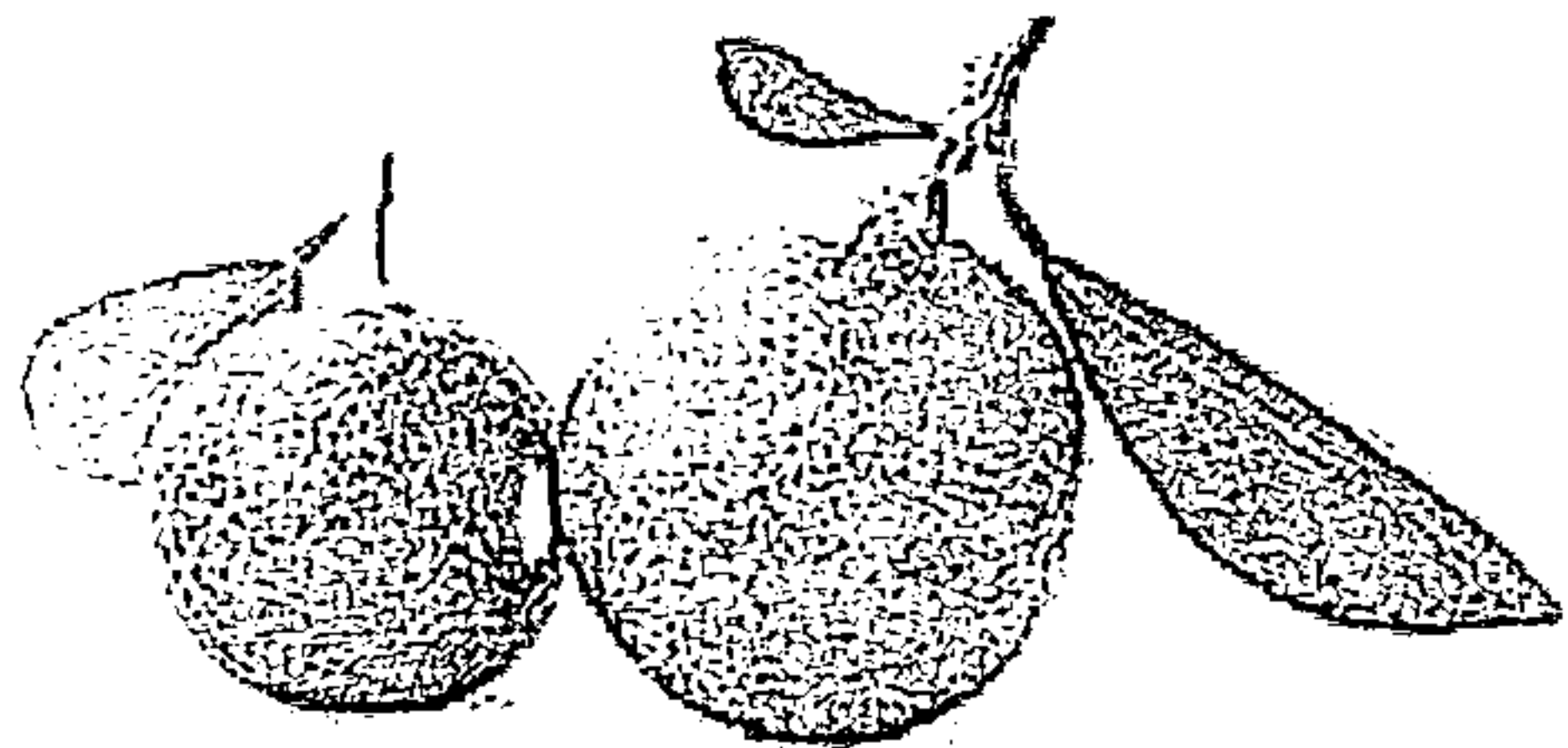
柠檬(美白排毒)

柠檬精油用处佳,喝它排毒降血压。
萃取方法很独特,物理冷压用果皮。
主要成分柠檬烯,特性抗癌抗抑郁。
作用人体各系统,皮肤消化和免疫。
帮助美白排毒素,涂抹避光要注意。
调节体质变碱性,天天喝水要牢记。



莱姆(抗菌助呼吸)

热带莱姆不寻常,抗败血症能力强。
古代航海必备品,免疫支持保健康。
抗氧化又净空气,熏香消毒减压力。
敏感皮肤需稀释,有光敏性要牢记。

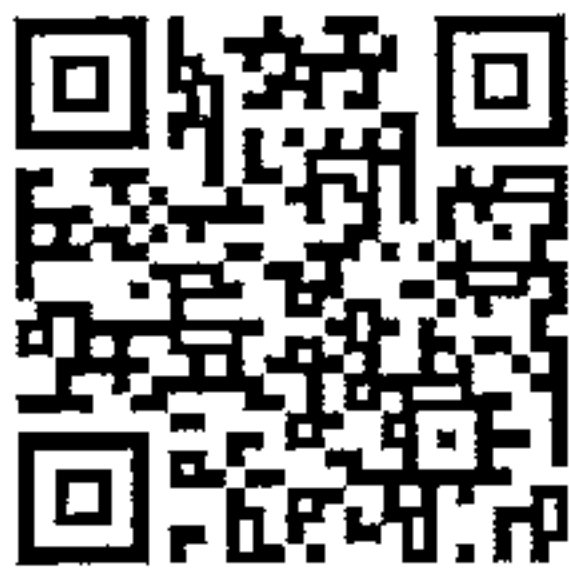
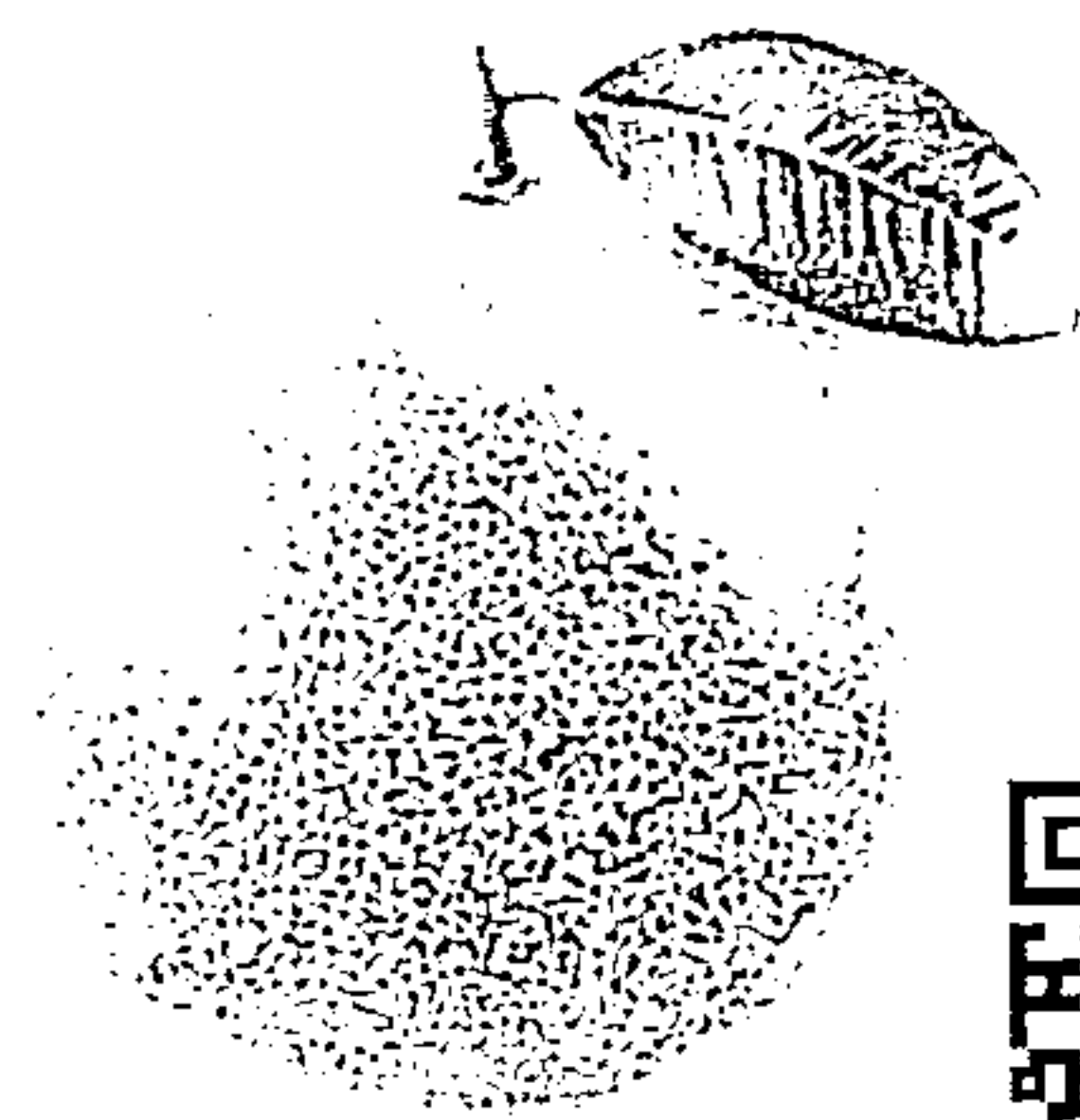


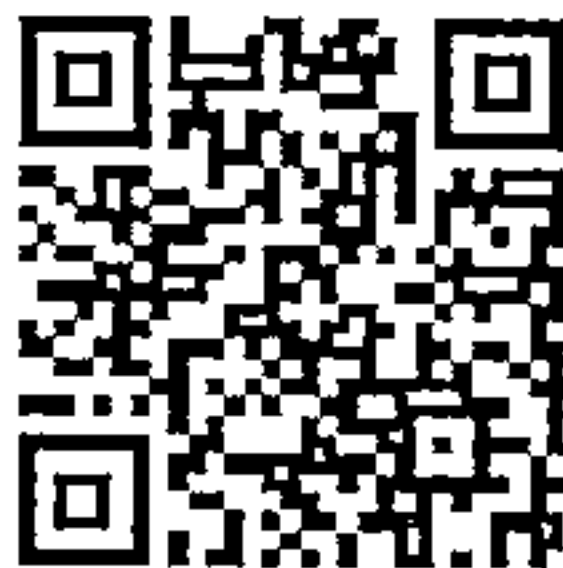
佛手柑(光敏之王)

精油选择佛手柑,情绪调节很简单。
缓解焦虑抗抑郁,平衡压力解心烦。
助消化又润皮肤,镇痛杀菌能消炎。
光敏性数它最强,稀释涂抹防敏感。

葡萄柚(圆柚,柚皮)(抗水肿)

水肿首选葡萄柚,果皮冷压萃取油。
柠檬烯类占头筹,调节肠胃与吸收。
控制食欲助消化,味道甘甜口感优。
弱光敏性需牢记,减肥明星第一油。



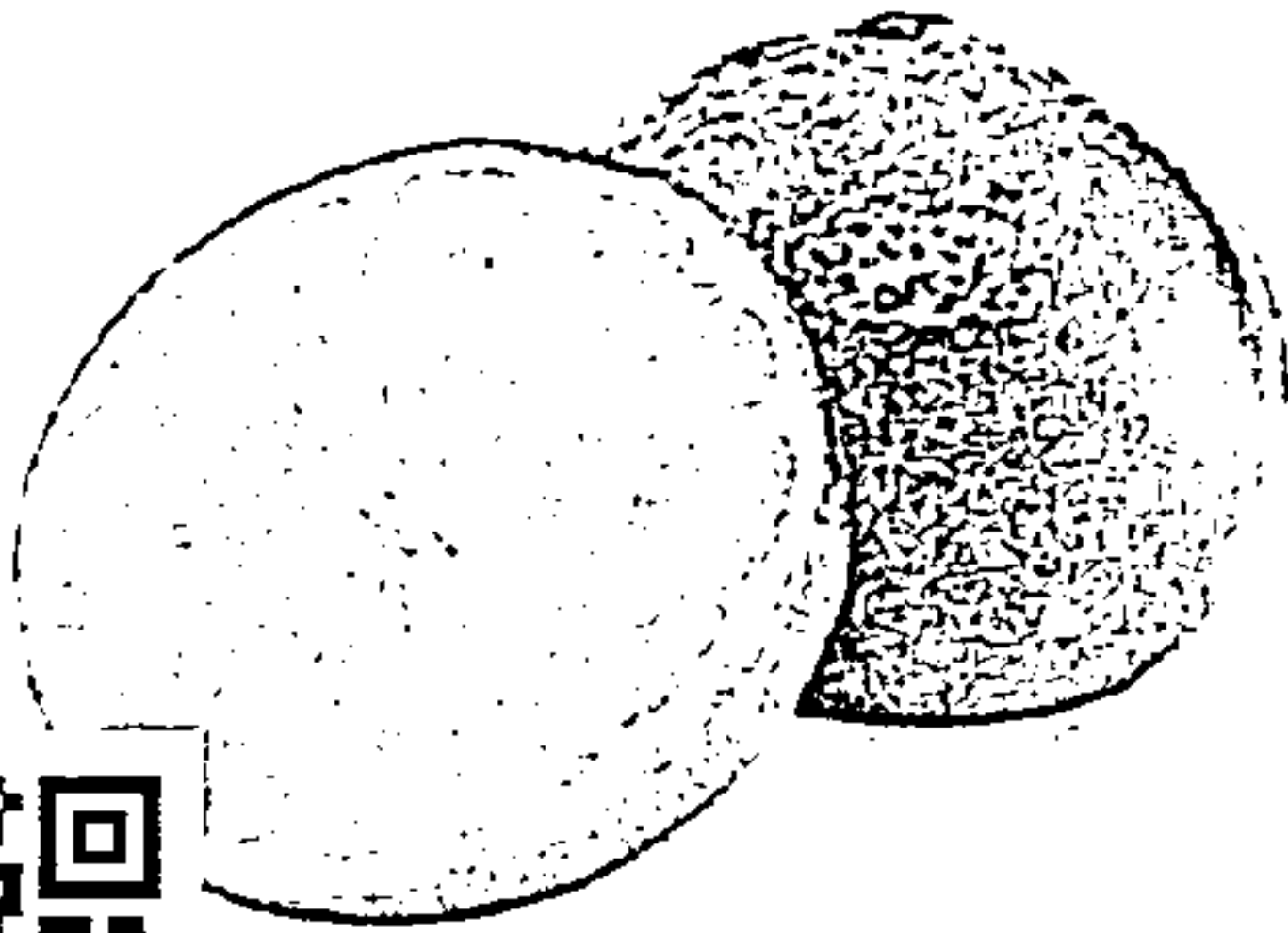
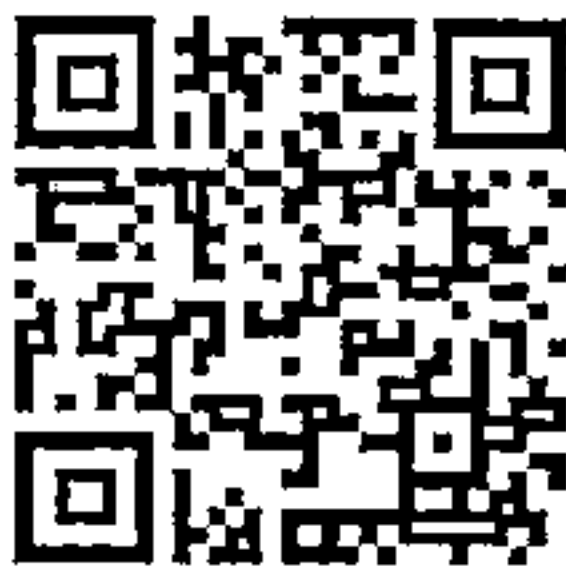
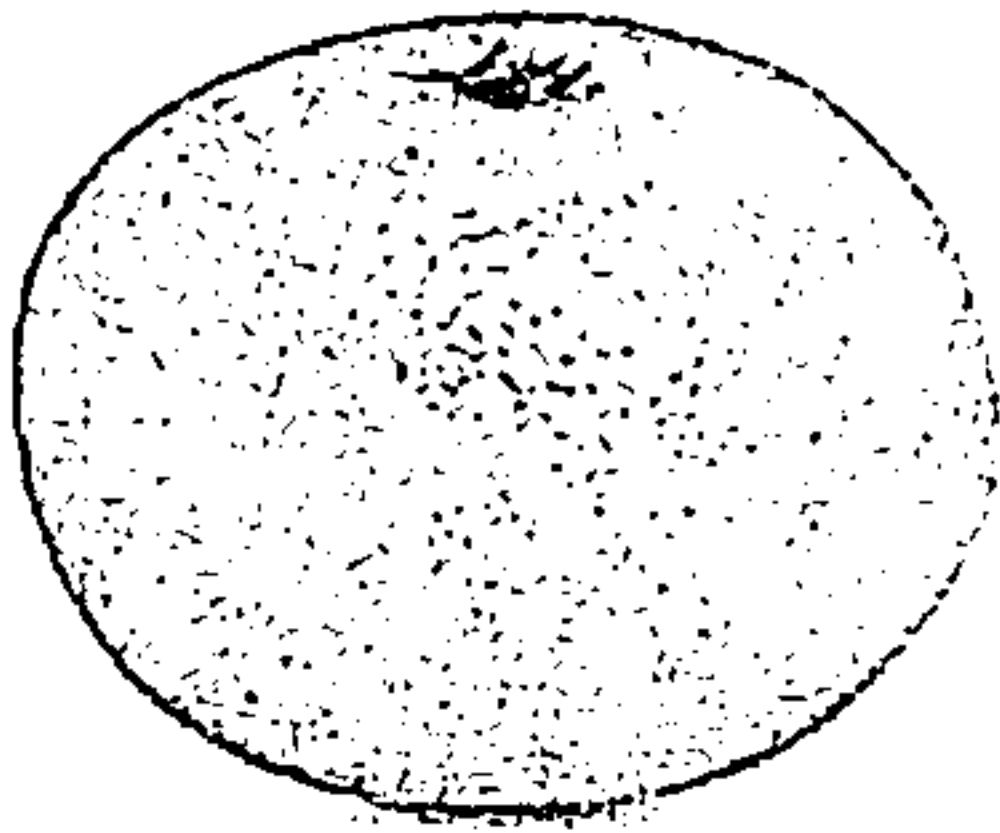


野橘(人见人爱)

南美特产野橘油,甜橙醛类拔头筹。
气味甜美人人爱,调节情绪解烦忧。
促进消化助免疫,伤口止血效果优。
防腐抗癌抗痉挛,涂抹避光记心头。

红橘(甜甜的)

红橘精油气味淡,排毒减肥不一般。
净化清洁换空气,免疫系统特性全。
熏香提振更积极,代谢消化没问题。
不含呋喃香豆素,涂抹不忧光敏性。

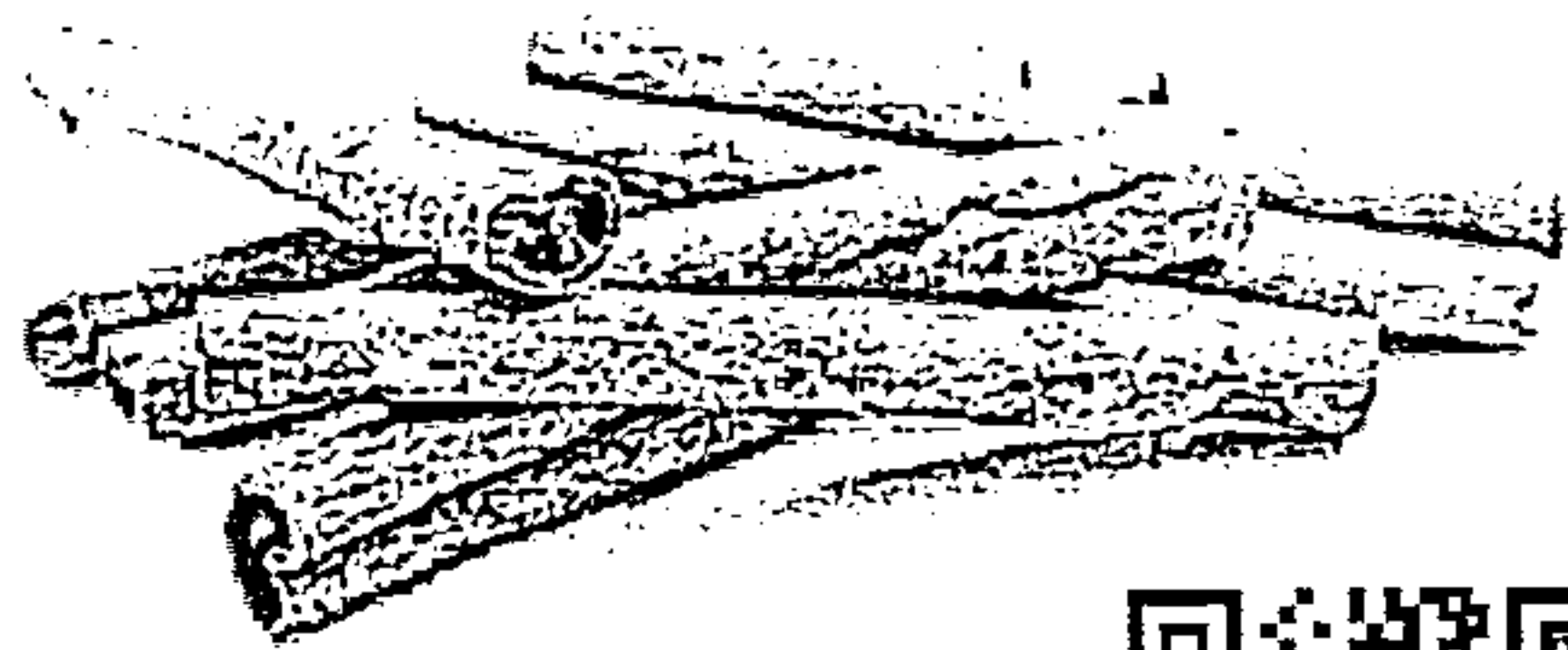


青橘(绿橙)(美白)

青橘红橘同根生,不同时机萃取得。
保存完整大分子,功能众多特性优。
美白抗菌涂皮肤,无光敏性很特殊。
辅助细胞更新快,味道甜美人人爱。

肉桂(降血糖帮手)

肉桂桂皮属樟科,树皮萃取功能多。
暖身强心助免疫,辅助降糖没话说。
精油特性以浓缩,肉桂醛类有刺激。
镇咳平喘解发炎,口感火辣又甘甜。



(四)枝干类精油

植物的枝干是植物的肌肉、关节与骨骼,起到支撑作用。同时枝干也是植物的中枢,负责输送养分到全身。很多针叶类植物的叶子看起来像植物的枝干,也可算是“枝干”。枝干类精油作用于人体的肌肉骨骼系统和中枢神经系统。

代表:檀香木、雪松、扁柏、侧柏木、丝柏、冷杉、黑云杉、冬青、桉木、柠檬草、香茅……



檀香木(祛疤镇静)

宗教圣品檀香,气味镇定芬芳。
凝神静气安神,镇静放松冥想。
肌肤淡斑愈合,皮肤平滑健康。
祛除疤痕增生,催情能力很强。



夏威夷檀香(倍半萜醇之王)

夏威夷的檀香木,倍半萜醇占多数。
改善瘢痕能焕肤,缓解过敏可抹涂。
情绪稳定并鼓舞,止疼愈合更显著。
骨骼修复与养护,强心催情多用途。

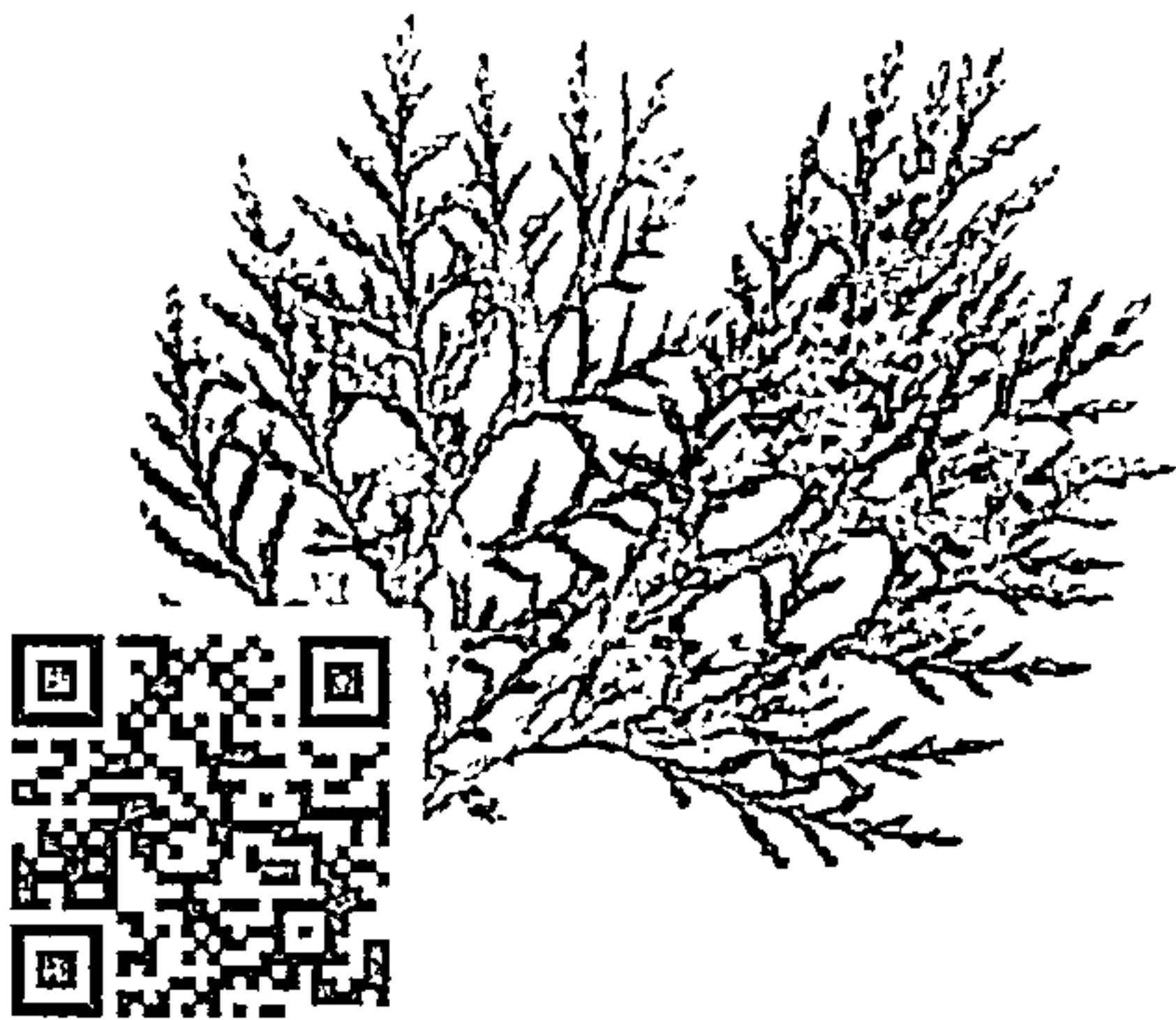
雪松(生发专家)

弗吉尼亚雪松,加拿大国特产。
支持健康呼吸,功能止咳化痰。
对抗油脂分泌,解决生发难题。
熏香放松按摩,稀释避免敏感。



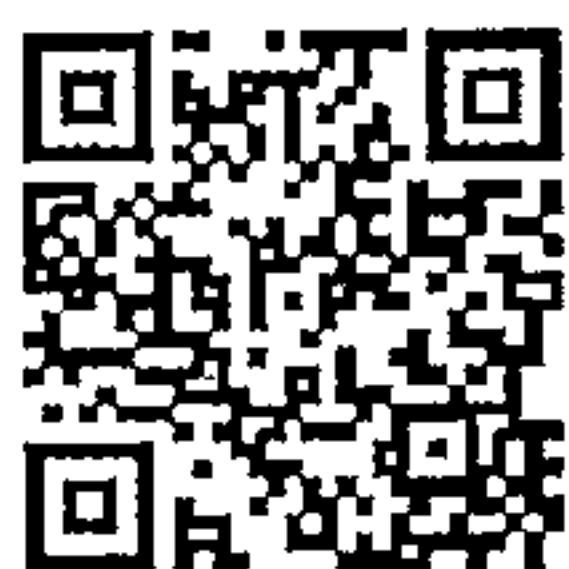
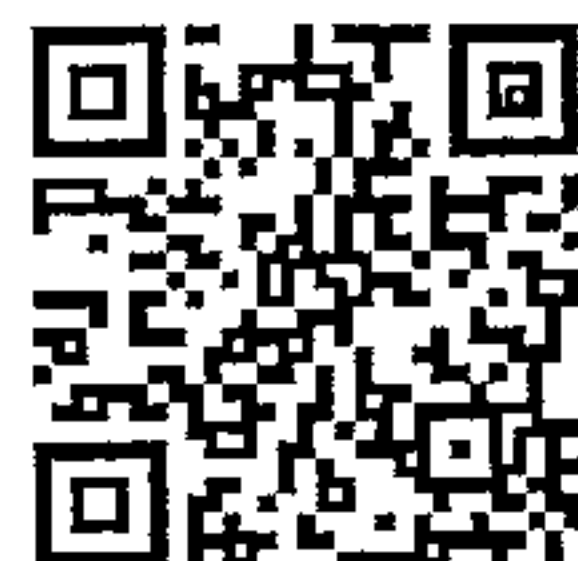
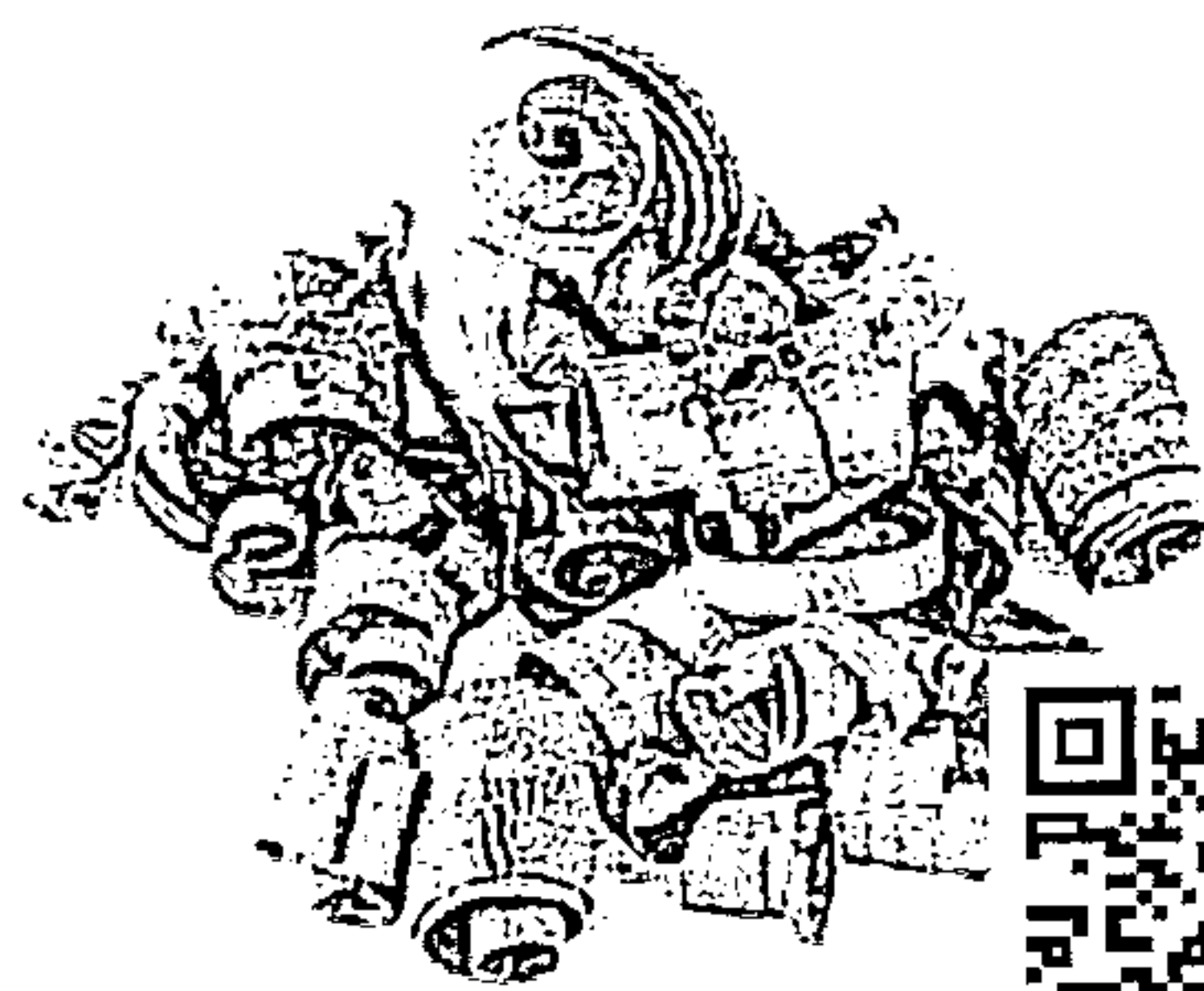
扁柏(火之木)

日本扁柏火之木,气味温暖香气重。
树木高大材质韧,常做家具造建筑。
倍半萜类含量高,镇静神经能护肤。
强心止痛助消化,类似檀香多用途。



侧柏木(生命之树)

侧柏精油有特性,含有侧柏酸甲酯。
患处涂抹杀菌快,避免感染促再生。
保护细胞抗病毒,促进组织快合成。
给你信心与勇气,气味感觉很放松。

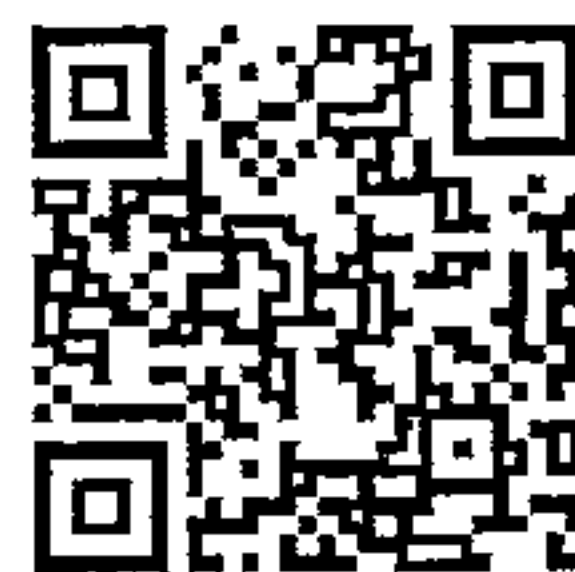
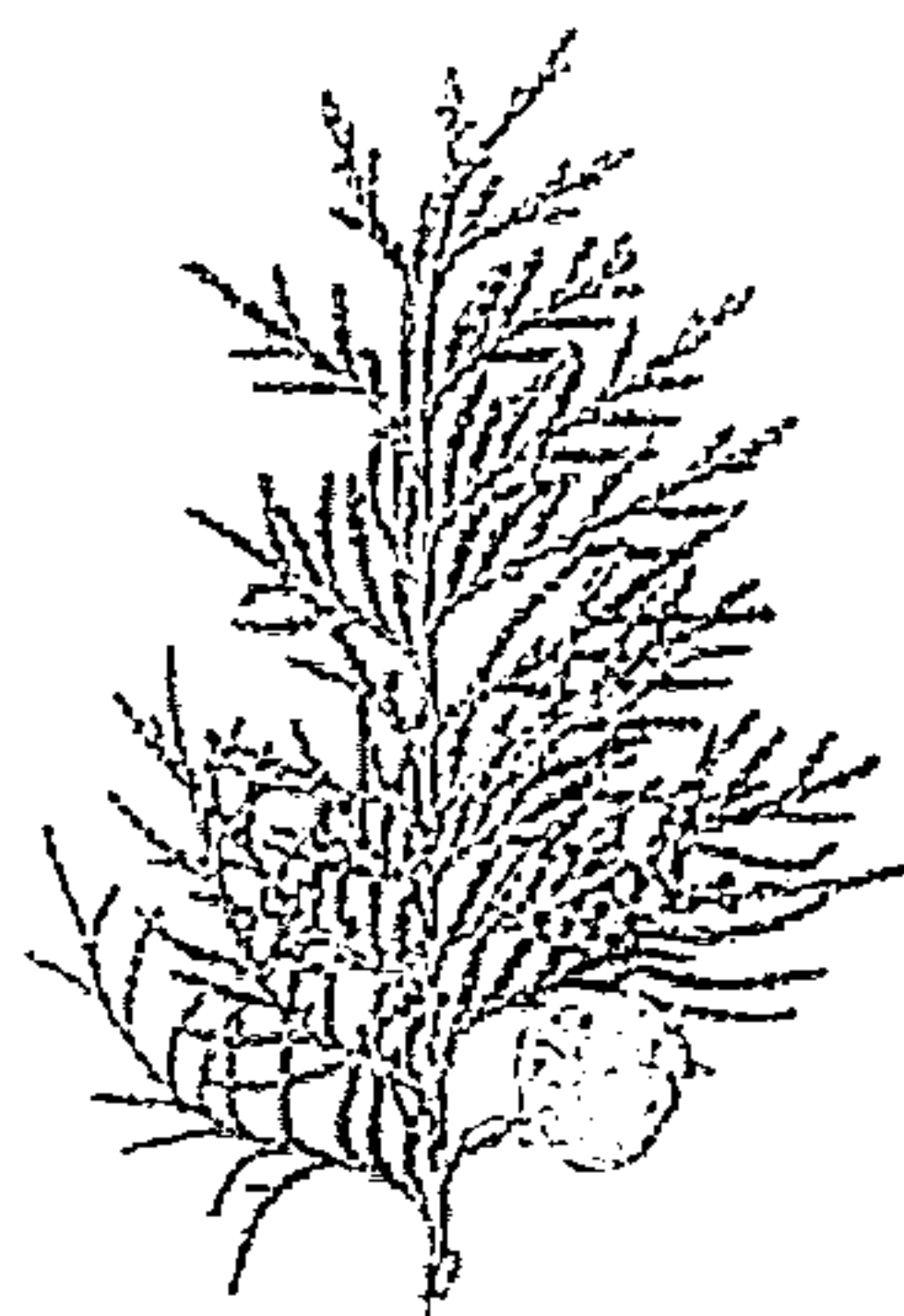


