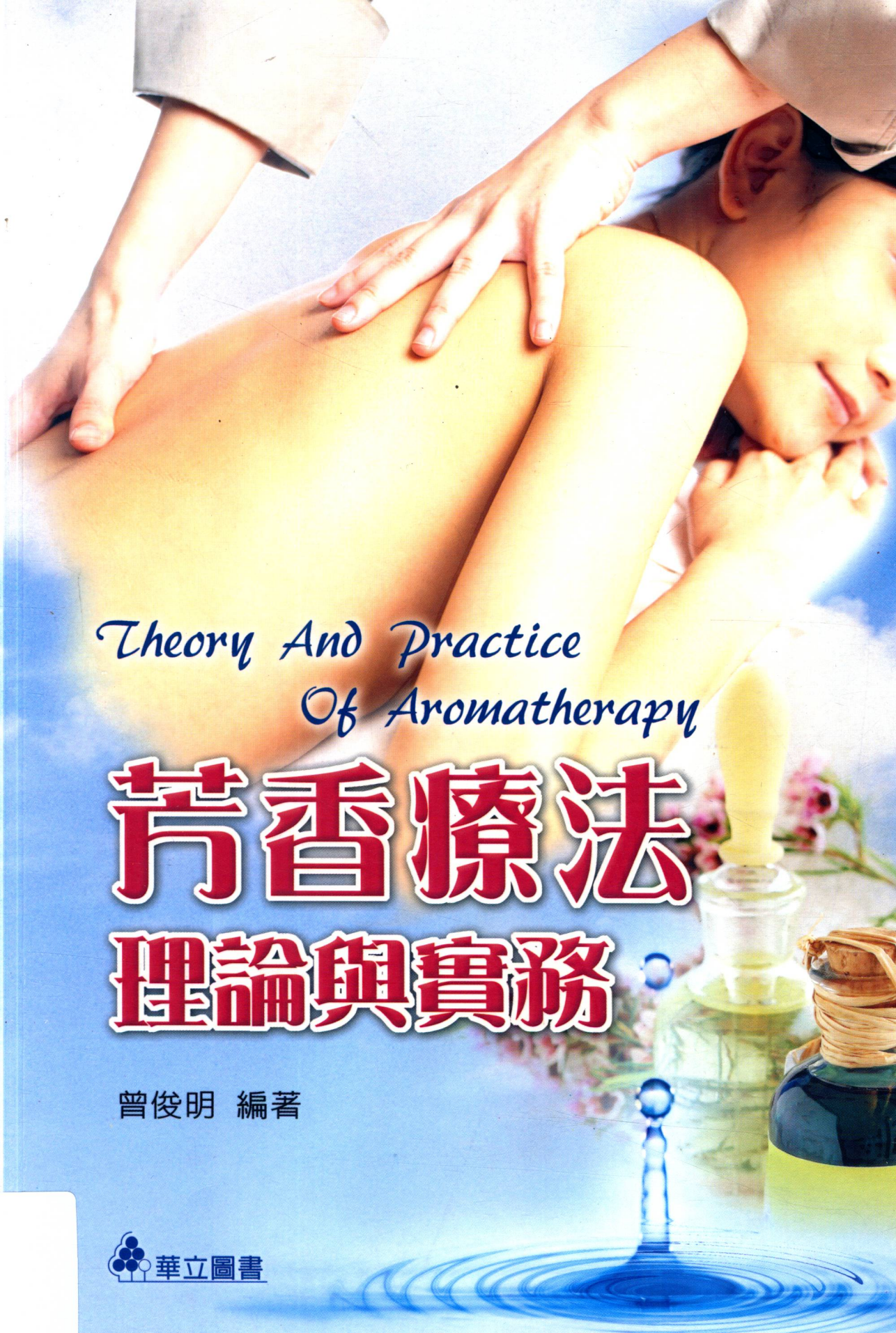




*Theory And Practice
Of Aromatherapy*

芳香療法

理論與實務

曾俊明 編著



*Theory And Practice
Of Aromatherapy*

芳香療法
理論與實務

曾俊明 編著



國家圖書館出版品預行編目資料

芳香療法：理論與實務 / 曾俊明編著 一三版

臺北縣土城市：華立圖書，2008, 03

面； 公分

ISBN 978 957 784 248 0 (平裝)

1. 芳香療法

418.52

97003337

芳香療法 理論與實務

編 著 者	曾俊明
圖 書 編 號	6601b
責 任 編 輯	林玉香
出 版 社	華立圖書股份有限公司
地 址	台北縣土城市忠義路21號5F
購 書 地 點	台北縣中和市立德街210巷3號
訂 書 專 線	(02)22217375
帳 戶	華立圖書股份有限公司
帳 號	15575863
建 議 售 價	690 元
三 版 一 刷	2008 年 4 月

