



畅销全球
精油入门必备图书!

精油圣经


MA BIBLE DES HUILES
ESSENTIELLES

著——〔法〕丹尼尔·菲斯蒂

Daniel Festy

译——刘曦 张昕 余春红 宋美钰

上海科学技术文献出版社



78种
最有效的精油

200余种
日常疾病的个性化配方
适合居家或美体使用

100%纯天然
专业的精油指南
嗅吸、口服、按摩、香薰、沐浴

.....

精油圣经

MA BIBLE DES HUILES
ESSENTIELLES

著——〔法〕丹尼尔·菲斯蒂

Daniel Festy

译——刘曦 张昕 余春红 宋美钰

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油圣经 / (法) 丹尼尔·菲斯蒂著; 刘曦等译.
--上海: 上海科学技术文献出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5439-4908-9

I. ①精… II. ①菲… ②刘… III. ①香精油-保健
-基本知识 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第128183号

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELS

©2008LEDUC. S Éditions

Sixième impression(décembre 2009)

DIVAS INTERNATIONAL (迪法国际) 代理本书中文版权。

contact@divas.fr.

Copyright in the Chinese language translation(Simplified character rights only)© 2011 shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved
版权所有, 翻印必究

图字:09-2010-770

责任编辑: 张树

封面设计: 钱祯

精油圣经

[法]丹尼尔·菲斯蒂 著

刘曦 张昕 余春红 宋美钰 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本740X970 1/16 印张31.25 字数629 000

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4908-9

定价: 68.00元

<http://www.sstlp.com>

打开一个芳香世界

开启一段美妙之旅

打开一个芳香世界

开启一段美妙之旅

目 录

阅前提示	7
------	---

第一部分 精油和芳香疗法的神奇世界	9
-------------------	---

芳香疗法 22 问	15
-----------	----

芳香疗法:个性化治疗	29
------------	----

使用方法	47
------	----

78 种常用精油	61
----------	----

28 种最佳植物调和油	123
-------------	-----

第二部分 从 A 到 Z 的芳香疗法	145
--------------------	-----

阅前提示

概论

身体一旦出现问题,最需要的莫过于医生准确可靠的诊断。恼人的头痛可能由牙痛或鼻窦炎引起;来势汹汹的高热可能没什么打紧,看似不怎么严重的发热有时反而是重病的表现。如果您有任何疑问,请尽快联系咨询医生,只有他们才是这方面的权威。

永远不要随意用精油代替药物,这可能会导致严重的后果。

虽然近年来芳香疗法(以下简称芳疗)发展迅速,但真正的芳疗专家其实寥寥可数。在接受芳疗前最好和专职医生沟通,以便达到事半功倍的效果。

关于精油

精油疗法具有见效快、效果显著的特点。如果使用症状并没有很快得到改善,也许是因为诊断有误,或没有正确使用精油,建议您立即向医生咨询。

不要用一种精油替换另一种精油,即使两者“看起来是一回事”。我们常说“失之毫厘,谬以千里”,看起来相似的精油也许性质完全不同,比如药用薰衣草精油和宽叶薰衣草精油、杂交薰衣草精油性质截然不同。当然,如果芳疗医生建议您更换精油,您则需要谨遵医嘱。需要注意的是,也只有在这种情况下才能改换精油!

接受芳香疗法时您需严格遵守芳疗的原则,请不要随意增加使用次数或使用剂量。使用说明中如果注明使用 1 滴,就不要倒入 2 滴;如果注明一天 3 次,就不要使用 4~5 次。

孕妇及儿童(尤其是婴儿)需慎用精油。

毫无疑问,成人可以使用儿童用精油,但反之则不行:如果配方中标注“成人使用”,儿童则不能使用,即使减少一半剂量也不可以。

如果精油需要和皮肤直接接触,使用前应用植物油稀释精油,使之不刺激皮肤。当然,某些纯精油可直接在局部皮肤上使用。

第一部分



精油和芳香疗法的神奇世界

芳香纪事

众所周知,植物用于治疗疾病的历史由来已久。自古以来,人们依赖植物的药用价值来治疗疾病、包扎伤口。在长期的经验积累中,人们逐渐察觉植物的药效并发展了草药的知识,否则我们现在也不能在此高谈阔论了。芳香疗法的历史可追溯到公元前数十年:近几年考古学家在亚洲挖掘出距今约 7000 年的蒸馏器,这证明中国和印度在当时就已掌握了提炼精油的方法;而早在公元前 4000 年,香料在埃及便被用于尸体防腐。黎巴嫩雪松、甘松茅、洋乳香、没药、肉桂……这些芳香植物的名字都和埃及的历史文化息息相关,在纸莎草纸文稿记录的医学书卷中也时有出现。当图坦卡蒙的陵墓被开启之时,考古学家嗅到了取自树脂的洋乳香,而在这位埃及法老下葬 3250 年之后,人们依然能感受到四溢的香气!

玫瑰精油:精油皇后!