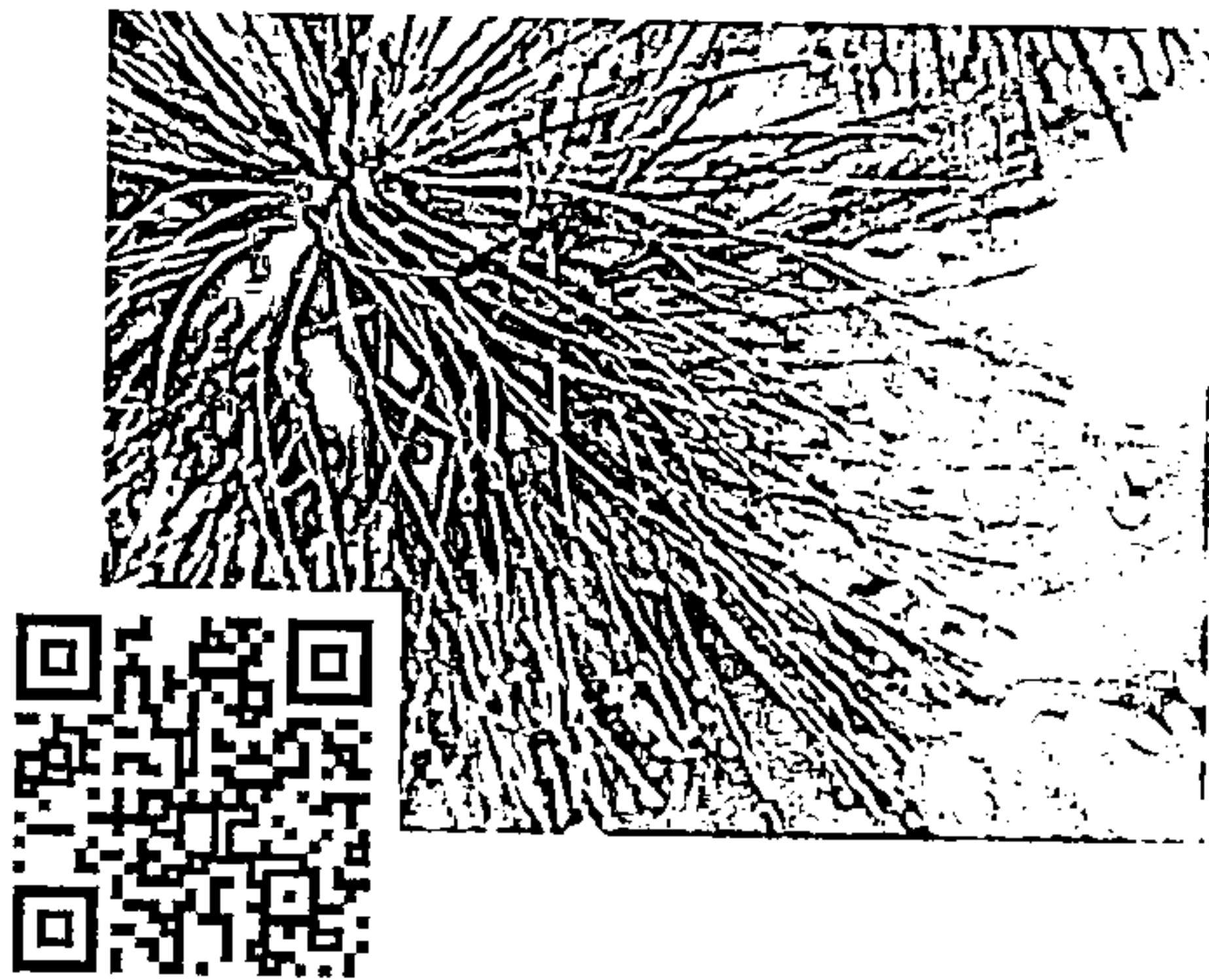
阿拉斯加侧柏木(黄桧木)

努特卡,黄柏木,枝叶萃取能护肤。
降血压,除紧张,倍半萜烯占多数。
抗痉挛,护骨骼,促进循环能防腐。
提自信,助睡眠,消除紧张熏香用。

丝柏(循环之王)

丝柏人称循环王,呼吸系统保健康。
缓解体液滞留症,静脉曲张不用慌。
血栓阻塞快涂抹,疏通血管解痔疮。
骨骼肌肉也可用,缓解疼痛响当当。



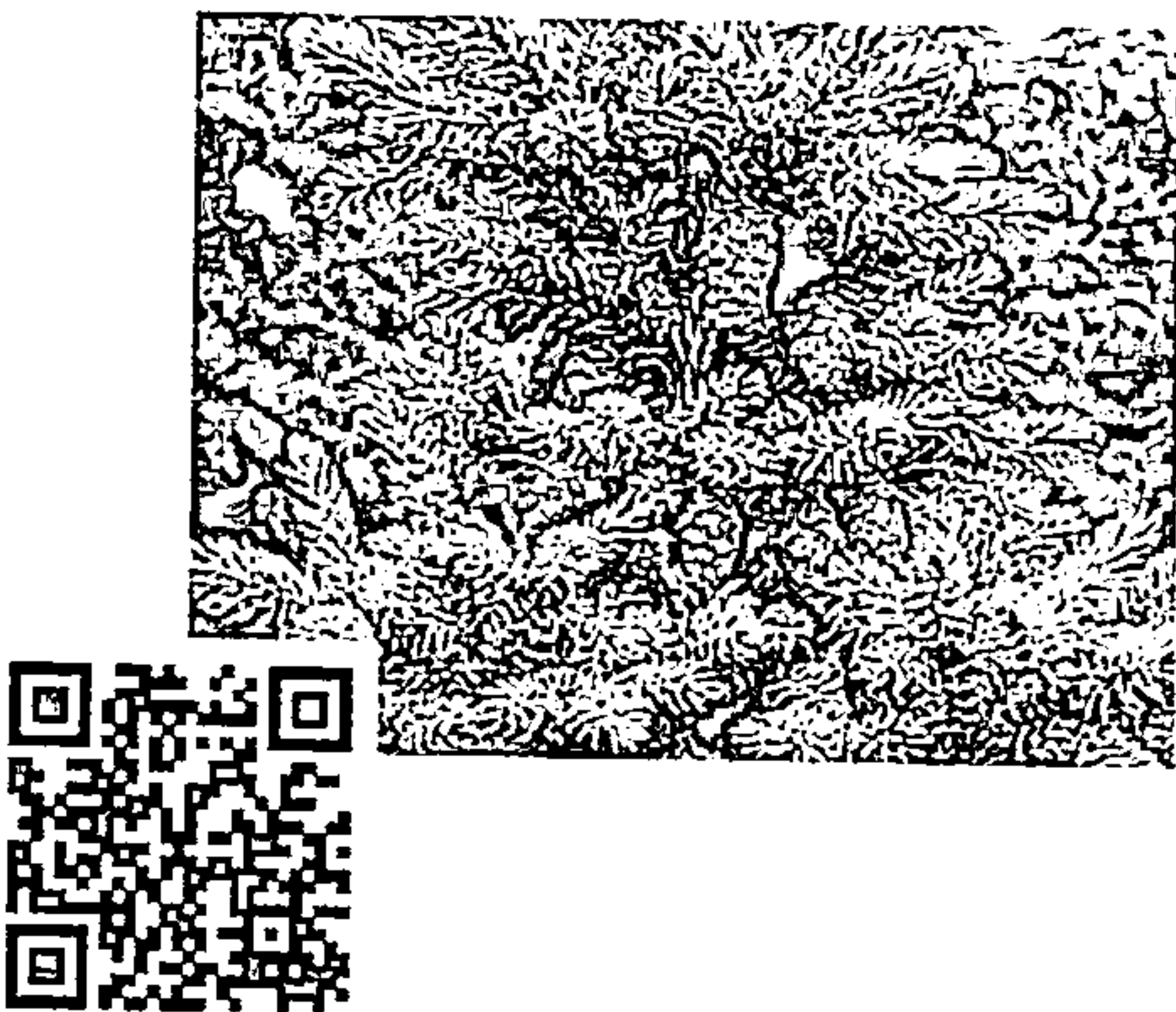
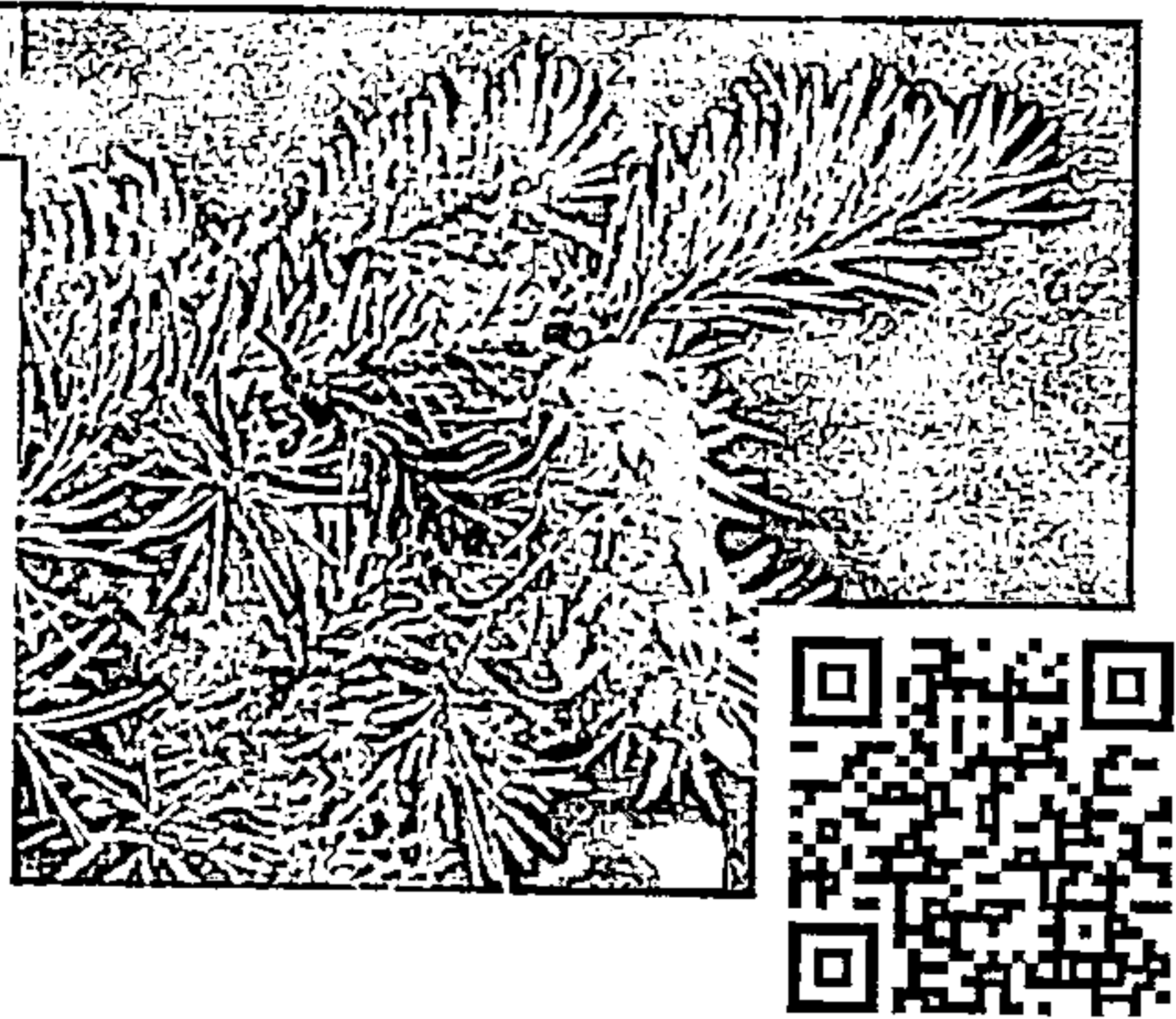


西伯利亚冷杉(贝加尔湖畔的味道)

西伯利亚出冷杉,来自贝加尔湖畔。
协助平衡安情绪,焦虑心情可舒缓。
呼吸系统有麻烦,它能止咳与化痰。
帮助骨骼促生长,止痛消炎不一般。

道格拉斯冷杉(黄杉)(冷杉中的苹果树)

黄杉来自新西兰,生命力强气味甜。
萃取精油用树干,促进呼吸解哮喘。
净化空气肤质改,熏香集中注意力。
冷杉家族新成员,肌肉骨骼也有益。

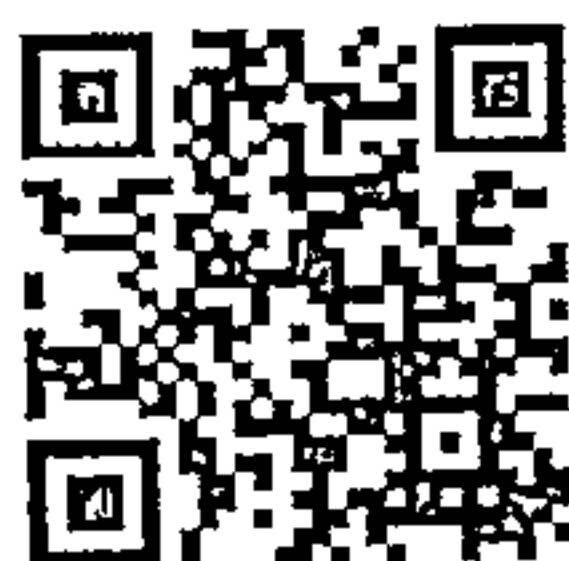
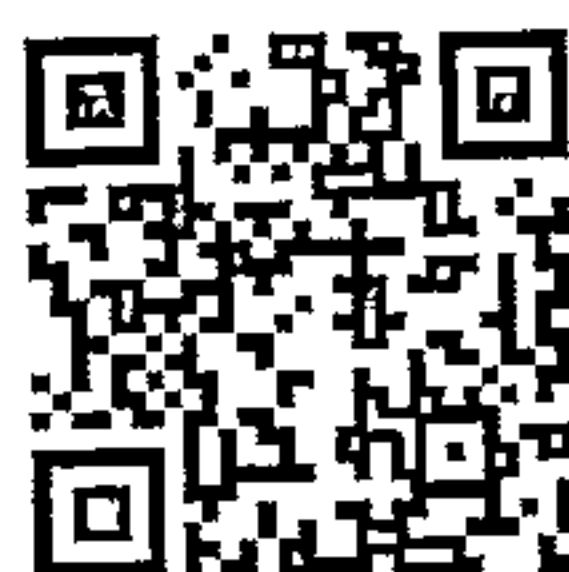
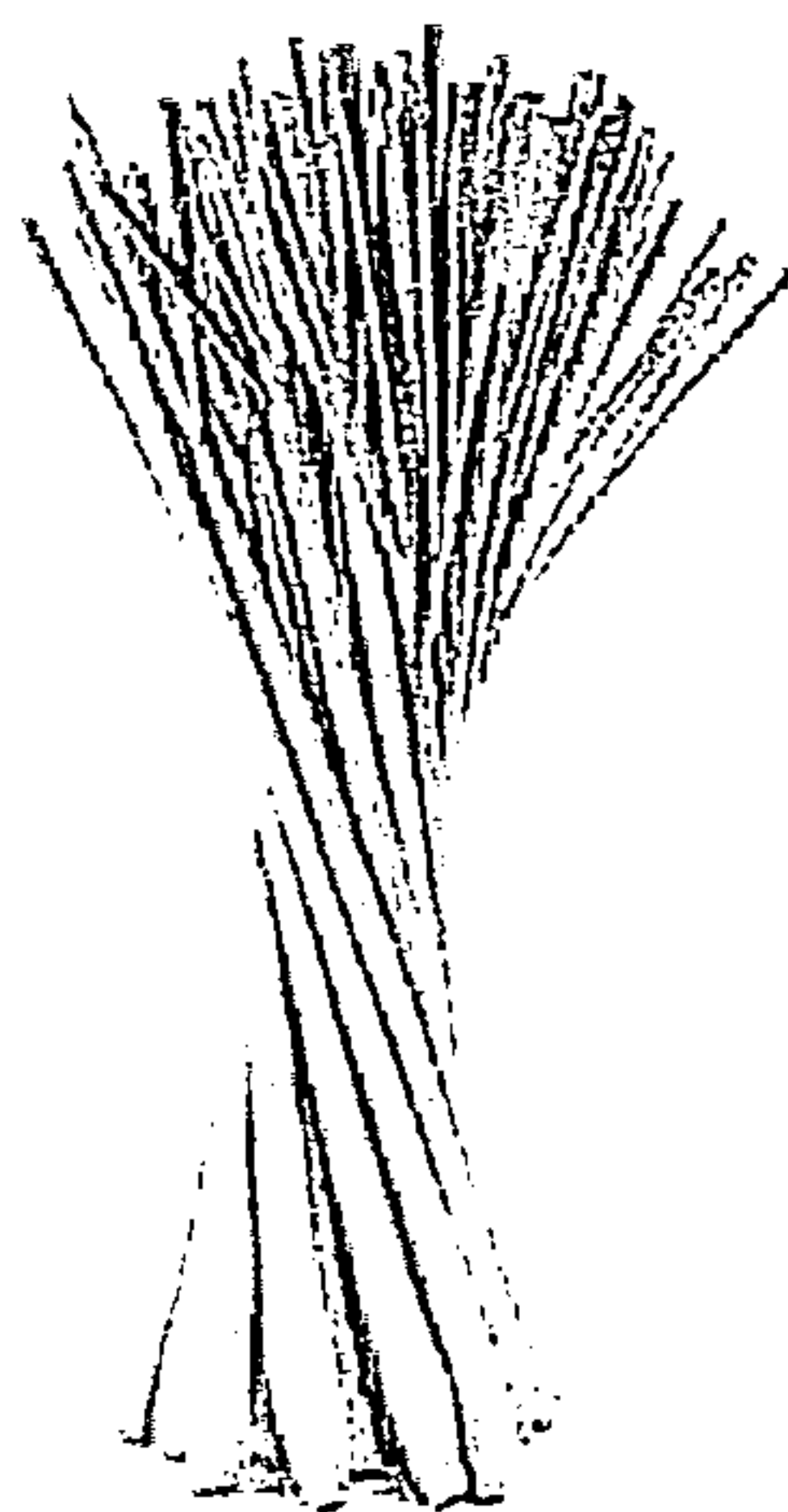


黑云杉(镇静安抚放松)

黑云杉,性耐寒,精油萃取自枝干。
除疱疹,抗感染,呵护皮肤抗痉挛。
对抗湿疹解粉刺,缓解咳嗽能祛痰。
止痛安抚关节炎,镇静神经助睡眠。

柠檬草(平民的乳香)

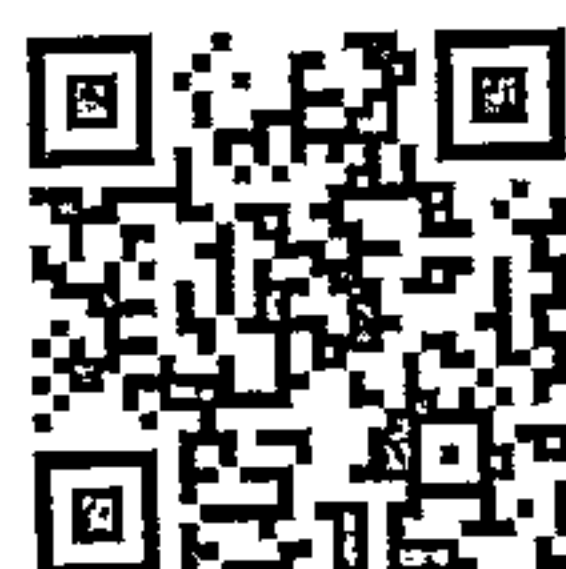
柠檬草,亚香茅,平民乳香不得了。
增进视力抗发炎,补肾抗癌能利尿。
肌肉关节骨骼痛,韧带修复效率高。
醛类含量拔头筹,降压退热不必愁。
修复血管软组织,多种特性价格优。
稀释涂抹防敏感,全能用途第一油。

**香茅(驱虫草)**

禾本科,香茅草,多年生,香味好。
用途全,用法多,各系统,特性高。
修韧带,解脱垂,消炎防腐能退热。
抗真菌,抗感染,稀释以后再涂抹。

冬青(芳香白珠)

杜鹃花科白珠树,化学成分很突出。
成分水杨酸甲酯,杀菌利尿能防腐。
缓解肌肉酸胀痛,骨骼系统更突出。
软骨损伤关节痛,涂抹身体解痛苦。
可以熏香和抹涂,孕妇癫痫避免用。
敏感皮肤要稀释,口味甘甜别内服。



(五)叶子类精油

叶子是植物的呼吸器官,白天进行光合作用、夜晚进行呼吸作用。叶子还是植物伸展在空气里的末梢,就像末梢神经。叶类精油主要作用于人体的呼吸系统与末梢神经系统。

代表:茶树、尤加利、迷迭香、香蜂草、马郁兰、百里香、牛至、广藿香、薄荷、罗勒、莳萝、芫荽叶、苦橙叶、柠檬香桃木……

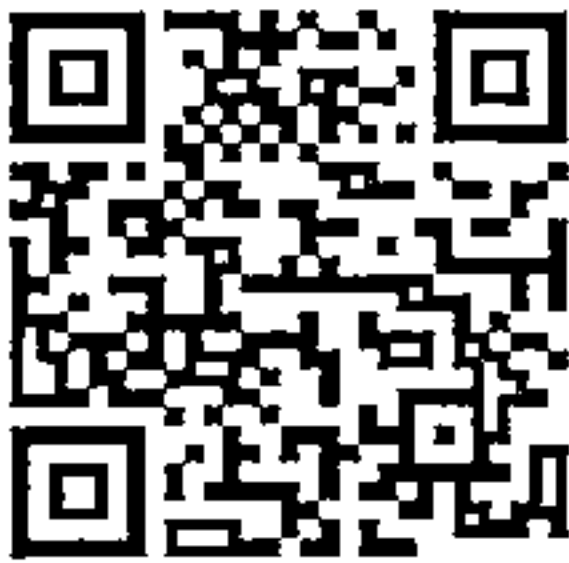
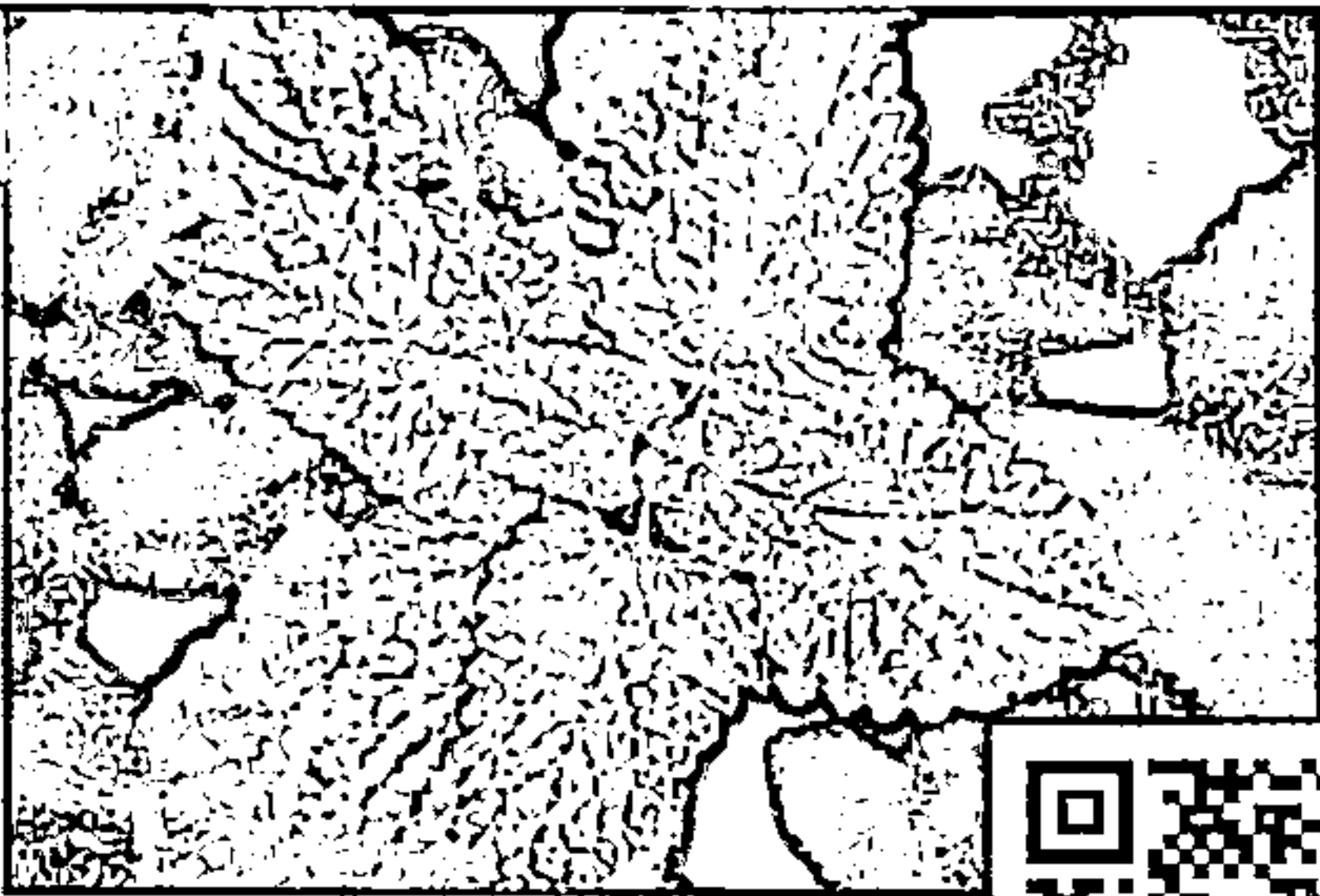


迷迭香(第二万用精油)

迷迭香,多特性,万用精油第二名。
帮助免疫与呼吸,神经协调皆认可。
平衡血压增免疫,头痛疲劳促记忆。
抗癌生发解麻痹,孕妇癫痫有禁忌。

香蜂草(速效救心)

香蜂草,价格高,叶子干燥产量少。
西方速效救心丸,又称生命万灵丹。
缓解各类慢性病,帮助扩张心血管。
快速愈合溃疡面,心脏病人带身边。



马郁兰(伟大之草)

伟大之草马郁兰,用途广泛不一般。
镇静神经减压力,抑制性欲不平凡。
辅助强化心血管,降高血压涂胸间。
放松神经解紧张,身心健康不二选。
舒缓肌肉关节炎,各项系统功能全。

**牛至(抗菌之王)**

野马郁兰牛至草,叶子萃取抗菌好。
涂抹必须要稀释,不然烧伤受不了。
可以增强免疫力,定期涂抹在脚底。
控制病毒寄生虫,帮助骨骼与呼吸。

百里香(百里酚)

百里香,抗菌强,传染病,莫慌张。
白细胞,能增殖,病原体,能抵抗。
精油来自茎叶花,免疫系统作用大。
肌肉骨骼能止痛,稀释以后再涂它。





夏香草(复季香薄荷)

强效抗菌精油多,稀释以后再涂抹。
夏季薄荷刺激高,防止皮肤被烧伤。
止痛缓解关节炎,对抗感冒升免疫。
防腐抗菌抗病毒,抗癌对抗自由基。

广藿香(印尼的玫瑰)

广藿香,刺蕊草,化痰止咳抗感冒。
抗感染,抗发炎,除湿杀菌能利尿。
镇静放松养神经,熏香减压用法妙。
帮助皮肤可再生,辅助消化不可少。

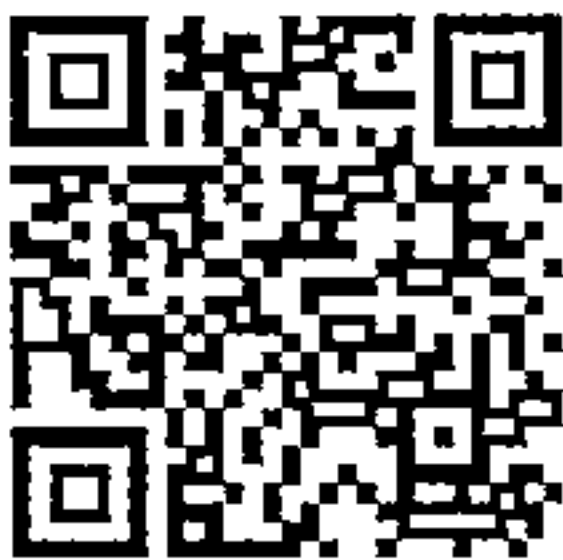


绿薄荷(酮类之王)

绿薄荷,留兰香,提振精神有能量。
味道甜,像绿箭,消化免疫功能全。
做料理,来调味,防暑驱虫效果棒。
涂皮肤,助愈合,敏感皮肤稀释抹。

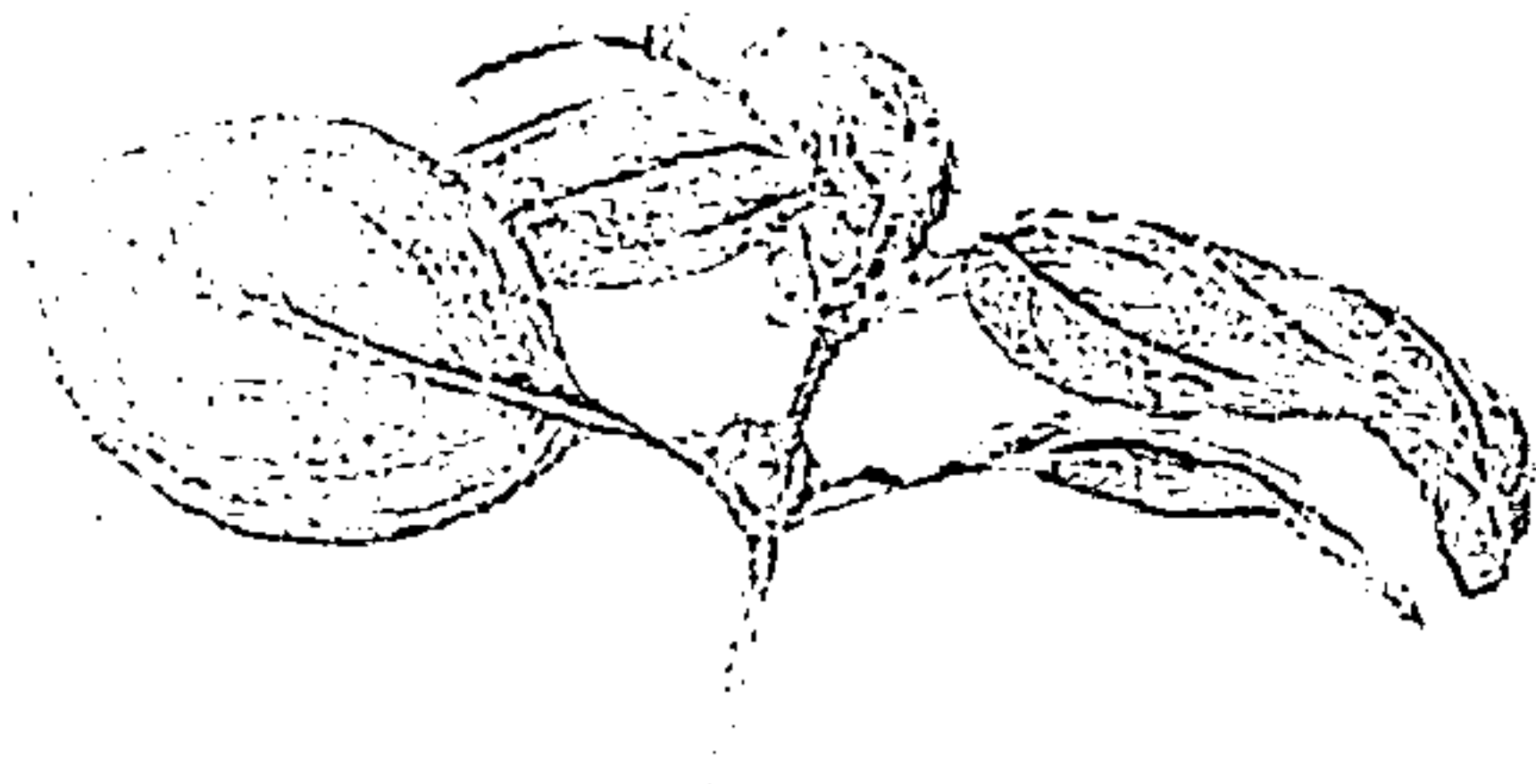
薄荷(退热一哥)

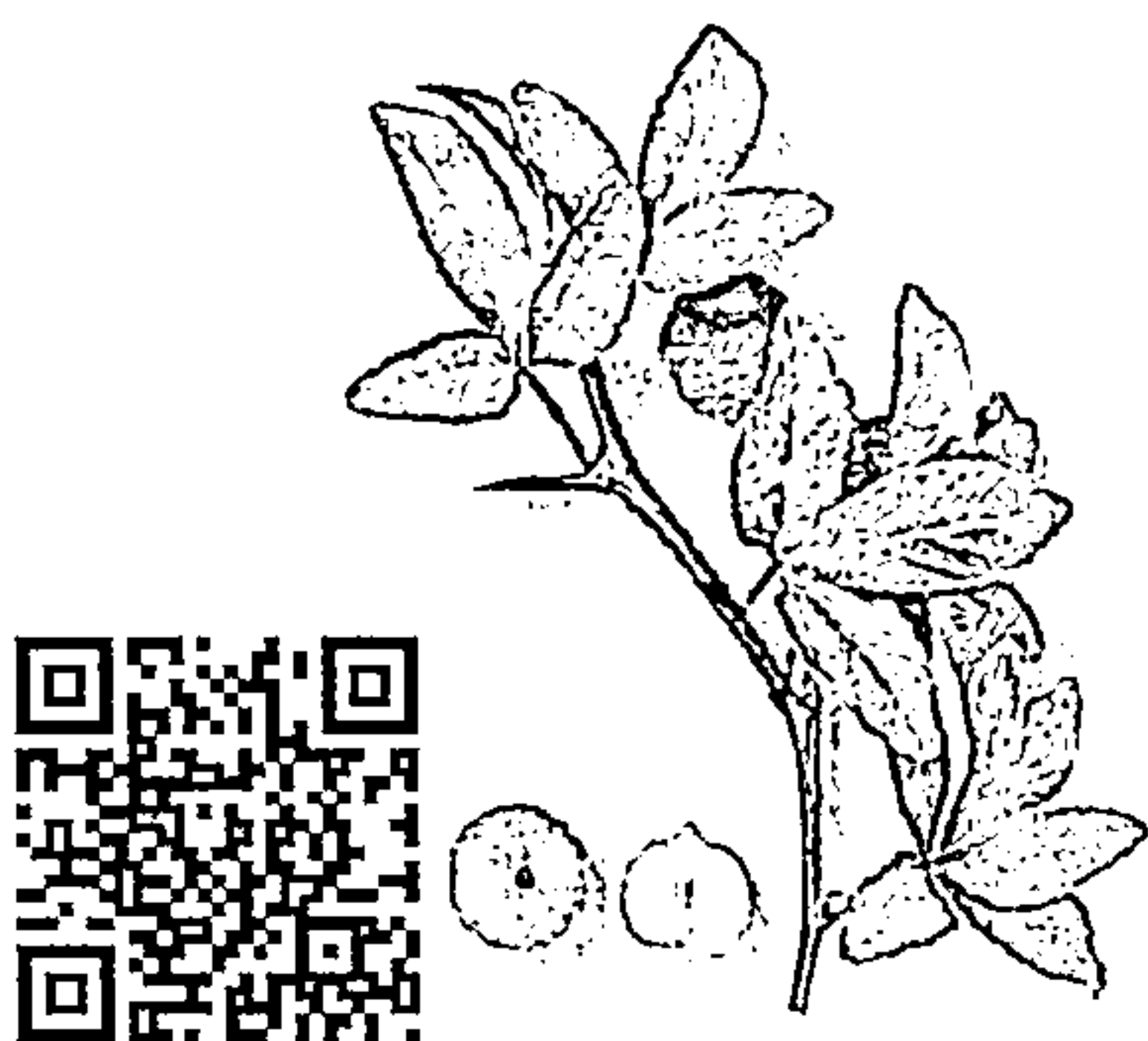
薄荷产在温带里,叶茎花苞蒸馏取。
功能众多难列举,身体系统都有益。
退热提神抗细菌,止痛止痒助呼吸。
敏感皮肤要注意,稀释比例一比一。
帮助精油吸收快,各种律动它参与。
消化不良来食用,缓解腹泻与便秘。
集中精神保专注,滴在手心来嗅吸。
全能精油有禁忌,睡前勿用别忘记。



罗勒(帝王之草)

罗勒本是帝王草,古代仪式不可少。
精油原产地中海,用途广泛特性高。
杀菌消炎抗病毒,伤口愈合有特效。
耳痛耳疾涂耳郭,缓解疼痛解疲劳。
消除疝气皮肤炎,及时控制蛇虫咬。
提振精神抗忧郁,解除充血能利尿。
增加泌乳助产妇,调整分泌助卵巢。
多种用法难列举,孕妇慎用需记牢。





苦橙叶(男版薰衣草)

热带特产苦橙树,全株植物都有用。
叶子细枝萃精油,酯类含量拔头筹。
帮助镇静助睡眠,消化系统有辅助。
抗菌驱虫用法多,敏感皮肤稀释抹。

香菜叶(胡荽叶)(排毒之王)

香菜叶子萃精油,醛类含量很独有。
放入菜肴味鲜美,帮助消化能解毒。
缓解末梢神经痛,排除紧张情绪优。
清洁净化本领强,弱光敏性记心中。



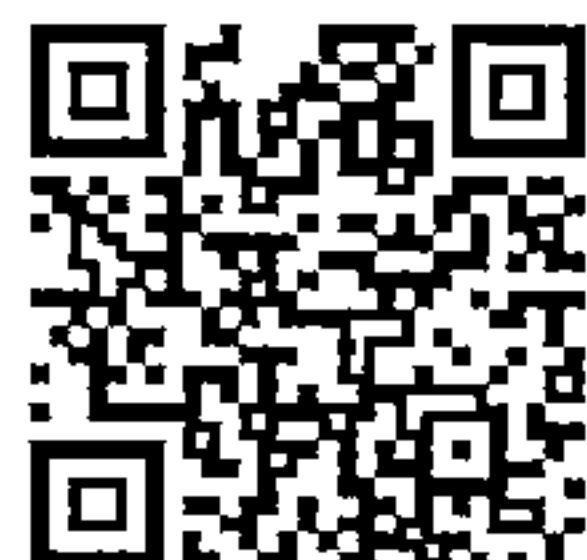
茶树(皮肤救星)

茶树原名白千层,抗菌消炎有效能。
免疫支援抗感染,澳大利亚千年用。
缓解痤疮皮肤病,头屑脚气是救星。
收敛功能非常强,涂抹感觉皮肤凉。



尤加利(呼吸之王)

