

[分享]刚发现的好全的精油配方

1. 先从护肤配方说起——

中性皮肤

薰衣草 1 滴+佛手柑 1 滴+茉莉 2 滴+甜杏仁油 10ml

洋甘菊 2 滴+橙花油 2 滴+玫瑰 1 滴+甜杏仁油 10ml

乳香 1 滴+德国洋甘菊 1 滴+薰衣草 1 滴+天竺葵 1 滴+玫瑰 1 滴+ 10ml 榛果油

天竺葵 3+花梨木 3+甜杏仁油 5ml

檀香 15+甜橙 5+玫瑰 1+芦荟乳霜 50g

薰衣草 5+花梨木 5+玫瑰 2+荷荷芭油 25 ml

天竺葵 4+茉莉 2+薰衣草 8+无香乳液 50 ml

檀香 20+薰衣草 20+天竺葵 10+乳化剂 10+芦荟萃取液（蒸馏水）100 ml（中干性弹性配方，摇匀后用棉棒涂于脸部）

雪松 20+丝柏（杜松）20+天竺葵（依兰）10+乳化剂 10+芦荟萃取液（蒸馏水）100 ml（油性脸部弹性配方：用法同上）

敏感性皮肤

洋甘菊 2 滴+薰衣草 1 滴+橙花 1 滴+ 10ml 荷荷芭油

洋甘菊 2 滴+薰衣草 1 滴+檀香木 1 滴+甜杏仁油 10ml

薰衣草 2 滴+橙花 2 滴+尤加利 1 滴+甜杏仁油 10ml

玫瑰+薰衣草+洋甘菊

德国洋甘菊 2 滴+薰衣草 2 滴+丝柏 1 滴+橙花 1 滴+ 10ml 荷荷芭油

洋甘菊 3+茉莉 2+甜杏仁油 7 ml+月见草油 3 ml

3 % 玫瑰精油 10+3 % 茉莉精油 4+天竺葵 2+薄荷 1+jojoba 油 40d

洋甘菊 5+橙花 3+玫瑰 2+无香乳液 50 ml

缺水性皮肤

罗勒 1 滴+迷迭香 1 滴+香橙 3 滴

罗勒 1 滴+玫瑰 1 滴

玫瑰 2+橙花 1+茉莉 2+荷荷芭油 10 ml

天竺葵 2+甜橙 1+丝柏 1+广藿香 1+荷荷芭油 3 ml+甜杏仁油 7ml

油性皮肤：

鼠尾草 1+薰衣草 1+佛手柑 1+杜松 1+葡萄籽油 10ml

柠檬草 1+松树 2+檀香木 2+葡萄籽油 10ml

柠檬香茅 2+天竺葵 1+薰衣草 2+荷荷芭油 10ml
薰衣草 6+苦橙叶 6+依兰 1+苹果籽油 10ml
快乐鼠尾草 1滴+薰衣草 1滴+佛手柑 1滴+杜松 1滴+ 10ml 葡萄籽油
薰衣草 3+迷迭香 3+ 葡萄子油 5 ml
佛手柑 5+丝柏 5+天竺葵 3+荷荷芭油 25ml
依兰 3滴+天竺葵 3滴+柠檬 2滴

干性皮肤：

玫瑰 1滴+檀香 1滴+罗马洋甘菊 1滴+橙花 1滴+ 10ml 荷荷芭油
玫瑰 2滴+橙花 2滴+迷迭香 1滴+ 10ml 荷荷芭油
玫瑰 2滴+乳香 2滴+薰衣草 1滴+ 10ml 荷荷芭油
洋甘菊 3+天竺葵+荷荷芭油 5ml+甜杏仁油 5ml

2. 针对各种护肤诉求

美白——

适用精油：马郁兰、鼠尾草、薰衣草、柠檬、橙花、玫瑰

马郁兰 1滴+鼠尾草 1滴+玫瑰 1滴+小麦胚芽油 10ml
马郁兰 1滴+鼠尾草 1滴+橙花 1滴+小麦胚芽油 10ml
柠檬 2+薰衣草 2+茉莉 2+荷荷芭油 10ml+小麦胚芽油 1ml
柠檬 3+鼠尾草 1+玫瑰（橙花）1+小麦胚芽油 10 ml
柠檬 2滴+佛手柑 2滴+甜橙 2滴
柠檬 2+玫瑰 1+橙花 1+乳香 1+甜杏仁油 7 ml+玫瑰果面油 3ml

抗衰老——

适用精油：肉桂、香茅、香橙、乳香、丝柏、茉莉、玫瑰

玫瑰 2滴+肉桂 1滴+橄榄油 10ml
乳香 1滴+肉桂 1滴+玫瑰 1滴+橄榄油 10ml
乳香 5+天竺葵 3+甜橙 3+玫瑰 2+玫瑰果油 25 ml
茴香 4+乳香 4+薰衣草 3+橙花 2+玫瑰果油 25 ml
甜橙 6+乳香 4+天竺葵 3+玫瑰果油 25 ml
乳香 15+广藿香 5+玫瑰 1+芦荟乳霜 50g
玫瑰 3+肉桂 1+茉莉 1+橄榄油 10ml
玫瑰 2+檀香 1+天竺葵 1+依兰 1+荷荷芭油 7 ml+玫瑰果油 3 ml
乳香 2滴+岩兰草 1滴+檀香木 1滴
玫瑰 2+檀香 1+乳香 1+橙花 1+荷荷芭油 5 ml+芦荟油 5 ml（活化细胞）
玫瑰 2+迷迭香 2+洋甘菊 1+薰衣草 1+葡萄籽油 10 ml（一般肤质）
玫瑰 2+迷迭香 1+洋甘菊 2+薰衣草 1+葡萄籽渍 10 ml（敏感肤质）