由于缺少精密的仪器来分析成分,起初人们更关心精油的芳香功效。随着科技的进步,世界各地的医学体系渐渐形成,同时也更具理性和科学性。阿拉伯历史上最伟大的医生阿维森纳(Avicenne)率先发明了蒸馏精油的技术。香料在欧洲的发展史和阿拉伯人密不可分。他们在欧洲引入香料并大力发展了香料贸易:首先他们从亚洲等原产地购买香料,然后再源源不断地运到西方。除了大蒜、洋葱、香草、蜂蜜、椰枣、水田芥、芹菜、朝鲜蓟等植物在欧洲市场也备受青睐。在当时,它们绝不仅仅只是简单的食材,而被认为是珍贵的药物。在植物疗法方面,阿拉伯人在当时遥遥领先于其他国家。为了更好地发挥植物的医疗效用,他们没用简单的煮饮冲泡,而是发明了阿片西丁(镇痛剂,原料为鸦片和其他香料,浸泡于酒中以增强阿片的镇痛作用)。此外,埃及人利用植物的精华来保存木乃伊。阿维森纳最大的贡献就是史无前例地提炼出纯正的精油,而且正是最为昂贵的玫瑰精油!为了成功萃取精油,他借助了波斯的医学知识(波斯人很有可能是蒸馏法的发明者)并使用了蒸馏器。在阿维森纳的医学著作里,芳香疗法成为他最为提倡的治疗方法之一。

阿维森纳与玫瑰

阿维森纳(980—1037)是阿拉伯历史上最伟大的医生,同时也是著名的哲学家,有“哲学王子”的美誉(Le Prince des Philosophes)。当时,他的盛名甚至超过了波斯神医雷扎斯(Rhazès),广受人们爱戴。据说,阿维森纳还是炼丹术士,并参透了永生的奥秘。当然,首先他还是一名医生和哲学家。

阿维森纳之于阿拉伯医学,就像希波克拉底(Hippocrates)之于希腊医学,扁鹊之于中国医学,其重要性已不需赘述。他一生共著有 150 本著作,其中医学类 16 本。他既是哲学的集大成者,又是创新治疗方法的先知。在他的从医过程中,阿维森纳集众家之所长:他吸取了雷扎斯关于临床诊断的经验,学习了希波克拉底的营养膳食学,又吸收了亚里士多德(Aristotle)的逻辑学理论,还从希腊名医迪奥斯科里德(Dioscoride)的植物疗法中获得启发,他甚至还学习了印度医学中关于呼吸疾病的知识。阿维森纳的医学成就主要体现于《医典》(Canon de la médecine),这部百科全书式的医学著作堪称中世纪疑难杂症类医书的“畅销冠军”:书中介绍了糖尿病和脑膜炎,区分了不同类型的瘫痪症状,解释了由胎盘造成的妇科疼痛,详细讲述了眼部解剖及心脏尖瓣的作用;此外,他还讲到了水疗法以及良好的人际关系对精神疾病的影响。他定义了间接感染,发现了水和土壤对疾病的影响,改良了医学器械,甚至对肿瘤切除表现出极大的兴趣。此外,阿维森纳在外科方面也颇有建树,在治疗内脏疾病、眼科、穿骨术及其他疑难杂症方面获得了巨大成功。

当然,我们更不会忘记,阿维森纳萃取了世界上第一瓶精油——玫瑰精油。

药学家=芳疗师?

直到数十年后,芳香疗法才敲开了欧洲乃至法国的大门,这主要还是罗马人的功劳:正是十字军东征促进了各民族间的文化和商业往来。面对更加科学的阿拉伯医学,欧洲医学家从善如流地接受了新兴的芳香疗法。在中世纪,药学家甚至被称为“芳疗师”。在 17 世纪,芳香疗法得到了长足发展,百余种精油被用来治疗各种病症。但后来随着合成药的出现,人们认为它才是治疗百病的灵丹妙药,而将芳香疗法和植物疗法束之高阁。直到 20 世纪初,雷奈摩里斯·加德佛塞(Rene-Maurice Gattefosse)在偶然间发现了精油对于外伤和灼伤的神奇疗效。这位法国化学家和芳香学家在一次实验中被突发的爆炸灼伤双手,来不及思考他便将伤手浸在薰衣草精油中,伤口的疼痛立刻得到了缓解。好奇心促使他继续深入研究这神奇的发现,并最终于 1928 年定义了“芳香疗法”一词。

此后,数名化学家、医生和药学家醉心于这种“超级植物疗法”,特别是战地外科医生瓦尔纳医生(Valnet),他利用精油强效的杀菌功效治疗受伤的士兵。20世纪70年代,芳香医学经历了另一次飞跃,芳疗专家皮埃尔·弗朗索姆(Pierre Franchomme)发现了精油的化学型,即每种精油的“指纹”,这对日后芳香疗法的发展起到了举足轻重的作用,新芳香疗法从此更有针对性,更准确、更科学,而且更安全。