澳大利亚尤加利,氧化物类排第一。
辅助呼吸最强大,止咳化痰效果好。
缓解疲倦与紧张,放松肌肉能力强。
清洁净化与排毒,稀释涂抹别忘掉。



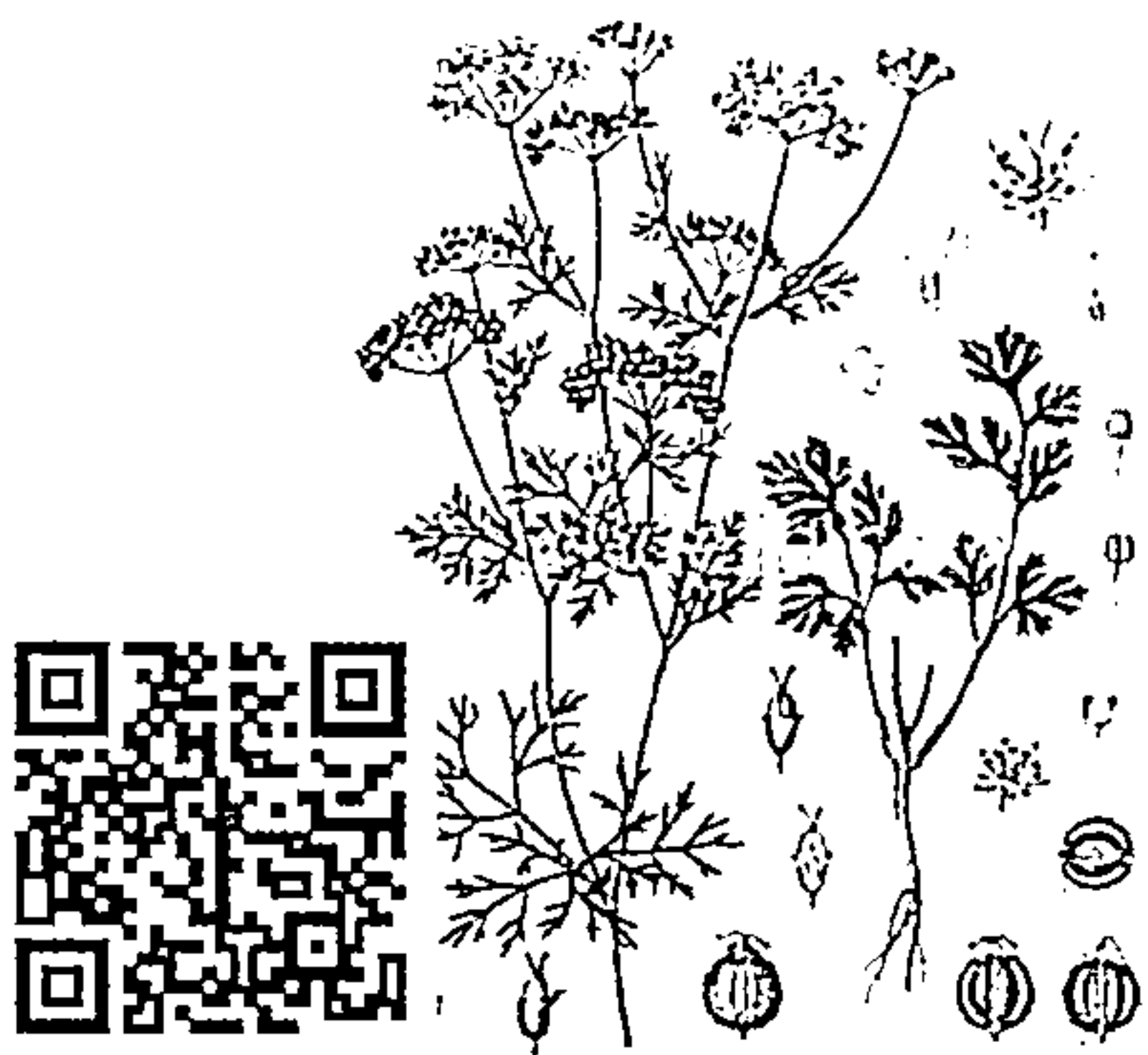
柠檬尤加利(甜蜜香气)

柠檬桉树尤加利,精油气味很甜蜜。
开启悟性解胸闷,想法思路更清晰。
抗菌消炎能祛痰,缓解头痛增免疫。
稀释涂抹防敏感,增加摄氧助呼吸。

柠檬香桃木(醛类之王)

柠檬香桃木叶,醛类精油之王。
提升自信天使,紧致皮肤漂亮。
对抗免疫问题,高热涂抹别慌。
保护血管心脏,稳定血压正常。





蒺藜(土茴香)

蒺藜又称土茴香,萃取精油用叶子。
提振精神增免疫,单萜烯类量不低。
祛癥化痰能力强,因为酮类高含量。
气味虽然较平淡,效果反而不寻常。

(六)树脂类精油

树脂是植物的体液,它遍布植物的全身。无论是枝干、叶子还是根部,植物体内各部位都含有树脂。当植物受伤时,树脂分泌出来快速修复。树脂精油是全能精油,相当于免疫物质。

代表:没药、古巴香脂、枫香、乳香……

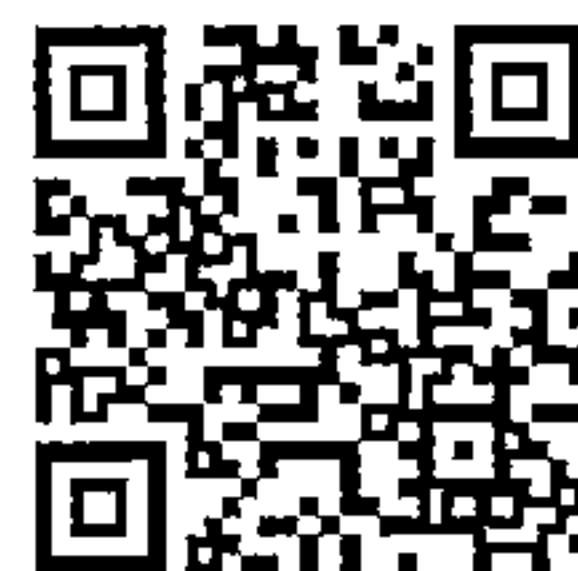
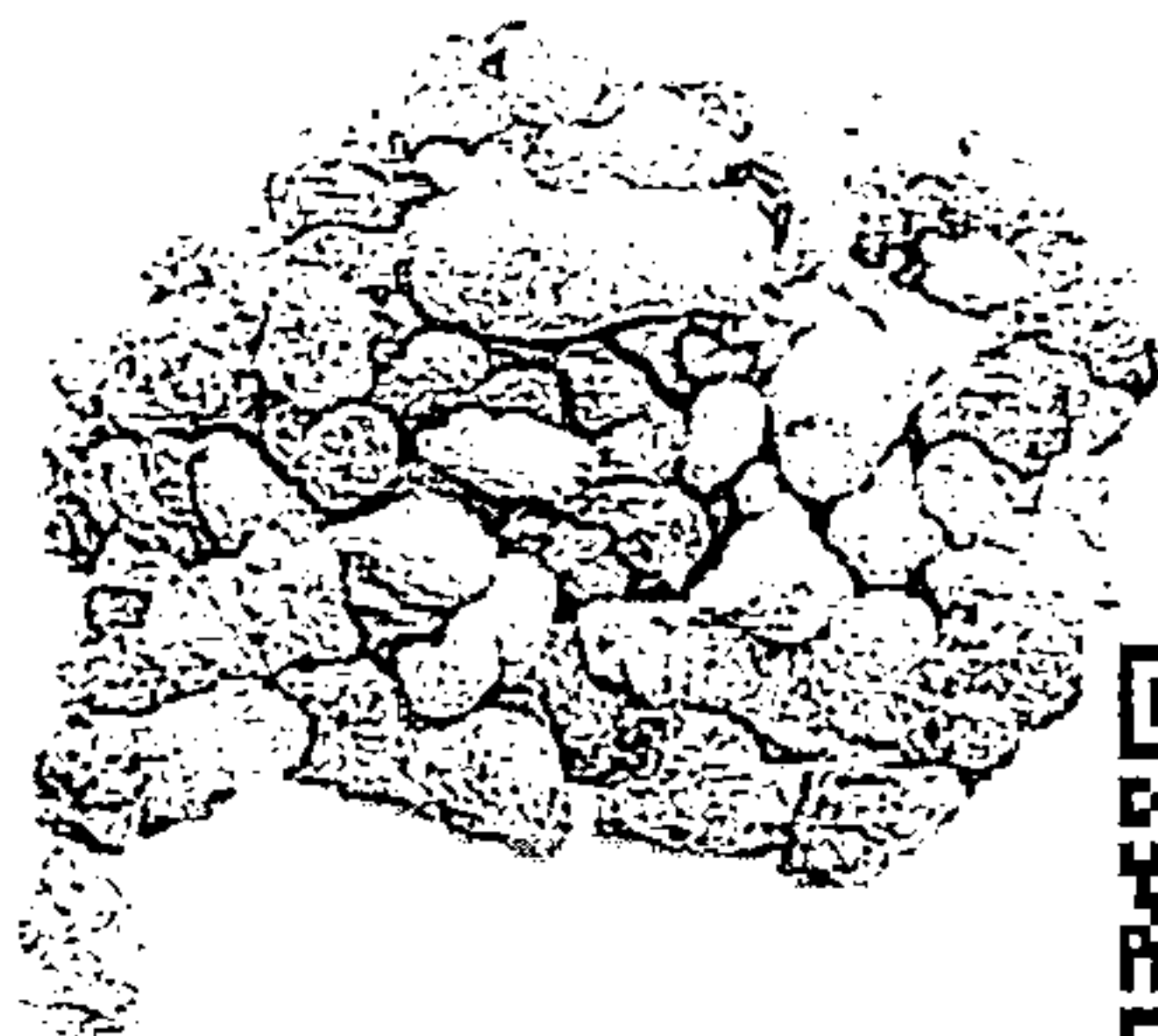
枫香(枫脂白胶)

金缕梅科枫香树,全株植物都有用。
树脂精油妙用多,缓解关节骨骼痛。
提振免疫抗细菌,驱虫防腐能护肤。
单萜烯类含量高,改善焦虑更突出。



乳香(精油之王)

精油之王是乳香,用途广泛历史长。
树脂蒸馏来萃取,使用千年有妙方。
缓解癫痫抑郁症,抑制肿瘤效果强。
祛癥强心防中风,关键时刻就用上。



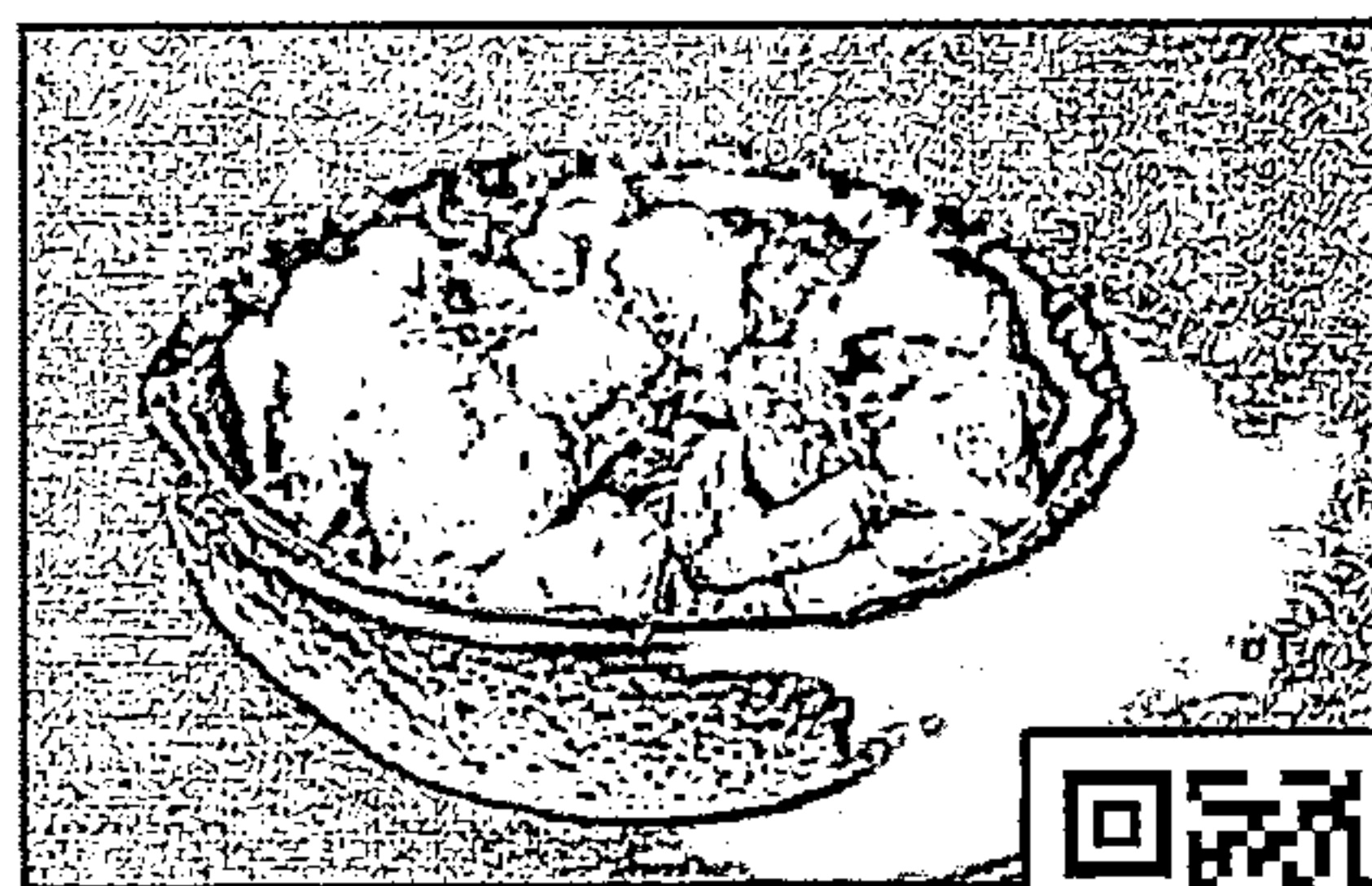
没药(液体创可贴)

没药属于橄榄科,产在中东价格高。
树脂蒸馏油浓稠,抗癌焕肤效果优。
强效清洁性能好,人称液体创可贴。
缓解甲亢白癜风,药中圣品就是牛。



古巴香脂(强心之王)

豆科古巴香脂树,树脂萃取多用途。
强化改善心血管,免疫提升不一般。
消化呼吸功能多,抗氧化力更突出。
抚平瑕疵似乳香,敏感肌肤稀释涂。



(七)根类精油

根是植物的吸收器官,负责吸收土壤中的养分。根是植物的基础,是植物在土壤中的末梢。根类精油能帮助人体调节吸收和镇静安神。

代表:穗甘松、岩兰草、姜黄、生姜……

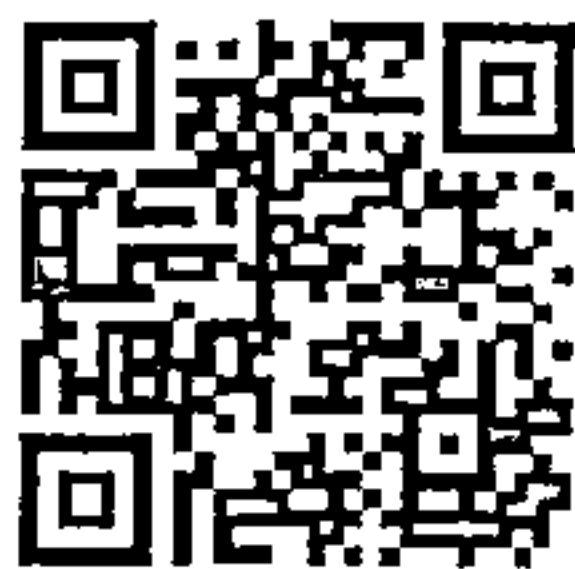
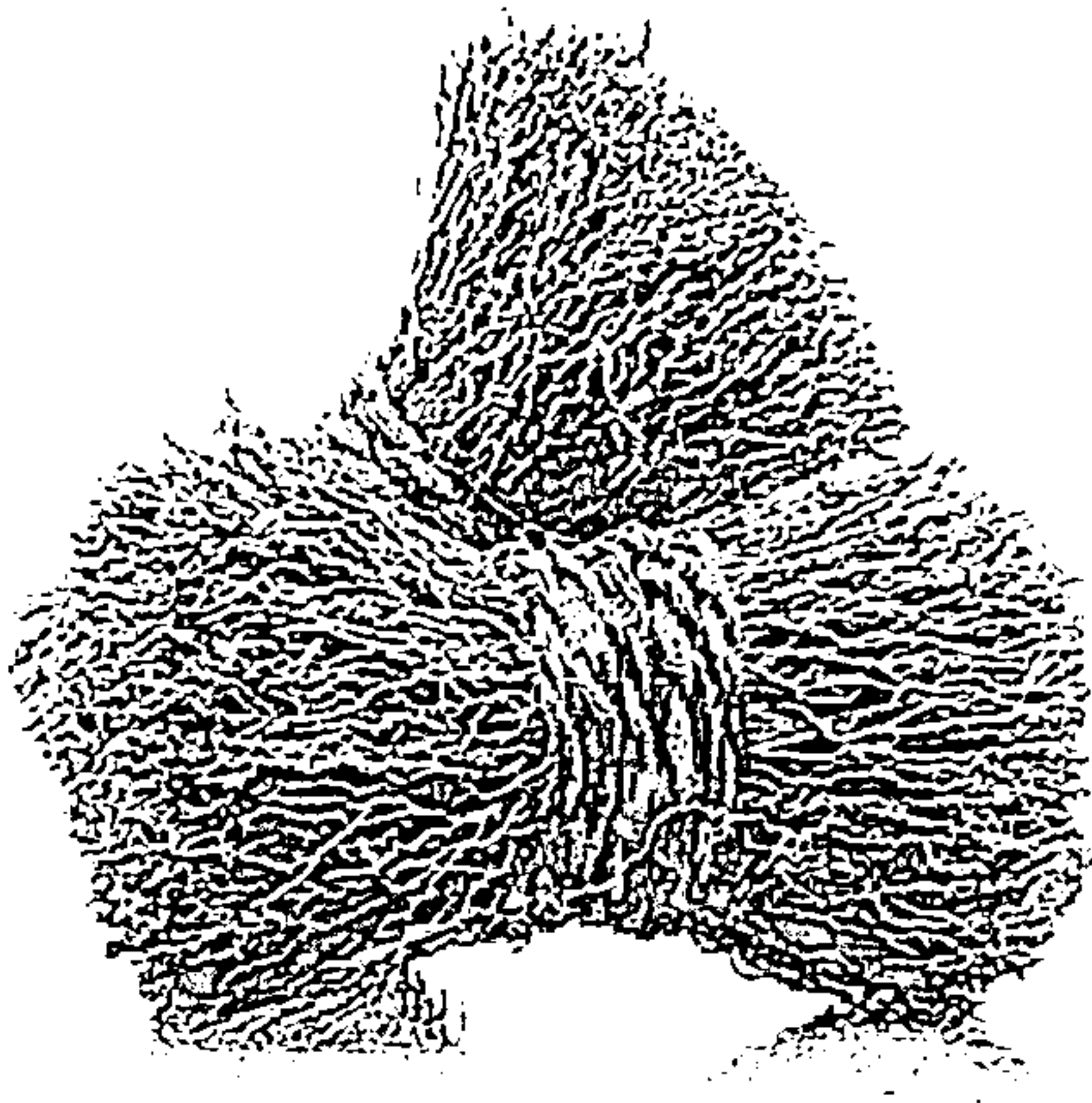


穗甘松(皱纹推土机)

开花草本穗甘松,宗教仪式很常用。
根部萃取得精油,木制香气更浑厚。
提振精神促放松,高级瑜伽贵人涂。
味道独特可涂抹,护肤功效更显著。

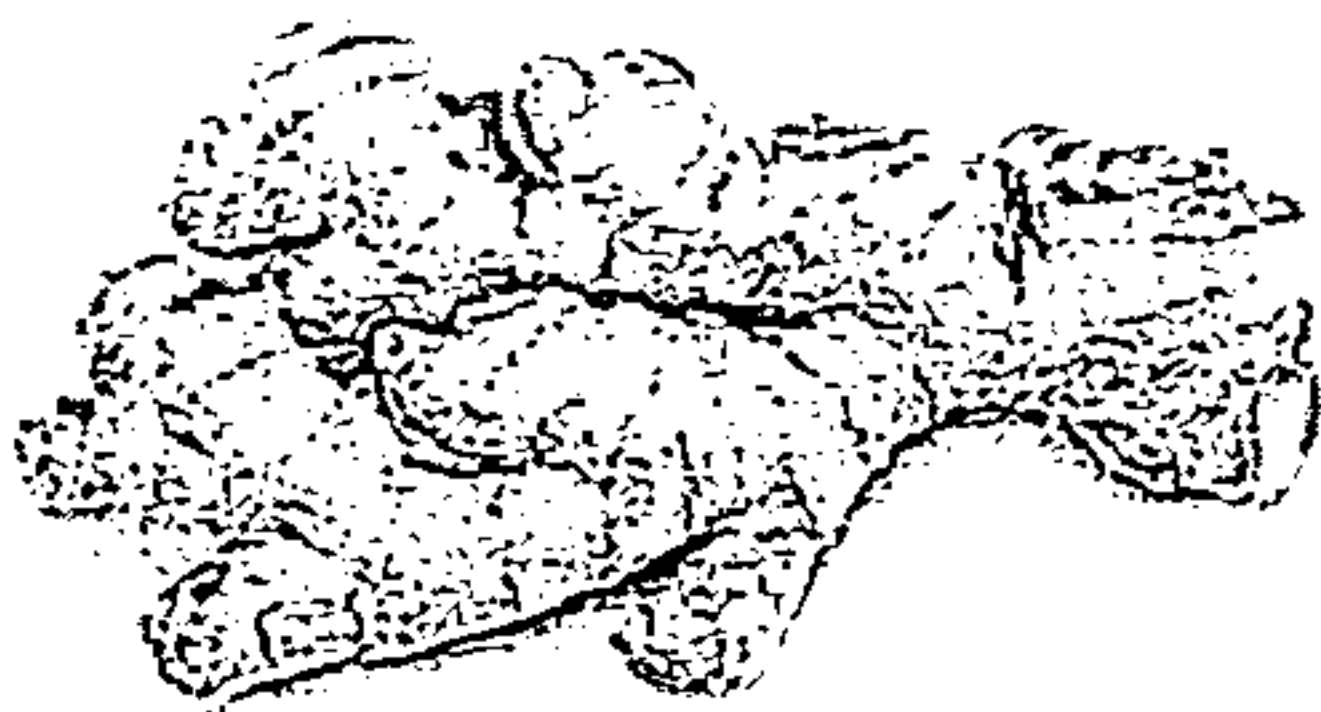
岩兰草(助眠一哥)

岩兰草即香根草,香水常用气味好。
掘地三尺得根须,滴滴辛苦请珍惜。
根部蒸馏得精油,帮助消化促吸收。
神经系统可平复,多动痉挛不再愁。
消除粉刺白化病,保养皮肤升免疫。
促循环,解血栓,能升血球不一般。
风湿扭伤涂抹它,平衡情绪解烦忧。
夜晚熏香能镇静,让您安睡一整宿。



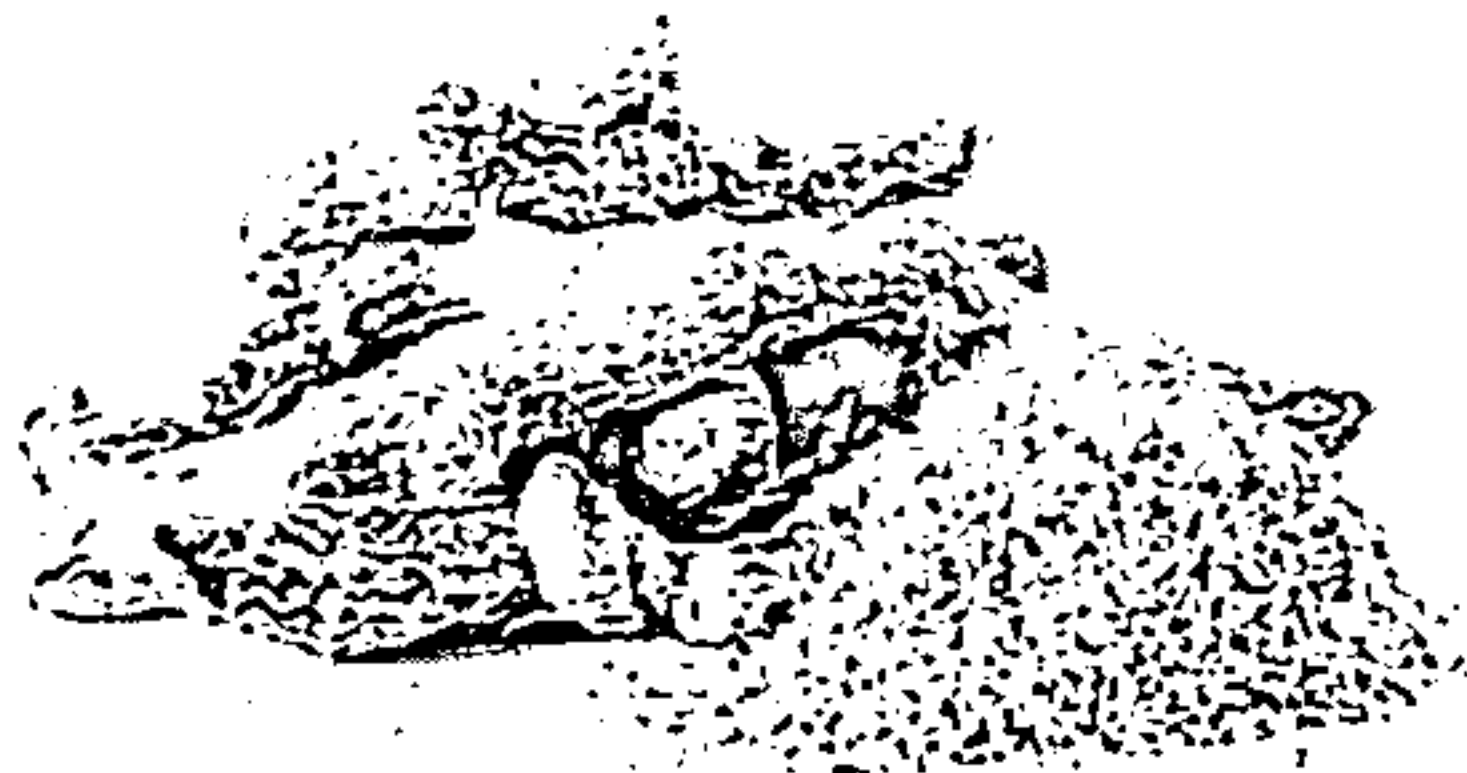
生姜(根茎双修)

印度洋畔产生姜,地下块茎蒸馏成。
胀气呕吐快用它,促进消化助吸收。
缓解宫寒能暖身,骨骼疼痛会减轻。
敏感皮肤需稀释,弱光敏性定牢记。



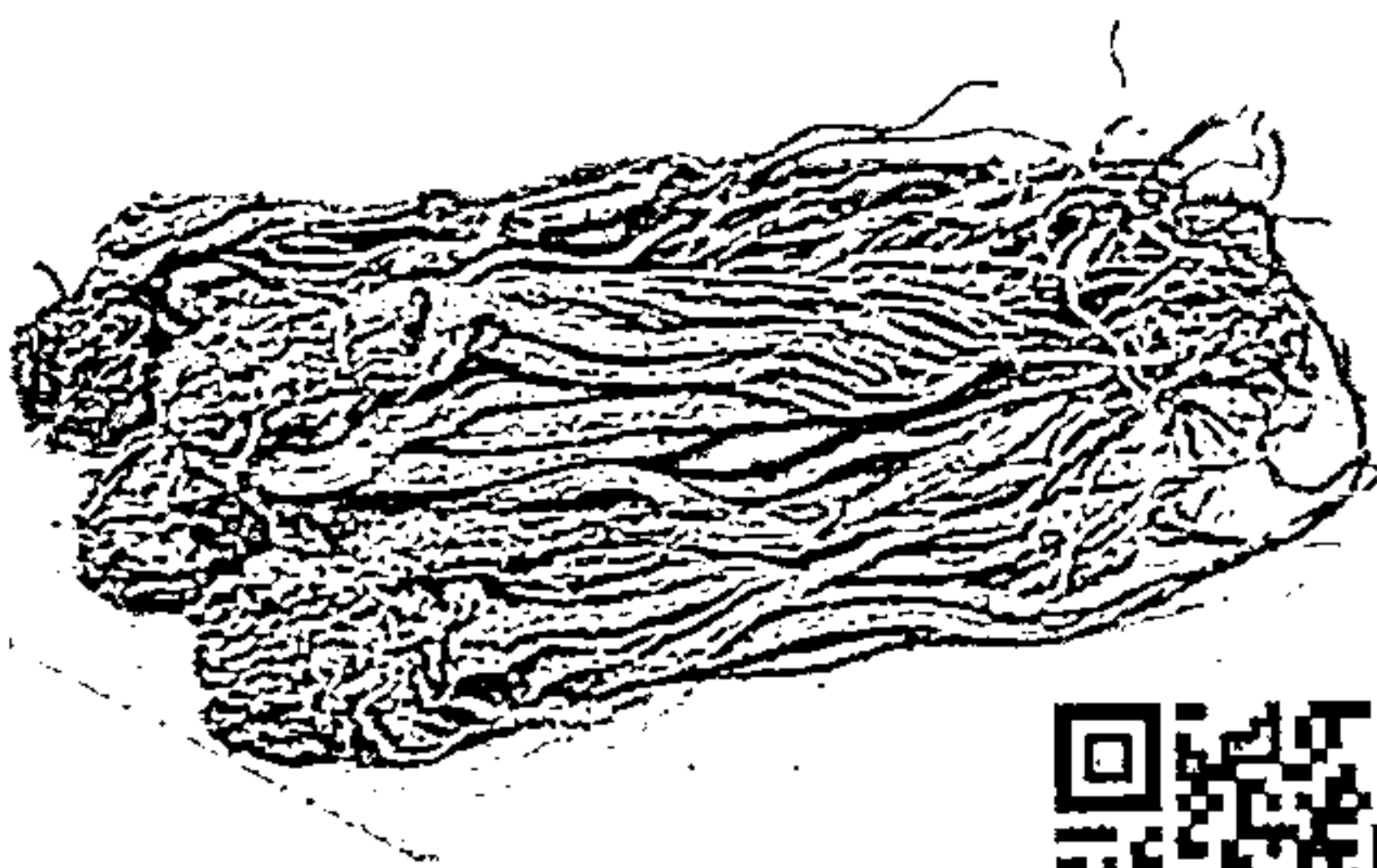
姜黄(双酮之王)

姜黄酮类含量高,通经化痰护肤好。
根茎萃取得精油,滴滴浓稠效果优。
缓解疼痛养筋骨,辅助呼吸更突出。
祛瘀护肤助再生,温热排湿更优秀。



当归(妇科圣药)

当归根部来蒸馏,精油昂贵效果优。
提升免疫抗感冒,镇静神经睡得熟。
抗菌抗癌能滋补,利尿排毒更突出。
传统草药新贡献,开创中医新纪元。



(八)种子类精油

种子在土壤中生长,会把植物再“复制”一遍。种子中蕴含大量养分,帮助小苗发芽后破土。种子类精油可以帮助生殖系统与消化系统。

代表:八角、孜然、芫荽籽、甜茴香、小豆蔻、芹菜籽、山鸡椒、黑胡椒、粉胡椒、杜松浆果……



芫荽籽(胡荽籽)(醇类之王)

香菜种子萃精油,醇类代表很优秀。
促进消化解胃病,调胰岛素功能优。
舒缓肌肉关节痛,调理肌肤促排毒。
味道鲜香助美食,消化一哥此精油。

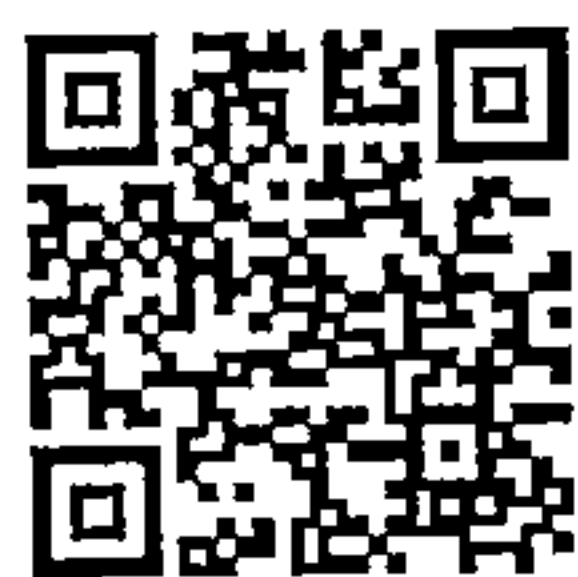
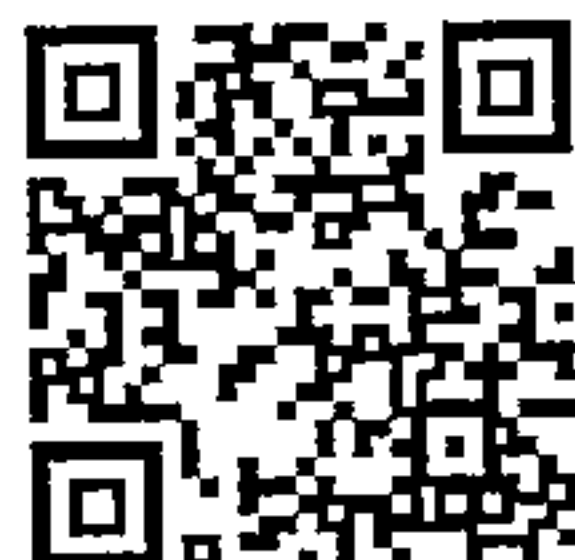
甜茴香

甜茴香,用途多,功能全面称二哥。
助丰胸,促循环,消化排毒不一般。
鼓勇气,增信心,勇士使用助凯旋。
稀释后,再涂抹,防止皮肤变敏感。



小豆蔻(化痰一哥)

香料皇后小豆蔻,针对呼吸用途大。
胸闷气喘不可少,胃肠溃疡需要它。
氧化物类含量高,化痰止咳少不了。
种子精油用途广,呼吸生殖和消化。

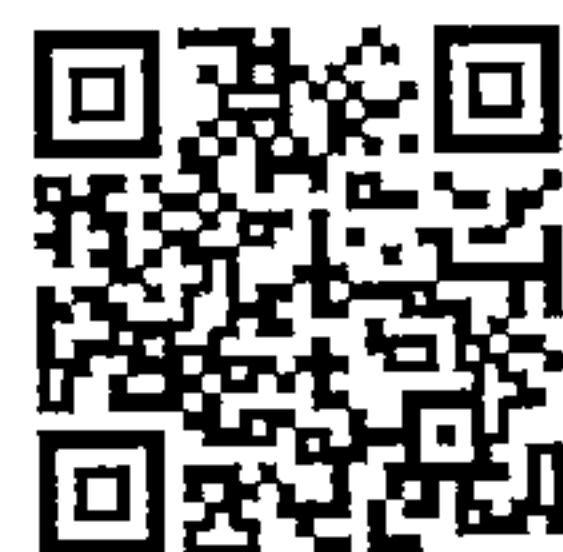


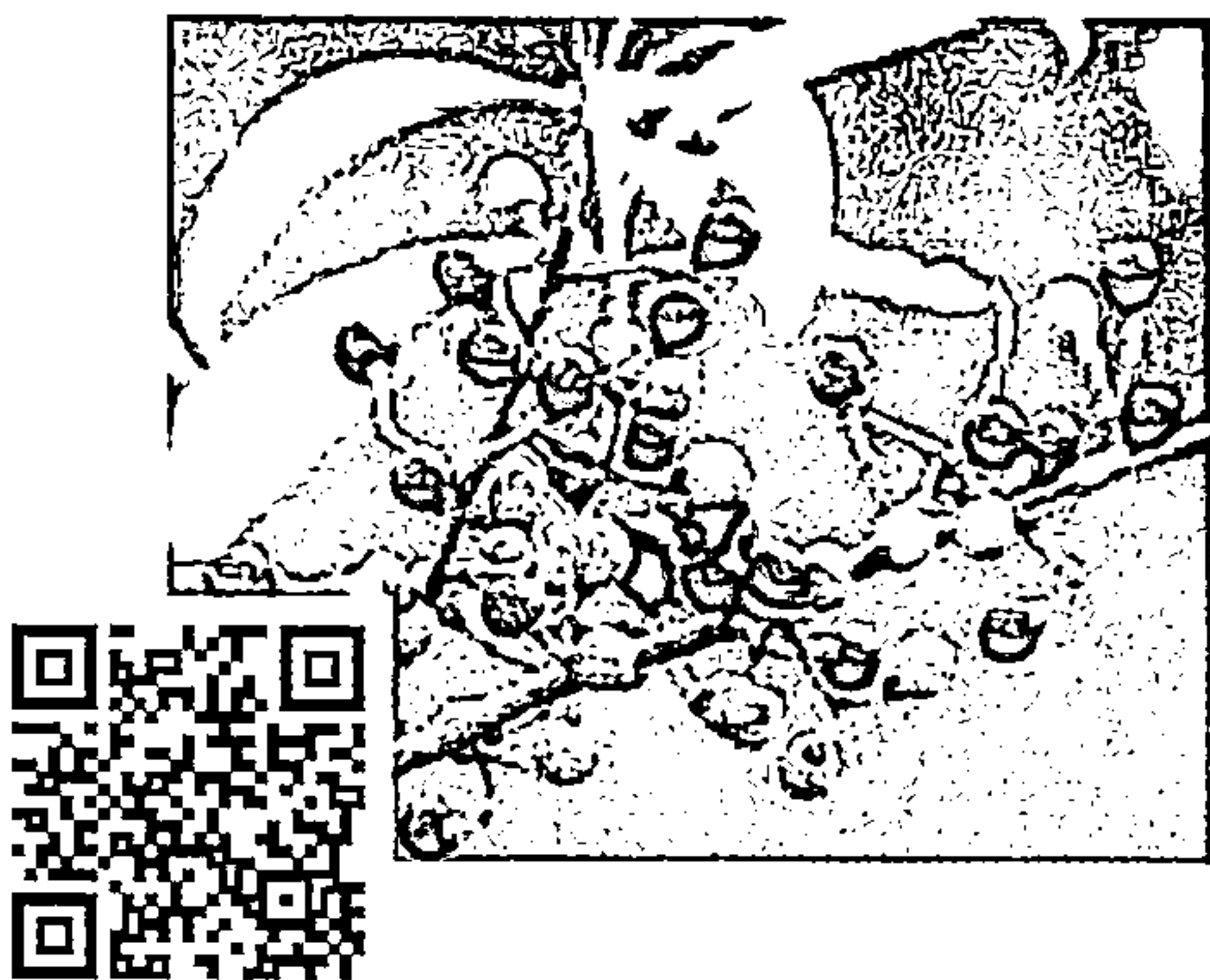
芹菜籽(消化三哥)