收敛毛孔——

适用精油：肉桂、佛手柑、丝柏、天竺葵、杜松、柠檬、广藿香、玫瑰、鼠尾草

丝柏 2 滴+天竺葵 2 滴+依兰 1+荷荷芭油 10ml

佛手柑 1 滴+天竺葵 1 滴+玫瑰 1 滴+荷荷芭油 10 ml

柠檬香茅 2+丝柏 3+薰衣草 5+ 5ml 的葡萄籽油

雪松 10+天竺葵 10+松（薄荷） 5+芦荟胶 50g

天竺葵 3 滴+柠檬 1 滴+薄荷 1 滴

佛手柑 2+肉桂 1+丝柏 1+罗勒 1+葡萄籽油 5 ml+芦荟油 5 ml

薰衣草 6+葡萄柚 3+杜松梅 3+葡萄籽油 10 ml（去鼻部黑头）

淡化、驱逐细纹——

适用精油：乳香、玫瑰、紫檀木、伊兰

乳香 1 滴+玫瑰 3 滴+伊兰 1 滴+小麦胚芽油 10ml

檀香 2 滴+玫瑰 2 滴+葡萄籽油 10 ml

淡斑去痕——

适用精油：乳香、鼠尾草、茉莉、柠檬、橙花、玫瑰、广藿香

乳香 5 滴+鼠尾草 10 滴+橙花 5 滴+柠檬 10 滴+葡萄籽油 30ml

橙花 4 滴+玫瑰 3 滴+葡萄籽油 30ml

柠檬 1+玫瑰 1+葡萄柚 1+乳香 1+甜橙 1+甜杏仁油 5 ml+橄榄油 3 ml+玫瑰果油 2 ml

微血管显露的皮肤——

适用精油：丝柏 玫瑰 罗马洋甘菊 天竺葵 乳香

薰衣草 2+洋甘菊 2+茉莉 1+甜杏仁油 10 ml

天竺葵 2 滴+洋甘菊 2 滴+丝柏 3 滴+5ml 甜杏仁油。

3%德国洋甘菊 15+3%玫瑰 15+丝柏 20+胡萝卜浸泡油 15+芦荟胶 50 g

甘菊 3 滴+薰衣草 3 滴+玫瑰 2 滴 直接擦拭于患部

檀香 1+天竺葵 1+玫瑰 1+洋甘菊 1+柠檬 1+荷荷芭油 5 ml+甜杏仁油 3 ml+玫瑰果油 2 ml

消除黑眼圈——

适用精油：橙花、鼠尾草、乳香、洋甘菊、玫瑰

乳香 1 滴+天竺葵 1 滴+玫瑰 1 滴+葡萄籽油 10ml

洋甘菊 1 滴+玫瑰 2 滴+葡萄籽油 10ml(按摩)
玫瑰 2 滴+德国洋甘菊 1 滴+柠檬 1 滴+ 10ml 荷荷芭油
消灭青春痘(患部按摩)——

适用精油：丁香、紫檀木、肉桂、鼠尾草、尤加利、天竺葵、薰衣草、柠檬、广藿香、茶树。

鼠尾草 2 滴+薰衣草 1 滴+荷荷芭油 10ml
樟树 1 滴+柠檬 1 滴+茶树 1 滴+ 10ml 葡萄籽油
天竺葵 10+薰衣草 10+柠檬香茅（茶树）6+芦荟胶 50g
肉桂 2+檀香 1+茶树 2+荷荷芭油 10 ml
依兰 1+鼠尾草 2+薰衣草 2+荷荷芭油 10 ml

眼部保养：

促进眼部肌肤循环：意大利永久花 2 滴+玫瑰 3 滴+ 10ml 榛果油

淡化眼部细纹：玫瑰 1 滴+玫瑰草 2 滴+熏衣草 1 滴+ 10ml 小麦胚芽油

眼部按摩：檀香 2+玫瑰 1+洋甘菊 1+胡萝卜籽油 1+荷荷芭油 5 ml+甜杏仁油 3 ml+月见草油 2 ml

颈部保养：

乳香 2+迷迭香 1+鼠尾草 1+肉桂 1+荷荷芭油 5 ml+甜杏仁油 3 ml+月见草油 2 ml

3. 其他

丰胸健胸：（每天洗完澡后按摩 5 分钟）

玫瑰 2 滴+茴香 4 滴+天竺葵 3 滴+20ml 甜杏仁
玫瑰 2 滴+依兰 5 滴+佛手柑 3 滴+20ml 甜杏仁
柠檬 2 滴+玫瑰 4 滴+甜杏仁 10ml

日间滋润乳：

乳香 10+甜橙 10+天竺葵 5+金盏花浸泡油 15 ml+芦荟胶 50g

深层滋润晚霜：

檀香 10+薰衣草 10+天竺葵 5+胡萝卜浸泡油 20+芦荟胶 50g

护唇膏：

胡萝卜浸泡油 5+天竺葵（薰衣草）10+玫瑰 1+甜杏仁油 30 ml+蜜蜡 25 g

滋养露：

1、中性及干性：

檀香 1+玫瑰草 1+玫瑰纯露 100 ml

2、中性及敏感性皮肤：

德国洋甘菊 1+洋甘菊纯露 100 ml

3、中性到油性：

橙花 1+橙 1+橙花纯露 100 ml

4、斑点：

薰衣草 1+薰衣草纯露 100 ml

著名的匈牙利皇后水：

迷迭香 4+柠檬 6+甜橙 2+橙花纯露 5 ml+玫瑰纯露 5 ml+90%酒精（伏特加）40 ml（混合摇匀后静置避光处，第一周每天拿出来摇一摇，然后一周摇一次；最好能放置三至四周后再用）

4. 特殊功能

功能：清洁卸妆护肤一次完成

精油：天竺葵，迷迭香 基底油（建议葡萄子油）

将天竺葵 3 滴迷迭香 2 滴，调和于 5ml 的基底油中，作为每天起床后与沐浴前的清洁护肤按摩油，可达到深层清洁与紧实肌肤的目的，之后再用水性沐浴乳洗净。

功能：瘦脸提升

迷迭香 2+杜松 1+胡萝卜籽油 1+橙花 1+葡萄籽油 7ml+月见草油 3ml

功能：白头粉刺

精油：佛手柑，薰衣草 葡萄子油

将佛手柑 3 滴，薰衣草 3 滴，调和于 5ml 葡萄子油，早晚于易生患部按摩施用。

功能：黑头粉刺

精油：佛手柑，丝柏，薰衣草，柠檬香茅，荷荷巴油

准备一盆的热水，先用薰衣草 3-5 滴于热水中，用毛巾罩住脸盆与脸间以热蒸汽敷脸 5-10 分钟，然后用丝柏 3 佛手柑 2 调和 5ml 荷荷巴油按摩脸部，清洗干净后，再用热水加上柠檬香茅 2 滴敷脸，可达到软化、清洁去除、收敛的三重效果！