退書請寄 台北縣中和市立德街210巷3號

本書如有缺頁、倒裝，請寄回更換

行政院新聞局核准登記局台業字第四五三二號

有著作權

不准侵害

序

首先感謝曾理事長不吝邀請我這個後輩為其大作「芳香療法理論與實務」著序。由於本人目前從事專科美容教育的工作，常有感於目前甚缺乏有系統且完整的「芳香療法」專書，今曾理事長願意將其多年對於芳香療法的實務經驗及資料收集彙整成冊，實是讀者之一大福氣。

眾所皆知，人類對於利用植物成份應用於疾病的預防及治療的觀念起源相當早，近代由於生化科技的發展，世界各大藥廠也的確從植物中取得大量及多樣的有效成份。也因如此，已往祇知有臨床效果卻又帶有點神秘色彩的「芳香療法」，於現代已然成為一門顯學，眾多科學研究也開始朝向解開其有效成分及作用機制。大自然億萬年的演進，同屬地球高等生物的動物與植物之間的關係，一直是唇齒相依密不可分，而兩者也必定存在著某些足以影響彼此的互動模式，其中藉由揮發性氣體分子的傳遞即是一種典型的訊息傳遞。已發表的研究報告顯示，動、植物體內廣泛存在著多樣可接收不同特定氣體分子的接受體（receptor），當接收特定氣體分子後即產生微妙的生理調控。而眾所皆知的「森林浴」其實就是一種既便宜又簡單的芳香療法。

此書透過曾理事長的精心收集資料及有系統的編撰，論述各類植物精油的調配與各種按摩手技的配合，以應用於舒緩各類臨床症狀，此必能使讀者獲益不少，故特書此文，向讀者鄭重推薦！

蔡豐仁

美和技術學院美容系主任（前）

台灣大學農化所生化博士

再版序

距本書初版一刷付梓以來，匆匆已四年有餘；承多所大專院校化妝品應用與管理系及美容相關科系之芳香療法課程採用為教材，甚為銘感。

再版之內容除對於原有內容加以增刪修正之外，新增「化學藥物」及「經絡與芳療」二章，針對化學藥劑與芳香療法之優、缺點詳加陳述比較；及簡介中國經絡理論、併入芳療之可行性，使讀者對芳香療法能獲得更深入的瞭解。另外，在第二章「芳香療法如何影響人體」及第十一章「植物精油主要成分及運用」中，援引國外最新資料文獻、補強新增許多內容，期待讀者能對芳療有更正確的認識。

近三年來，編者多次應邀在中國成都、南京、杭州等地講授芳香療法，並協助四川成都中醫藥大學於2005年夏初向北京勞動和社會保障部申請新開辦「芳香保健師」之職業技能鑒定考試事宜，2005年11月北京勞動和社會保障部正式公告實施「芳香保健師」之國家級新職種技能鑒定考試。

由於工商經濟的持續成長，人類所面臨之工作及家庭壓力與日俱增，全球性Spa盛行、渴望舒壓的需求甚囂塵上，芳香療法日漸受到重視，希望本書可以引導讀者進入芳香療法的領域，在理論與實務兩方面都可獲致基本的概念。

曾俊明

謹識於2008年春

Contents

第1章

芳香療法的歷史沿革

2

- 1-1 藥草Herb療法的歷史 ----- 5
- 1-2 近代的芳香療法 ----- 7
- 1-3 芳香療法的定義 ----- 9
- 習題 ----- 10

第2章

芳香療法如何影響人體

12

- 2-1 動物的氣味 ----- 14
- 2-2 人體的氣味 ----- 17
- 2-3 療效的衡量 ----- 18
- 2-4 滲入途徑之一（經由皮膚系統） ----- 18
 - 2-4-1 觸覺 ----- 20
- 2-5 滲入途徑之二（經由呼吸系統） ----- 20
- 2-6 精油與電磁結構 ----- 26
- 2-7 精油與抗體 ----- 27
- 習題 ----- 29

第3章

神奇的植物精油

30

- 3-1 何謂植物精油 ----- 33
- 3-2 植物精油的特性 ----- 35
 - 3-2-1 揮發性 ----- 35
 - 3-2-2 濃縮性 ----- 35
 - 3-2-3 濃縮性 ----- 36
- 3-3 萃取方式 ----- 36
 - 3-3-1 蒸餾法 ----- 36
 - 3-3-2 臘吸法（油脂分離法） ----- 36
 - 3-3-3 溶劑浸化法 ----- 37
 - 3-3-4 搾取法 ----- 37
 - 3-3-5 析脂法 ----- 37
 - 3-3-6 二氧化碳法 ----- 37

- 3-4 精油的挑選 ----- 38
- 3-5 精油的混合 ----- 40
- 3-6 常用的基礎油種類 ----- 40
 - 3-6-1 甜杏油 ----- 41
 - 3-6-2 葡萄籽油 ----- 41
 - 3-6-3 麥胚油 ----- 41
 - 3-6-4 荷荷葩油 ----- 42
 - 3-6-5 蘆薈油 ----- 42
- 3-7 芳香療法治療案例 ----- 43
- 習題 ----- 47