芹菜种子萃精油,化学成分很独有。
富含右旋柠檬烯,减肥抗癌有效益。
助消化,排毒素,平喘退热有帮助。
镇静神经抗痉挛,敏感皮肤要稀释。

五味子(大料精油)

传统中药五味子,香气独特很稀奇。
果实蒸馏得精油,补肾益气止咳嗽。
抗盗汗,解多梦,免疫提升很突出。
提升视力能明目,全能种子中国油。



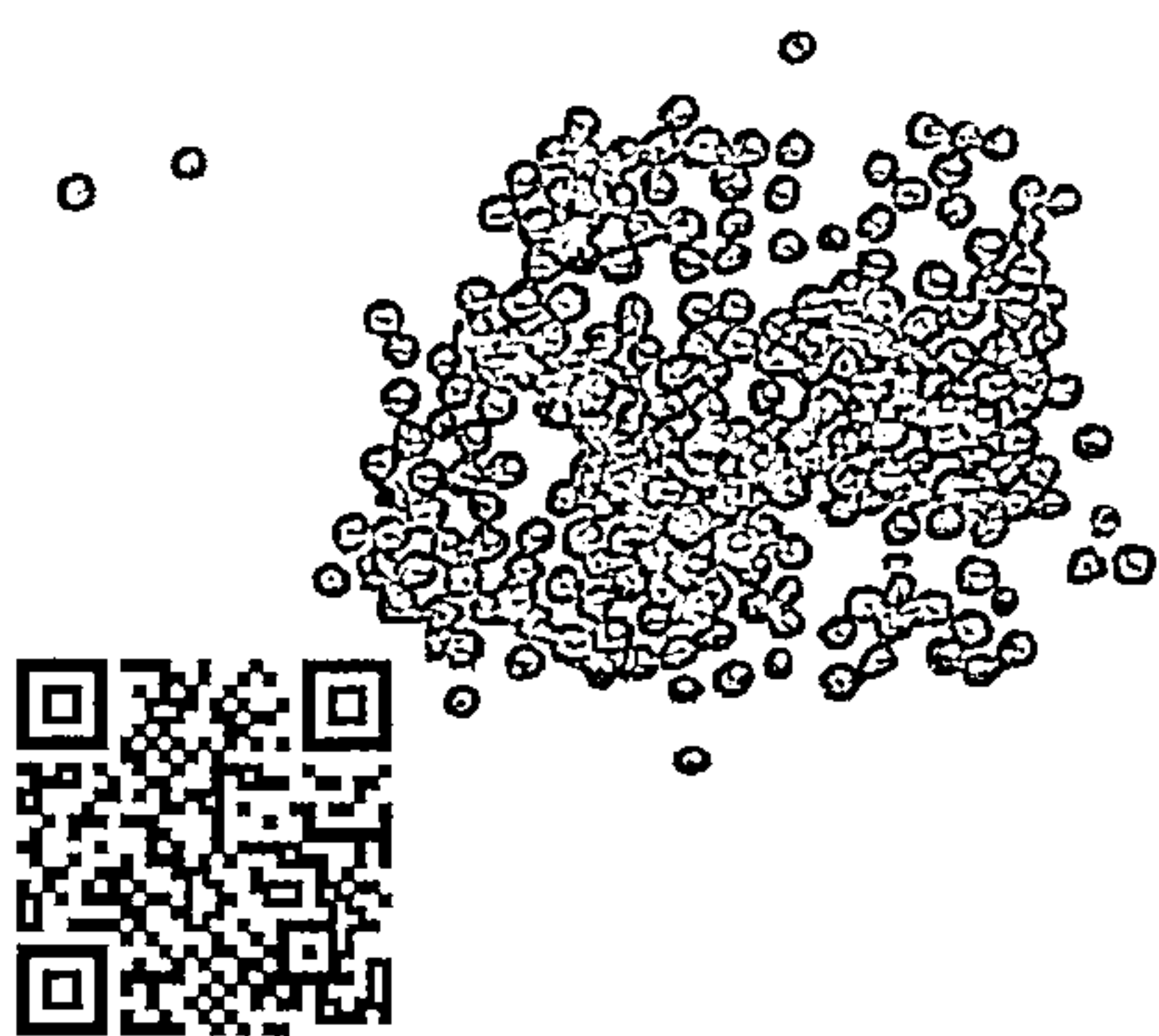
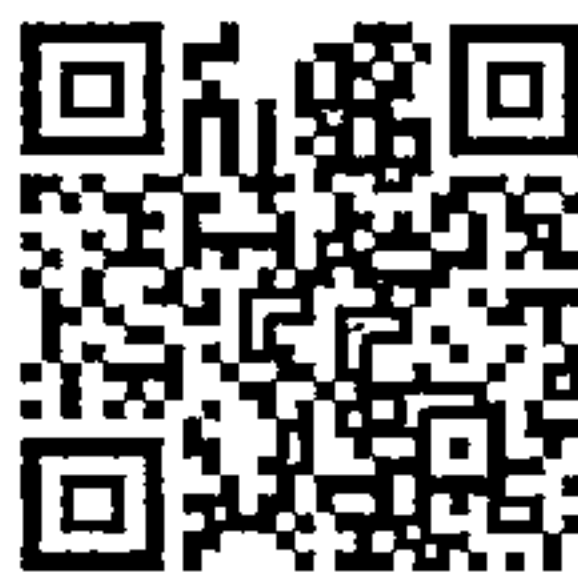


山鸡椒(木香子)

木香子,山鸡椒,成分接近香蜂草。
更新代谢肺细胞,改善呼吸是个宝。
静坐冥想平思绪,柠檬气味心情好。
提振情绪可熏香,居家清洁本领高。

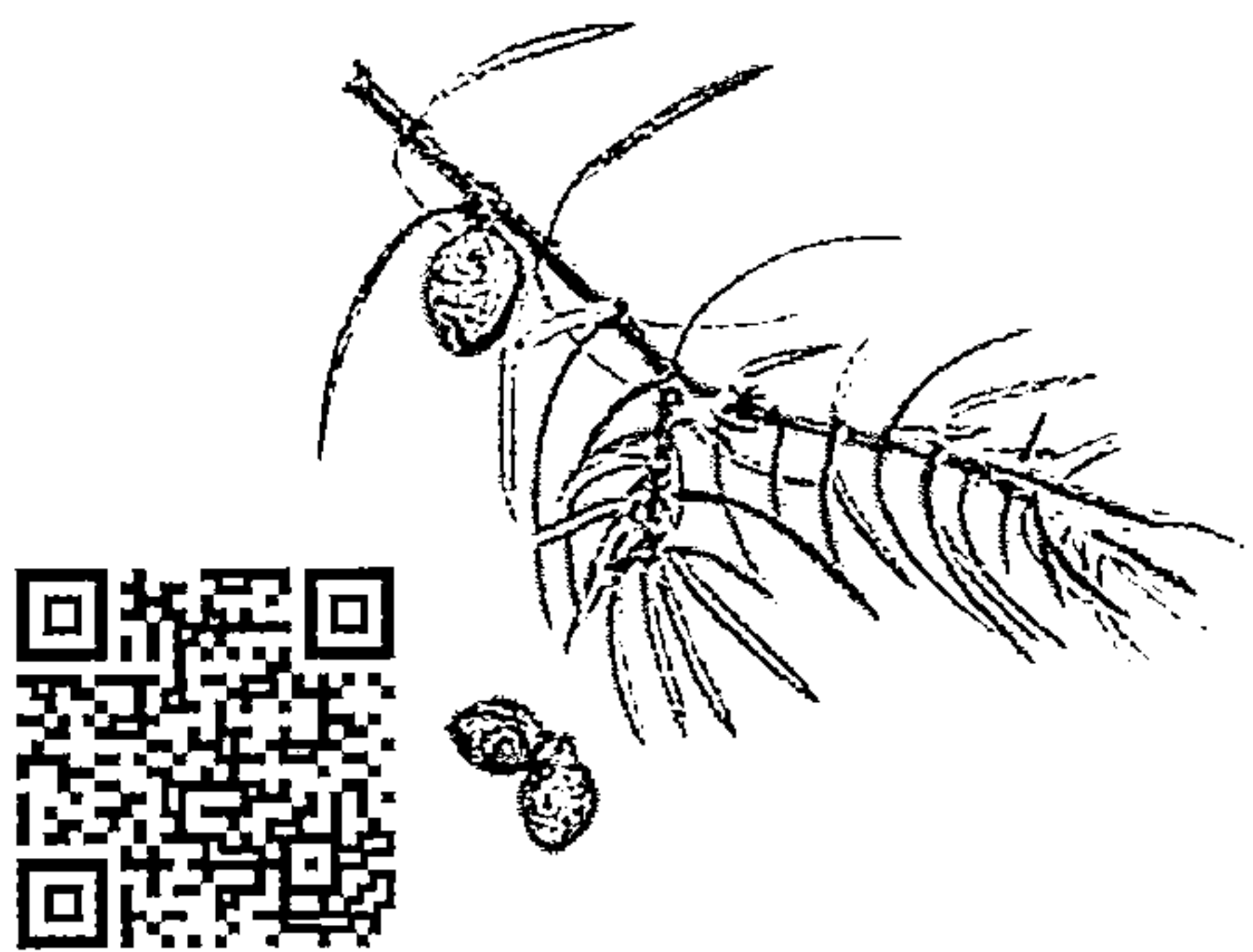
黑胡椒(平民香蜂草)

黑胡椒,不一般,帮助消化能戒烟。
抗发炎,抗痉挛,祛痰暖身能通便。
在古代,价值高,航海贸易不可少。
石竹烯,强心脏,人称平民香蜂草。



白胡椒(加州胡椒)

种子精油粉胡椒,烯类含量非常高。
辅助消化能利尿,止痛消炎化痰好。
调理滋补心血管,护肤抗敏可消炎。
呵护子宫止经痛,催情护肤新精油。

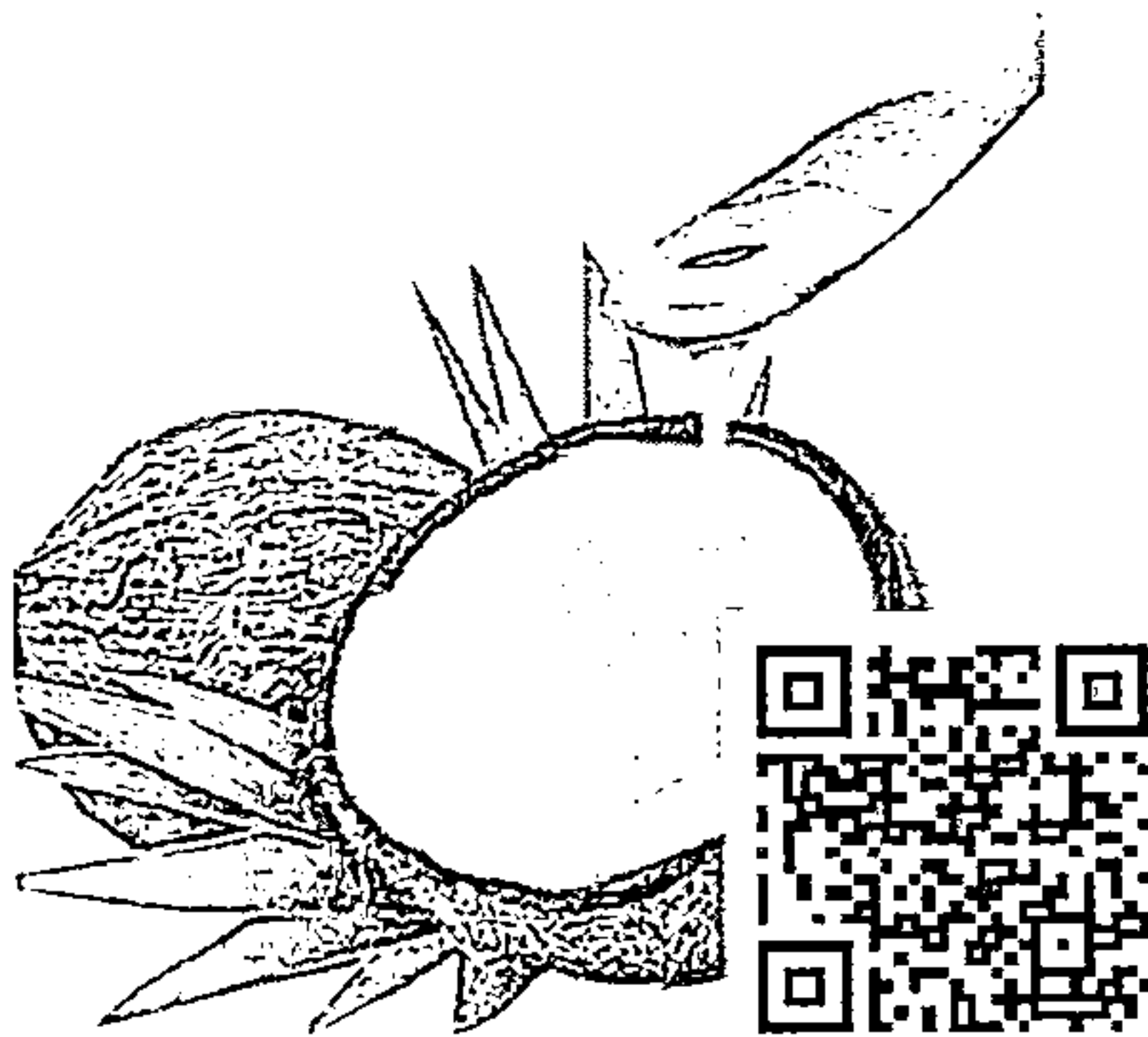


杜松浆果(保湿圣品)

杜松浆果精油,保加利亚特有。
利尿通经排毒,抗菌净化一流。
缓解痔疮肾病,痤疮湿疹无忧。
使用历史悠久,各项系统不愁。

分馏椰子油

热带特产椰子油,压榨以后再分馏。
低温凝固很正常,用它稀释各精油。
护理皮肤卸妆用,按摩使用更突出。
美容圣品功能大,使用精油必备它。



(九)草药类精油

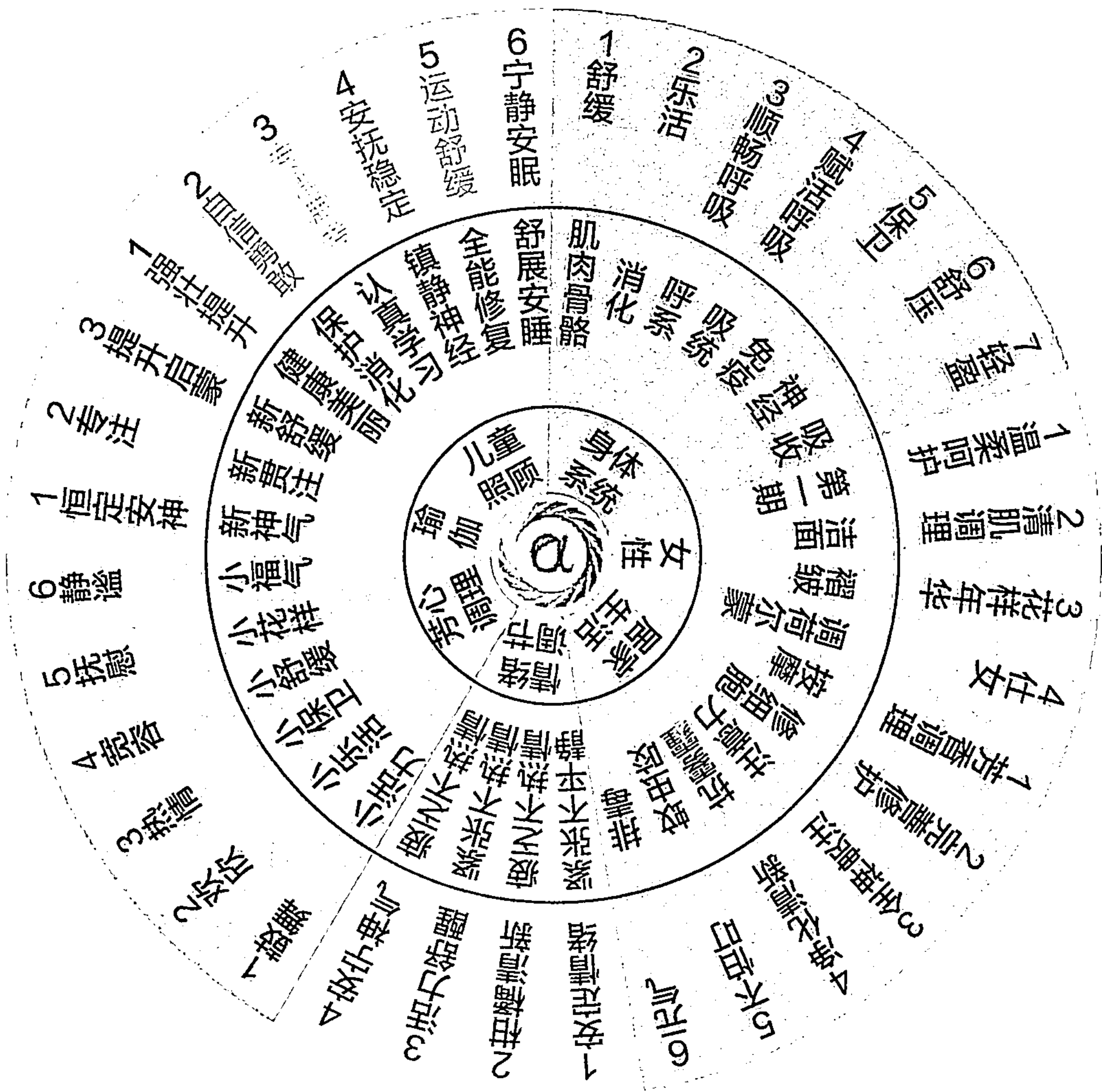
很多植物本来就是草药,因此具有独特性。草药来自植物身体的很多部位,也拥有更多用途。草药类精油原料一般来源于植物的两个以上的部位,经萃取而得。因此,草药类精油具有对应的原料部位全部特性和功能。

代表:薰衣草、快乐鼠尾草、天竺葵、麦卢卡、丁香、肉桂、桂皮、薄荷、迷迭香、牛至、百里香、香蜂草、罗勒、马郁兰、广藿香、绿薄荷、冬青、茶树、生姜、杜松浆果……

三、复方精油简介

(一) 复方精油彩虹轮

复方精油彩虹轮如下：

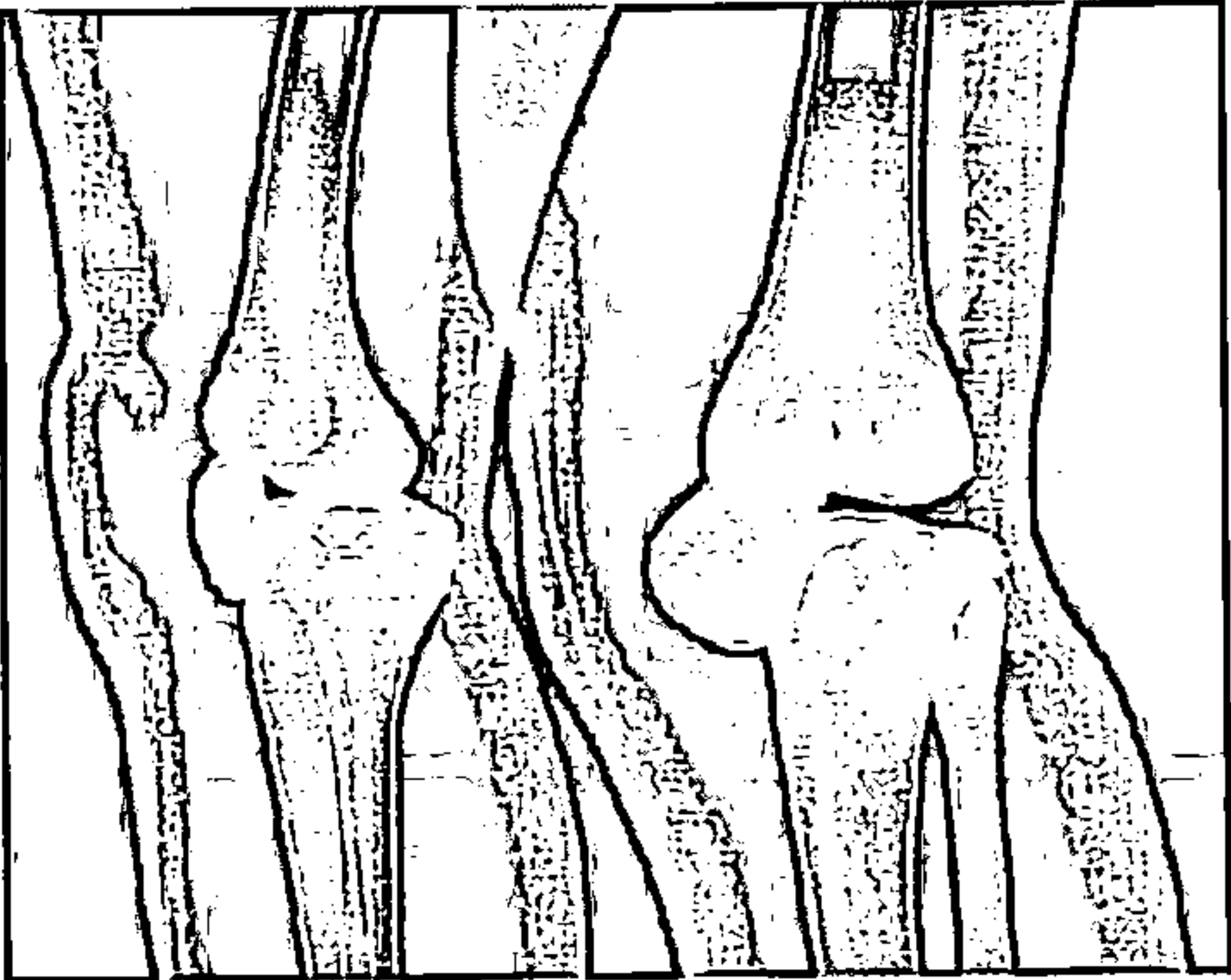


(二)各种复方精油

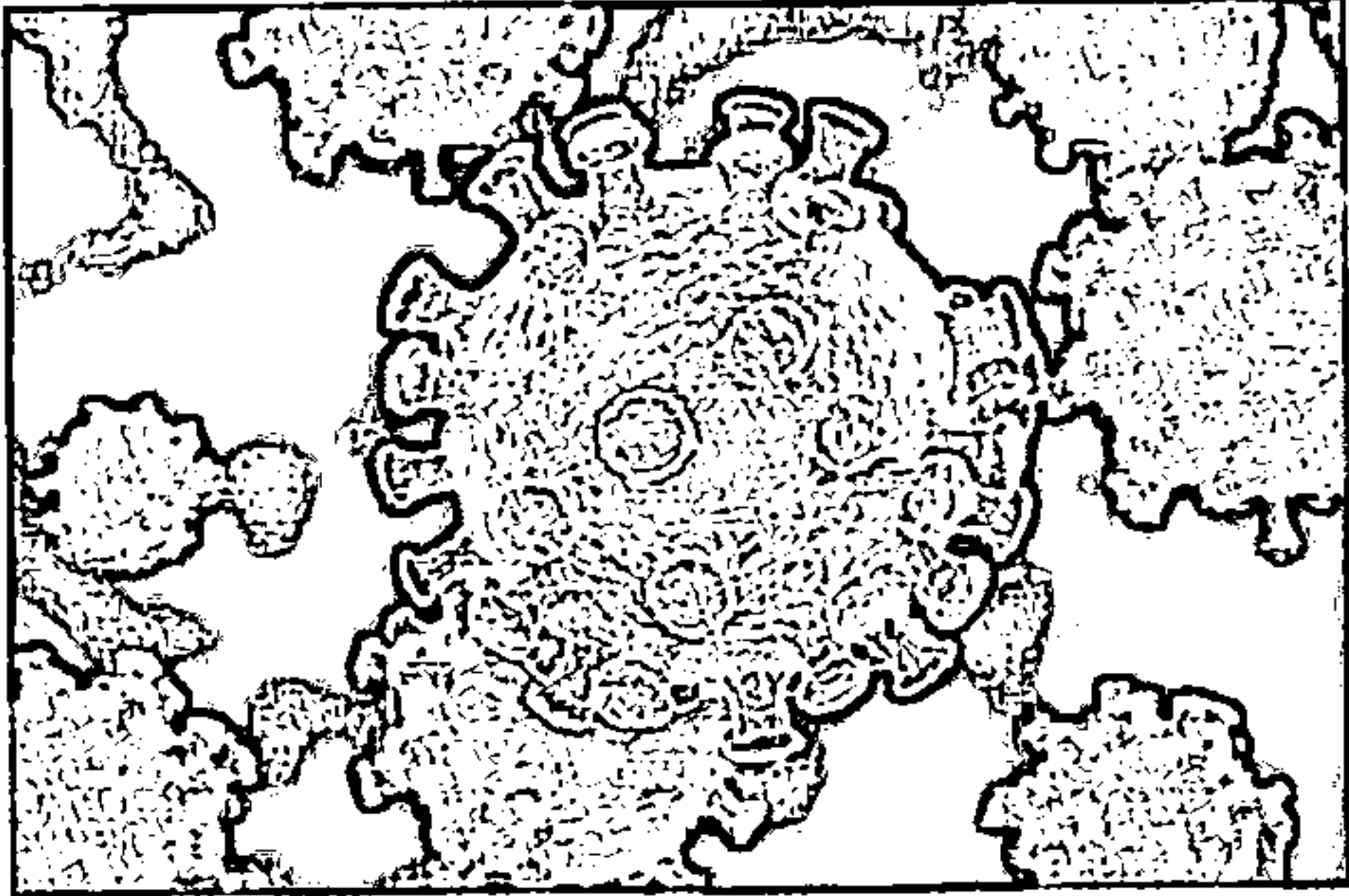
运动复方——舒缓(止痛专家)

成分：蓝艾菊、德国洋甘菊、桂花提取物、永久花、依兰依兰、樟树、冬青、椒样薄荷。

肌肉关节骨骼疼，舒缓复方来止痛。
每天薄薄涂一层，疼痛感觉日渐轻。
颈椎腰椎肩周炎，骨刺落枕肌肉酸。
精油乳霜抹患处，效果清凉又温暖。

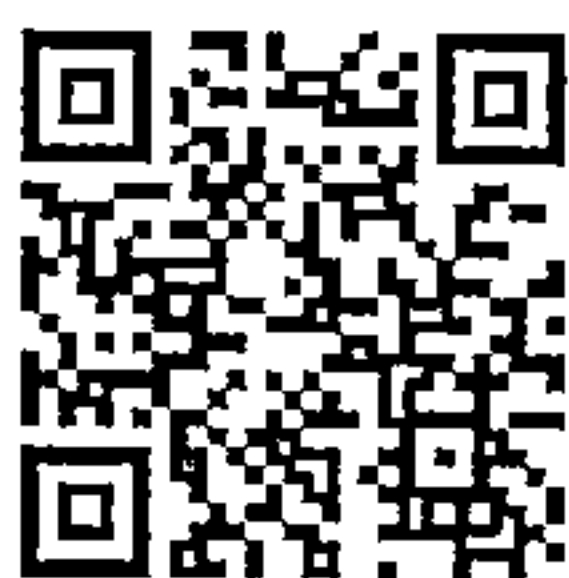
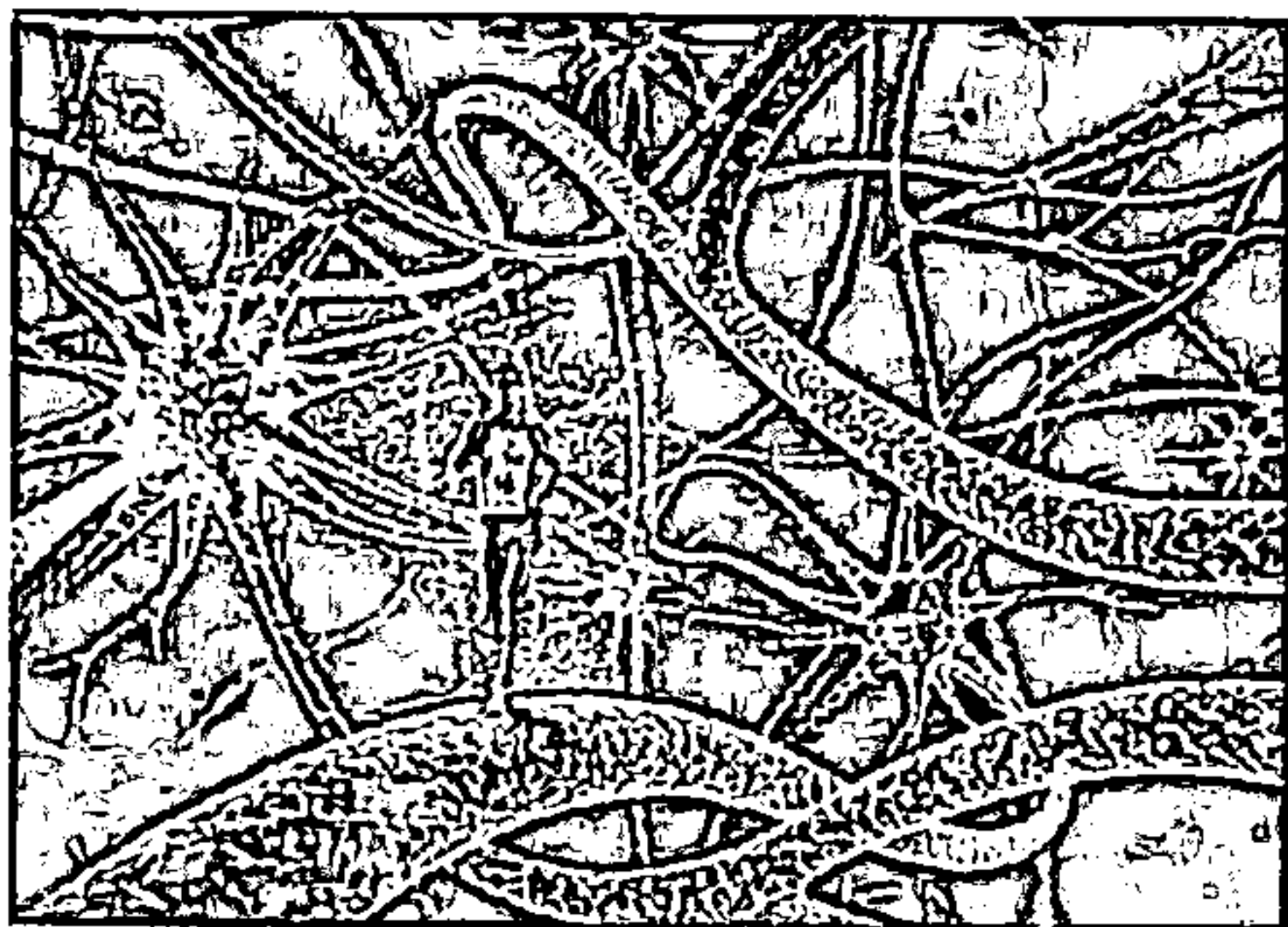


免疫复方——保卫(免疫救星)



成分：野橘、丁香、肉桂、尤加利、迷迭香。

保卫复方不一般，系列产品它最全。
熏香杀死病原体，内服提升抵抗力。
敏感皮肤需稀释，抗菌效果超牛至。
促进循环减疼痛，调节吸收控血糖。
帮助呼吸增活力，涂抹止痛也灵验。
使用保卫很简单，免疫系统把好关。



神经复方——舒压(头痛专家)

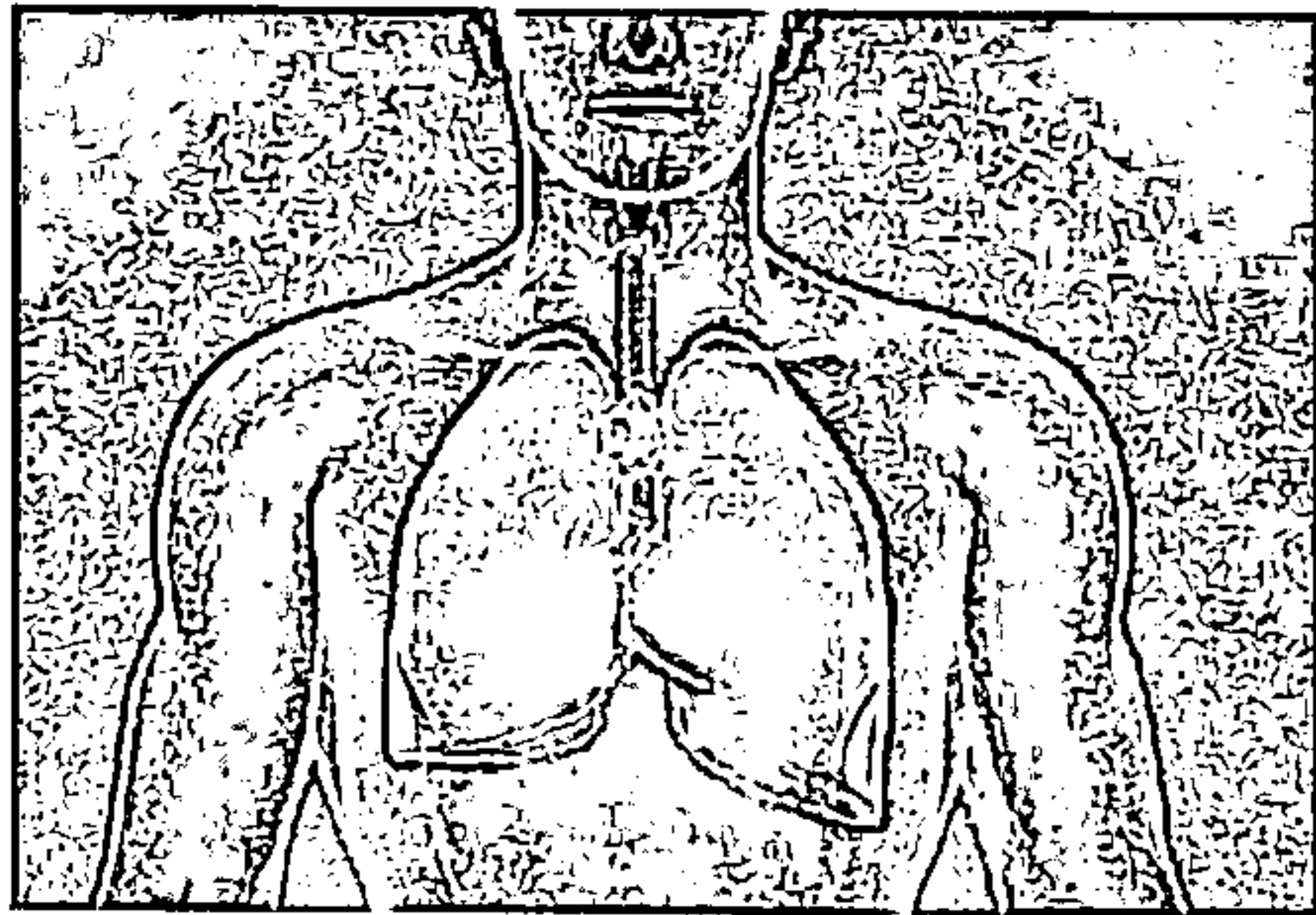
成分：薰衣草、罗马洋甘菊、椒样薄荷、罗勒、迷迭香、芫荽叶、马郁兰、冬青、乳香、分馏椰子油。

神经系统用舒压,各种头痛都不怕。
高原反应能缓解,三叉神经可减压。
叶子精油占主要,同时有利呼吸道。
复方学会看成分,各种精油都重要。

呼吸复方——顺畅呼吸(瓶子里的呼吸机)