功能：20 岁到 30 岁间的肌肤活化防皱

精油：橙花，薰衣草，天竺葵

将葡萄子油 橙花 2，薰衣草 5，天竺葵 3，混于 10ml 的葡萄子油中，睡前按摩，停留五分钟后洗净。

功能：30 岁到 40 岁间的肌肤活化防皱

精油：广藿香，快乐鼠尾草，洋甘菊

将甜杏仁油 广藿香 3，快乐鼠尾草 3，洋甘菊 3，混于 10ml 的甜杏仁油中，睡前按摩，停

留五分钟后洗净。

功能：40 岁以上的肌肤活化防皱

精油：熏衣草，橙花，乳香，檀香 甜杏仁油

将熏衣草 3 滴，橙花 3 滴，乳香 3 滴，檀香 3 滴，混于 10ml 的甜杏仁油中，睡前按摩，停留五分钟后用温水洗净。

面部保湿

适合的基底油有：月见草油、甜杏仁油、蔓越莓油、荷荷芭油，

适合的精油有：乳香、檀香、广藿香、罗马洋甘菊、甜橙花、玫瑰

将基底油 5ml 配上总数 5 滴的精油，以此比例制作脸部按摩油，轻柔的按摩脸部，按摩后洗掉或用面纸拭去脸上多余的油脂即可保有长时间的保湿防干效果。

恢复肌肤光泽：乳香、迷迭香。

(1)荷荷芭油 30ml+乳香精油三滴。

(2)荷荷芭油 30ml+迷迭香精油四滴。

· 使用方式：在脸上涂满按摩油，以绕圈的方式，用指腹轻轻按摩。

· 注意事项：睡眠必须充足

5. 护发配方

1. 中性头发：迷迭香精油，檀香精油，伊兰精油。这两者都是绝佳的中性头发护发精油。檀香的味道和头发最能搭配，十分好闻。

2. 油性头发：薄荷精油，杜松精油，茶树精油。薄荷精油十分适合夏天用，而杜松则有一种很特别的木质香味，茶树精油有很好的去头屑效果。

3. 干性头发：百里香精油，乳香精油。它们能够促进油脂的分泌。

每次加入清水中的精油量不能超过 5 滴，可以自己搭配。

另外，以下我再介绍几种特殊配方的按摩油，它们是起护理效果的按摩油，洗完头发后擦干，用按摩油轻轻按摩头发和头皮，用温毛巾包住头发 20 分钟（毛巾不能太热），令精油渗透进去。

1、油性头发：

佛手柑 2 滴+柠檬草 1 滴+丝柏 1 滴+荷荷芭油 5ml；

佛手柑 2 滴+鼠尾草 1 滴+杜松 1 滴+荷荷芭油 5ml；

2、中性头发：

天竺葵 1 滴+熏衣草 1 滴+鼠尾草 1 滴+荷荷芭油 5ml

天竺葵 2 滴+熏衣草 2 滴+鼠尾草 2 滴（混入洗发水中用）

3、干性头发：

熏衣草 2 滴+天竺葵 2 滴+依兰 2 滴+荷荷芭油 5ml；

熏衣草 2 滴+天竺葵 2 滴+依兰 2 滴（混入洗发水中用）

4、头皮屑过多：

鼠尾草 2 滴+杜松 1 滴+葡萄籽油 3ml ；

熏衣草 2 滴+迷迭香 1 滴+柠檬草 2 滴+葡萄籽 5ml；

5、受损发质：

檀香 1 滴+熏衣草 1 滴+天竺葵 1 滴+荷荷芭油 5ml；

乳香 1 滴+佛手柑 2 滴+迷迭香 1 滴+荷荷芭油 5ml；

乳香 1 滴+鼠尾草 1 滴+迷迭香 2 滴+荷荷芭油 5ml

乳香 1 滴+熏衣草 14 滴+鼠尾草 5 滴+迷迭香 10 滴+荷荷芭油 30ml

DIY 护发调理水

(一) 帮助平衡油脂分泌,预防头皮屑产生.

材料:薄荷精油 5 滴.甘油 5ml.矿泉水 100ml 混合即可.

(二) 中性发质适用,迷迭香不但调理头皮,也可增加头发明亮感.

材料:迷迭香精油 5 滴.甘油 5ml.矿泉水 100ml.混合均匀即可.

(三) 适合纤细.受损发质,使干性发质看起来有明亮感,也可以增加蓬松度.

材料:洋甘菊 5 滴.甘油 5ml.矿泉水 100ml.混合均匀即可.

6. 补充

手部保湿

每晚洗完澡后，将调好的按摩油（甜杏仁油 5ml+月见草油 3 ml +蔓越莓油 3 ml，加入乳香 5d+岩兰草 3d+广藿香 3d）按摩双手。按摩后戴上戴上棉质的布手套，让双手休息，如需做事情，请在棉布手套外套上塑料手套。都可以让皮肤迅速保湿，不但避免龟裂，还可以让手部恢复白晰柔嫩。

脚干、脚底后跟的皮不断增厚变硬，慢慢出现龟裂的纹路，脚掌的皮肤变薄出现皱纹。

保湿对策：适度去角质，利用洗澡时，或是足浴时，用浮石，轻轻的将脚底已形成的硬皮部位，轻柔的按摩，去除坏死的角质，洗后一定要涂抹上乳霜（玫瑰乳霜一罐+檀香 10 滴）或按摩油，从足部按摩至小腿，的皮肤皮肤就会柔嫩、有透明感，不在脱皮龟裂。

精油瘦脸配方

水肿型-迷迭香、杜松、熏衣草

脂肪型-柠檬、迷迭香、茴香

肌肉型-熏衣草、天竺葵、柑桔

综合型-迷迭香、天竺葵、熏衣草

用十二毫升的基底油加上每种精油各两滴调和，精油一般冬天用甜杏仁油，夏天用葡萄籽油。

中国的 MM 可以在佰草集买芦荟油（有美白效果）。把调好的精油倒在掌心搓至温热开始按

摩（手上不要有残留的化妆品）。从脸部到颈部，促进淋巴的代谢，再运用拇指和食指，从嘴角到耳朵按摩，再从鼻角到耳朵重复按压。

注意事项：

1、脸部肌肤不同于其它部位，敏感程度相对较高，大家在用之前请先在头颈上做试验。等5分钟看有没有瘙痒，发红，起疙瘩的过敏现象。

2、眼睛周围一定不要用，不小心粘上了请用大量清水洗净。

精油按摩用法配方

减轻肌肉酸痛：薄荷 10 滴+熏衣草 12 滴+柠檬 8 滴+ 30ml 荷荷芭油

帮助睡眠：熏衣草 12 滴+柠檬 8 滴+ 30ml 甜杏油

清洁肌肤：茶树 3 滴+ 5ml 榛果油(按摩脸部 5-10 分钟)

驱除蚊虫：熏衣草 8 滴+薄荷 8 滴+ 10ml 荷荷芭油

淡化妊娠纹、疤痕：茉莉 10 滴+熏衣草 10 滴+桔 10 滴+ 30ml 玫瑰籽油

“敷面法”

进行“敷面法”时，只需预备一盆热水，按需要，将 3-6 滴香熏油加入其中，均匀搅动后，将湿毛巾绞干，脸对着脸盆，相距大约 15-20 公分，用毛巾包住脸与脸盆边缘，尽量不让香熏漏出，如此熏 10-15 分钟左右。

敷面法可软化死皮，并促进新陈代谢，使细胞活跃，增加皮肤吸收养分的能力。如果是冷敷，则对痛症有帮助，可用于急救。

当然，不同性质的皮肤和病症，所用的香熏油亦有所不同，具体用法如下：

油性皮肤：柠檬(3 滴)+丝柏树(2 滴)

干性或成熟皮肤：乳香(3 滴)+檀香木(2 滴)+鼠尾草(1 滴)

中性或敏感皮肤：玫瑰(2 滴)+甘菊(4 滴)

面黄或呆滞皮肤：尤加利(2 滴)+甘菊(3 滴)/松木(2 滴)+熏衣草(2 滴)

消化不良：胡椒薄荷(3 滴)，热敷在胃部

咳嗽：百里香(2 滴)+熏衣草(4 滴)+茶树(2 滴)，热敷在胸部

发烧：尤加利(4 滴)，冷敷在头上

经痛：玫瑰(4 滴)+蜜蜂花(4 滴)+甘菊(4 滴)，热敷在肚腹间

太阳晒伤：熏衣草(2 滴)

7. 看看别人的 try...