第4章

芳香療法對人體器官之作用

48

- 4-1 皮膚系統 ----- 50
 - 4-1-1 皮膚系統與其他系統之恆定作用 ----- 51
 - 4-1-2 精油對皮膚系統的功用 ----- 52
- 4-2 骨骼系統 ----- 54
 - 4-2-1 骨骼系統與其他系統之恆定作用 ----- 57
 - 4-2-2 精油對骨骼系統的功用 ----- 58
- 4-3 呼吸系統 ----- 59
 - 4-3-1 呼吸系統與其他系統之恆定作用 ----- 62
 - 4-3-2 精油對呼吸系統的功用 ----- 63
- 4-4 消化系統 ----- 64
 - 4-4-1 消化系統與其他系統之恆定作用 ----- 68
 - 4-4-2 精油對消化系統的功用 ----- 69
- 4-5 內分泌系統 ----- 71
 - 4-5-1 內分泌系統與其他系統之恆定作用 ----- 75
 - 4-5-2 精油對內分泌系統的功用 ----- 77
- 4-6 神經系統 ----- 78
 - 4-6-1 神經系統與其他系統之恆定作用 ----- 82
 - 4-6-2 精油對神經系統的功用 ----- 83

第5章

芳香按摩療法

106

4-7	淋巴系統-----	84
4-7-1	淋巴系統與其他系統之恆定作用-----	85
4-7-2	精油對淋巴系統的功用----	88
4-8	泌尿系統-----	88
4-8-1	泌尿系統與其他系統之恆定作用-----	89
4-8-2	精油對泌尿系統的功用----	90
4-9	肌肉系統-----	92
4-9-1	肌肉系統與其他系統之恆定作用-----	94
4-9-2	精油對肌肉系統的功用----	95
4-10	心血管系統-----	95
4-10-1	心血管系統與其他系統之恆定作用-----	96
4-10-2	精油對心血管系統的功用--	99
4-11	生殖系統-----	100
4-11-1	生殖系統與其他系統之恆定作用-----	102
4-11-2	精油對生殖系統的功效--	103
■	習題-----	105

第6章

芳香沐浴療法

132

6-1	沐浴與人的關係-----	136
6-2	沐浴按摩手法-----	128
6-3	基本芳香沐浴-----	140
6-3-1	安撫芳香沐浴-----	140
6-3-2	激勵芳香沐浴-----	140
6-3-3	情趣芳香沐浴-----	141
6-4	泡澡後按摩精油的調配--	141
6-5	冷水浴-----	142
6-6	天然海鹽浴-----	142
6-7	芳香淋浴-----	143
6-8	芳香泡腳-----	143
6-9	解痛芳香沐浴-----	144
6-10	感冒芳香沐浴-----	144
■	習題-----	145

第7章

孕婦及嬰幼兒之芳香療法

146

7-1	孕婦芳香療法-----	148
7-2	孕婦之芳香按摩手法----	148
7-3	嬰幼兒芳香療法-----	150
7-4	按摩油之調製-----	150
7-5	嬰兒芳香按摩-----	151
■	習題-----	155

第8章

美容美體與芳香療法

156

8-1	瞭解與生俱來的外衣—— 皮膚-----	159
8-2	芳香護膚程序-----	161
8-2-1	清潔-----	161
8-2-2	平衡-----	162
8-2-3	滋潤-----	162
8-2-4	滋養-----	163
8-2-5	激勵-----	164
8-2-5-1	敷臉-----	164
8-2-5-2	運動-----	165

8-2-5-3	倒立	165
8-2-5-4	按摩	165
8-2-6	薰蒸	166
8-3	蜂窩組織處理	166
8-4	芳香護髮	167
8-5	英國宮廷芳香護髮療程	168
8-6	芳香護手	172
8-6-1	薰蒸護手按摩油之調製	173
8-6-2	香水精及淡香水	174
	習題	175

第9章

常用單方精油解說

176

9-1	羅勒 / 紫蘇Basil, French	178
9-2	安息香Benzoin	180
9-3	佛手柑Bergamot	182
9-4	黑胡椒BlackPepper	184
9-5	樟腦Camphor	186
9-6	甘菊Chamomile, Roman	188
9-7	洋香杉 / 雪松Cedarwood	190
9-8	鼠尾草Clary Sage	192
9-9	丁香Clove	194
9-10	絲柏Cypress	196
9-11	桉 / 尤加利Eucalyptus	198
9-12	茴香Fennel	200
9-13	乳香Frankincense	202
9-14	天竺葵Geranium	204
9-15	薑Ginger	206
9-16	葡萄柚Grapefruit	208
9-17	牛膝草Hyssop	210
9-18	茉莉Jasmine	212
9-19	杜松子Juniper	214
9-20	薰衣草Lavender	216
9-21	檸檬Lemon	218
9-22	檸檬草 / 檸檬香茅 Lemongrass	220
9-23	椴柑 / 桔Mandarin	222
9-24	滇香薷 / 馬鬱蘭 Marjoram, Sweet	224
9-25	香蜂草Melissa	226