成分：柠檬、椒样薄荷、尤加利、茶树、月桂叶、罗文莎叶、小豆蔻。

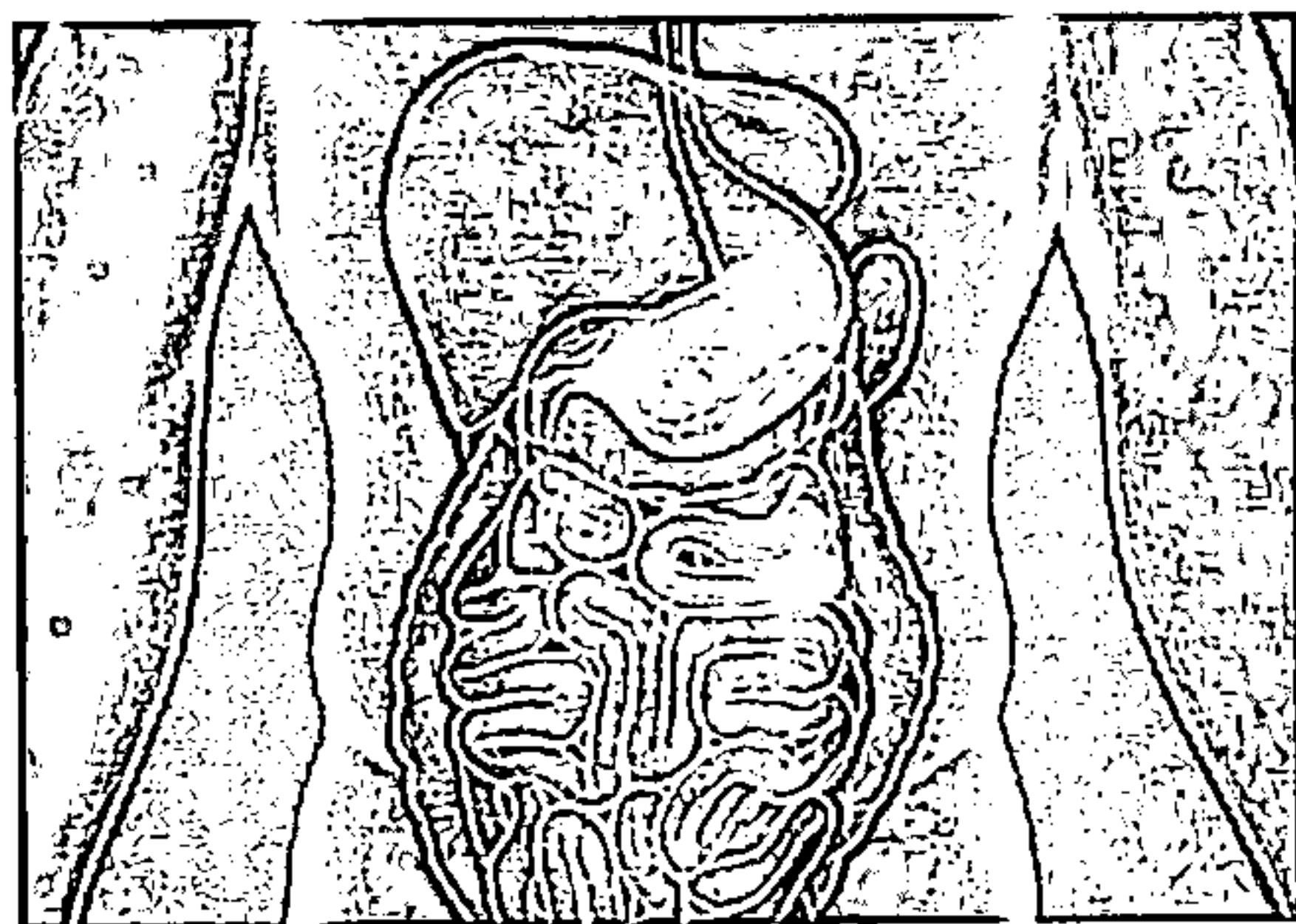
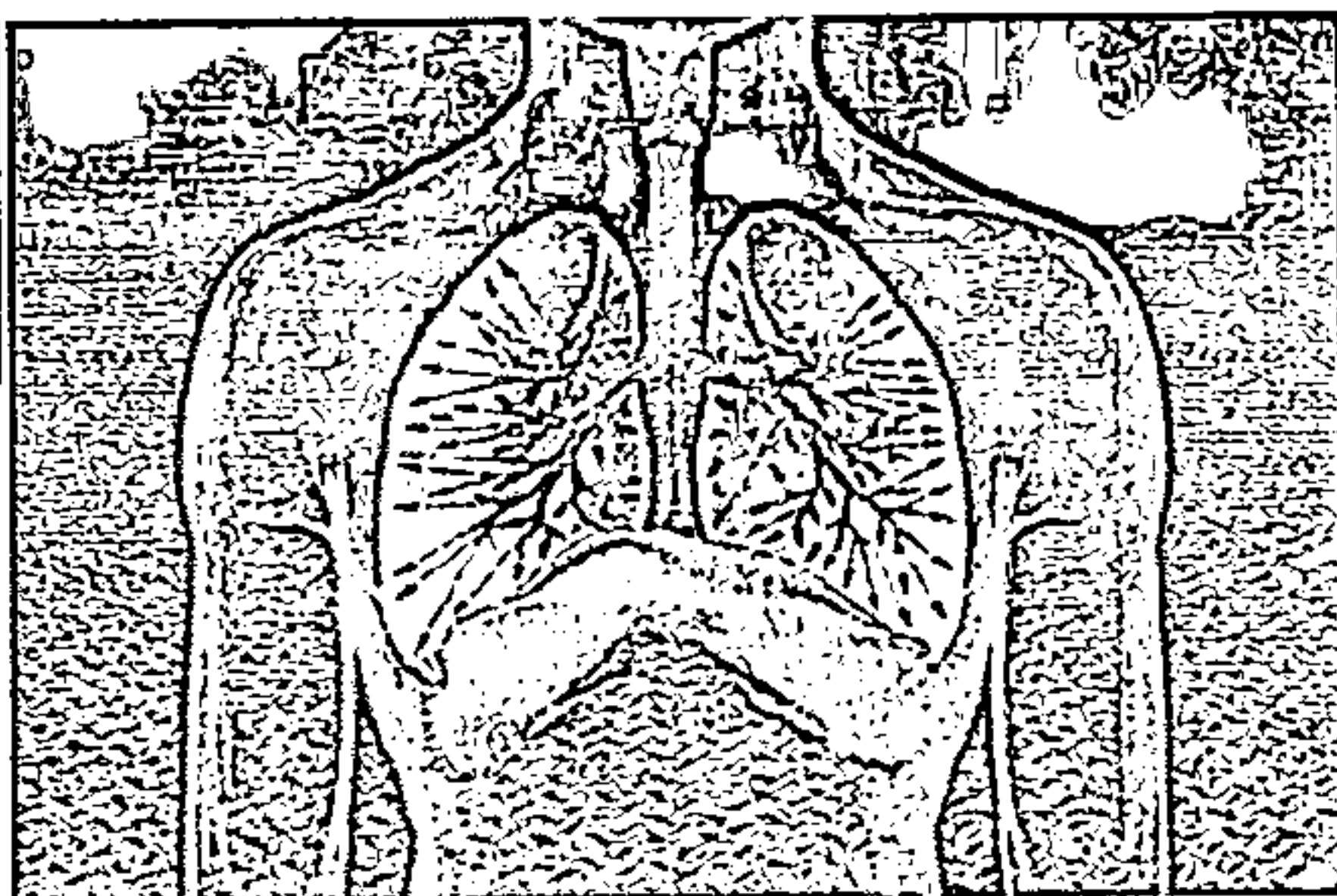
顺畅呼吸是专利,熏香涂抹不憋气。
帮助畅通呼吸道,鼻炎肺炎不再闹。
熏香除臭止咳嗽,缓解打鼾睡得熟。
抗菌消炎用法妙,少少几滴就有效。



新风复方——赋活呼吸(呼吸道修复专家)

成分:红橘、葡萄柚、乳香、山鸡椒、小豆蔻。

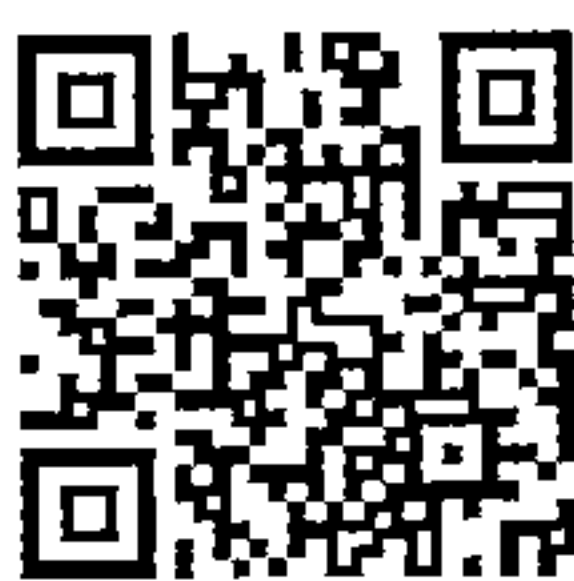
赋活呼吸新升级,净化清洁换空气。
保护修复呼吸道,有害物质可抵御。
提供抗氧化保护,有利保健肺细胞。
遇到咳喘鼻窦炎,熏香涂抹帮助你。



消化复方——乐活(消化专家)

成分:椒样薄荷、生姜、芫荽籽、龙蒿、葛缕子、小茴香、甜茴香。

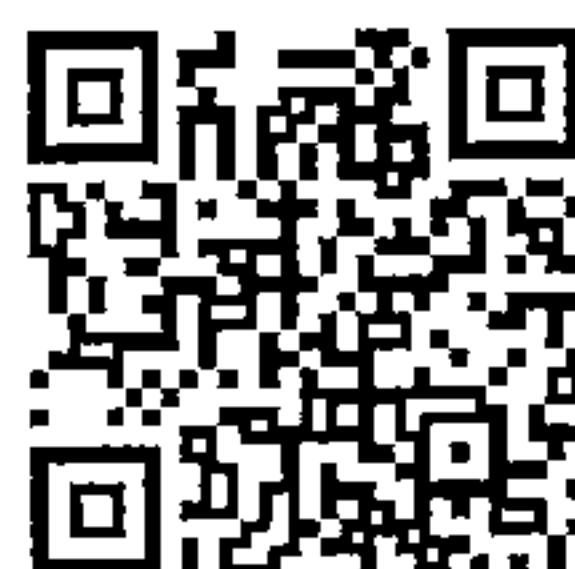
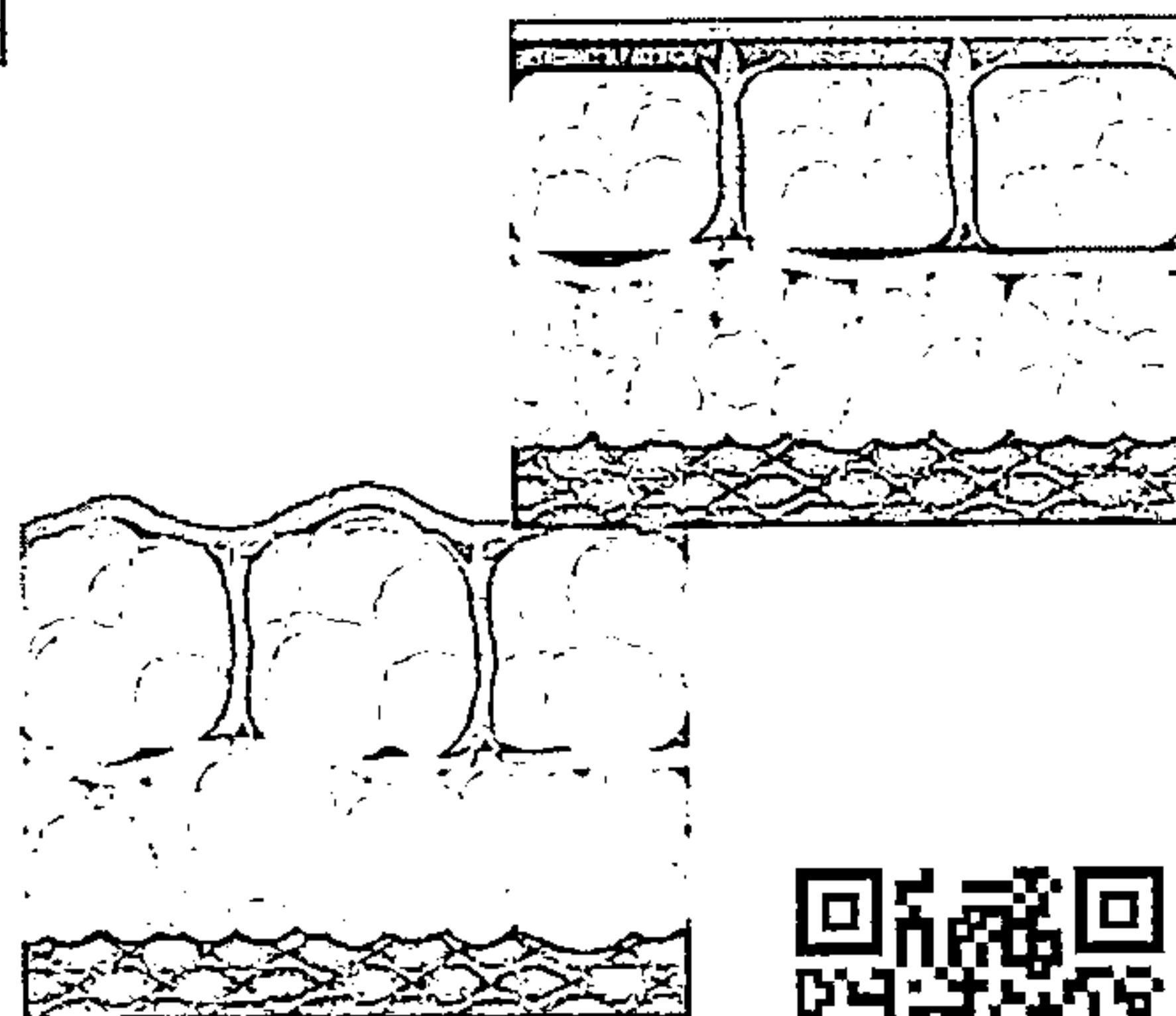
乐活针对消化道,各种问题都有效。
小到打嗝与胀气,大到胃痛与便秘。
腹泻口服两三滴,良药苦口效果奇。
长期使用此精油,消化系统没问题。

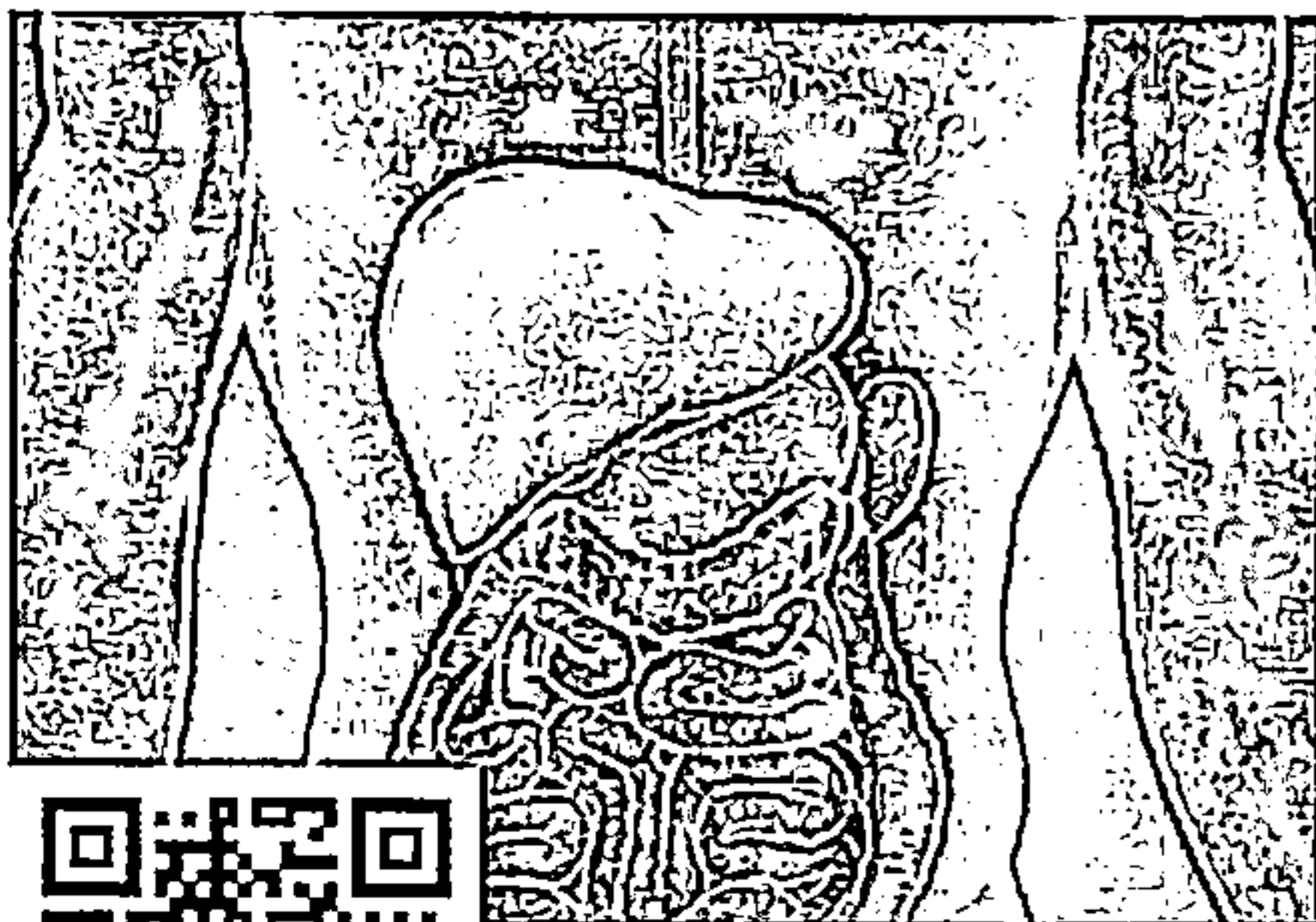


吸收复方——轻盈(减肥明星)

成分:葡萄柚、柠檬、肉桂、椒样薄荷、生姜。

调节吸收用轻盈,三餐之前滴口中。
降糖缓解糖尿病,一年以后药减量。
要减体重更明显,涂抹食用并控餐。
天天坚持喝轻盈,减肥至少需三瓶。





排毒复方——元气(排毒专家)

成分:天竺葵、红橘、迷迭香、芫荽叶、
杜松浆果。

元气复方保肝脏,解毒排毒效果棒。

方便内服用胶囊,构筑身体防火墙。

洁面复方——清肌(洁面专家)

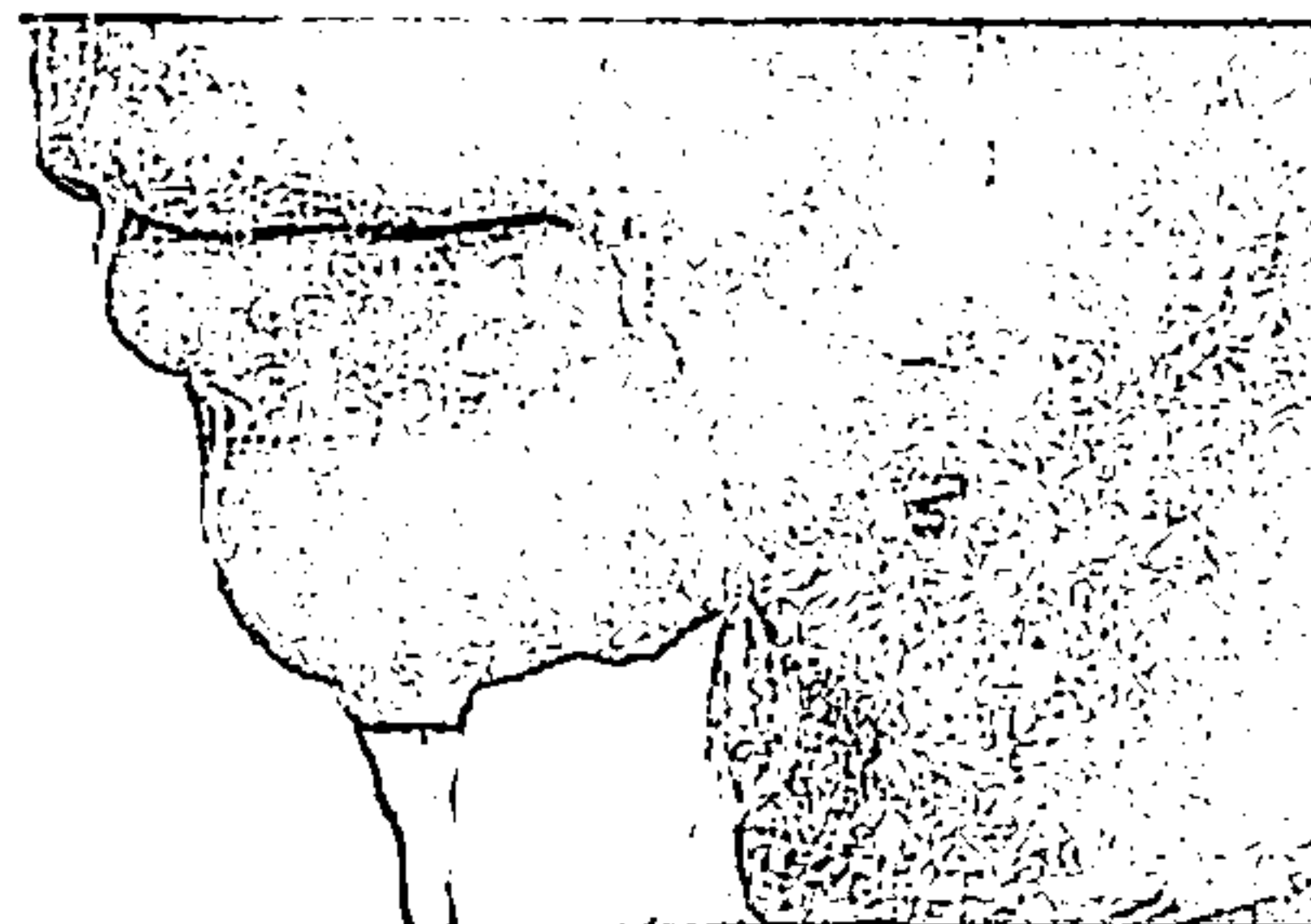
成分:天竺葵、芳樟、尤加利、茶树、山
鸡椒、黑种草。

清肌调理有套组,滚珠慕斯洁面乳。

皮肤保养有特效,痤疮粉刺不再出。

洗脸之后再涂抹,黑头油脂无处躲。

坚持洁面用此宝,光鲜靓丽赛嫦娥。



美容复方——花样年华(青春魔法棒)

成分:永久花、玫瑰、薰衣草、麦卢卡、
夏威夷檀香、乳香、没药。

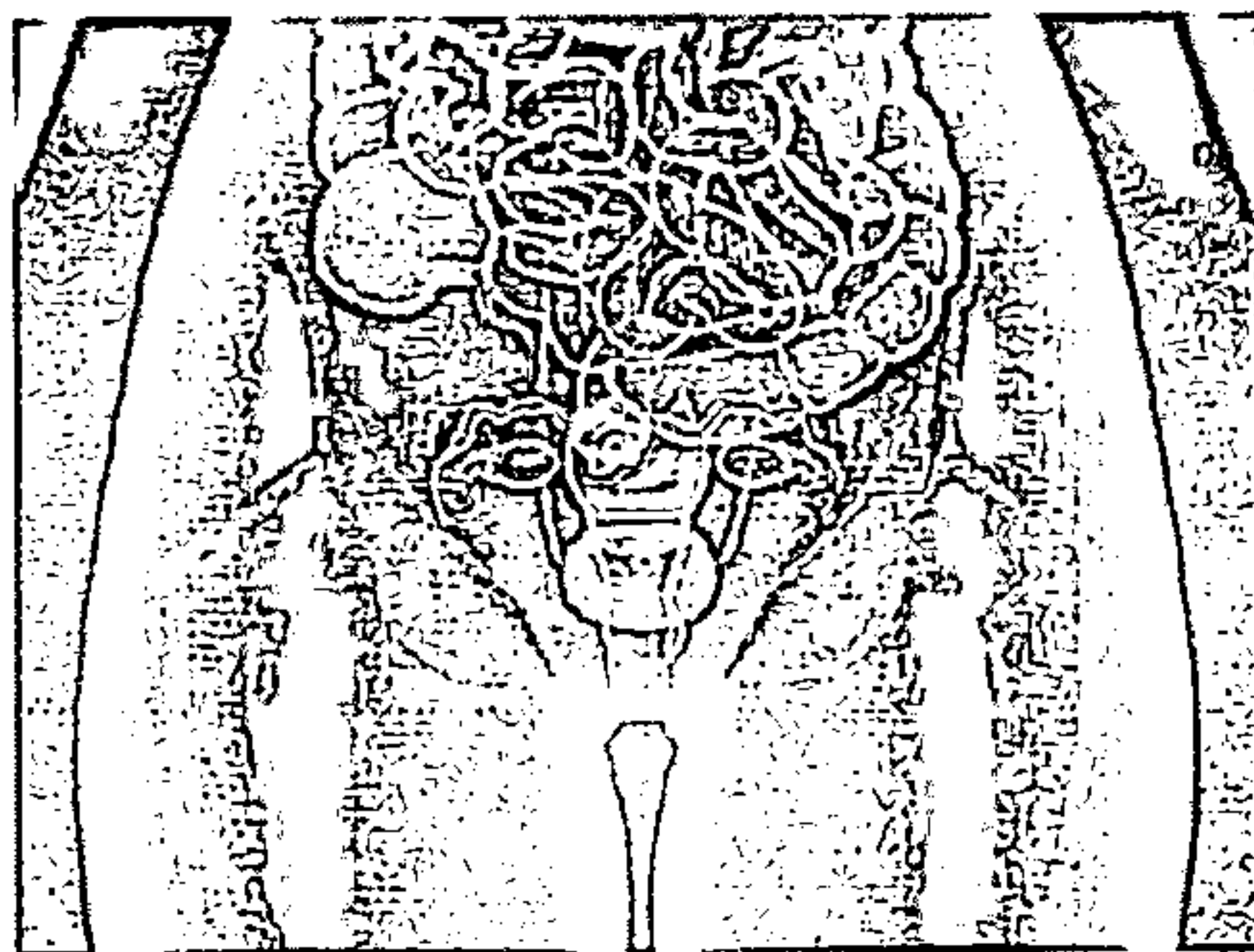
花样年华滚珠瓶,涂抹皮肤葆青春。

祛皱祛癍抗老化,改善视力解中风。



生理复方——温柔呵护(生理期必备)

成分：罗马洋甘菊、快乐鼠尾草、依兰
依兰、薰衣草、天竺葵、佛手柑、
雪松、贞洁树、玫瑰草、甜茴香、
胡萝卜籽、分馏椰子油。

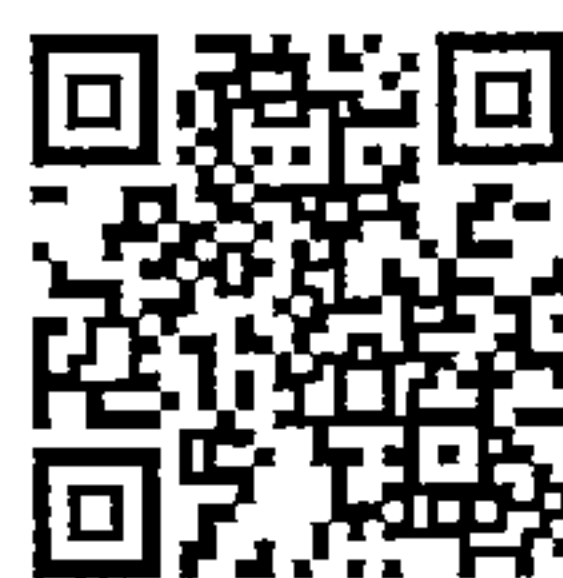


温柔呵护涂小腹,改善分泌促平衡。

专为女人做此油,调节女性荷尔蒙。

缓解生理期不适,提前三天开始用。

平安度过更年期,女性必备记心中。

**女性复方——仕女(神奇香水)**

成分：依兰依兰、岩蔷薇提取物、玫瑰
提取物、茉莉提取物、佛手柑、
肉桂、夏威夷檀香、广藿香、岩
兰草、香草提取物、可可提取
物、分馏椰子油。

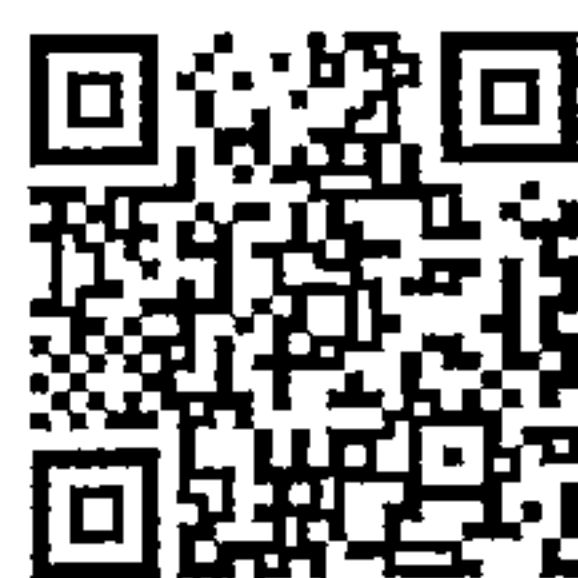


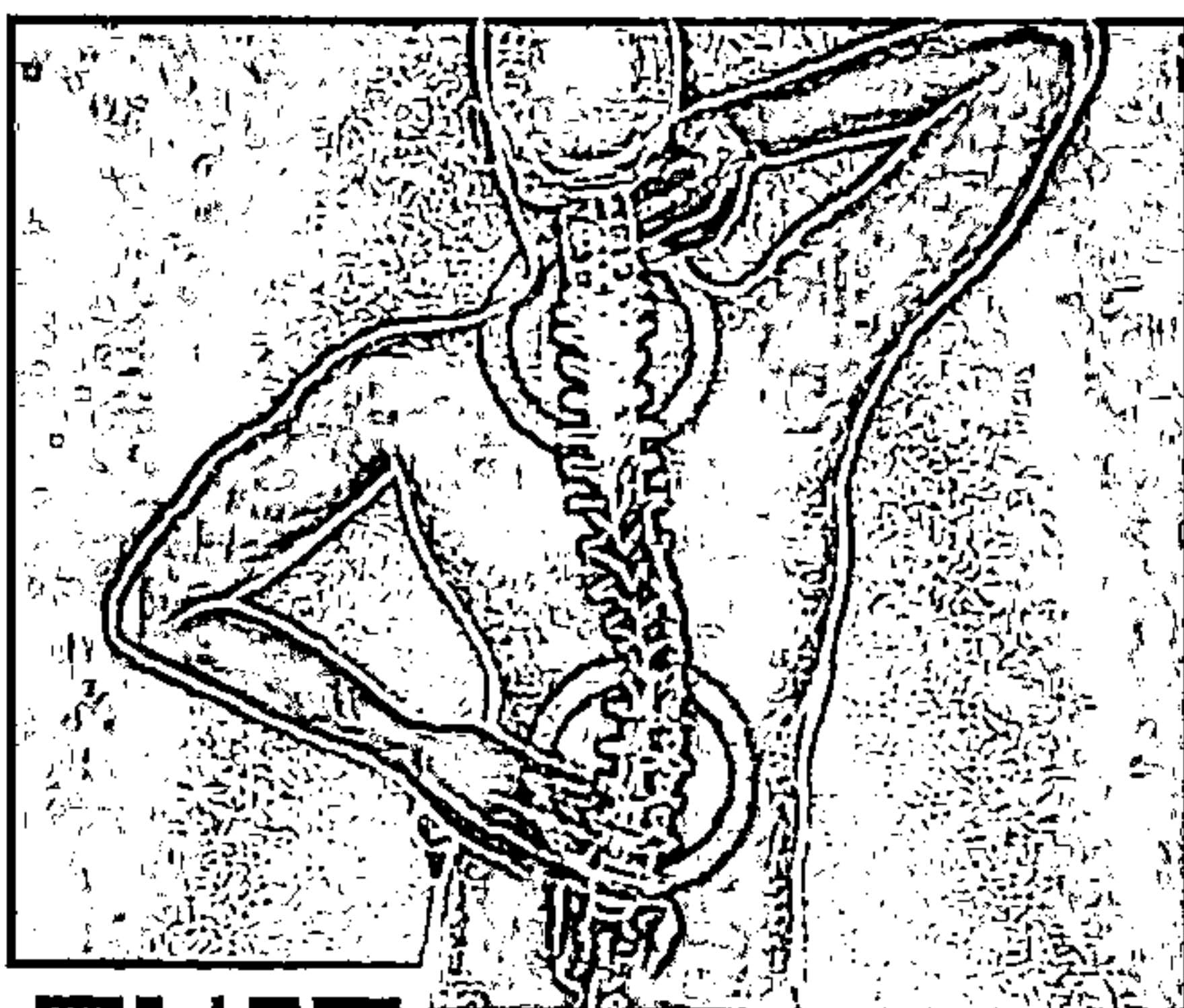
仕女复方女人用,玫瑰茉莉在其中。

可当香水提气质,改善分泌促平衡。

花类精油助皮肤,调整肤色更年轻。

涂抹手腕一分钟,每人气味都不同。





按摩复方——芳香调理(万用复方)

成分：薰衣草、葡萄柚、丝柏、椒样薄荷、马郁兰、罗勒。

芳香调理来按摩，针对肌肉与骨骼。
增进循环去水肿，消炎止痛有效果。
帮助睡眠减压力，全能复方功能多。
护心血管涂胸口，全能精油伴你手。

细胞复方——完美修护(复方乳香)

成分：丁香、野橘、柠檬草、百里香、夏季香薄荷、绿花白千层、乳香、山鸡椒。

完美修护是法宝，抗氧化性能很高。
胶囊精油齐动手，有效控制坏细胞。



专注复方——全神贯注(孩子必备)



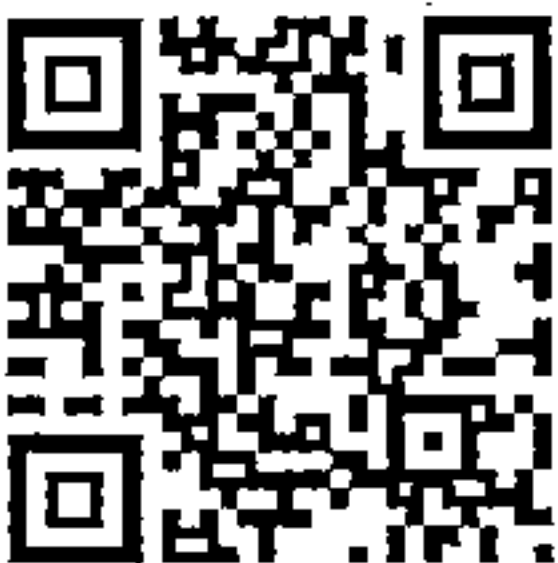
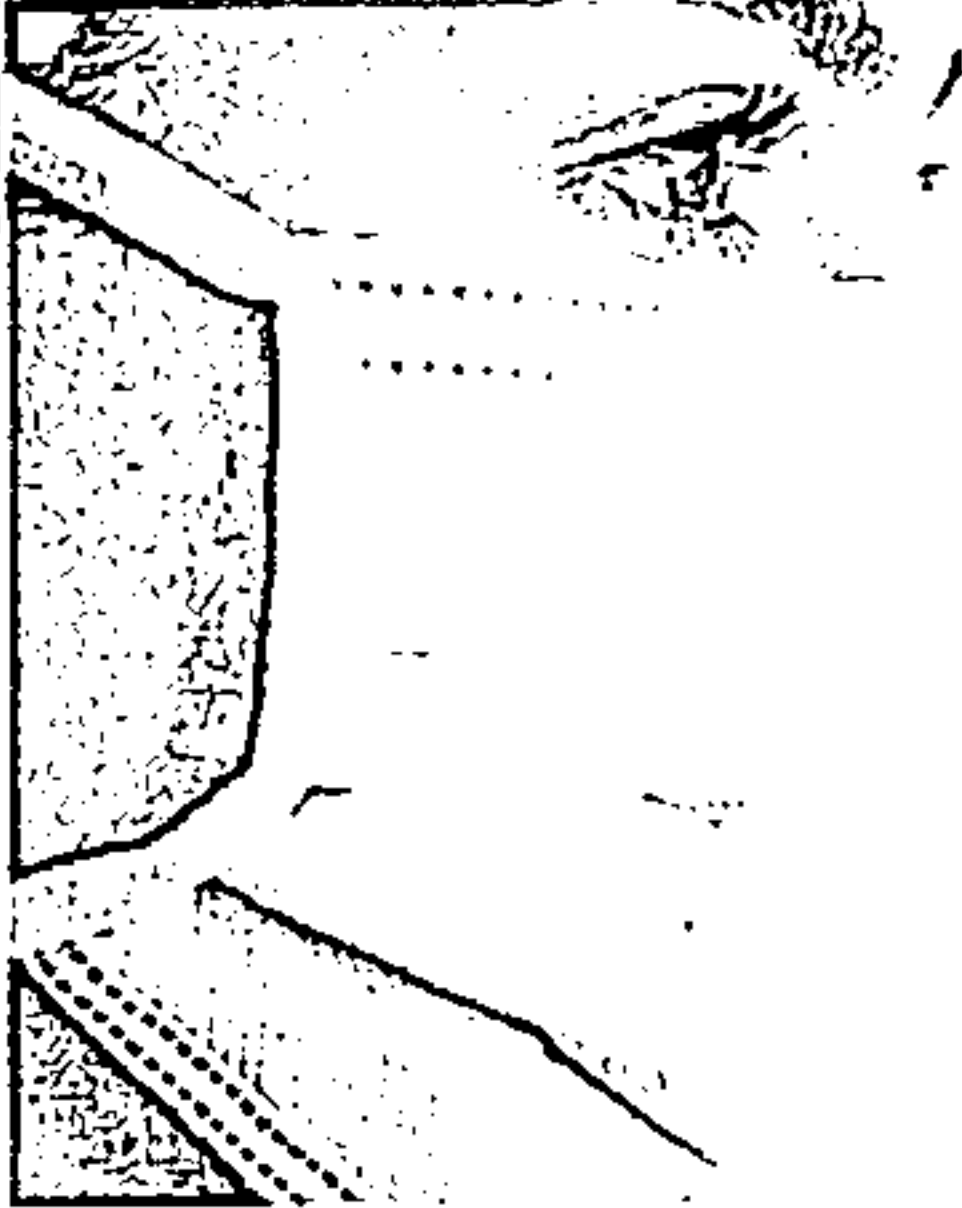
成分：依兰依兰、罗马洋甘菊、莱姆、夏威夷檀香、西印度檀香、广藿香、乳香、岩兰草、分馏椰子油。

全神贯注保专注，涂抹后颈与头部。
头脑灵活思路广，工作学习更投入。
帮助孩子读好书，精力充沛上班族。
每天必备此宝贝，高效工作它助力。

净化复方——净化清新(戒烟之王)

成分：柠檬、莱姆、香茅、西伯利亚冷杉、芫荽叶、茶树。

净化清新功能强，除臭抗霾可熏香。
处理伤口防感染，戒除毒瘾促健康。



防虫复方——天然防护(不怕叮)