很喜欢 Burt's Bees 的润唇蜜。

原料：牛油果油（没买到原版成分表中的椰油），蜂蜡，甜杏仁油，薄荷油，胡萝卜油（原版成分表中没有，不过我看它颜色红红的，觉得可能可以作出浅红色的效果，所以加了，结果证明我猜错了），VE，Rosemary 精油。

按着老大的制作方法，我找了一个小玻璃罐，底上铺了一层蜂蜡小颗粒，然后倒上油，排名越靠前的量越大。然后放在一个小平底锅里，倒点水，玻璃罐放在里面加热。等罐里的东东全部溶解，拿出来晾凉就行了。

Tips & Tricks: 蜂蜡和油的比例要控制好，蜂蜡多膏体太硬没法用，太软又容易一下抹太多。控制的方法很简单，拿一根 BBQ 串食物的竹签，在融化完的油里蘸一下，拿出来很快就干，试试看就知道了。当然也可以等做完后晾凉后试用，不满意回锅再做。

结果，哈哈哈哈哈，跟 Burt's Bees 的味道一模一样，因为 DIY 版的加了胡萝卜油，所以比较黄，其他几乎丝毫不差，太开心啦！

各类芳香精油简述

No.30

芳香精油是以植物花朵、果实、树叶、树脂和树根中萃取而来，因为它们具有疗效和迷人的香味，所以已被使用达数世纪之久。数以百计的挥发性植物精油被运用在各种工业上，如食品、化妆品、药物和香水；而现代芳香疗法所能选择的精油却很少，但使用香味的范围和运用却显然非常的广泛。

这里列举一些最受欢迎的植物精油，可供您了解它们各自的特性、来源、医疗价值，和发掘出您个人的喜好。

佛手柑

BERGAMOT

起源：来自摩洛哥，但移植到意大利后，佛手柑的特性才被发掘出来。

简介：佛手柑和柑橘属于同一类，而精油如许多柑橘一般，是由新鲜的果皮榨取而来，精油呈翠绿色，味道较柠檬为重，与柑橘的味道相近，可用来做为茶的调味品。

疗效：强烈的提神和清脑效果，在处理口腔和皮肤感染上已有明确的效用，并对治疗喉咙痛有效，可以退烧，并改善支气管炎和消化不良。

用法：佛手柑的混合物，是香水中最受欢迎的高味阶香源，和橙花油及薰衣草等皆为牙膏的主要成分，并且广泛地运用在卫浴用品上以达到放松、清新的目的。在按摩时，可依据混合油的种类，来决定用安抚或提神效果的。

注意事项：超过 1%以上的浓度会对皮肤产生刺激性，虽然它有时会加在市面上帮助晒黑的产品中，来刺激黑色素分泌，但绝不可为了晒黑，而在家中自行混合使用。

香柏木（西洋杉）

CERARWOOD

起源：西洋杉油，和杉木类似，埃及人用来做防腐的功用，主要以杀菌作用著称，所以成为化妆品中的重要原料，原先，它来自黎巴嫩杉，但是由它所做的家具受欢迎，而树木现在已经非常稀少，目前已经被红杉所取代。

简介：杉木最好的品种是在北非和美国，由废弃木的蒸汽中可提炼出清晰，透明无色带有黏性的精油，气味很类似木制铅笔。

疗效：主要用在皮肤的病状上，如粉刺、头皮屑、湿疹和呼吸疾病上，尤其是支气管炎和感冒，同时可做为利尿剂对于尿道感染期间将有所帮助。

用法：吸入和按摩，增加性反应，可与柏树、杜松和玫瑰混合。

注意事项：用量过高，对皮肤有刺激性。

甘菊

CHAMOMILE

起源：埃及人认为甘菊是一种神圣的花朵，他们将它运用在祭典上，呈献予太阳神，应用在医药上，以防止咳嗽及发烧。

简介：甘菊散布在欧洲、北非的广大土地，它们有着细致，带翅的叶片，能开出白色或黄色中心的花，清蓝色的精油是由花中萃取出来，带有淡淡的苹果香，可与玫瑰、薰衣草、天竺葵混合使用。

疗效：具有抗兴奋及镇静效果，是良好的儿童药品（不论大人或小孩），对易怒或耳朵痛都有效果，也可以用于气喘、贫血、烧伤、皮肤炎、腹泻、发烧、消化不良、失眠、经痛、风湿痛、牙痛和溃疡。

用法：有些甘菊香料可用在草药上，有些则利用它抗敏感的特性，添加于身体、洗澡和头发的产品，给儿童使用前应先稀释。

肉桂

CINNAMON

起源：中国人相信如果没有肉桂，治疗就不算完全，这是最古老的香料之一，为罗马人、希腊人和埃及人广泛使用，在圣经旧约中也有提到。

简介：主要分布于远东、东印度和中国，肉桂有一种特别强烈而辛辣的气味，采下它的小枝和树叶经过萃取可以产生一种略甜、辛辣又带有苦味的精油，呈暗黄褐色，由于有温暖、辛辣的特性多被应用在香水中。

疗效：对抗疲劳和沮丧最有效的药，也可做为呼吸和消化系统的滋补品，尤其是对咳嗽、感冒、伤风、胃痛和腹泻有效，对鹅口疮也可以帮助愈合。

用法：吸入和按摩、燃烧以防止感冒细菌的蔓延，或者可加入香包取其味，也可在按摩或轻压时，用来松弛肌肉。须少量使用。

柏树

CYPRESS

起源：埃及人使用这种木头来装饰石棺，并利用油中的药效，在法国，则传统以来，多种在墓园中。

简介：高大、圆锥形的常青树，源自东方，但被广泛地种植在地中海地带，尤其是阿尔及利亚和法国南部，精油是由树的叶片、枝干和球果蒸馏而来，清晰、清黄或绿色，有着清新的辛辣味和小小松针。