9-26	沒藥Myrrh	228
9-27	橙花Neroli	230
9-28	柑橘Orange, Sweet	232
9-29	廣藿香 / 天竺薄荷Patchouli	234
9-30	歐薄荷 / 薄荷Peppermint	236
9-31	橘葉 / 苦橙葉Petitgrain	238
9-32	松Pine, Scotch	240
9-33	玫瑰Rose	242
9-34	迷迭香Rosemary	244
9-35	花梨木Rosewood	246
9-36	白檀香Sandalwood	248
9-37	茶樹Tea Tree	250
9-38	麝香 / 百里香 Thyme, Common	252
9-39	岩蘭草Vetiver	254
9-40	香水樹 / 依蘭Ylang Ylang	256

第10章

常見疾病之芳香療法處理

264

10-1	焦慮不安Anxiety、 緊張Tension	266
10-2	沮喪 / 憂鬱症Depression	266
10-3	精神疲勞Fatigue	268
10-4	傷風 / 流行性感冒 Cold/Influenza	269
10-5	偏頭痛Migraine	269
10-6	頭痛Headache	270
10-7	痤瘡Acne Vulgaris	270
10-8	膿腫Abscess癰Boil 癰Carbuncle	270
10-9	脂腺囊腫Sebaceous Cyst	271
10-10	皮脂漏Seborrhoea	272
10-11	金錢癬Ringworm	272
10-12	濕疹Eczema	272
10-13	牛皮癬Psoriasis	273
10-14	香港腳Athletic Foot	273
10-15	雞眼Corn	274
10-16	頭皮屑Dandruff	274

10-17	頭蝨Head Lice-----	275
10-18	掉髮Hair Loss-----	275
10-19	單純性疱疹Herpes Simplex----	276
10-20	水腫Edema/Fluid Retention----	276
10-21	坐骨神經痛Sciatics-----	276
10-22	扭傷Sprain-----	276
10-23	脊椎側彎Scoliosis-----	277
10-24	靜脈曲張Varicose Veins--	277
10-25	蜂窩組織Cellulite-----	278
10-26	關節炎Arthritis風濕症 Rheumatism-----	278
10-27	痙攣Cramp-----	279
10-28	胃脹氣 / 消化不良Constipation/ Indigestion-----	279
10-29	胃灼熱Heart Burn-----	279
10-30	高血壓Hypertension-----	280
10-31	低血壓Hypotension-----	280
10-32	心絞痛AnginaPectoris----	280
10-33	心悸Palpitation-----	281
10-34	支氣管炎Bronchitis-----	281
10-35	氣喘Asthma-----	282
10-36	鼻竇炎Sinusitis-----	282
10-37	腹瀉Diarrhea-----	283
10-38	噁心-----	283
10-39	胃炎Gastritis-----	284
10-40	便秘Constipation-----	284
10-41	黃疸Jaundice-----	334
10-42	口腔潰瘍Mouth Ulcer----	285
10-43	糖尿病Diabetes-----	285
10-44	痛風Gout-----	286
10-45	經前症候簇 Pre-Menstrual Syndrome--	287
10-46	經痛Menstrual Pain-----	287
10-47	經期不順Irregular Period-	287
10-48	更年期障礙、停經問題 Menopause-----	288
10-49	妊娠紋Stretch Mark-----	289
10-50	痔瘡Pile-----	289

10-51	陰道炎（白帶）White---	289
10-52	陰道鵝口瘡Vaginal Thrush	290
10-53	性慾低落LowSexual Drive	290
10-54	陽萎Impotence-----	291
10-55	膀胱炎Cystitis-----	291
10-56	膽結石Gallstone-----	292
10-57	泌尿道結石 Stones In Urinary Tract---	293
10-58	嬰兒腹絞痛Infantile Colic	293
10-59	尿布疹Rappy Rash-----	293
10-60	登革熱Dengue Fever-----	294
10-61	失眠Insomnia-----	294
附表10-1	適合常見疾病之複方精油 一覽表題-----	295

第11章

植物精油主要成份及運用 332

11-1	植物精油主要成份-----	334
11-2	萜類Terpenes-----	338
11-3	酯類Esters-----	339
11-4	醛類Aldehydes-----	339
11-5	酮類Ketones-----	340
11-6	酚類Phenols-----	340
11-7	乙醇類Alcohols-----	341
11-7-1	單萜類乙醇 Monoterpenic Alcohols---	341
11-7-2	多萜類乙醇 Sequiterpenic Alcohols---	341
11-7-3	去萜乙醇 Di-terpenic Alcohols-----	341
11-8	氧化物類Oxides-----	341
11-9	植物精油主要療效一覽表	342
	習題-----	352