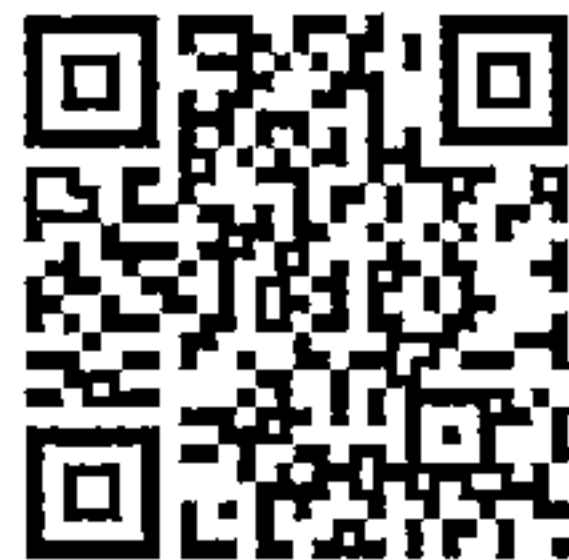
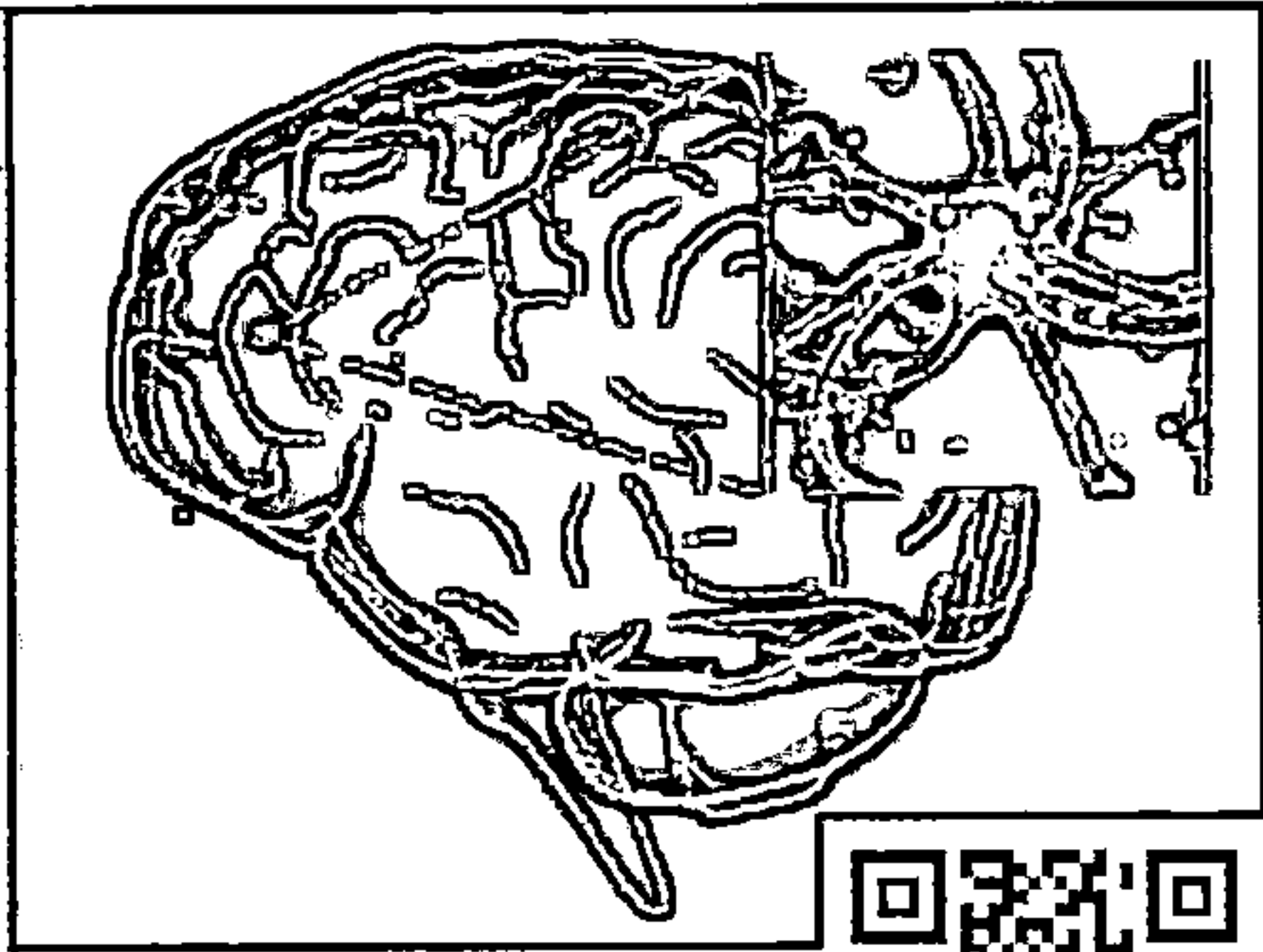
成分：依兰依兰、琼崖海棠、努特卡、雪松、侧柏木、柠檬、尤加利、猫薄荷、山鸡椒、香草提取物、分馏椰子油。

防蚊涂抹不怕叮，多种精油调合成。
保护可达六小时，杀菌消肿抗疾病。

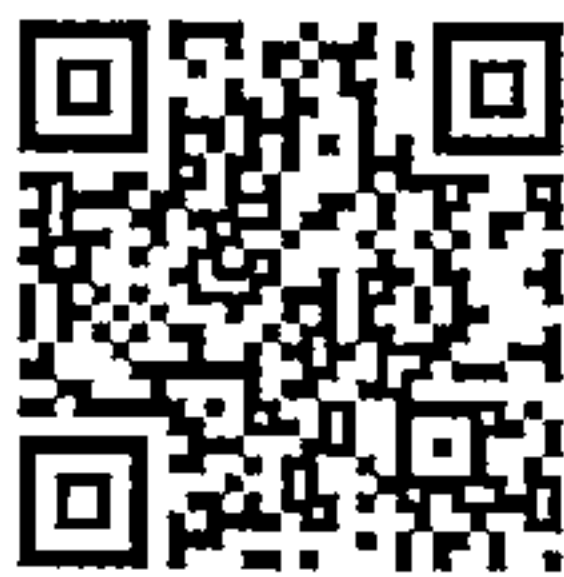
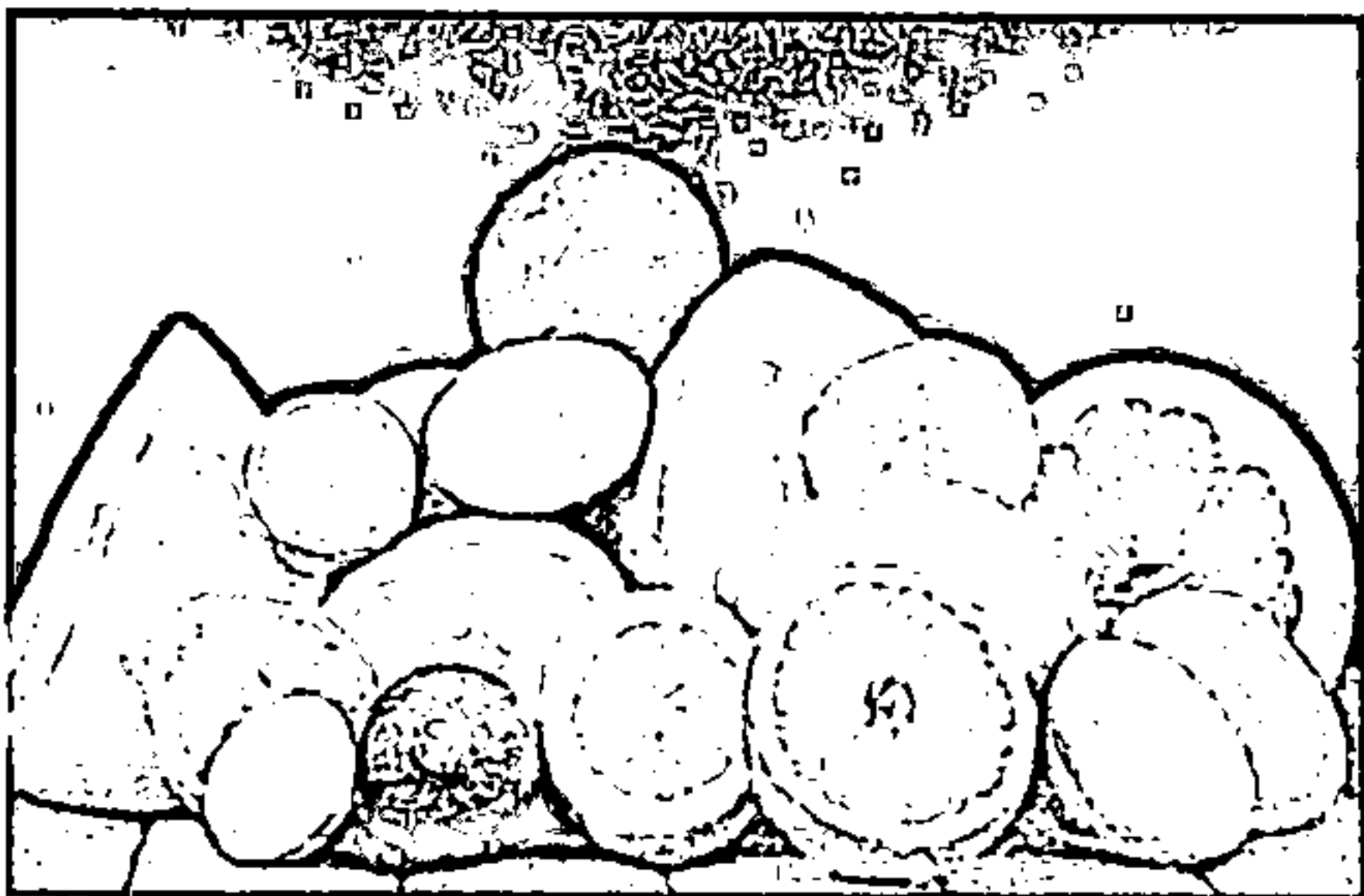
镇静复方——安神神气(睡眠之王)

成分：薰衣草、依兰依兰、罗马洋甘菊、夏威夷檀香、雪松、芳樟、马郁兰、岩兰草、香草提取物。

失眠足底涂“神气”，解除疲劳减压力。
缓解磨牙多动症，癫痫毒瘾都有益。



安神复方——柑橘清新(欢乐复方)



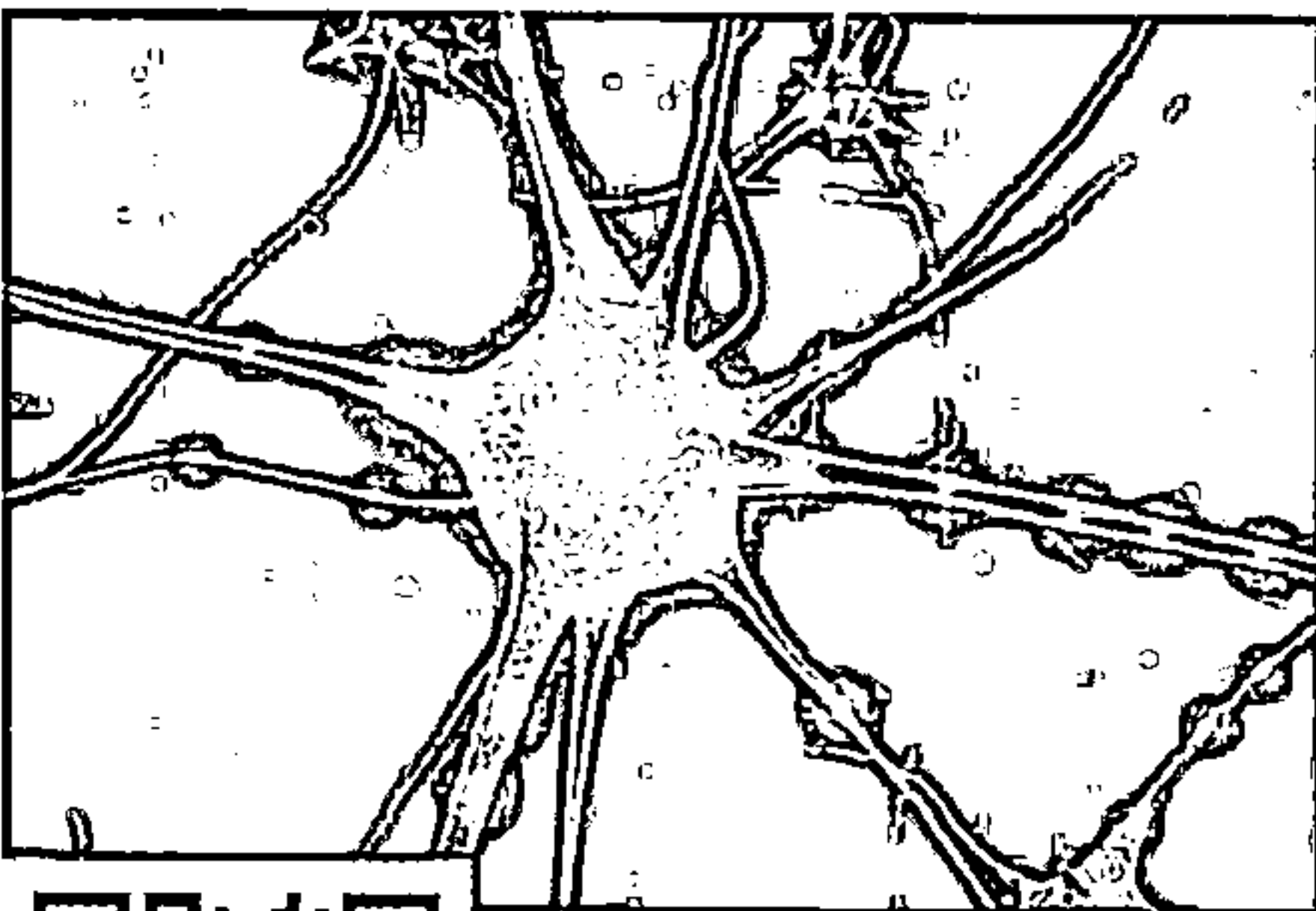
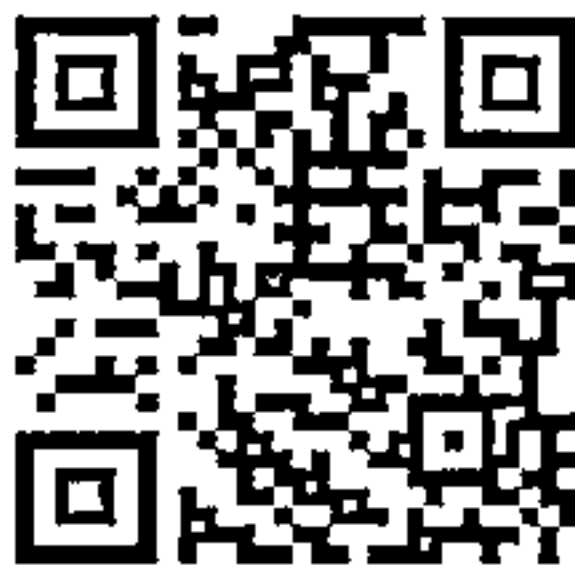
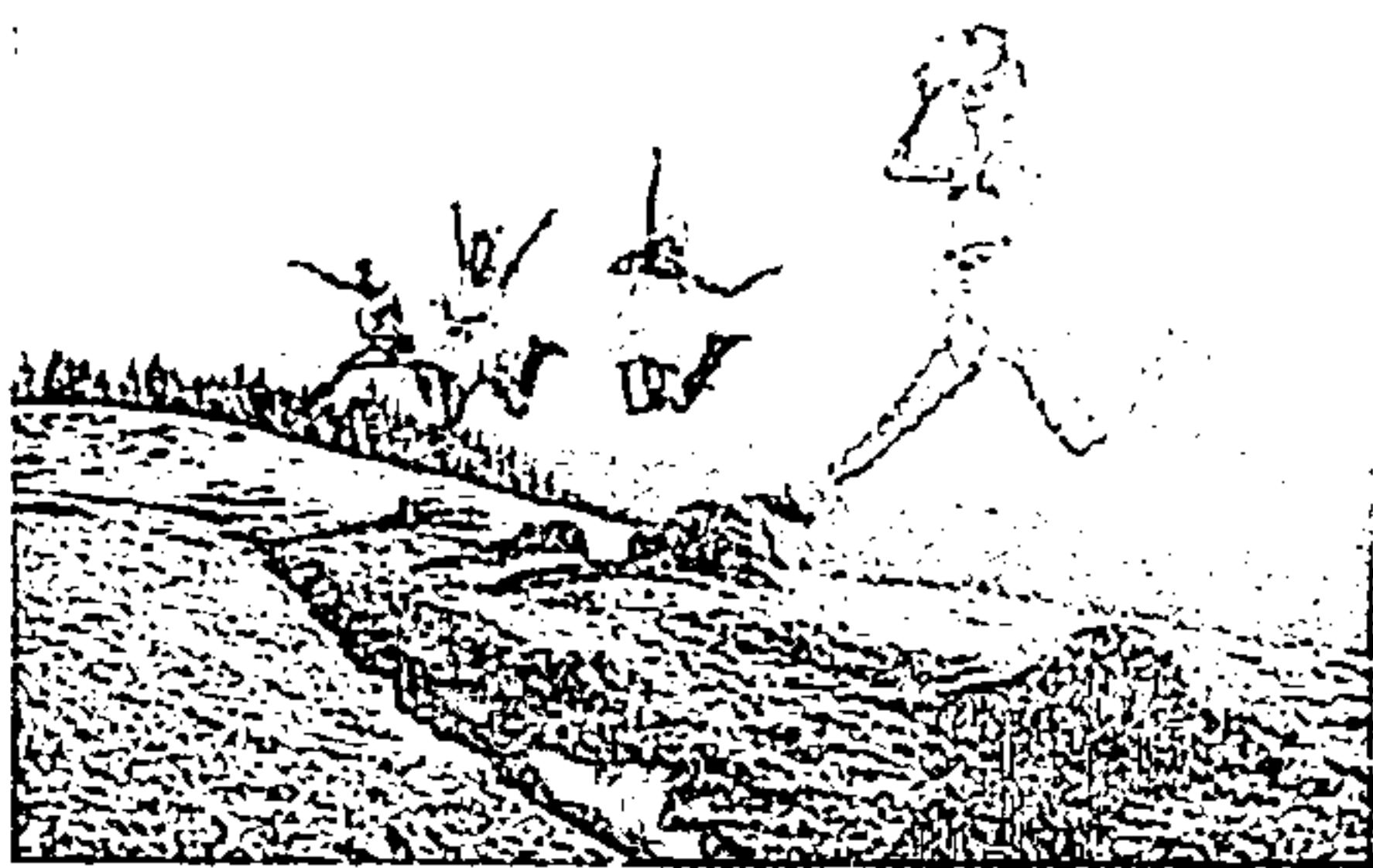
成分：野橘、柠檬、葡萄柚、柑橘、佛手柑、红橘、克莱门汀、香草提取物。

柑橘清新是复方，涂抹皮肤须避光。
消炎增强免疫力，提振精神可熏香。
疏通乳腺解增生，人见人爱味道强。
祛除烦躁解压力，光敏性强记心上。

振奋复方——活力舒醒(伤心必备)

成分：醒目薰衣草、薰衣草、依兰依兰、桂花提取物、快乐鼠尾草、红橘、夏威夷檀香、西印度檀香、柠檬香桃木、香蜂草、芳樟。

活力舒醒是好油，熏香涂抹它最美。
改善情绪增体力，忧郁压力好应对。



安定复方——安定情绪(心血管必备)

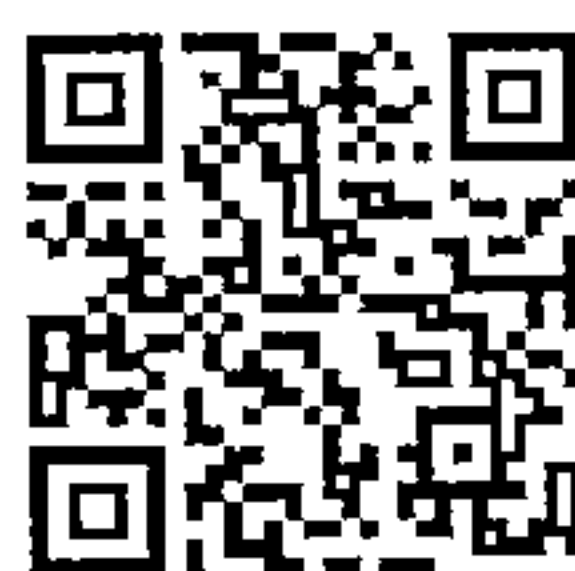
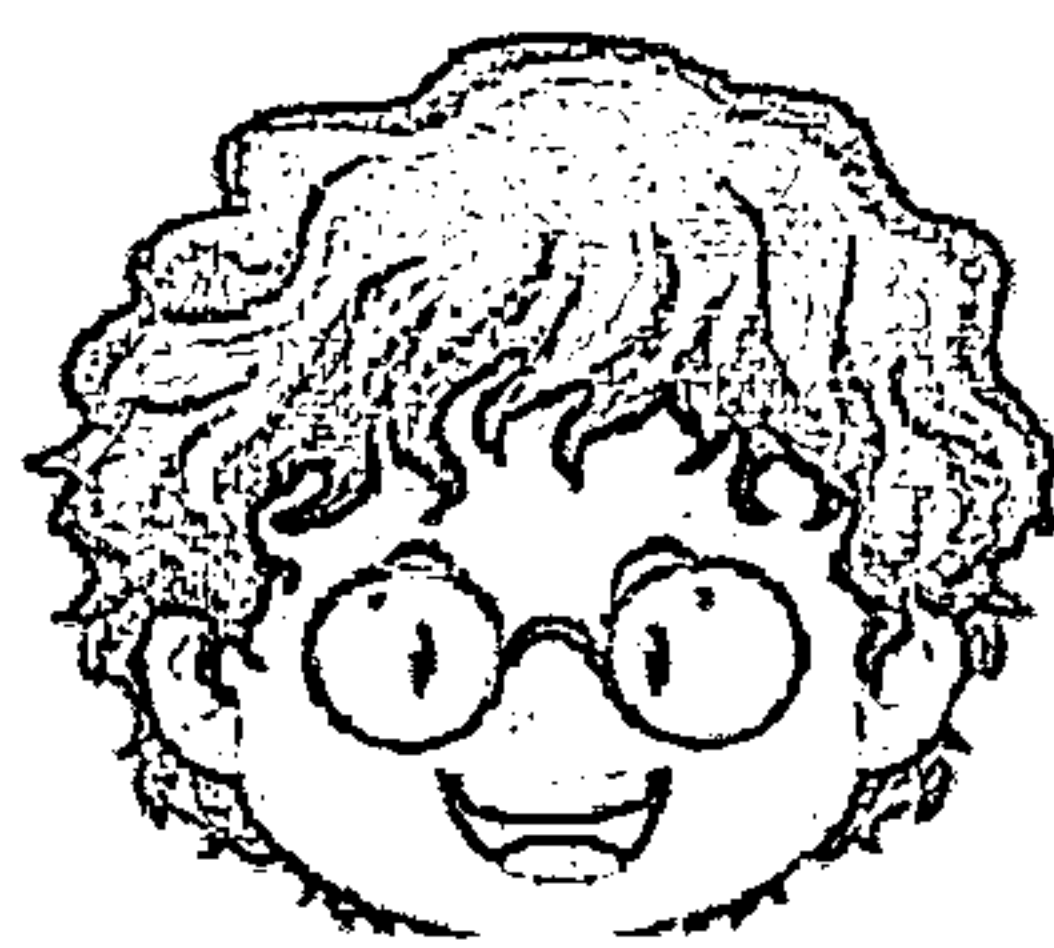
成分：蓝艾菊、德国洋甘菊、桂花提取物、黑云杉、芳樟叶、乳香、分馏椰子油。

安定情绪复方油，调整血象功能牛。
情绪失控涂足底，癫痫失眠不用愁。

鼓励复方——鼓舞

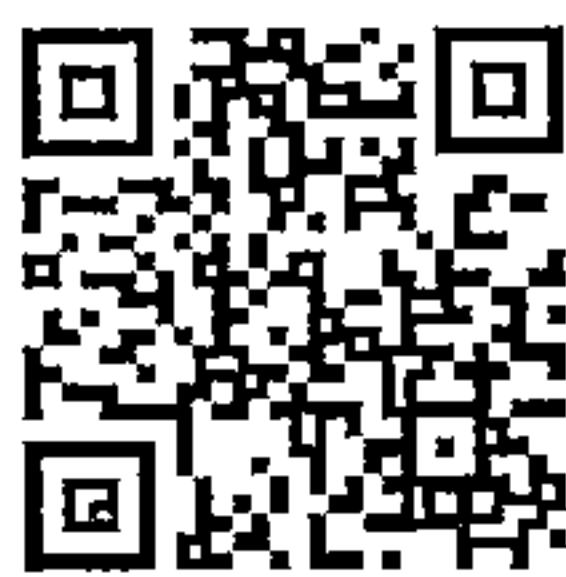
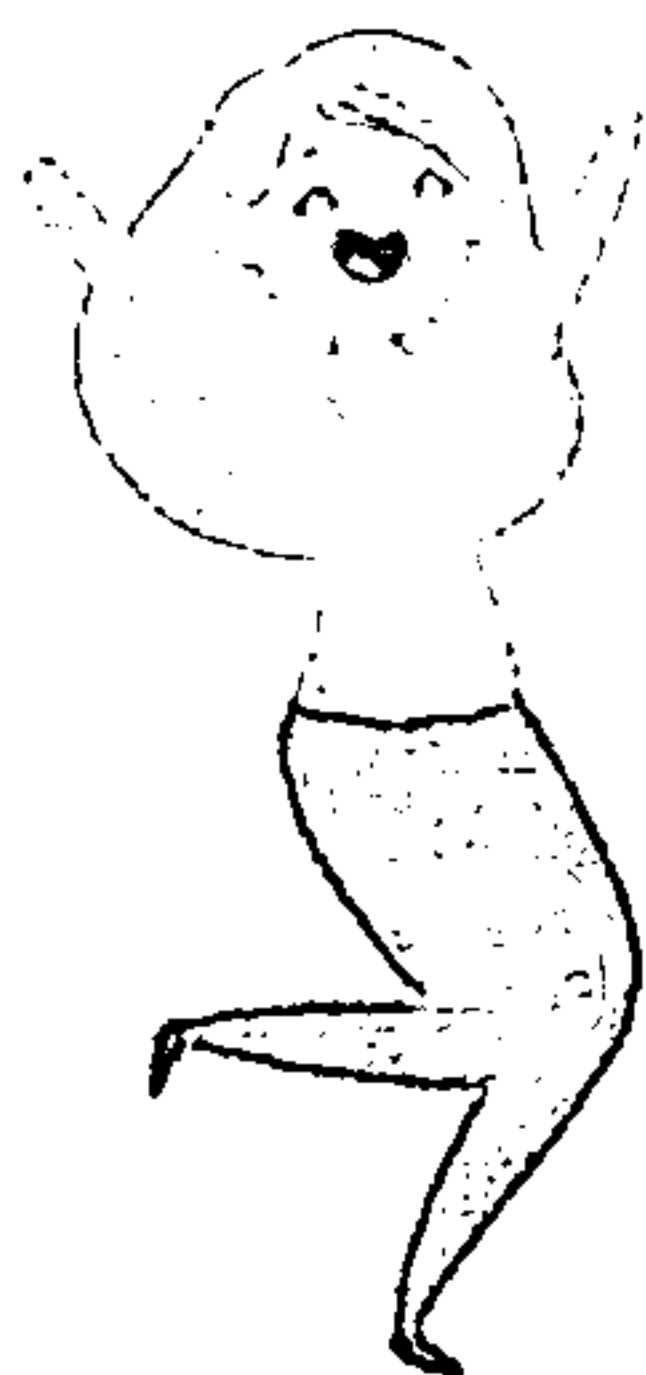
成分：日本柚子、克莱门汀、罗勒、香蜂草、迷迭香、椒样薄荷、芫荽籽、香草萃取物。

增强自信和勇气，消除自我怀疑、悲观和猜忌等负面情绪。敏感肌肤稀释使用。

**快乐复方——欢欣**

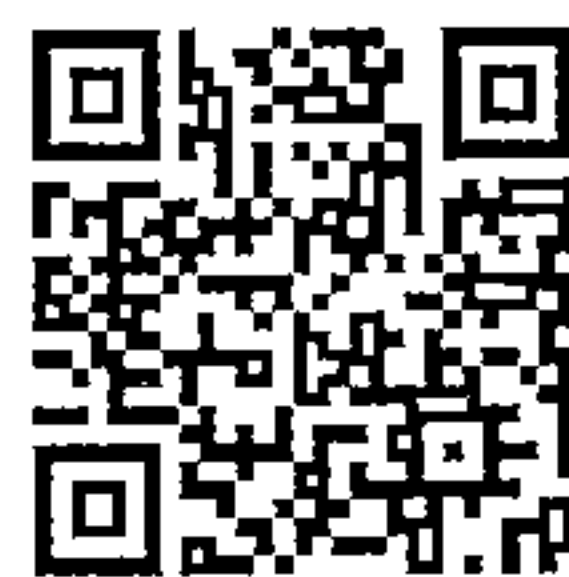
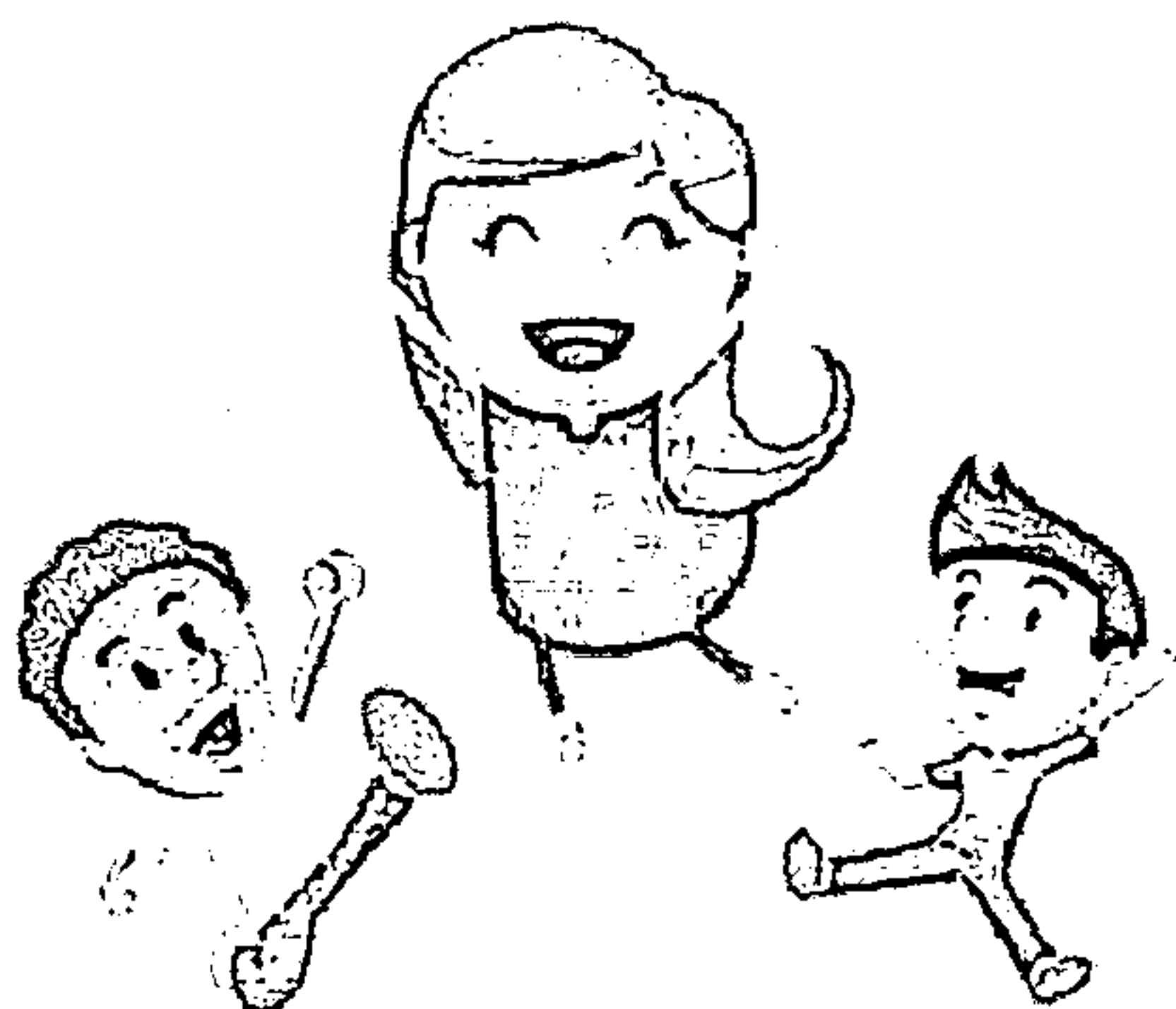
成分：丁香、野橘、肉桂、大根老鹳草、柠檬香桃木、生姜、八角、肉豆蔻、香草萃取物。

增进乐观、喜悦和快乐的心情，消除沮丧、忧伤或低落等负面情绪。敏感肌肤稀释使用。

**热忱复方——热情**

成分：茉莉、丁香、肉桂、檀香木、达米阿那萃取物、生姜、小豆蔻、香草萃取物、分馏椰子油。

点燃期待、热情与喜悦的心情，消除乏味、厌倦的负面情绪。敏感肌肤稀释使用。



原谅复方——宽容

成分：佛手柑、柠檬、侧柏木、努特卡柏、黑云杉、百里香油、香茅、没药、杜松浆果。

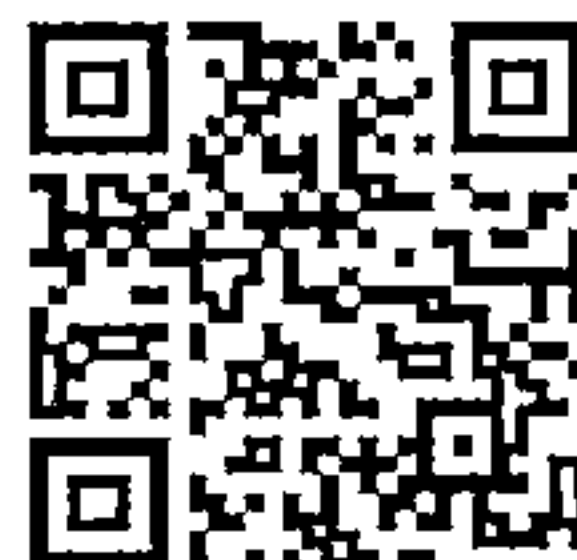
带来满足感与耐心，消除愤怒与悔恨的负面情绪。敏感肌肤稀释使用。



安慰复方——抚慰

成分：依兰依兰、岩蔷薇提取物、玫瑰、桂花提取物、檀香木、阿米香树、广藿香、乳香。

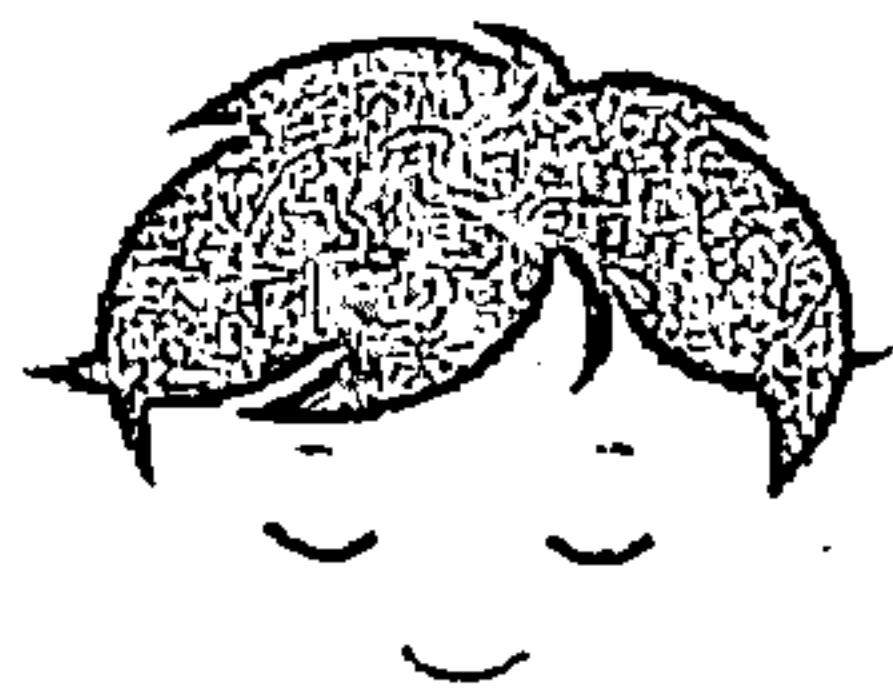
给人带来安心与希望，消除哀恸、忧伤与无助等负面情绪。



平静复方——静谧

成分：岩蔷薇提取物、依兰依兰、薰衣草、快乐鼠尾草、马郁兰、绿薄荷、乳香、岩兰草

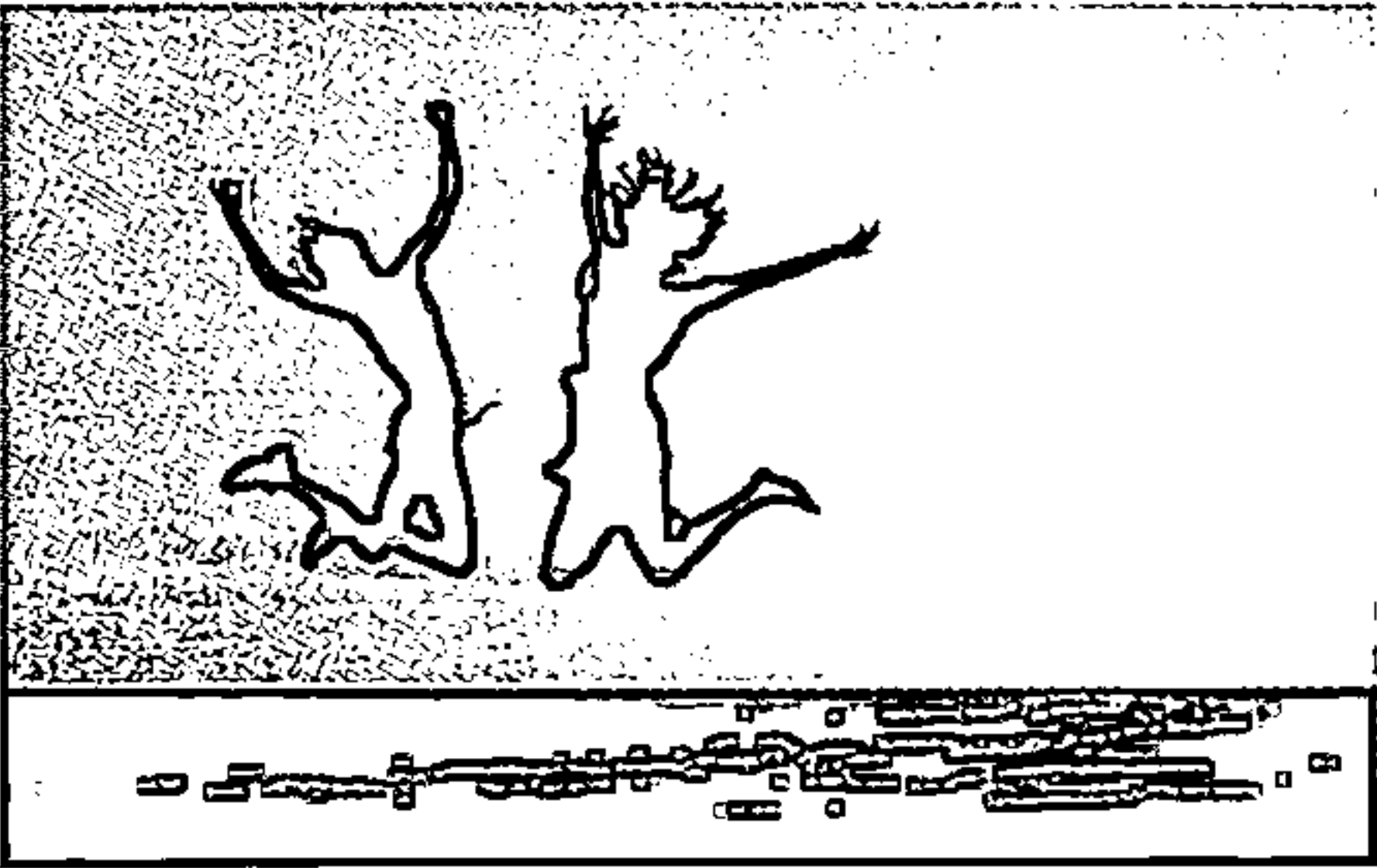
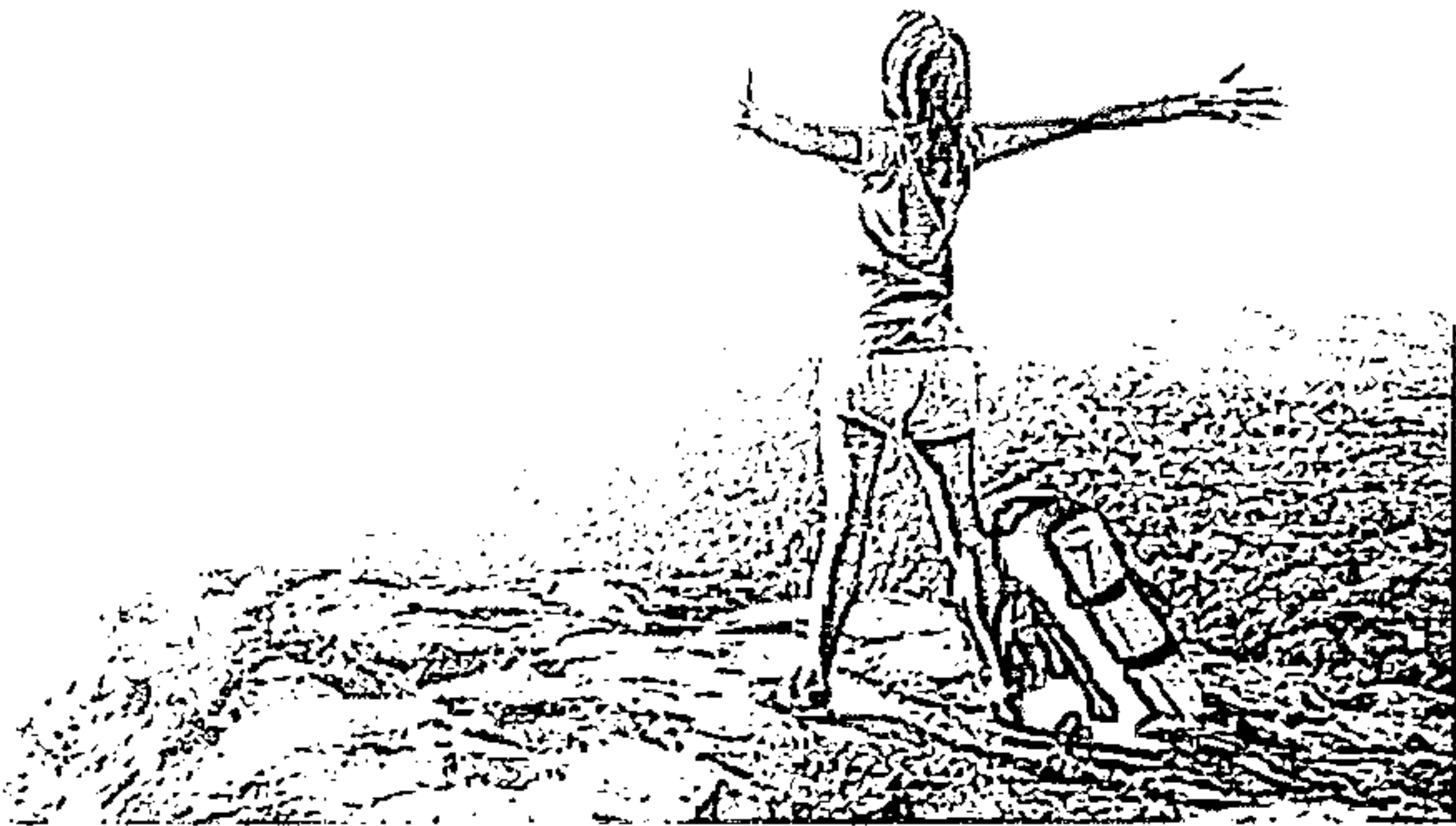
使人安心并增加满足感，消除焦虑与不安情绪。