芳香疗法已有千百年的历史,精油的神奇疗效和美好能力早已被越来越多的人承认和接受。但直到近些年来,人们才开始真正意识到芳疗的效用,即使和最强效的合成药物相比,精油也毫不逊色。

芳香疗法 22 问

1. 什么是精油？

精油是从植物中提炼萃取的挥发性芳香物质，由天然芳香植物提炼浓缩而成。不同的精油萃取自植物的不同部位：如叶片（桃金娘）、花朵（洋甘菊）、茎（桂皮）、木心（雪松）、果皮（柠檬）以及种子、果实、球茎等。事实上，我们对精油并不陌生，它常常不经意间出现在我们周围，比如剥橘子时，有时会溅出刺激眼睛并气味浓烈的汁液，这就是橘皮的精油。

2. 精油是一种“油”吗？

精油呈液态，它虽然称之为“油”，但并非和植物油一样属于油脂，而是一种流体，并且具有挥发性。如果将精油盖打开并直接与空气接触，就会发现精油逐渐减少并且挥发。

每种精油都是独一无二的，拥有它特殊的属性和独特的味道。一些精油的质地比较黏稠浓厚，如没药；而另外一些精油的颜色则比较厚重。一般来说，大部分精油呈黄色，但也有少数精油呈特殊的颜色：如德国洋甘菊和艾菊精油为蓝色；风轮菜精油为红色；佛手柑精油为淡绿色；土木香精油则为祖母石绿。

绝大多数精油的密度小于水并且在常温下和水不相溶，因此在蒸馏器中可以与水自然分开。但需要注意的是，精油溶于酒精、各种油脂和某些溶剂。

3. 植物里为什么含有精油？

植物因精油而存活生长。由于植物不能随意移动、趋利避害，因此它们形成一个环环相扣的保护系统，以达到抗菌、防晒等目的。实际上，正是精油具有这种特殊的作用并由此发展出芳香疗法：精油不仅可以吸引昆虫前来授粉，还能使植物免遭虫害以及阳光曝晒，更有杀菌疗伤的医疗作用。

4. 精油的有效成分是什么？

植物精油由 200 种以上的成分构成，如醇、酯、醋酸酯、酮、酚等。这些成分共同作用

形成了精油特有的习性，而不仅仅是其中某一种“有效成分”使其拥有神奇的治疗功能。这些“有效成分”周围存在着其他大量成分，也正因如此人体才可以耐受精油。我们知道，西药之所以能够治疗疾病，是因为其中含有某些“有效成分”，可也因此造成了一定的不良反应，所以看起来微不足道的成分其实也起着举足轻重的作用。但为了方便读者阅读，我们将在第二部分《从 A 到 Z 的芳香疗法》中介绍每种精油中的主要有效成分。

5. 精油的主要功效是什么？

说起精油，人们总是首先想起它在抗传染、抗病毒及防腐灭菌等方面的功效，尤其津津乐道于它杀灭病菌的显著效果。但如果只把眼光放在这些功能上，那您就大大窄化了精油在其他方面的美好能力，如舒筋减痛、愈合伤口、防止出血、促进消化、调节免疫系统、平衡激素、瘦身减肥及强化血管功能等诸多妙用。每种精油都有其独特的功能，几种精油巧妙搭配有时更会出现神奇的效果。

6. 精油是纯天然的抗生素吗？

是的。一些精油是颇具功效的抗生素，但与其说是抗生素，倒不如说精油是很好的灭菌高手。因为在消灭危害健康的病菌的同时，精油并不会伤害有益菌群。

只要对精油稍有了解的朋友就会知道，精油为人所熟知的一大神奇效果就是杀菌抑菌。我们知道，在一些热带国家，人们总是烹制辛辣的菜肴，这是因为辛香的作料可以延缓食物中微生物的滋长，这也是为什么千百年来，医生在熏蒸和按摩中使用精油来治疗疾病。但直至 1887 年，法国学者尚贝兰(Chamberland)在研究炭疽热杆菌时才首次证实牛至、丁香及桂皮等植物的抗菌防腐特性，并且其功效远远超出他的预料。

从那以后，人们利用芳香疗法一次次攻克了如白喉、伤寒、大肠杆菌及其他链球菌这些威胁人类生命的细菌，这其中精油的功劳自然不可小觑。

事实证明精油有着强力的杀菌功能，只要一小滴便能与众多的可怕病菌相抗衡。

7. 什么是芳香疗法？

芳香疗法是一种使用精油的艺术，是辅助医疗工作的植物疗法。虽然人类使用芳香疗法的历史由来已久，但直到 1930 年“芳香疗法”这一术语才正式出现。在进行芳香治疗时，需要慎重选择合适的精油和剂量，这样不仅事半功倍，还会避免出现毒副作用。

精油进入人体发挥功效主要有两大途径：一是经由皮肤吸收达到养生、美容和护肤的效果；一是嗅吸精油，以此来减轻排解心理或精神上的种种负荷和不良情绪。