第12章

認識化學藥物 354

12-1	習慣性Habituation-----	356
12-2	抗體Antibody-----	356

12-3	阿斯匹林Aspirin	357
12-4	盤尼西林Penicillin	357
12-5	磺氨類製劑Sulfonamide	357
12-6	抗生素Antibiotics	358
12-7	可體松Cortisone	359
12-8	疫苗Vaccine	359
12-9	鎮定劑Tranquillizers	361
■	習題	362

13-5-10	捻法	387
13-6	中醫與芳香療法	387
■	習題	389
	參考書目	390

第13章

中醫理論與芳香療法

364

13-1	陰陽理論與芳香療法	366
13-2	五行學說與芳香療法	366
13-3	臟象學說與芳香療法	367
13-4	經絡理論與芳香療法	368
13-4-1	十二經脈的循行次序	370
13-4-2	十二經脈的主要功能	371
13-4-2-1	腎經的路徑	372
13-4-2-2	肝經的路徑	373
13-4-2-3	膀胱經的路徑	373
13-4-2-4	大腸經的路徑	374
13-4-2-5	小腸經的路徑	375
13-4-2-6	胃經的路徑	376
13-4-2-7	三焦經的路徑	377
13-4-2-8	肺經的路徑	378
13-4-2-9	脾經的路徑	379
13-4-2-10	心經的路徑	380
13-4-2-11	心包經的路徑	380
13-4-2-12	膽經的路徑	381
13-5	經絡按摩手法	382
13-5-1	捺法	383
13-5-2	按法	383
13-5-3	陷法	384
13-5-4	揉法	384
13-5-5	撥法	385
13-5-6	摩法	385
13-5-7	挪法	386
13-5-8	搓法	386
13-5-9	擦法	386