放松复方——乐释

成分：薰衣草、木兰、橙花、
野橘、绿薄荷、迷迭
香、枫香、古巴香脂。

柑橘爱上花，乐释来当家。
调节差心情，放松又解压。
纾解紧张感，预防脾气大。
全能新帮手，人人都爱它。



抗氧化复方——特瑞活力

成分：丁香、红橘、百里香、古巴香脂、
乳香、生姜。

特瑞活力抗氧化，提升免疫功劳大。
功能成分更突出，让您精神活力足。
辅助消化并免疫，全能提升抵抗力。
更新细胞强心脏，特瑞活力特别棒。



四、精油理疗速查表

(一)皮肤精油理疗

皮肤精油理疗方法见表4-1(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表4-1 皮肤精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
按摩	用手法作用于体表的特定部位以调节机体生理、病理状态,达到理疗目的的方法		
	单方精油推荐	涂抹	佛手柑(稀释,须避光) 乳香 岩兰草 广藿香 丝柏
白癜风	一种常见的后天局限性或泛发性皮肤色素脱失的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	岩兰草 夏威夷檀香 印度檀香木 广藿香 没药 穗甘松
保护指甲	指甲的健康影响着身体的健康		
	单方精油推荐	指甲点涂	乳香 没药 柠檬 葡萄柚
保湿	保持皮肤的水分		
	单方精油推荐	需要部位涂抹	罗马洋甘菊 玫瑰 丝柏 没药 乳香

续表

理疗项目	项目内容及方法		
闭合性粉刺	青春痘的一种,就是在皮肤里还没有出头的粉刺		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 广藿香 岩兰草 穗甘松
叮咬	小虫叮咬人体所引起的皮肤过敏和炎症反应		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗勒 茶树 芫荽叶 广藿香 罗马洋甘菊
防晒	为达到防止肌肤被晒黑、晒伤等目的而采取的一些方法来阻隔或吸收紫外线		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	永久花 夏威夷檀香 印度檀香木 没药 乳香薰衣草(稀释) 薄荷(稀释)
粉刺	又称痤疮,是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 薰衣草 永久花 夏威夷檀香 印度檀香木
		食用	柠檬 莱姆 葡萄柚
蜂蜇	被蜂尾螫伤,毒液注入人体,或伴刺留皮内所致伤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗勒 芫荽叶 甜茴香 穗甘松 广藿香
护发	保护发根、发质		
	单方精油推荐	涂抹头皮、头发并按摩	薰衣草 雪松 迷迭香 依兰依兰 快乐鼠尾草 百里香(稀释) 天竺葵(稀释)

续表

理疗项目	项目内容及方法		
灰指甲	学名甲癣,是指皮癣菌侵犯甲板或甲床所引起的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	牛至(稀释) 肉桂(稀释) 百里香(稀释) 茶树 侧柏
甲沟炎	一种累及指甲周围皮肤皱襞的炎症反应,表现为化脓性、疼痛性甲周组织肿胀		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 罗勒 马郁兰 薰衣草
脚跟裂	季节性皮肤缺水导致脚跟干裂、疼痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	天竺葵(稀释) 夏威夷檀香 印度檀香木 雪松
脚气	真菌感染引起的脚部问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 牛至 百里香(稀释) 柠檬草 侧柏
疖子	一种毛囊及其深部周围组织化脓性炎症		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 牛至(稀释) 侧柏 广 藿香 柠檬草(稀释)
紧致皮肤	帮助皮肤组织再生,延缓皮肤松弛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	穗甘松 夏威夷檀香 印度檀 香木 丝柏 乳香 广藿香 玫瑰
口腔溃疡	俗称口疮,是一种口腔黏膜溃疡性损伤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	香蜂草 茶树 迷迭香 没 药 小豆蔻

续表

理疗项目	项目内容及方法		
美白	改善肌肤暗沉,提亮肤色		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	永久花 柠檬草(稀释) 蓝艾菊 橙花 丁香(稀释)
牛皮癣	又称银屑病,是一种常见的具有特征性皮损的慢性、易于复发的炎症性皮肤问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	百里香(稀释) 广藿香 穗甘松 夏威夷檀香 印度檀香木 没药
脓包	皮肤软组织感染化脓后,在表皮形成的一个肿包,内含脓液		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 广藿香 侧柏 岩兰草 甜茴香
疱疹	疱疹病毒所导致的皮肤问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	天竺葵(稀释) 柠檬草(稀释) 麦卢卡(稀释) 侧柏 绿薄荷 香蜂草(稀释)
皮肤控油	调整皮肤分泌的油脂含量		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	没药 古巴香脂(稀释) 苦橙叶(稀释) 乳香
皮肤溃疡	以溃疡为主要表现的长期皮肤不能愈合的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	蓝艾菊 西洋蓍草 小豆蔻 没药 广藿香

续表

理疗项目	项目内容及方法		
皮肤再生	皮肤细胞通过外来性的辅助作用完成细胞更新		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	没药 古巴香脂(稀释) 蓝艾菊 西洋蓍草 玫瑰
皮癣	由皮霉菌引起的一种传染性皮肤病		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	广藿香 绿薄荷(稀释) 茶树 薰衣草 乳香
起泡	皮肤的外、内层间异常的组织液蓄积所形成的小水泡		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薄荷 乳香 广藿香 西洋蓍草 薰衣草
祛疤	通过外源性方式改善皮肤留下的瑕疵		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	广藿香 玫瑰 没药 古巴香脂 乳香
祛斑	由于黑色素的增加形成的一种面部呈褐色或黑色素沉着性、损容性的皮肤问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 穗甘松 广藿香 没药 夏威夷檀香 印度檀香木
伤口	由于外力造成的皮肤表皮层破裂,经常会伴随出血和组织划开等问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	玫瑰 薰衣草 永久花 野橘 岩兰草

续表

理疗项目	项目内容及方法		
湿疹	一般是因为脾虚火旺引起的消化道问题,表现在皮肤表层为疹子		
	单方精油推荐	肝区和问题部位涂抹	天竺葵 广藿香 夏威夷檀香 印度檀香木 永久花 姜黄 丁香
烫伤	由于高温造成的组织损伤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薰衣草 没药 罗马洋甘菊 乳香 快乐鼠尾草 广藿香
头皮屑	人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,有可能因为真菌造成代谢物增多		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 侧柏 薰衣草
脱发	由于遗传、紧张、中毒、头皮溢脂等原因造成的头发脱落现象		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	雪松 扁柏 迷迭香 百里香 快乐鼠尾草 依兰依兰 生姜
硬皮症	因为各种原因造成的皮肤变厚和硬化增生		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	广藿香 绿薄荷 穗甘松 没药 茉莉
愈合	通过外源性方式促进皮肤组织再生或伤口好转		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薰衣草 没药 雪松 麦卢卡 罗勒 广藿香 乳香 快乐鼠尾草 罗马洋甘菊

续表

理疗项目	项目内容及方法		
脂溢性皮炎	发生在皮脂腺丰富部位的一种慢性丘疹鳞屑性、炎症性皮肤问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	没药 雪松 广藿香 迷迭香 苦橙叶 佛手柑(须避光)
止血	各种原因引起的微血管破裂和皮肤受伤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	野橘 永久花 薰衣草 玫瑰
止痒	因为各种问题造成的皮肤表层的轻微疼痛,表现为瘙痒		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薄荷 茶树 薰衣草 乳香 苦橙叶 穗甘松

(二)内分泌精油理疗

内分泌精油理疗方法见表4-2(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表 4-2 内分泌精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
盗汗	以入睡后出汗异常、醒来后反而不再出汗为特征的一种问题		
	单方精油推荐	后背、脖子部位薄薄涂抹	丝柏 薄荷 薰衣草 快乐鼠尾草 没药

续表

理疗项目	项目内容及方法		
浮肿	机体细胞外液中水分积聚所致的局部或全身肿胀		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	葡萄柚 丝柏 岩兰草 甜茴香
红斑狼疮	因感染、内分泌等原因引起的身体出现蝶形红斑,还有皮损、内脏损害或其他结缔组织的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 丝柏 丁香 蓝艾菊 冬青
积液	以病理性液体积聚为特征的一种常见问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 乳香 柠檬草 没药
激素失调	因为激素不平衡引起的身体的系统性问题		
	单方精油推荐	脊椎、小腹部位薄薄涂抹	乳香 丝柏 蓝艾菊
甲状腺功能亢进	因甲状腺释放过多的激素造成代谢亢进和交感神经兴奋而引起的多种问题		
	单方精油推荐	甲状腺部位涂抹	没药 乳香 薄荷 夏威夷檀香 印度檀香木 柠檬草
甲状腺结节	甲状腺内的肿块,可随吞咽动作上下移动		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丁香 没药 乳香 柠檬草
橘皮组织	皮下结缔组织张力均匀度及强度不足造成的皮肤出现一条条皱褶的现象		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 葡萄柚 岩兰草 甜茴香

续表

理疗项目	项目内容及方法		
淋巴回流障碍	因机体某些部位淋巴液回流受阻引起的软组织液在体表反复感染,造成皮下纤维结缔组织增生和脂肪硬化		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 道格拉斯冷杉 柠檬草 杜松浆果 迷迭香
淋巴肿胀	一般是淋巴结炎引起的颌下淋巴结肿大		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬草 薰衣草 永久花 迷迭香
囊肿	长在体内某一脏器上、囊状的良性包块,其内容物是液态的		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	没药 丁香 乳香 牛至罗勒
内分泌失调	因人体内分泌系统出现不平衡而引起的皮肤或全身的各种问题		
	单方精油推荐	后背涂抹	茶树 薰衣草 广藿香 苦橙叶
尿床	在熟睡时不自主地排尿		
	单方精油推荐	膀胱、肾区涂抹	丝柏 罗勒 夏威夷檀香 印度檀香木 甜茴香
排湿	通过外源性方法排除体内湿气		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	广藿香 蓝艾菊 西洋蓍草 岩兰草 没药
		食用	广藿香 岩兰草 没药

续表

理疗项目	项目内容及方法		
膀胱炎	主要由特异性和非特异性细菌感染引起的膀胱问题		
	单方精油推荐	膀胱区涂抹	肉桂 百里香 丁香 罗勒 夏威夷檀香 印度檀香木
前列腺炎	由多种原因引起的,以尿道刺激症状和慢性盆腔疼痛为主要表现的前列腺问题		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	乳香 没药 百里香 甜茴香 丝柏 绿薄荷
青春痘	青少年面部的粉刺、丘疹、脓包、结节等		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 广藿香 天竺葵 麦卢卡 雪松
		食用	柠檬 莱姆
疝气	体内某脏器或组织通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗勒 薰衣草 柠檬草 天竺葵
肾结石	晶体物质在肾脏的异常聚积所致,为泌尿系统的常见问题		
	单方精油推荐	肾区涂抹	柠檬 柠檬草 迷迭香 葡萄柚 肉桂
		食用	柠檬 莱姆 红橘 青橘 葡萄柚

续表

理疗项目	项目内容及方法		
肾炎	肾脏炎症引起的血尿、蛋白尿、水肿、高血压等		
	单方精油推荐	肾区涂抹	柠檬草 夏威夷檀香 印度檀香木 香蜂草
肾脏保养	对人体泌尿和内分泌系统以肾区为中心进行的系统性保养		
	单方精油推荐	肾区涂抹	柠檬草 夏威夷檀香 印度檀香木 山鸡椒 香蜂草 绿薄荷 迷迭香
输尿管感染	由病菌所引起的输尿管壁炎性病变		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	迷迭香 罗勒 柠檬草 乳香 香蜂草
中耳炎	累及中耳(包括咽鼓管、鼓室、鼓窦及乳突气房)全部或部分结构的炎性		
	单方精油推荐	在棉球上滴精油后入耳放置1~2小时	罗勒 薰衣草 茶树

(三)生殖系统精油理疗

生殖系统精油理疗方法见表4-3(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表 4-3 生殖系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
雌激素调节	激素受体是一种蛋白质分子,它们存在于靶器官的细胞内,可以使激素发挥其生物学效应		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	快乐鼠尾草 茉莉 丝柏 乳香
催情	泛指用于增强性功能、提高性快感的方式		
	单方精油推荐	熏香	依兰 依兰 玫瑰 茉莉 橙花 快乐鼠尾草
催乳	协助产妇乳汁分泌,以便于哺乳		
	单方精油推荐	胸部涂抹	快乐鼠尾草 甜茴香
断乳	协助产妇减少乳汁分泌,辅助新生儿断奶		
	单方精油推荐	胸部涂抹	薄荷
丰胸	也叫隆胸或丰乳,是女性为了提升个人魅力而针对乳房增大进行的一种行为		
	单方精油推荐	胸部涂抹	快乐鼠尾草 甜茴香 茉莉
围绝经期综合征	妇女绝经前后因性激素波动或减少而出现的一系列症状,正常发生于50~60岁		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	快乐鼠尾草 丝柏 乳香
宫寒	妇女肾阳不足,胞宫失于温煦而出现的一组症候群,包括下腹坠胀、疼痛、出现水样白带等		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	肉桂 天竺葵 芫荽籽 黑胡椒 生姜

续表

理疗项目	项目内容及方法		
妊娠纹	主要因妊娠期激素的影响,使腹部皮肤出现一些波浪状花纹		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 玫瑰 穗甘松 岩兰草
乳腺炎	因细菌感染、乳汁淤积引起的女性乳腺问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 没药 乳香 罗马洋甘菊 广藿香
乳腺增生	与内分泌功能紊乱密切相关的乳腺组织增生及退行性变等问题		
	单方精油推荐	熏香	野橘 佛手柑
		问题部位涂抹	乳香 丝柏 丁香 没药
阴道炎	女性外阴及阴道发生炎症,表现为瘙痒、灼痛、刺激和异常流液等		
	单方精油推荐	在棉条上滴 1:20 稀释后的精油再内置于阴道中	肉桂 没药 丁香 茶树 迷迭香
经量过多	女性生理期经血量过大		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	丝柏 天竺葵 罗马洋甘菊 永久花 玫瑰
经量少	女性生理期经血量过少		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	薄荷 罗勒 岩兰草 薰衣草 香蜂草
助顺产	顺产是正常的分娩方式,是胎儿经阴道自然分娩的方式		
	单方精油推荐	小腹部位涂抹	快乐鼠尾草 茉莉

续表

理疗项目	项目内容及方法		
助孕	通过外源性方式帮助育龄期女性受孕		
	单方精油推荐	熏香	依兰依兰 玫瑰 茉莉 橙花 罗马洋甘菊
壮阳	通过各种方式提升男子阳气,以温补肾阳、强阳健体、提升性能力、增强性欲		
	单方精油推荐	熏香	依兰依兰 肉桂 雪松
		小腹部位涂抹	甜茴香 雪松 乳香
子宫肌瘤	女性常见的良性肿瘤,是子宫平滑肌细胞增生引起的少量纤维结缔组织,也叫子宫平滑肌瘤		
	单方精油推荐	熏香	野橘 佛手柑
		小腹部位涂抹	丁香 没药 乳香 柠檬草

(四)消化系统精油理疗

消化系统精油理疗方法见表4-4(如未标明混合,选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

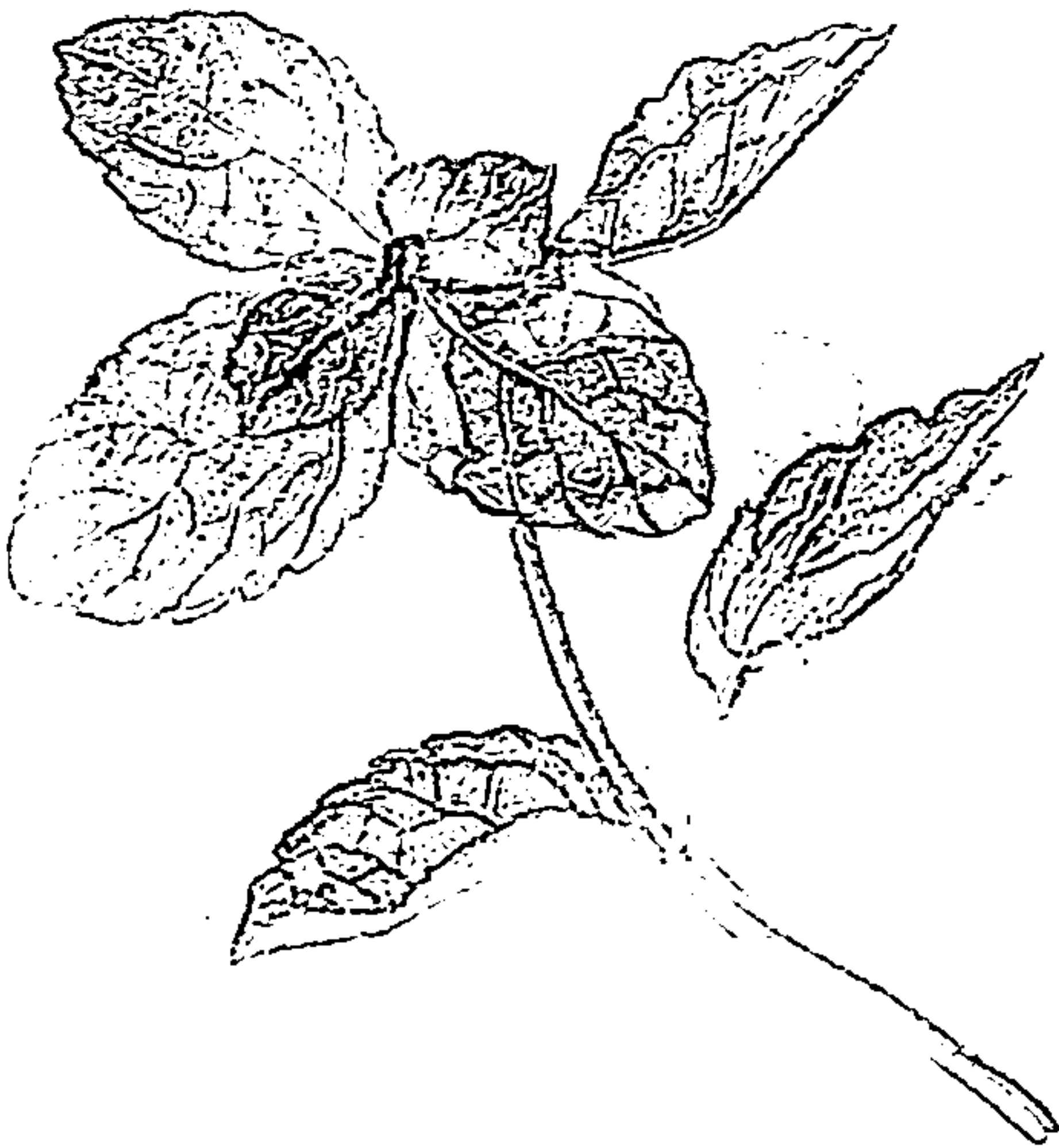


表 4-4 消化系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
暴食	患者极度怕胖,但是在情绪烦躁、独处或无聊、沮丧时易引发暴食行为且无法自制,是与厌食并称的进食障碍问题之一		
	单方精油推荐	熏香	佛手柑 红橘 肉桂 小豆蔻
		腹部涂抹	佛手柑(须避光) 山鸡椒 芫荽籽
		食用	佛手柑 小豆蔻 广藿香
便秘	排便次数减少,排便困难,粪便硬结、量少,腹胀,食欲缺乏		
	单方精油推荐	腹部涂抹	芫荽籽 岩兰草 甜茴香 黑胡椒 薄荷 马郁兰
		食用	柠檬 莱姆 佛手柑 红橘 小豆蔻
肠炎	细菌、病毒、真菌和寄生虫等引起的小肠炎和结肠炎		
	单方精油推荐	腹部涂抹	甜茴香 芫荽籽
		放入空胶囊后食用	牛至 甜茴香 薄荷 黑胡椒 肉桂
腹泻	俗称拉肚子,排便次数明显超过平日习惯的频率,粪质稀薄、水分增加		
	单方精油推荐	腹部涂抹	甜茴香 芫荽籽 生姜 薄荷
		放入空胶囊后食用	甜茴香 芫荽籽 薄荷

续表

理疗项目	项目内容及方法		
肝炎	由多种因素致肝脏细胞受到破坏,肝脏功能受到损害,引起肝功能指标异常		
	单方精油推荐	肝区涂抹	天竺葵 永久花 没药 罗勒 芫荽叶
寄生虫	具有致病性的低等真核生物,可作为病原体,也可作为媒介传播疾病		
	单方精油推荐	放入空胶囊后食用	百里香 牛至 肉桂 丁香 麦卢卡 芫荽籽
解毒	解除病毒和排解毒素		
	单方精油推荐	食用	柠檬 莱姆 红橘 姜黄
解酒	就是醒酒,使人从醉酒的状态中醒过来,恢复意识或恢复自制力		
	单方精油推荐	熏香	天竺葵 芫荽籽
		肝区涂抹	天竺葵 芫荽籽 莱姆
		食用	芫荽籽 甜茴香
利尿	利用某种手段影响尿的生成过程,从而使尿液增多		
	单方精油推荐	膀胱区、肾区涂抹	杜松浆果 迷迭香 茶树 丝柏 西伯利亚冷杉 生姜 黑胡椒
尿道炎	尿频、尿痛、尿急和血尿		
	单方精油推荐	问题部位按1:3稀释涂抹	茶树 迷迭香 广藿香 乳香 没药 古巴香脂

续表

理疗项目	项目内容及方法		
尿酸高	人体内嘌呤代谢发生紊乱,致使血液中尿酸增多而引起的一种代谢性问题		
	单方精油推荐	食用	柠檬 莱姆 乳香 芫荽籽
排肝毒	辅助肝脏完成各种毒素经过肝脏反应后转变成无毒或低毒物质的过程		
	单方精油推荐	肝区涂抹	天竺葵 杜松浆果 莱姆 山鸡椒 芫荽籽 乳香 没药
肾衰竭	各种慢性肾脏问题发展到后期引起的肾功能部分或者全部丧失的一种病理状态		
	单方精油推荐	肾区涂抹	柠檬 乳香 柠檬草 杜松浆果
瘦身减肥	以减少人体过多的脂肪、减轻体重为目的的行为方式		
	单方精油推荐	熏香	红橘 葡萄柚
		食用	红橘 葡萄柚 柠檬 莱姆
糖尿病	长期存在的人体高血糖,导致各种组织如眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍		
	单方精油推荐	放入空胶囊后食用	肉桂 芫荽籽 甜茴香 姜黄
胃肠道紊乱	精神因素为主要诱因,影响胃肠道正常功能活动,进而引起胃肠道功能障碍		
	单方精油推荐	上腹部涂抹	芫荽籽 甜茴香 乳香 柠檬草

续表

理疗项目	项目内容及方法		
胃溃疡	发生在胃角、胃窦、贲门和裂孔疝等部位的溃疡		
	单方精油推荐	食用	小豆蔻 没药 广藿香 山鸡椒 芫荽籽
胃食管反流	由胃、十二指肠内容物反流入食管引起的食管炎症性问题		
	单方精油推荐	上腹部涂抹	甜茴香 芫荽籽 乳香 柠檬草
		食用	甜茴香 芫荽籽 小豆蔻 乳香
胃疼	又称胃脘痛,是指以上腹胃脘部近心窝处疼痛为症状的问题		
	单方精油推荐	腹部涂抹	乳香 芫荽籽 甜茴香 柠檬草 生姜
		食用	芫荽籽 乳香
消化不良	由胃动力障碍所引起的问题		
	单方精油推荐	上腹部涂抹	芫荽籽 穗甘松 岩兰草 广藿香 乳香
		食用	莱姆 佛手柑
消化道溃疡	主要指发生于胃和十二指肠的慢性溃疡		
	单方精油推荐	放入空胶囊后食用	小豆蔻 没药 乳香 永久花 罗马洋甘菊
血糖高	血糖升高,尿糖增多,可引发渗透性利尿,从而引起多尿的问题		
	单方精油推荐	放入空胶囊后食用	肉桂 芫荽籽 黑胡椒

续表

理疗项目	项目内容及方法		
幽门螺杆菌导致的胃不适	一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌引起的胃不适		
	单方精油推荐	胃部涂抹	柠檬草 天竺葵 山鸡椒
		放入空胶囊后食用	柠檬草 天竺葵 麦卢卡 山鸡椒
胀气	由胃、肠道问题引起的饱胀、压迫感		
	单方精油推荐	上腹部涂抹	甜茴香 罗勒 芫荽籽
		食用	莱姆 佛手柑 生姜 姜黄
痔疮	一种位于肛门部位的血栓瘤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 岩兰草 永久花 天竺葵 广藿香

(五)骨骼系统精油理疗

骨骼系统精油理疗方法见表4-5(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表 4-5 骨骼系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
肌肉 痉挛	肌肉自发强直性收缩、疼痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗马洋甘菊 薰衣草 苦橙叶 依兰依兰 薄荷
肌肉 酸痛	由运动、感染等引起的急性或慢性肌肉酸痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗勒 马郁兰 冬青 尤加利 生姜
肌无力	部分或全身骨骼肌无力，易疲劳		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	没药 牛至 丝柏 柠檬草 西伯利亚冷杉
肩痛	肩关节及其周围的肌肉筋骨疼痛		
	单方精油推荐	肩部涂抹	西伯利亚冷杉 丝柏 冬青 生姜
颈椎痛	颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征等引起的颈椎部位疼痛		
	单方精油推荐	颈部涂抹	丝柏 冬青 西伯利亚冷杉 黑云杉 乳香
落枕	与睡眠姿势有关系的急性颈肩酸痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薰衣草 苦橙叶 丁香 薄荷
软骨 损伤	包括软骨细胞损伤和细胞间质损伤		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬草 马郁兰 罗勒

续表

理疗项目	项目内容及方法		
半月板维护	对人体膝关节内胫骨关节面上内侧和外侧半月形状软骨进行保护和修复		
	单方精油推荐	膝盖部位涂抹	丝柏 甜茴香 乳香 岩兰草 广藿香
抽筋	一种肌肉自发的强直性收缩		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬草 马郁兰 丝柏 乳香
骨骼疼痛	全身或局部骨骼由于各种原因导致的疼痛不适		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	骨骼系统分层向阳轮
骨折	骨结构的连续性完全或部分断裂		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	欧洲冷杉 西伯利亚冷杉 道格拉斯冷杉 丝柏 乳香 没药 古巴香脂
骨质增生	由于关节退行性变,致使关节软骨被破坏而引起的慢性关节问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	每周做3次骨骼系统分层向阳轮
跟腱断裂	暴力所致的跟腱局部明显肿胀、疼痛,跣屈无力,不能踮脚站立		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬草 乳香 香蜂草
关节炎	泛指发生在人体关节及其周围组织,由感染、退化、创伤或其他原因引起的炎症		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	每周做3次骨骼系统分层向阳轮

续表

理疗项目	项目内容及方法		
滑膜炎	滑膜受到刺激产生炎症,造成关节液分泌失调形成积液的一种关节问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丝柏 甜茴香 罗勒 马郁兰 乳香
痛风	体内尿酸升高,造成尿酸盐在关节沉积引起的关节疼痛、水肿、炎症、关节变形等问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬 生姜 冬青 柠檬草
		放入空胶囊后食用	柠檬 肉桂 百里香
腕骨综合征	表现为手腕痛、手痛、手指麻木等		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	柠檬草 冬青 丁香 丝柏
消炎	使肌肉关节骨骼系统炎症消除		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗马洋甘菊 橙花 西伯利亚冷杉 道格拉斯冷杉 没药
消肿	使肌肉关节骨骼系统出现的肿块缩小		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	永久花 丝柏 乳香 葡萄柚 道格拉斯冷杉
腰肌劳损	因久坐、久站或抬物等引起的腰部酸痛、胀痛、刺痛、灼痛,劳累时会加重		
	单方精油推荐	腰部涂抹	骨骼系统分层向阳轮

续表

理疗项目	项目内容及方法		
腰椎间盘突出	腰椎间盘突出有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,引发一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	到正规医院做治疗,之后做骨骼系统分层向阳轮
腰痛	以腰部一侧或两侧疼痛为主,可放射到腿部,常伴有外感或内伤症状		
	单方精油推荐	腰部涂抹	乳香 丁香 薄荷 生姜 冬青
运动过度	过量的运动使得体内乳酸排放增多而引起的全身不适		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	冬青 柠檬草 薄荷 马郁兰
止痛	通过外源性方式解除肌肉关节骨骼系统的疼痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 丁香 薄荷 冬青 尤加利
坐骨神经痛	以坐骨神经径路及分布区域疼痛为主的综合性问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	牛至 冬青 雪松 丝柏

(六)神经系统精油理疗

神经系统精油理疗方法见表4-6(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表 4-6 神经系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
熬夜	到深夜还不睡或一夜不睡		
	单方精油推荐	夜晚熏香	夏威夷檀香 印度檀香木 岩兰草
		肝区涂抹	天竺葵 夏威夷檀香 印度檀香木
		食用	柠檬 莱姆
白内障	各种原因引起的晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白质变性而发生混浊,称为白内障		
	单方精油推荐	眼周涂抹	乳香 柠檬草 丝柏 玫瑰
保护视力	保护眼睛视力,防止眼疲劳和视力减退		
	单方精油推荐	眼周涂抹	乳香 绿薄荷 丝柏 穗甘松 永久花
成瘾	对某项事物着迷引起的一种神经性依赖,与机体相互作用形成的一种精神状态		
	单方精油推荐	熏香	芫荽叶 岩兰草 穗甘松
		食用	野橘 葡萄柚
癫痫	俗称羊角风或羊癫风,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍		
	单方精油推荐	头部、脊椎、足底涂抹	穗甘松 玫瑰 橙花 雪松 没药 乳香

续表

理疗项目	项目内容及方法		
耳鸣	主要表现为无相应的外界声源或电刺激,而主观上在耳内有声音感觉		
	单方精油推荐	足底涂抹	乳香 薰衣草
		耳周涂抹	罗勒 迷迭香
昏厥	以突然昏倒、不省人事为特征的问题		
	单方精油推荐	熏香	薄荷 绿薄荷 乳香 橙花玫瑰
		额头、前胸部位涂抹	薄荷 玫瑰 乳香 丁香
		食用	乳香 薄荷 莱姆
健忘	大脑的思考能力或检索能力暂时出现了障碍		
	单方精油推荐	熏香	乳香 迷迭香 广藿香 岩兰草
		头部、后颈涂抹	乳香 广藿香 岩兰草
戒烟	人体对烟草依赖的主要物质是尼古丁,其药理学及行为学过程与其他成瘾性物质类似		
	单方精油推荐	熏香	芫荽叶 葡萄柚 黑胡椒 马郁兰 侧柏
		足底涂抹	丁香 黑胡椒

续表

理疗项目	项目内容及方法		
惊厥	俗称抽筋、抽风、惊风,也称抽搐		
	单方精油推荐	熏香	杜松浆果 迷迭香 雪松 乳香 夏威夷檀香 印度檀香木
阿尔茨海默症	以记忆障碍、失语、失用、失认、视觉损害、执行障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征		
	单方精油推荐	头部涂抹	没药 古巴香脂 乳香 永久花
偏头痛	以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现的问题		
	单方精油推荐	太阳穴、发际线部位涂抹	绿薄荷 芫荽叶 乳香 广藿香
三叉神经痛	头面部三叉神经分布区域内,发病表现为骤发、骤停、闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性、难以忍受的剧烈性疼痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 芫荽叶 罗勒 马郁兰 罗马洋甘菊
时差	因为人体经历不同的时区引起的各种问题		
	单方精油推荐	熏香	乳香 道格拉斯冷杉 岩兰草
促进睡眠	生命必需的身体整体性休眠的过程		
	单方精油推荐	熏香	岩兰草 穗甘松 依兰依兰 罗马洋甘菊 苦橙叶
		后背、足底涂抹	岩兰草 穗甘松 依兰依兰 罗马洋甘菊 苦橙叶

续表

理疗项目	项目内容及方法		
头晕	一种常见的脑部功能性障碍,表现为头昏、头胀、头重脚轻、眼花等		
	单方精油推荐	熏香	薄荷 乳香 古巴香脂 丝柏 罗马洋甘菊 绿薄荷
嗅觉减退	鼻黏膜、嗅球、嗅丝或中枢神经系统连接部损伤,可能影响嗅觉		
	单方精油推荐	熏香	薄荷 罗勒 甜茴香 永久花
牙痛	牙齿因各种原因引起的疼痛		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丁香 薄荷 茶树 乳香
眼压高	眼球内部的压力升高		
	单方精油推荐	眼周涂抹	乳香 丝柏 绿薄荷 柠檬草 广藿香
晕车	因交通工具运动时所产生的任何形式的加速运动,刺激人体的前庭神经而发生的问题		
	单方精油推荐	熏香	薄荷 生姜 绿薄荷 天竺葵 尤加利
增强记忆	增加人脑对经历过的事物的识记、保持、再认或再现的方式		
	单方精油推荐	熏香	迷迭香 广藿香 罗勒 马郁兰 薄荷 夏威夷檀香 印度檀香木
镇静	使神经系统归于安定、平衡的状态		
	单方精油推荐	熏香	侧柏 冬青 乳香 夏威夷檀香 印度檀香木 快乐鼠尾草 香蜂草

续表

理疗项目	项目内容及方法		
专注	使注意力集中、精神贯注、心神专一		
	单方精油推荐	熏香	道格拉斯冷杉 岩兰草 夏威夷檀香 印度檀香木 乳香 依兰依兰

(七)呼吸系统精油理疗

呼吸系统精油理疗方法见表4-7(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表4-7 呼吸系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
鼻窦炎	一个或多个鼻窦发生炎症		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 迷迭香 丁香
鼻塞	鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻腔鼻窦肿瘤、腺样体肥大引起的鼻不通气		
	单方精油推荐	熏香	没药 尤加利 薄荷 生姜 迷迭香
鼻炎	鼻腔炎性问题,是病毒、细菌、变应原、理化因子、疾病引起的鼻腔黏膜的炎症问题		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 小豆蔻 茶树 牛至 迷迭香

续表

理疗项目	项目内容及方法		
打嗝	膈肌痉挛引起的收缩运动,吸气时声门突然关闭发出一种短促的声音		
	单方精油推荐	熏香	莱姆 柠檬
		腹部涂抹	莱姆 柠檬 小豆蔻
		食用	莱姆 柠檬 小豆蔻 乳香
打鼾	睡眠中因上呼吸道狭窄发生振动而发出的鼾声		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 迷迭香 小豆蔻
		食用	小豆蔻 莱姆
肺感染	各种原因引起的肺部呼吸困难,表现为体温变化、咳嗽、痰量增多等		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 柠檬 香桃木 香蜂草 山鸡椒 柠檬草 没药 乳香
肺积水	由肺高压、高血压、肝病、肾功能不全、心脏衰竭引起的肺部积液		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 山鸡椒 丝柏
		胸部涂抹	尤加利 山鸡椒 丝柏
肺结核	由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可侵及许多脏器		
	单方精油推荐	熏香	肉桂 夏威夷檀香 印度檀香木 百里香 柠檬 乳香 香桃木