疗效：主要以它的收敛和镇静特性著名，可用来治疗循环不良、感冒、咳嗽、伤风、痔疮、妇女疾病、静脉曲张和哮喘等，它也可以做为平缓神经紧张的松弛剂。

用法：吸入、洗澡和按摩，可在按摩中使用，以平抚肿痛、风湿或在洗澡时作为肌肤的滋养品，它的收敛特性更可作为油性皮肤人的清洁用品。

注意事项：绝不可使用于高血压病患身上

桉树

EUCALYPTUS

起源：是世界上最高大的树之一，原始地在澳洲，其后长在中国、美国、巴西和地中海地区，种类高达 200 种，澳洲土著最早在医学上开始使用桉树。

简介：银色、蓝绿的叶片可提炼出淡黄色的植物油并带着清凉樟脑的气味，它的叶片含有高量的香料--在薰香治疗上极其多样化。

疗效：桉树精油主要以防腐效果著称，加上它的抗发炎的特性，可用在哮喘、支气管炎、伤风、皮肤发炎、湿疹和疼痛上，它能减轻发烧症状，具良好的醒脑效果。

用法：使用于洗澡、吸入和按摩，它可用来减轻肌肉和风湿疼痛，并广泛地用在感冒和咳嗽药上，也可用来洗澡以减轻膀胱炎，或用于手帕上使头脑清醒。

茴香

FENNEL

起源：古希腊人和古罗马人利用强烈气味的茴香料来强壮自己，并驱走邪恶的势力，杀死蚊蝇并使口气清新。

简介：这优雅的常绿生植物首先在欧洲发现，通常是生长在海边，有着纤细、淡绿色羽毛状的叶片，黄色的花簇吸引许多蜜蜂，可做为草药，叶片可做为装饰，味似大茴香的种子可用于制酒，精油则是由压碎的种子中取得。

疗效：以利尿剂和温和的松弛剂著称，茴香也可用于治疗气喘、便秘、消化、肾结石、停经、鼻塞和肥胖问题，在哺乳期间可增加泌乳量。

用法：甜甜的茴香油主要是用于促进肠胃消化可溶入茶内。

茉莉

JASMINE

起源：深受阿拉伯、印度和中国人长久以来的喜爱，用途非常广泛，包括香水、清香剂和茶的调味，在十六世纪由波斯传入欧洲。

简介：茉莉是一种小型丛木，原产于南印度和埃及，而后移入法国南部、西班牙、阿尔及利亚、摩洛哥和印度，它优雅的白色小花，带有蜂蜜般及水果似的清香。深红色的精油，取自花朵，略带浓郁的花香，及异国风情，与玫瑰同属香水中昂贵的原料。

疗效：茉莉可调整情绪、解除忧虑和沮丧，作为春药，则以治疗疲惫和无力著称，它也可以解除经痛的不适，并缓和发炎或不适的皮肤。

用法：吸入、洗澡和按摩都可以发挥它温暖、松弛的特性，也是香水和芳香剂的良好材料。

杜松 JUNIPER

起源：生长在北美、亚洲、非洲和欧洲，属小型灌木，树叶和果实带有香味，常用在宗教典礼上，或用来净化空气与驱除疾病。

简介：有著厚厚的球状和窄叶状的常绿灌木，花朵小带黄色，果实则为浅蓝色，果实和叶都有似松针的气味，但杜松油是果实上蒸馏而来的浅黄色精油。

疗效：利尿、抗发炎，尤其在治疗尿道导尿有效，并是膀胱炎和水肿的最佳疗法，也可以用在痤疮、咳嗽、哮喘、皮炎、湿疹、肠胃气胀、风湿和皮肤炎。

用法：吸入、洗澡和按摩，杜松油是一种最好的促进剂，像柏树和松树，一般可作为清新的沐浴油，按摩在皮肤上可促进循环。

薰衣草 LAVENDER

起源：薰衣草由罗马字“拉威而”而来，意思是清洗，这是罗马人在他们每天沐浴仪式中，最常用的香料之一。希腊人和罗马人也都靠着燃烧薰衣草来使房间空气清新，以消除疾病，靠着罗马人传到欧洲。

简介：灌木状的植物，有着木头般的枝干和长窄的叶片，紫蓝色的花朵长在长枝上，切割后，植物会干，再用蒸汽蒸馏后可得精油，精油呈浅黄色并有强烈的香味。

疗效：松弛和滋补的效果，使薰衣草成为神经和情绪系统中最佳的均衡剂，对偏头痛尤其有效，做为杀菌剂它可以在许多皮肤病、肺病、消化器官和尿道的感染上，出奇的多功能。

用法：吸收、洗澡、室内芳香剂、按摩和许多其他用途，可用来冷敷或在滚水中加几滴以治疗头痛和偏头痛，一块温热的毛巾，将消除您精神的疲惫，而晚间的一个薰衣草沐浴有助于治疗失眠。

印度薄荷 PATCHOULI

起源：与玫瑰、茉莉、檀香木和紫苏一般，印度薄荷是印度人最喜欢的香精之一，他们使用的围巾和毛毯都充满这种香味，属于一种春药。

简介：该精油取自干燥的叶片，此小型灌木有着强烈木质的甜味及芳香。它可作为老化肌肤的保养品和香水中的填充物。

疗效：印度薄荷可作为止血剂，对头皮、皮肤的状况如头皮、湿疹和疤痕都有效用，它能消除压力和忧虑也有提神作用，可以消除浮肿。

用法：吸入、沐浴和按摩，使用少量，即具有提神效果，适量则镇静，通常用在香水和具异国风情的按摩。

香茅（柠檬香茅）

LEMONGRASS

起源：这种充满香味的草主要是用来调味，像印度、刚果、底比斯、印尼和斯里兰卡的食物中都有，它的主要成分是柠檬酸，被发现具有强烈的清洁收敛效果，可用来祛除衣服和鞋子的气味，燃烧干的叶子可保持清醒。

简介：香茅是一种高茎，如草般的热带植物，它的油是由新鲜或半干的草中蒸馏萃取而来，带有清新，柠檬般的香味，它常被用在低成本的肥皂、香水或清洁用品上。

疗效：由于具有良好抗菌效果，它可以用来治疗皮肤伤痛、喉咙痛和呼吸疾病，对头痛也有效。

用法：吸入和按摩，对经常在外活动的人来说，柠檬草是极佳的清凉和祛臭剂，它可以减轻香港脚，清新的气味也可以提神、按摩或是吸入都可以调和心脏，协助消化系统运用，甚至驱逐蚊虫。

没药

MYRRH

起源：埃及人和希腊人将没药视为一种珍贵商品，并将它用来祭祀神明，庆祝祭典，制造化妆品、香水、草药，埃及人更将没药与乳香混合以达到防腐和净化的目的。

简介：没药是一种小型树很像灌木，源自阿拉伯，索马里，埃塞俄比亚和其他北非国家，虽然叶子有香味但是由树脂蒸馏出具黏性的黄色精油，它有温暖、略带辛辣和甜的味道。

疗效：抗发炎和止咳，没药可以减轻支气管炎、黏膜炎、咳嗽和感冒，也可以医治消化疾病，嘴巴、喉咙的感染和皮肤的毛病。

用法：吸入和按摩，可用于药剂和香水上，在薰香治疗上，由于它的清凉效果，可以和樟树和薰衣草混合良好。

柠檬

LEMON

起源：早期的航海家会预先在长途航行前将新鲜的柠檬储存起来，防止坏损，以用来纯净船上的饮水。它收敛和防止腐败的特性在急救上充分发挥。

简介：柠檬树有着半白半粉红的花朵和鲜黄的果实，可在大多数地中海国家发现，如巴西、美国、阿根廷、以色列和非洲。浅黄色的精油则是由果实的外皮压榨而来，从来就以它强烈、尖锐、柑橘般的香味使用于香水中，如果存储不当就会变得混浊，经过一段时间而败坏。