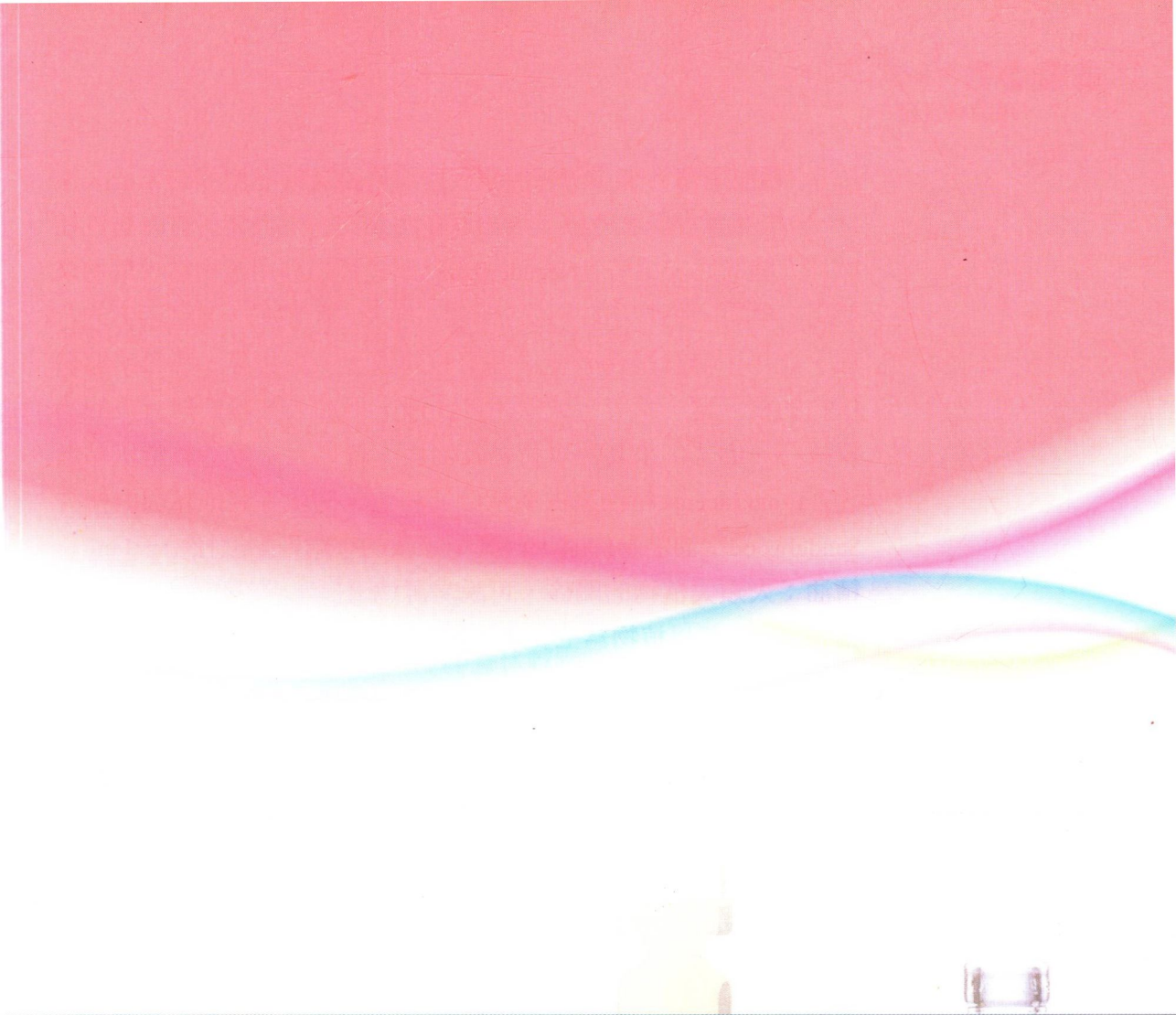
A Brief History of Aromatherapy

第 1 章

芳香療法的歷史沿革

人類曉得利用藥草植物Herbs來治療疾病，根據考古學家考證所得，至今已有八千年的歷史。無論是東方的中國、印度、埃及，或者是西方的希臘、法國、英國、美國等，可以說，在十九世紀中期以前，人類將植物的根、莖、葉、花果、樹脂等製成不同的藥劑來飲用、塗抹或薰香，來治療疾病或傳染瘟疫。

芳香療法以萃取自植物的精油Essential Oils來預防或治療疾病，同屬藥草療法Herb Therapy的一脈，目前，西方先進國家的醫學界，也將芳香療法視為正統醫學的輔助治療Complimentary Therapy的趨勢。



◎ 1-1 藥草療法的歷史

◎ 1-2 近代的芳香療法

◎ 1-3 芳香療法的定義

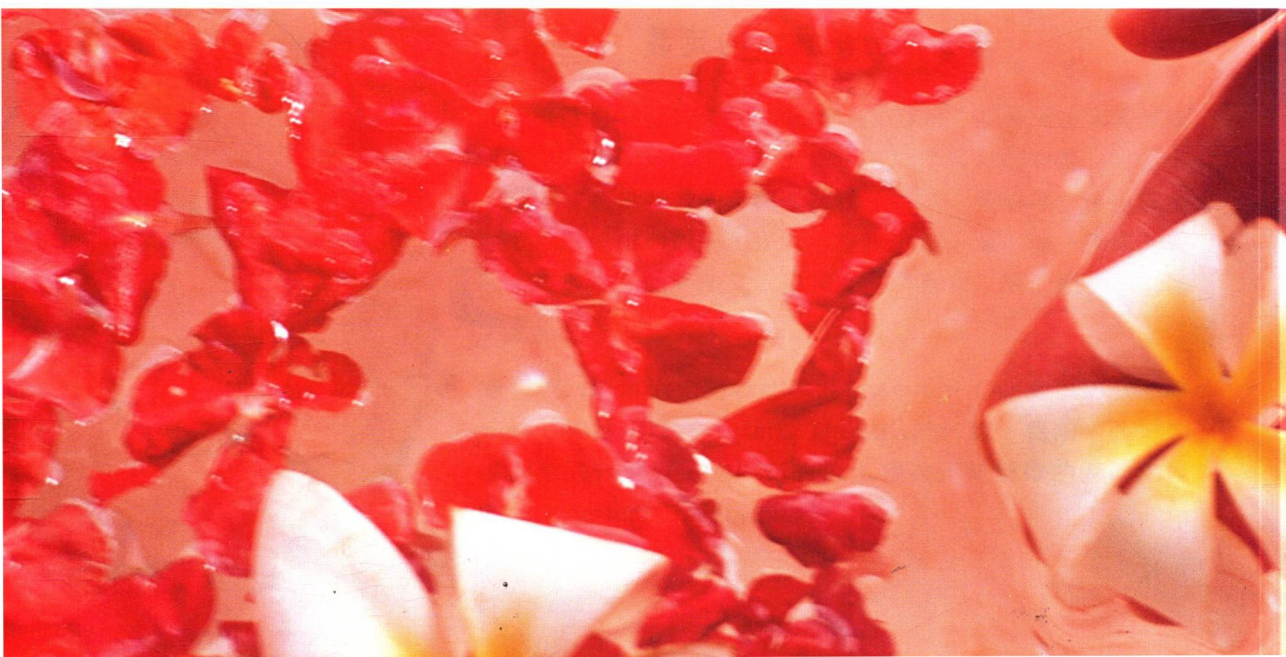


人類使用植物來預防、治療疾病或傳染病的歷史，由來已久；根據考古學家考證，大約遠在西元前六千多年，當時居住在歐洲大陸的尼安德塔人Neanderthal就已經曉得利用植物當成藥物來使用。早期，從東方的中國、印度、埃及、阿拉伯一直到西方的希臘、羅馬，無論是佛教徒、基督教傳教士、巫醫等，都藉助點燃植物的根、莖、葉等，或飲用其汁液，再加上某些據稱有效的治療技巧、儀式，來為民眾祈福及治病。羅馬天主教的教堂以點燃乳香Frankincense精油來供奉聖母瑪利亞，佛教寺廟則點燃白檀香Sandalwood精油供奉佛祖，西藏喇嘛教的寺廟則點燃杜松子Juniper精油；人類與植物的關係，可說是源遠流長，中國人所謂的「中藥」也幾乎都以植物為主要藥材。