续表

理疗项目	项目内容及方法		
肺炎	由病菌、病毒感染引起的肺部感染,表现为呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、脱水、食欲减退等问题		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 柠檬 香桃木 香蜂草 山鸡椒 柠檬草 没药 乳香
		胸部涂抹	呼吸系统分层向阳轮
高原反应	人体进入海拔3 000米以上地区发生的头痛、失眠、食欲减退、疲倦、呼吸困难等问题		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 迷迭香 小豆蔻
		胸部、头部涂抹	尤加利 迷迭香 乳香 芫荽叶
过敏性鼻炎	特应性个体接触变应原后引发的阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒等问题		
	单方精油推荐	嗅吸	热水中滴入薄荷、柠檬、薰衣草精油各2滴后深深吸嗅
化痰	祛除痰浊的一种方法		
	单方精油推荐	熏香	小豆蔻 尤加利 迷迭香 道格拉斯冷杉
咳嗽	气管、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学性刺激引起的声门关闭、呼吸肌收缩、肺内压升高,然后声门张开、肺内空气喷出的问题		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 茶树 黑胡椒 广藿香 迷迭香
		胸部涂抹	尤加利 茶树 黑胡椒 广藿香 迷迭香
		食用	小豆蔻 莱姆

续表

理疗项目	项目内容及方法			
空气 污染	由于人类活动或自然过程引起某些物质进入大气中,呈现出足够的浓度,达到足够的时间,并因此危害了人类的舒适、健康和环境卫生的现象			
	单方精油推荐	熏香	芫荽叶 山鸡椒 香蜂草 柠檬 香桃木 尤加利	
流鼻涕	由鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎等引起的鼻涕增多			
	单方精油推荐	熏香	永久花 天竺葵 薰衣草 尤加利 罗勒 肉桂 百里香	
		放入空胶囊后食用		牛至 生姜 肉桂
流鼻血	因鼻黏膜出血、毛细血管破裂、鼻腔病变或全身问题引起的鼻子单侧或双侧出血			
	单方精油推荐	将精油滴在棉花上内置于鼻孔中	永久花 野橘 薰衣草 丝柏 玫瑰	
清肺	排解空气中对人有害的毒素,降低空气中有害成分对人体的伤害,排解肺部淤积的各种毒素			
	单方精油推荐	熏香	莱姆 黑云杉 芫荽叶 柠檬草	
腮腺炎	感染性、免疫性、阻塞性等原因引起的人体腮腺肥大			
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 没药 丁香 乳香	
嗓子痛	咽黏膜、黏膜下组织及其淋巴组织炎症导致的咽喉问题			
	单方精油推荐	熏香	茶树 牛至 广藿香 罗勒	
		喉咙部位涂抹	茶树 乳香 马郁兰 罗勒	
		食用	柠檬 莱姆 红橘 茶树	

续表

理疗项目	项目内容及方法		
哮喘	表现为发作性咳嗽、胸闷及呼吸困难		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 迷迭香 小豆蔻 马郁兰
		喉咙部位涂抹	尤加利 迷迭香 薄荷 小豆蔻
嗅觉恢复	对各种原因导致的嗅觉失灵进行辅助性修复		
	单方精油推荐	熏香	薄荷 罗勒 肉桂 山鸡椒 柠檬香桃木 香蜂草
支气管炎	气管、支气管黏膜及其周围组织发生的慢性非特异性炎症		
	单方精油推荐	熏香	香蜂草 绿薄荷 尤加利 柠檬草
		胸部涂抹	香蜂草 绿薄荷 尤加利 柠檬草

(八)免疫系统精油理疗

免疫系统精油理疗方法见表 4-8(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表 4-8 免疫系统精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
补气	补充气、血等人体的能量源		
	单方精油推荐	熏香	乳香 古巴香脂
		脊椎大面积涂抹	罗勒 古巴香脂 没药
		食用	乳香 柠檬
风湿	一种变态反应性疾病,以侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织为主		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	生姜 马郁兰 岩兰草 广藿香
辐射	放射源对人体造成的各种伤害		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薄荷 夏威夷檀香 印度檀香木 没药 香蜂草 茶树
感冒	上呼吸道感染表现出的一系列症状		
	单方精油推荐	熏香	牛至 百里香 肉桂 薄荷
		后背涂抹	免疫或退热的分层向阳轮
		食用	乳香 广藿香
干燥症	因免疫系统低下造成的干眼、干口等问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	乳香 古巴香脂 罗勒 茶树
		食用	乳香 古巴香脂 罗勒 茶树 柠檬

续表

理疗项目	项目内容及方法		
过敏	由于过敏源引起的全身瘙痒、呼吸困难、腹痛腹泻，甚至休克等问题		
	单方精油推荐	嗅吸	热水中滴入薄荷、柠檬、薰衣草精油各2滴后深深吸嗅
		问题部位涂抹	乳香 茶树 罗勒 马郁兰 薰衣草
		食用	薄荷、柠檬、薰衣草，每种各2滴放入热水后喝下去
抗病毒	病毒是由一个核酸分子与蛋白质构成的非细胞形态的寄生生命体		
	单方精油推荐	熏香	肉桂 牛至 丁香 柠檬草 香蜂草
		问题部位涂抹	没药 丁香 乳香 牛至 香蜂草
		放入空胶囊后食用	肉桂 牛至 丁香 柠檬草 香蜂草
抗菌	包括灭菌、杀菌、消毒、抑菌、防霉、防腐等		
	单方精油推荐		所有精油都有抗菌效果，麦卢卡、天竺葵、侧柏较强
抗氧化	抗氧化自由基的简称		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丁香 没药 芫荽籽 雪松 玫瑰 马郁兰 香蜂草 依兰依兰 麦卢卡 姜黄

续表

理疗项目	项目内容及方法		
抗真菌	真菌是一种真核生物		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	麦卢卡 天竺葵 柠檬草 侧柏 扁柏 茶树
抗霉菌	霉菌是真菌的一种,菌丝体较发达,无较大的子实体,有细胞壁,以寄生或腐生方式生存		
	单方精油推荐	熏香	麦卢卡 侧柏 百里香 牛至 肉桂 丁香 柠檬草 天竺葵 山鸡椒
		问题部位涂抹	麦卢卡 侧柏 百里香 牛至 肉桂 丁香 柠檬草 天竺葵 山鸡椒
排毒	将身体内有毒、有害物质排出体外		
	单方精油推荐	食用	芫荽叶 柠檬 山鸡椒 小豆蔻 莱姆
伤寒	急性肠道传染病,是因伤寒杆菌感染造成的问题		
	单方精油推荐	放入空胶囊后食用	肉桂 薄荷 丁香 柠檬草 古巴香脂
上火	中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛即会上火		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 迷迭香
		肝区涂抹	天竺葵 没药 迷迭香
		食用	柠檬 莱姆 没药 乳香

续表

理疗项目	项目内容及方法			
手脚冰凉	因心血管功能障碍影响血液输送,造成手脚冰凉			
	单方精油推荐	熏香	肉桂 百里香 牛至 丁香 没药	
		问题部位涂抹	肉桂 牛至 丁香 没药	
提升免疫力	通过一定手段来使自身免疫力加强			
	单方精油推荐	熏香	牛至 百里香 生姜 乳香	
		脊椎部位大面积涂抹	免疫系统分层向阳轮	
		放入空胶囊后食用	乳香 柠檬 古巴香脂 没药	
荨麻疹	俗称风疹块,可能与外感风邪、过敏有关			
	单方精油推荐	问题部位涂抹	薄荷 乳香 茶树	
		食用	薄荷、柠檬、薰衣草精油各2滴滴入热水中后喝下去	
肿瘤	在各种致瘤因子作用下,局部组织细胞增生所形成的新生物,分为良性、恶性			
	单方精油推荐	熏香	丁香 没药 乳香 百里香 牛至	
		问题部位涂抹	丁香 没药 乳香 牛至 夏威夷檀香 印度檀香木	

(九)情绪精油理疗

情绪精油理疗方法见表4-9(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表4-9 情绪精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
摆脱危险感	可能有些焦虑,是缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧		
	单方精油推荐	熏香	丁香 茶树 雪松 没药 马郁兰
悲哀	伤心、难过,与欢乐、幸福、乐观、高兴等情绪相对		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 依兰依兰 玫瑰
不安	一个人干了错事后害怕被人发现的心理		
	单方精油推荐	熏香	肉桂 芫荽籽 生姜 葡萄柚 广藿香 佛手柑
焦虑	因对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪		
	单方精油推荐	熏香	茉莉 佛手柑 橙花 香蜂草 芫荽叶
恐惧	惊慌害怕,惶惶不安		
	单方精油推荐	熏香	黑云杉 野橘 天竺葵 薰衣草 杜松 浆果 岩兰草
困惑	感到疑惑,不知该怎么办		
	单方精油推荐	熏香	黑胡椒 薄荷 柠檬 罗马洋甘菊 快乐鼠尾草

续表

理疗项目	项目内容及方法		
麻木	思想不敏锐,反应迟钝		
	单方精油推荐	熏香	莱姆 香蜂草 柠檬草
生气	发怒,因不合心意而不愉快		
	单方精油推荐	熏香	野橘 红橘 莱姆 百里香 小豆蔻
受到打击	突然受到来自外界的情感或精神攻击而情绪委顿		
	单方精油推荐	熏香	夏威夷檀香 印度檀香木 红橘 道格拉斯冷杉 罗勒 穗甘松 苦橙叶
受控感	感觉行为和意识形态受到了来自外部的控制		
	单方精油推荐	熏香	牛至 芫荽籽 丝柏 小豆蔻 侧柏 冬青
心灵受伤	情感上受到来自外部的伤害		
	单方精油推荐	熏香	茉莉 乳香 岩兰草 永久花
需要被爱	缺少关爱的人的一种心理表现形式		
	单方精油推荐	熏香	玫瑰 百里香 没药
压抑	一种能够被意识到并困扰着意识感受的心理过程		
	单方精油推荐	熏香	红橘 野橘 绿薄荷
抑郁	思维迟缓,言语动作减少,意识活动减退		
	单方精油推荐	熏香	柠檬 香桃木 红橘 香蜂草 夏威夷檀香 印度檀香 木桂花 依兰依兰

续表

理疗项目	项目内容及方法		
忧郁	因人的大脑无法接受并处理某个事件而引起的负面情绪		
	单方精油推荐	熏香	红橘 青橘 野橘 快乐鼠尾草
增加安全感	需要被保护的一种内心感受		
	单方精油推荐	熏香	冬青 丁香 肉桂 薰衣草 茶树
增加安慰感	受伤时需要别人关心和抚慰的内心感受		
	单方精油推荐	熏香	尤加利 永久花 芫荽叶
增加被接纳感	需要别人接受你和你的观点		
	单方精油推荐	熏香	肉桂 葡萄柚 佛手柑 芫荽籽
增加能量	通过舒服与顺畅的内心活动,增强自身的活力与激情		
	单方精油推荐	熏香	罗勒 莱姆 罗马洋甘菊
增加喜悦感	让自己非常愉快、高兴		
	单方精油推荐	熏香	依兰依兰 野橘 穗甘松 薄荷
增加被信任感	让别人相信自己是诚实、可信赖、正直的		
	单方精油推荐	熏香	天竺葵 雪松 马郁兰 丝柏 黑胡椒 茉莉
增加责任感	增强自觉做好分内事的心情		
	单方精油推荐	熏香	甜茴香 姜黄 生姜 小豆蔻

(十)心血管精油理疗

心血管精油理疗方法见表4-10(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表4-10 心血管精油理疗方法一览表

理疗项目	项目内容及方法		
出血	因为各种问题引起的血管破裂和血液流出		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	永久花 岩兰草 没药 野橘
低血压	体循环动脉压力低于正常的状态		
	单方精油推荐	熏香	迷迭香 冬青
		心脏部位涂抹	迷迭香 冬青
		食用	柠檬 莱姆
高血压	以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压≥140毫米汞柱,舒张压≥90毫米汞柱)		
	单方精油推荐	熏香	依兰依兰 薰衣草 莱姆
		脊椎、心脏部位、额头、耳后涂抹	古巴香脂 依兰依兰 薰衣草 马郁兰
		食用	柠檬 莱姆

续表

理疗项目	项目内容及方法		
冠心病	冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,指冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	古巴香脂 依兰依兰 黑胡椒 香蜂草
活血	中医名词,指借用外物或运动,促使气血恢复旺盛状态的一种综合方法		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	广藿香 岩兰草 丝柏
降血脂	降总胆固醇、甘油三酯		
	单方精油推荐	腹部涂抹	木兰 芫荽籽 薰衣草 姜黄
		食用	柠檬 莱姆 姜黄
静脉曲张	由于血管压迫、血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素导致的静脉迂曲、扩张		
	单方精油推荐	问题部位和腰部涂抹	丝柏 岩兰草 甜茴香 柠檬草 穗甘松 夏威夷檀香 印度檀香木
抗凝血	用于防治血管栓塞或血栓形成		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	丁香 甜茴香 永久花 姜黄 冬青
抗血栓	运用各种外来方式抗血小板凝固		
	单方精油推荐	头部、心脏部位涂抹	乳香 百里香 柠檬

续表

理疗项目	项目内容及方法		
脑梗	又称缺血性脑卒中,是指局部脑组织因血液循环障碍、缺血、缺氧而发生的软化坏死		
	单方精油推荐	头部涂抹	古巴香脂 没药 依兰依兰 丝柏 永久花 香蜂草
贫血	人体血液中血红蛋白容量减少,低于正常范围下限的一种常见问题		
	单方精油推荐	脊椎部位大面积涂抹	岩兰草 丝柏 乳香 广藿香 甜茴香 黑胡椒
平衡血压	发生血压高或低的情况,需要将血压恢复至正常状态		
	单方精油推荐	脊椎、心脏、额头、耳后部位涂抹	古巴香脂 依兰依兰 薰衣草
		食用	柠檬 莱姆
心肌梗死	冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	古巴香脂 依兰依兰 黑胡椒 香蜂草 百里香 牛至 肉桂 丁香 柠檬草 马郁兰 永久花 夏威夷檀香 印度檀香木 乳香
心悸	各种原因引起的心律失常、心动过速、心动过缓、过早搏动、心房颤动或扑动、房室传导阻滞、病态窦房结等心脏综合问题		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	马郁兰 依兰依兰 古巴香脂 香蜂草 黑胡椒

续表

理疗项目	项目内容及方法		
心绞痛	冠状动脉供血不足,心肌因缺血与缺氧而引起的以发作性胸痛为主要表现的问题		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	古巴香脂 香蜂草 生姜 乳香 薰衣草
心衰	由于心脏的收缩功能或舒张功能发生障碍,不能使血液回流,导致静脉血液淤积、动脉血液灌注不足而引起的心血管系统循环障碍问题		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	古巴香脂 依兰依兰 黑胡椒 香蜂草
血管修复	人体血管生理功能再生和自我修复		
	单方精油推荐	心脏部位涂抹	柠檬草 香蜂草 古巴香脂 黑胡椒 依兰依兰
中风	受风邪或内伤病证所致,又称脑卒中、卒中		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	古巴香脂 丝柏 乳香 依兰依兰 黑胡椒 肉桂
促循环	促进体液、组织以及身体局部的功能性循环		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	黑胡椒 姜黄 丝柏 甜茴香 岩兰草

(十一) 儿童精油理疗

儿童精油理疗方法见表4-11(如未标明混合,则选择一种即可。精纯理疗精油,少量多次使用)。

表4-11 儿童精油理疗方法一览表

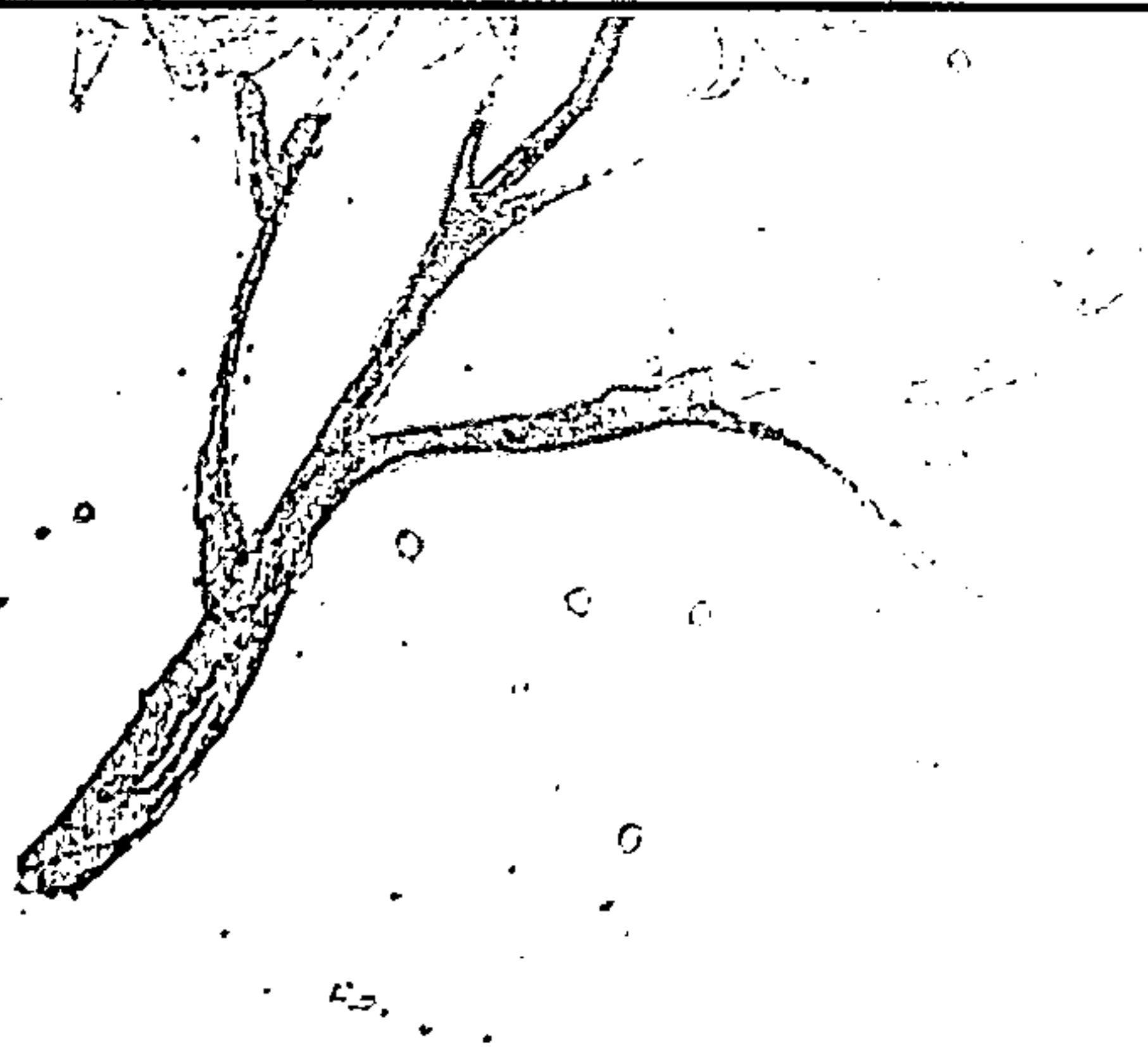
理疗项目	项目内容及方法		
扁桃体炎	由链球菌、葡萄球菌等引起的以扁桃体发炎、体温升高为主的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	茶树 柠檬 罗马洋甘菊 没药
成瘾	孩子对于某项事物着迷引起的一种神经性依赖,与机体相互作用形成的一种精神状态		
	单方精油推荐	熏香	岩兰草 穗甘松 芫荽叶 永久花
多动症	又称注意缺陷多动障碍,是一种常见的儿童精神行为异常问题		
	单方精油推荐	脊椎部位大面积涂抹	夏威夷檀香 印度檀香木 岩兰草 广藿香 穗甘松 乳香
发热	由于病菌或病毒入侵导致的人体免疫系统反应,最终以体温升高为标志		
	单方精油推荐	后背、足底按顺序涂抹	先用基底油10滴打底,再用肉桂1滴、牛至1滴、薄荷3滴、茶树4滴、尤加利2滴、乳香4滴混匀涂抹,之后用毛巾热敷
黄疸	由胆红素代谢障碍引起血清内胆红素浓度升高所致		
	单方精油推荐	肝区、足底涂抹	天竺葵 迷迭香 柠檬

续表

理疗项目	项目内容及方法		
哭闹	婴儿感觉不舒服的表达方式,可能因各种问题导致		
	单方精油推荐	熏香	岩兰草 夏威夷檀香 印度檀香木 雪松 罗马洋甘菊 永久花
		后背、足底涂抹	岩兰草 夏威夷檀香 印度檀香木 没药 穗甘松
麻疹	由麻疹病毒引起的呼吸道问题,继而出现皮疹		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	尤加利 茶树 薰衣草 乳香
磨牙	睡眠时习惯性磨牙,或白昼也有无意识磨牙习惯		
	单方精油推荐	熏香	薰衣草 夏威夷檀香 印度檀香木 雪松 罗马洋甘菊
尿布疹	新生儿的肛门附近、臀部、会阴部等处皮肤发红,有散在斑丘疹或疱疹,又称新生儿红臀		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	罗马洋甘菊 侧柏 茶树 薰衣草
伤口	因为外力受伤导致幼儿皮肤及黏膜破裂的问题		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	永久花 野橘 薰衣草 没药 罗马洋甘菊
失眠	婴幼儿神经过度兴奋或心事重重引起的入睡障碍		
	单方精油推荐	熏香	岩兰草 穗甘松 苦橙叶 罗马洋甘菊

续表

理疗项目	项目内容及方法		
水痘	由带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病		
	单方精油推荐	问题部位涂抹	天竺葵 香蜂草 佛手柑(须避光)
		食用	柠檬 甜茴香 芫荽籽
消化缓慢	幼儿反复发作的代谢性问题		
	单方精油推荐	腹部涂抹	甜茴香 芫荽籽 佛手柑(须避光) 柠檬 野橘
小儿麻痹症	又称脊髓灰质炎,是由脊髓灰质炎病毒引起的严重危害儿童健康的急性传染病		
	单方精油推荐	脊椎部位大面积涂抹	乳香 夏威夷檀香 印度檀香木 冬青
新生儿呵护	适合4岁以下的婴幼儿		
	单方精油推荐	头部涂抹	乳香
		腹部涂抹	没药
		足底涂抹	夏威夷檀香 印度檀香木
增高	通过各种方式促进儿童长高		
	单方精油推荐	脊椎部位、腿部涂抹	欧洲冷杉 西伯利亚冷杉 黑云杉 乳香 丝柏



五、Max精油顺口溜

必须稀释的精油：

百

草

牛

肉

丁

百里香

柠檬草

牛至

肉桂

丁香

建议稀释再涂的精油：

冬

天

不

苦

冬青

天竺葵

薄荷

苦橙叶

有

雪

将

化

尤加利

雪松

生姜、姜黄

桉木

香

山

黑

绿

香蜂草

山鸡椒

黑胡椒

绿薄荷

古

佛

回

来

古巴香脂

佛手柑

甜茴香

莱姆

不建议喝的精油：

丝

穗

麦

冬

侧

丝柏

穗甘松

麦卢卡

冬青

侧柏

尤

桉

莉

雪

山

尤加利

桉木

茉莉

雪松

山鸡椒

孕妇慎用(1:10 以上稀释)的精油：

桂

花

萝

卜

炖

肉

桂皮

桉木

罗勒

百里香

冬青

肉桂

孕妇禁用的精油：

快

莉

快乐鼠尾草

茉莉

有光敏性的精油：

您

也

来

匏

匏

柠檬

野橘

莱姆

葡萄柚

佛手柑

六、Max 原创分层向阳轮

1. 分层向阳轮定义

在人体的反射区分层涂抹多种精油,用于缓解身体出现的因细菌、病毒感染、疼痛、压迫等引发的身体各系统问题,以帮助人体舒缓压力、调节情绪、放松心情,从而达到整体保养理疗的目的。

2. 注意事项

- (1)按分层向阳轮法一天可以理疗多次,别超过五次。
- (2)精油涂抹请按向阳轮顺序,最好不要改变顺序。
- (3)热敷可以使用热毛巾、电热毯、吹风机。
- (4)每种精油一次用2~4滴,基底油10~20滴。
- (5)小朋友适当减量,先滴手上,再涂后背。
- (6)精油不用很全,缺两三种不会影响效果。
- (7)不建议自行调和涂抹,否则会降低精油功效。

3. 操作方法

见表6-1所列。

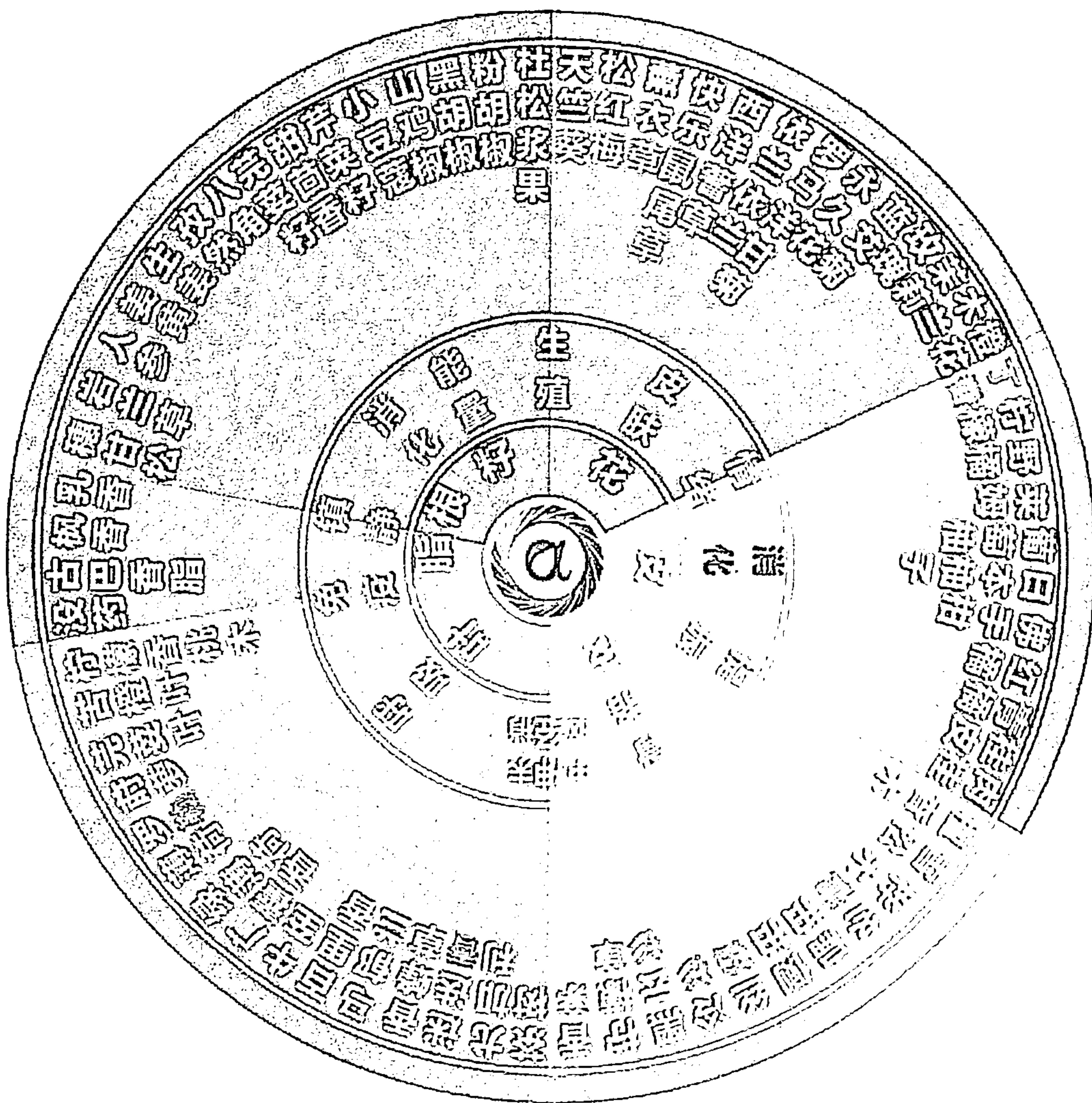
表6-1 分层向阳轮一览表

系统划分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	注意事项
皮肤系统	基底油 10~20滴	薰衣草 2滴	迷迭香 2滴	丝柏 2滴	依兰依兰 2滴	罗马洋甘 菊2滴	岩兰草 2滴	没药 2滴	广藿香 2滴	请按顺序 分层涂抹
内分泌系统	基底油 10~20滴	牛至 2滴	天竺葵 2滴	迷迭香 2滴	雪松 2滴	没药 2滴	快乐鼠尾 草2滴	岩兰草 2滴	广藿香 2滴	请按顺序 分层涂抹
淋巴系统	基底油 10~20滴	丁香 2滴	百里香 2滴	薄荷 2滴	天竺葵 2滴	迷迭香 2滴	茶树 2滴	丝柏 2滴	柠檬草 2滴	请按顺序 分层涂抹
生殖系统	基底油 10~20滴	芫荽籽 2滴	天竺葵 2滴	甜茴香 2滴	小豆蔻 2滴	黑胡椒 2滴	丝柏 2滴	依兰依兰 2滴	薰衣草 2滴	请按顺序 分层涂抹
消化系统	基底油 10~20滴	肉桂 2滴	牛至 2滴	薄荷 2滴	芫荽籽 2滴	甜茴香 2滴	小豆蔻 2滴	黑胡椒 2滴	柑橘类 2滴	请按顺序 分层涂抹
泌尿系统	基底油 10~20滴	薄荷 2滴	茶树 2滴	迷迭香 2滴	杜松浆果 2滴	丝柏 2滴	生姜 2滴	柠檬草 2滴	檀香木 2滴	请按顺序 分层涂抹
运动系统	基底油 10~20滴	丁香 2滴	牛至 2滴	薄荷 2滴	尤加利 2滴	没药 2滴	生姜 2滴	冬青 2滴	薰衣草 2滴	请按顺序 分层涂抹
神经系统	基底油 10~20滴	丁香 2滴	黑胡椒 2滴	广藿香 2滴	马郁兰 2滴	古巴香脂 2滴	依兰依兰 2滴	雪松 2滴	—	请按顺序 分层涂抹

续表

系统划分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	注意事项
呼吸系统	基底油 10~20滴	百里香 2滴	薄荷 2滴	尤加利 2滴	迷迭香 2滴	丝柏 2滴	雪松 2滴	苦橙叶 2滴	山鸡椒 2滴	请按顺序 分层涂抹
免疫系统	基底油 10~20滴	牛至 2滴	薄荷 2滴	天竺葵 2滴	罗勒 2滴	尤加利 2滴	茶树 2滴	古巴香脂 2滴	柠檬草 2滴	请按顺序 分层涂抹
循环系统	基底油 10~20滴	天竺葵 2滴	尤加利 2滴	甜茴香 2滴	丝柏 2滴	古巴香脂 2滴	侧柏 2滴	柠檬草 2滴	岩兰草 2滴	请按顺序 分层涂抹
退热专用	基底油 10~20滴	肉桂 2滴	牛至 2滴	百里香 2滴	薄荷 2滴	茶树 2滴	尤加利 2滴	薰衣草 2滴	广藿香 2滴	请按顺序 分层涂抹
调理情绪	基底油 10~20滴	天竺葵 2滴	迷迭香 2滴	甜茴香 2滴	野橘 2滴	依兰依兰 2滴	岩兰草 2滴	柠檬草 2滴	檀香木 2滴	请按顺序 分层涂抹
压抑郁闷	基底油 10~20滴	薰衣草 2滴	野橘 2滴	乳香 2滴	依兰依兰 2滴	佛手柑 2滴	绿薄荷 2滴	柠檬香桃 木2滴	檀香木 2滴	请按顺序 分层涂抹
炎症控制	基底油 10~20滴	薄荷 2滴	尤加利 2滴	罗勒 2滴	丝柏 2滴	生姜 2滴	依兰依兰 2滴	罗马洋甘 菊2滴	柠檬草 2滴	请按顺序 分层涂抹
肿瘤调理	基底油 10~20滴	丁香 2滴	牛至 2滴	薄荷 2滴	尤加利 2滴	乳香 2滴	柠檬 2滴	没药 2滴	柠檬草 2滴	请按顺序 分层涂抹
儿童呵护	基底油 10~20滴	薰衣草 2滴	小豆蔻 2滴	红橘 2滴	乳香 2滴	依兰依兰 2滴	侧柏 2滴	罗马洋甘 菊2滴	檀香木 2滴	请按顺序 分层涂抹

七、Max 精油语法

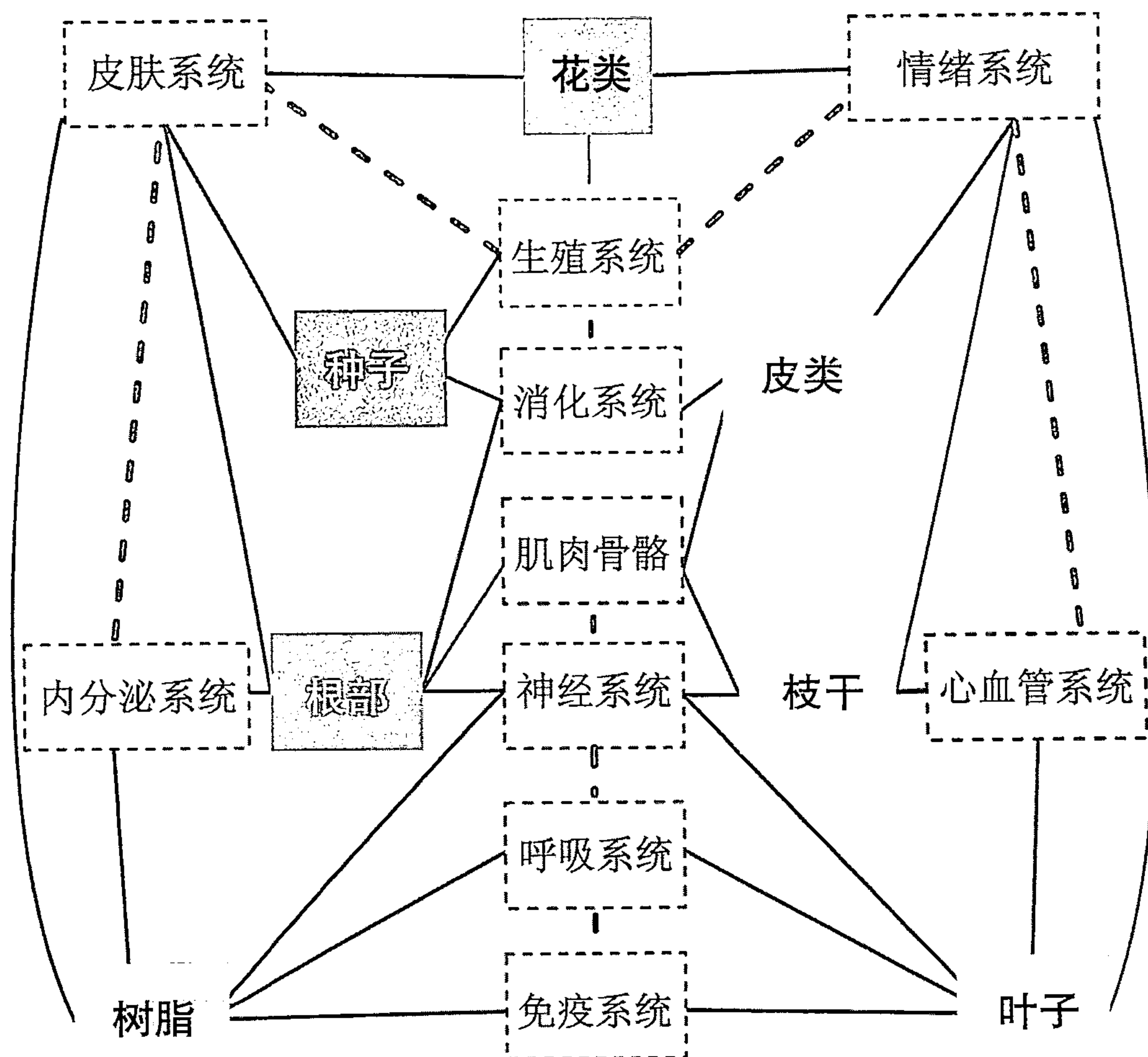


彩虹轮

Max顺序推导法：

1. 归类系统：把出现的问题归类到身体的相应系统。
2. 确定类型：根据顺序推导法图，确定精油的类型。
3. 选择精油：根据彩虹轮图，选择合适的精油。
4. 使用方法：明确所选精油应该如何稀释、使用等。

温馨提示：欢迎来公众号“精油侠工作室”了解更多课程，以帮助您更好地理解 and 运用顺序推导法这个很棒的工具。



Max顺序推导示意

附录 精油芳香疗法发展简史

公元前 3000 年：古埃及人将新鲜植物的萃取物香膏作为珍贵的药物使用。

公元前 2667 年：古埃及医学之父、精油之父殷荷堤提出每天焚烧精油香膏。

公元前 2000 年：古印度《吠陀经》上大量记载植物用于医疗和宗教活动。

公元前 331 年：亚历山大攻入埃及，希腊文明开始获得精油知识并广泛使用。

公元前 30 年：古罗马帝国接管统治希腊，精油的用法由希腊人传授给罗马人。

10 世纪：十字军东征，精油知识及古代欧洲植物学知识通过战争传入了西欧。

11 世纪：阿拉伯医生阿维森纳改良水蒸气蒸馏萃取精油的方法并沿用至今。

12 世纪：德国宾根女修道院院长希尔德·嘉德发现薰衣草精油能杀死头虱。

14 世纪：黑死病流行，欧洲人在街道上焚烧芳香植物并用精油对抗黑死病。

1579 年：中国明代，李时珍编写的《本草纲目》出版，记载了 2 000 多种药草。

16 世纪：格拉斯商人在法国南部普罗旺斯种植香料类植物，

并萃取精油。

17世纪:英国人卡尔培波写了很多植物学著作,德国的药典上出现精油。

1806年:德国药剂师史透纳在罂粟中萃取得到生鸦片,添加到西药中使用。

1816—1896年:西方很多著名药厂陆续建立,西药正式进入医疗领域。

1928年:法国人盖特福塞提出了“芳香疗法”这个概念,现代芳香疗法正式形成。

1972年:《芳香疗法临床应用》出版,英国开始正式推行芳香疗法。

1978年:巴斯帝尔医生建立自然疗法医科大学,成为美国著名的自然疗法学府。

1985年:国际芳香治疗师联盟 IFA 在英国成立,英系芳香疗法正式形成流派。

1990年:德国、美国等西方国家出现芳香协会,现代精油在西欧开始形成不同派系。

2002年:国际芳香学会 IFPA 在英国成立,越来越多的精油等级划分开始出现。