疗效：柠檬具有高度的收敛和防腐性，常用来处理皮肤的问题，如烫伤、疣伤和割伤，对降低血压、伤风、改善消化系统疾病、发烧和胆结石也有功效。

用法：吸入、洗澡和按摩，柠檬正如常用的柑油，是良好的内在和外在清洁剂，可用作

油性皮肤的皮肤保养准备品，在芳香薰灯中蒸发可以协助治疗感冒并作驱逐蚊虫之用。

柑橘

ORANGE

起源：中国是柑橘的第一大产地，而甜橘和苦橘的特殊香味，使它们长久以来被运用在食品、化妆品和医药各方面。

简介：甜味油和苦味油类似，两者都是由新鲜的橘皮冷榨而来（只有橙花油是取自花朵），甜油和苦油颜色由黄到褐都有，在香水中使用非常频繁。

疗效：具清新及镇静效果，柑橘是忧虑和沮丧的振奋剂，它同时可以促进消化系统以防止便秘，而它抗发炎的特性，对口角炎很有效。

用法：使用于沐浴和按摩。含有丰富维他命 C 的柑油，被广泛用于食物和化妆品，从制作润滑油到巧克力—柑橘糖果等。

橙花

NEROLI

起源：橙花油被公认为是由罗马人发现的，在 1680 年尼罗拉的安妮公主用它来使洗澡水和手套芳香，也因此使它流传入意大利，带动当时的流行。

简介：橙花油为大众所知的是柑橘的花，精油取自苦橘树上开出的白色花。原产于中国但也在埃及，摩洛哥、阿尔及利亚、美国、意大利及法国南部生长，浅黄色的油很难取得，因为 1 吨的花只能撷取 2 英镑的油，将它们采下来趁它们正要开放时加以蒸馏，它神奇而有效的提神效果和花香，很类似百合花的香味，并可用于古龙水。

疗效：为极佳的松弛和抗沮丧药，橙花油可以解除忧虑、歇斯底里症、心悸亢进和不眠症，它同时可以改善皮肤炎症和干燥的皮肤，经前疼痛和更年期的问题。

用法：吸入、洗澡和按摩，在洗澡时使用或作为润滑油来减轻经期的疼痛，促进循环，或只是为了它美好的香味和松弛的特质。

迷迭香

ROSEMARY

起源：迷迭香最先为埃及人所喜爱，后深受希腊人和罗马人欢迎，认为它代表了爱和死，在流行病盛行时，人们大量燃烧迷迭香，或是挂在颈间，以取其杀菌的特质。

简介：小型丛木，可长高至三尺左右，有着灰绿的树叶和浅蓝白色的花，迷迭香精油取自花朵和蒸馏而出来，有着强烈及木质的温暖香味。

疗效：是一种很好的兴奋剂，尤其是对循环系统和记忆功能，可以改善秃头症、支气管炎、烧伤、感冒、顽皮、腹泻、肠胃服气、头痛和肥胖。

用法：吸入、沐浴和按摩，可放在手帕上以使头痛减消和解除疲劳，按摩时可促进淋巴

系统。

注意事项：低量使用，使用过量会引起癫痫或抽筋。不要在怀孕早期或高血压情况下使用

薄荷

PEPPERMINT

起源：埃及人用这种香味的药草来调味食物和酒，并以制造薄荷脑著称，克耳帕罗在十七世纪记录着：“这种草药对胃痛最有效，如头晕、呕吐。”

简介：薄荷的叶子较短，宽大的枝叶上，开有紫色的花朵，发源地应在英国，现在则散布在全世界，薄荷油取自整棵半干的材质部位，无色但有浓厚的清凉香味。

疗效：对消化疾病极佳，可做帮助消化的药品，或改善皮肤病变，同样可用来医治感冒、伤风、支气管炎、头痛、消化不良、牙痛和晒伤。

用法：吸入、沐浴和按摩，由于它具有提神及止吐的效果，薄荷油多用于蒸馏水，供饮用后，镇静胃痛，手帕上滴几滴可以减轻头痛，改善晕船、晕车的不适。它可在夏天作为皮肤或润滑油，因它的清凉特质，也可消除流汗、红肿、疲惫的双足，或在指压时消除红晕。

注意事项：不要使用超过 1%的浓缩成份以免引起皮肤不适。

檀香

SANDAL WOOD

起源：在中国、印度和埃及，多用在香水和化妆品，也可制作家俱，在印度，许多寺庙都由檀香造成，朝拜者以檀香包裹身体，外加玫瑰、茉莉。

简介：长绿的檀香树可以长到 30 英尺，在印尼、东南亚，尤其是东印度，精油萃取自粗糙切片，或粉末状的木头，有一种强烈，温暖的木味，它通常用在香水中加强气味，也是许多昂贵香水中古典的象征