● 芳療與藥草療法
之異同

芳香療法與「藥草療法」的關係非常密切，幾乎可以稱為一體之兩面。基本上，兩種治療方法都是利用植物當作藥材來治療疾病；至於芳香療法與「藥草療法」的差別不外乎兩點，第一、芳香療法的療效比藥草療法更快速，第二、使用藥材的方式有異。「藥草療法」多以植物煮成湯液飲用；而芳香療法則將植物蒸餾取得精油後再稀釋使用。「中藥」屬於藥草療法的一支，中藥的歷史可溯自四千多年前，使用的植物藥材更是不勝枚舉；作者相信如果將「中藥」嘗試以蒸餾的方式提煉，採取芳香療法的使用方式，也許「中藥」更可以在世界的醫療史上綻放異彩、造福人類。以下各

↓ 芳香沐浴



章、作者將依據西方國家芳香療法專家學者的說法，加入作者從事芳香療法十數年的經驗，逐步導引讀者進入這神奇的芬芳境界。

本書引用許多國外芳療專家針對不同症狀之有效處方，供讀者們參考使用；由於精油的品質差異很大，而且罹患病症的程度各有不同，作者無法保證使用後之必然有效。同時，有疾病發生時，也必須先行就醫、芳香療法只能當作正統醫學的輔助Complimentary療法來運用，而非替代傳統醫學。

● 芳療只是輔助療法

1-1 藥草Herb療法的歷史

在中國，遠在4000多年前、即春秋戰國時代，就有一本『黃帝內經』的古籍，記載鴉片、大黃、石榴等植物之藥效；幾千年來，在中國記載植物藥材的書籍更是難以計數。古埃及象形文字也記錄有將芳香植物用來治療疫病、及用為宗教儀式的供奉，甚至木乃伊的製作便是以繃帶浸泡沒藥Myrrh、洋香杉Cedarwood等萃取液而得以防腐、保存至今。風行印度的阿蘇吠陀Ayurvedic極富盛名，也是採用植物來治療疾病的一種自然療法，目前，吸引為數眾多的歐、美學者及醫界人士前往研究學習。

希臘的煉丹家是首先利用蒸餾方式來萃取植物精油的創始者（註：也有部份學者主張應該是阿拉伯人，此爭議猶待考證），





↑ 芳療敷體

長久以來藥草照顧人類健康

希臘的醫師們對於近代芳香療法的研究貢獻很多；如加倫醫師Dr. Galen是希臘籍的名醫、也是世界聞名的植物學家，他著作一本有關植物用途的書籍，因而被奉為藥用植物的聖經達1500多年。另一位希臘人，希奧費拉斯圖Theophrastus也被尊稱為「芳香療法祖師」，是第一位真正的芳香治療師，他著作一本探討香味的論文集『關於香味Concerning Odors』，詳細論述各種植物精油對思想、感覺及健康等方面的功效，也探討各種萃取精油的方法，以及味覺、嗅覺之間微妙的關連；芳香療法如今能夠風行於全球，可以說都是拜希奧費拉斯圖之賜。

享樂主義的羅馬人則將沐浴引進芳香療法的運用領域，在西元3世紀，羅馬城就擁有1000多處芳香沐浴的浴場，成為世界的沐浴之都。另一方面，羅馬時期的十字軍東征及羅馬商人舟車往來歐、亞各地的頻繁貿易，也間接的傳播並融合東、西方的植物精油及芳香療法。

在北美洲，17～18世紀時，英、法移民也從印地安人學得不少自然療法，如當時印地安婦女因難產而死亡的比率較白種婦女為低，原因就是印地安婦女平時常使用野薑烹煮飲食，野薑含有天然的抗生素，可以防止生產時的細菌感染；印地安婦女懷孕期間也特別按照傳統喝藍升麻Blue Cohosh茶，藍升麻茶經由科學檢驗分析、含有豐富的金雀兒鹼Caulosaponine可引起子宮強烈的收縮以幫助安產及產後復原。

20世紀中期，在歐洲大陸及英國興起一陣研究植物精油對人體抗菌效果的科學檢驗，以最新的科學及醫學方法重新驗證流傳數千年的藥草及芳香療法，獲得很多的肯定；如法國科學家證實丁香Clove精油可以壓制肺結核桿菌、麝香Thyme精油5%稀釋液可以在短短10分鐘內消滅斑疹傷寒菌及其他病菌。