疗效：檀香的镇静效果对消除忧虑和紧张极佳，它同时也是一种止咳和止痉的药物，可用于支气管炎、咳嗽、恶心、膀胱炎和皮肤不适，甚至被用做春药。

用法：洗澡和按摩，用温暖的指压来湿润脱水的皮肤，与玫瑰和橙花油混合使用效果良好，按摩，则可增加松弛效果。

鼠尾草

SAGE

起源：很少见的草药，被埃及人使用来治疗女性的不孕症，中国人已使用达几个世纪之久。

简介：许多鼠尾草药的品种都是小型丛木，叶子呈粗糙皱纹。油脂是由叶中提炼而来，带有强烈清新的辛辣味，类似樟脑味。

疗效：用于提振精神可以规律经期，也可以减轻关节炎、细菌感染、喉咙感染和水肿等

症状。

鼠尾草别种：以它的镇静和麻醉效果，来解决失眠、焦虑和沮丧和生理期、更年期的问题，它有一种辛辣的香味，比一般鼠尾草多一股花香。

用法：沐浴和按摩时用鼠尾草洗澡可以解除肌肉疼痛和长期的精神紧张。

注意事项：用量过度会过度兴奋；有癫痫症及怀孕初期者都应该避免使用。

茶树

TEA TREE

起源：茶树的防腐效果是几世纪以前由澳洲的土著发现，用在医药上可处理晒伤和许多细菌感染的问题，从轮癣到香港脚，它也作为毒蛇咬伤的解毒剂而著称。

简介：最初在澳洲和塔斯马尼亚发现，被认为生长在沼泽中的树，它长长的枝条中有着白花，而浅绿色的茶油是枝条和叶片萃取而来，带有强烈的香味，与樟脑及尤加利树气味相似。

疗效：强烈的防腐和消炎特性，是处理皮肤疾病如香港脚、烧伤、冻伤、口角炎、疣肿、刺伤和肿瘤的理想草药，也是处理呼吸系统疾病的妙方。

用法：吸入和沐浴，可杀死宠物身上的蚊蝇，并治疗香港脚和冻伤，吸入可以减轻喉头炎和支气管炎，以水稀释，用来嗽口可以减轻口角炎。

百里香（麝香草）

THYME

起源：古代埃及人将麝香草的油放在防腐剂中，希腊人则饮草药以在宴席后协助消化，古柏伯人认为麝香草可以加强肺部功能，并治疗呼吸急促。

简介：这种常见的野生草药有着暗绿的叶片、木质的枝干和粉红色的花，主要分布在地中海、阿尔及利亚、捷克和埃及。具有食用和药用上的用途，麝香草的精油是由整个花朵蒸馏而来，带有浓郁的甜味，是制作古龙水和香水重要原料。

疗效：协助消除疲劳和忧虑，其中又以作为防止咳嗽和感染的天然消炎药著称。对风湿痛和各种疼痛、红肿也都有效。

用法：按摩和洗澡，加在澡盆中能松弛疲惫的肌肉，具有极佳的提神功效。

伊兰

YLANG-YLANG

起源：是一种热带植物，最早是用来治疗疟疾、蚊虫咬伤和感染，具有极佳的防腐特性，也是神经系统良好的提神剂，在古代，人们以伊兰的花与可可油混合来制造香水和清洁用品。

简介：在印尼和菲律宾，伊兰可以长到 60 英尺，清晨时采下黄花，并蒸馏出香油，这种花带有甜味，可与茉莉精油加香水之中。

疗法：是极佳的松弛剂并可用于治疗忧虑、沮丧、失眠和疲劳对处理高血压和皮肤病也

有助益。

用法：洗澡和按摩，可以消除各种压力，持久的香味可用于保养皮肤和脸部，以及制作香丸、干燥芳香剂。它与佛手柑、玛丽莎、檀香木和茉莉都可以混合良好。

松木

PINE

起源：在斯堪那维亚人的传统中，用松木具提神及清新的特质，多应用在热水浴或蒸汽浴。

简介：这种松树的类别分布在欧洲、北美和苏俄。通常松油来自木材部位的中心，但是最好香油是蒸馏松针而来，松油有一股清香的味道。

疗效：当作防腐剂使用，尤其是在处理呼吸器官的疾病，如支气管炎、粘膜炎，感冒和鼻窦炎，也可以协助减轻膀胱炎、关节炎和肌肉疼痛。

用法：吸入、沐浴和按摩。松木被广泛使用于室内芳香剂的产品，如许多男性香水；松油尤其常使用于香液、身体去角质、肥皂和洗澡油的化妆和医药工业上，松油也可以当作除臭的防腐剂（几滴以使鞋子清香）和在沐浴或洗热水澡时松驰身心。

玫瑰

ROSE

起源：远自罗马时代人们就深爱玫瑰的香味，将它用在花环，芳香沐浴和香水或公共陈列中，但是玫瑰一直为私人使用，像克丽奥帕翠用玫瑰来做她房间的地毯，达到色诱马克·安东尼的目的。

简介：玫瑰源自保加利亚，当鲜花在清晨摘下后 24 小时内即取出黄褐色的玫瑰油，大约五吨重的花朵只能提炼出两磅的玫瑰油，所以是全世界最贵的精油之一，散提尼亚玫瑰含有丰富香油，种在法国、阿尔及利亚、摩洛哥和埃及。

疗效：可做春药和情绪的提神剂，玫瑰通常可以提振精神，使人兴奋，对协助循环问题、消化不良、头痛、疲劳、生理期和更年期问题和皮肤病变都有所帮助。

用法：沐浴和按摩。毒素含量极低，适用于衰老干燥的肌肤，并且可放置香罐中，或加入内衣和束腹中（在冲洗时亦可加入几滴）。

精油的用途

No.31

下列是针对成人而言，2 岁以下的小孩使用 1/4 的剂量，2~12 岁的小孩及孕妇使用 1/2 的剂量。

1、吸入法：

- 在盆中加入一公升冒着蒸汽沸腾热水中，加 6 滴香精油，用一条毛巾将头部覆盖，靠近盆旁，边蒸边吸 5 分钟，悠闲地吸入这些蒸汽。
- 紧急提神时，将瓶盖打开，直接吸入。

- 将 1~3 滴香精油撒在面纸上，口部或鼻部直接吸入。

2、按敷法：

• 加 2~3 滴芳香溶水精华油（AHC）放入 1500ml 水中，将纯棉毛巾浸湿水中，反复按敷。

- Cold water 冷水：扭伤、瘀伤、头痛
- Warm water 温水：皮肤护理
- Hot water 热水：脓肿、关节炎、风湿症、神经痛、胃痛、肌肉痛。

3、沐浴疗法：

• 将 20-25 滴芳香溶水精华油（AHC）放入浴缸内，浸泡前应紧闭门窗，可确保有时间浸泡及享受前，芳香的气味不致于流失。

4、按摩法：

• 可将茱丽精油和基础油调配按摩油，2~5 滴自选的精油，与 10ml 基础油混合在一起作为脸部及身体按摩用，可创造出一份具有疗效性的香精按摩油。也可直接使用茱丽按摩油进行按摩。

5、薰蒸（扩香法）：

• 将香精油滴入薰灯中，再点燃蜡烛，加入数滴作用类似的不同单方精油，可创造出个人的复方香精油。每日都在压力和疲累下的现代人，于舒适安详的环境中，放松自己，呼吸着疗效香气，空气中具有调合作用，对于神经系统有所助益，还有什么事能比使用香精油更令人愉快的呢？（10 平方米放入 3 滴）

6、足浴法：

- 将双足浸泡在含有 5~8 滴芳香溶水精华油的温水中。

7、直接擦拭法：

• 香精油是 100%精纯、天然的香精油，具超高浓度，除非有特别注明，绝不可在未稀释前直接使用。正常下只需经过专业人员指导或特别推荐才可直接擦拭。

8、驱虫及保存衣物：

- 将香茅、柠檬香茅、佛手柑……等滴 6 滴在薰灯上，对周边环境有驱虫的作用。

香精油的八大效用

No.32

有香味的植物在叶子及花瓣的表面接收太阳的能量，经由光合作用，再将太阳的能量转换成糖分并分泌出香精油，香精油是植物的精华，也是自然界最精致、柔润的物质，人体在使用

香精油后，经由新陈代谢与细胞的调和，香精油能纯化并修复人体组织。

1、对皮肤和结缔组织的作用

香精油会刺激并调和我们的皮肤、皮下组织及结缔组织，使局部温度增加并促进毒素的排除。它们能维持皮肤的年轻活力及光彩，使肤色健康亮丽。

2、对动静脉循环系统的作用

如果在进行柔和的按摩活动时使用香精油，它会在动静脉的微血管处制造一种循环作用的促进物，帮助血液和器官细胞间的养分与气体交换。香精油能藉着加速排除人体内有毒废物，来促进肌肉的活动。