1-2 近代的芳香療法

總而言之，在西元19世紀中期前，人類所有慢性疾病、疼痛及傳染疫病的治療藥劑都取材於植物，將植物的根、莖、葉、花、果實或樹脂等，製成不同的藥劑來飲用、塗抹、薰香。之後，化學藥劑及抗生素等陸續問世，由於效果迅速、使用簡便，人類就逐漸將流傳數千年的植物藥草療法揚棄。然而，100多年來，科學界及醫學界也逐漸發現化學藥物，雖然療效迅速、卻具有幾項缺點，包括

1. **習慣性（上癮）**：如安眠藥的使用；
2. **副作用**：如安非他命減肥、類固醇之使用等；
3. **抗藥性、過敏性之產生**：如盤尼西林等。

人類接受化學製劑，最初始於食物的色素、防腐劑及人造香精，然後是抗生素、人造合成荷爾蒙等，前述的化學製劑也是形成被稱為「文明之病 Ills of Civilization」的病因，所謂文明病包括心血管疾病 Cardio-vascular complaints、過敏 Allergy 等，美國加州技術學院 California Institute of Technology 的胚胎學教授帝勒博士 Dr. A. Tyler 甚至將癌症也視為過敏的現象之一。

● 西藥之潛在缺點

法國化學家蓋佛思 R. M. Gattefosse（1881～1950）在20世紀初成立一家植物萃取工廠，某天，他的實驗室發生一場小火災，手臂不慎被火灼傷，情急之下想起文獻記載著薰衣草 Lavender 精油具有治療燙傷的功效，便立刻使用；事後，發現燙傷處紅腫消退、且癒合情況良好，驚訝於植物精油神奇的治療力，蓋佛思從此潛心研究各種精油的治療功效以及對於新陳代謝、神經系統、消化系統、內分泌系統等器官及腺體或系統之影響，並加以整理分類，西元1937年（另一說法為1928年），『蓋佛思芳香療法 Gattefosse' Aroma-therapy』一書正式問世，芳香療法之正式名稱才算統一，因此，有人就尊稱蓋佛思為「近代芳香療法之父」。

● 近代芳療之父



↑ 薰香燭

NOTE

芳療與心理療效

1. 治療精神沮喪患者
2. 治療歇斯底里患者
3. 治療焦躁症患者

近代芳療發展

芳療與心理治療

在巴黎——近代芳香療法的搖籃地，有位醫學博士凡尼特J. Valnet醫師，無意中閱讀了蓋佛思的文獻，激發起對自然療法的興趣並開始研究、實驗各種精油，且運用來治療第二次世界大戰受傷的法國軍人，一一將治療過程記錄下來。凡尼特博士特別喜歡教育其他的醫師們有關精油的醫療用途，今日在法國才會有數千名的醫師使用精油於治療的盛況；他的團隊尚包括兩位優秀的女士，其一是奧裔的生化學家摩莉Marguerite Maury（1895～1968），她精研世界上100多種按摩方法，研發出一套全身精油按摩手法，因此在1962年及1967年，分別在瑞士日內瓦Geneva，Switzerland及比利時布魯塞爾Bruxelles，Belgium榮獲兩次國際發明金牌獎。另一位是阿瑟女士M. Arcier，她是藥劑學家，將芳香按摩的技巧擴大發展成全面性的保健觀念，阿瑟女士深信如果將傳統自然療法來搭配現代醫學，可以使人類生活過得更均衡、更快樂、更健康。人類踏入21世紀之後，在醫學發展的過程中，正邁進健康管理Health Care（或Health Management），也就是通稱的「第三醫學」或「預防醫學」的年代，加上綠色環境保護的崛起，芳香療法肯定在本世紀將更為盛行。

另外，由於科學及工業技術的突飛猛進，人類現代生活的步伐逐漸加速，每天面對工作及人際關係的壓力也相對增加，長期累積或適應不良時、便產生精神方面的異常，芳香療法對於精神方面的療效又如何呢？早在西元1920～1930年間，義大利很多科學家、包括米蘭大學University of Milan教授羅夫士迪Professor Paolo Rovesti就執行過很多關於精油的心理療效的實驗。羅夫士迪教授也治療過很多的精神沮喪及歇斯底里Hysteria症的病患，對精神沮喪的患者、他推薦茉莉Jasmine、白檀香Sandalwood、橙花Neroli、檸檬Lemon、馬鞭草Verbena等精油組合；對於歇斯底里症或焦躁症，則建議使用佛手柑Bergamot、橙花Neroli、絲柏Cypress、柑葉Petitgrain、萊姆Lime、玫瑰Rose、滇香薷Marjoram、紫羅蘭Violet Leaves等組合，當時，都曾經獲得令人滿意的治療效果。