3、对淋巴循环的作用

有些外伤和疾病会使淋巴系统停滞，而产生水肿、发炎等症状。芙德医生发展出一套淋巴创始理论并发明淋巴引流法，这套理论被许多美容师运用为治疗小血管疾病的方法。在排除体内废物后使用香精油，效果加倍。

4、对肌肉组织的作用

我们每天的生活都是由努力，紧张与压力所组成，这样生活会对人体的肌肉组织产生影响，而这些负面影响则导致身体僵化、沉重、疲乏、疼痛和萎缩。按摩时使用香精油刺激肌肉，能促进肌肉纤维的抵抗力与弹性，可延后肌内产生疲乏与倦怠感，缩短肌肉恢复疲劳的时间。施行按摩时用香精油能达到松弛肌肉组织的效果。

5、对脑脊髓神经组织的作用

脑脊髓神经系统的主要作用在调和生命功能及感官讯息的集中。将香精油与按摩技术结合，在需要松弛的人体部分，施以温和的按摩活动，能使身体平静、和顺及舒适。

6、对生长神经系统作用

人体器官组织的正常运作来自交感与副交感神经系统的均衡。当此神经系统补充能量并促进某些器官正常运作时，运用香精油施行人工按摩，可使交感与副交感神经维持平衡。

7、对脏腑的作用

A、在肠胃不适或胆汁分泌不足时，使用香精油配合按摩活动，即能获得调和的疗效。

B、若我们在肠胃痉挛的时候，用舒缓、深入的按摩活动并配合使用香精油，即能镇定并缓和痉挛。

8、对内分泌及外分泌腺的作用

经常使用香精油并配合施行人工按摩，能维持、促进并调整内、外分泌腺的正常功能，包括皮脂腺等外分泌腺及肾上腺、卵巢等内分泌腺。

茱丽精油的一些用法~

No.33

茱丽基础油

基础油：又称媒介油或底油，是 100% 的纯正植物油。通过冷榨法提炼而成。与精油混合使用不会引起任何副作用，且容易渗透。

* 杏仁油（Almond Oil）：

萃取部位：来自盛开红色花朵杏仁树果实

颜色：淡黄色，油质略为粘稠

用途：此油含丰富维他命、矿物质与蛋白质，为最佳之身体按摩用油，对于干性皮肤或因气候变化而引起之皮肤不适问题极有益处，在芳香疗法中为极受欢迎的用油。

注意：若皮肤为敏感性或易敏感者较不适用于脸部按摩

基础油：可 100% 未稀释状况单独使用

* 澳洲果油 (Macabamia Oil):

萃取部位: 澳洲果油提炼。

用途: 干性、成熟及中性皮肤使用, 天然的抗氧化作用, 减轻皮肤衰老, 含有脂肪酸、提高皮肤活力。

* 西蒙得木油 (Jojoba Oil):

萃取部位: 来自于西蒙得木植物。

颜色: 透明, 无味。

用途: 含丰富维他命成分, 具滋养软化肌肤功效, 易于被皮肤吸收, 其可分解油脂的特性, 对出油、粉刺、青春痘皮肤效果佳, 欲完全保留所有营养成分须以冷压法进行萃取, 但不易取得保持完整之西蒙得木油, 另外对于发炎的皮肤、湿疹、护发、各种肤质皆很有效。

基础油: 可 100%使用, 通常以 10~20%比例与其他基底油混合使用。

* 鳄梨油: (Avocado Oil):

萃取部分: 来自于鳄梨果实, 单独使用太浓, 与清淡的基础油调配, 降低浓度。

用途: 干性、脱水、成熟皮肤。对皮炎、敏感有缓和治愈作用。含大量维生素 (V、P、E、A)。

* 红花油 (Safflower Oil):

萃取部位: 来自于红花植物籽, 容易变质 (冷藏保存), 油质轻, 利于皮肤吸收。

用途: 适合所有皮肤, 对极油的皮肤有减少油脂分泌的作用。

* 茱丽自制油 (Jurlique Blend Oil):

萃取部分: 将红花油、澳洲果油、西蒙得木油合理调配, 极易吸收。

用途: 适合所有皮肤, 与纯芳香精油调配, 可调节不同的皮肤状态。

下列基础油建议使用于特别情况, 有""记号表示为浸泡油。

* 婴儿保养: 尿布疹、暴躁时

建议基础油: 杏仁油、鳄梨油、西蒙得木油

* 母亲保养: 怀孕 (预防妊娠纹、乳房保养)

建议基础油: 杏仁油、鳄梨油、西蒙得木油

* 皮肤保养: 湿症/干癣、干燥、敏感与刺激性

建议基础油: 杏仁油、鳄梨油、西蒙得木油

* 一般皮肤保养: 暴露阳光下之伤害

建议基础油: 鳄梨油、西蒙得木油、茱丽自制油

* 身体保养: 一般保湿与按摩

建议基础油: 杏仁油、西蒙得木油、茱丽自制油

注意: 当选择一个或多个基础油于个人保养, 推荐加 5~10%小麦胚芽当天然抗氧剂, 可延长寿命 (保存) 及防止氧化。

基础油与精油的调配比例及注意事项

基础油与精油的搭配使用：

纯精油的浓度较高，不适合直接使用在皮肤上，因此我们须要使用基础油稀释精油，这样才能使用正确的剂量将精油用来按摩于皮肤上。

芳香疗法所使用的精油应该是经过冷压而提炼的，而我们平日所使用的食用油很有可能是化学介质制造出来的，当我们利用植物基础油来稀释精油时，请参照以下的比例来使用。

10ml 基础油+2 滴精油（面部）

10ml 基础油+5 滴精油（身体）

精油与基础油的调配注意事项：

选择纯正、天然的植物基础油很重要，但在与精油调配时的技术也是很重要的，否则容易破坏精油与基础油特性，浪费了它们本身的独特功能。

1、 必须选择一级的精油和基础油，这样才能保留精油内的精油分子有效成分能及时渗入皮肤内层。

2、 调配的场所必须空气流通，以免影响精油的纯度。

3、 所用器皿要经过消毒，保证干燥，不得混入其它杂质。

4、 纯正的精油应储存在茶色玻璃瓶内，以避免阳光直射，破坏其品质成分。

5、 装精油的器皿必须选用玻璃、陶瓷或不锈钢等不宜被腐蚀的质料，切忌用塑料制品。

因为精油渗透力很强，会分解塑料胶质品的分子结构，直接影响精油的纯度。