

第一章 来自大地的良药

品质管制

不肖的精油供应商以及”合成品”、”自然香料替代品”、”合成香水”、”香氛”等的精油都会利用基础油，将纯正的精油加以稀释，然后吧它充当纯天然精油出售。 这些假货较容易察觉，因为基础油很油腻，而精油大体上来说是不会油腻的；这样说来，所谓的精“油”该算是一种误称。把纯精油滴在吸墨纸上，它会浸透整张纸，会挥发、消失掉，不会留下油渍；换成植物油的话，就会在纸上留下油印。 当然也有例外，例如：岩兰草本身就很黏稠，用基础油加以稀释后，我们较难区分真假。

（大部分的精油可以用这个方法来鉴别。没有吸墨纸，可以用餐巾纸替代。我将3个品牌的同一种精油，滴在餐巾纸上，果然区分出好坏来。至于哪3个品牌，就不说了，哈哈！）

精油的储藏方式不容忽视，它应该被保存在咖啡色或深色的瓶子里，并远离光线、热及潮湿。

不用的时候，请把盖子盖紧。精油的药用期限约有两年，当然有人会说比这个时间长；若超过期限，它的杀菌和其他的特性仍可被利用在空气清新剂，厨具表面的擦拭、香水、庆祝和送礼方面（如果精油的香味是使用的重点），但请勿使用在身体上。 很遗憾精油在出售的时候，上面并没标明使用期限，所以在你购买时，没有办法查出精油的年龄，这也是你应该光顾一家信用良好的商家的原因。

植物油或基础油

纯精油的浓度太高，不能直接用在我们的皮肤上，因此在本书中，你会发现不断的提到基础油。 基础油被用来稀释精油，这样我们才能以正确的剂量，将精油用来按摩或涂抹于皮肤上。 你所需要的量可能只是一滴精油，但这绝对不便使用，若将它稀释在基础油里，精油就能覆盖很大片的区域。

基础油是指植物、坚果或种子的油，很多基础油本身就具有医疗的效果。从生长在世界各地的植物种子里，我们可以制造出各种的植物油，有好几百种的植物，他们的种子会生产出油，其中只有少数的几种油是用在商业用途上。 我们所制造出的植物油，主要是为了食用，是营养和精力的良好来源，身体有了它就能产生热，它是蛋白质的绝佳来源；为工业及家庭的用途，提供了润滑油及烹饪的材料。 芳香疗法所选用的精油应该是经过冷压的提炼，而平日你在超级市场的货架上所看到的油，很有可能是用化学介质制造出来的。

当你用植物油做为基础油来稀释精油时，请遵照一下的指示来做测量。

精油	基础油
最少 ~ 最多滴	（毫升）
0 ~ 1 滴	1
2 ~ 5 滴	5
4 ~ 10 滴	10
8 ~ 20 滴	20
10 ~ 25 滴	25
12 ~ 30 滴	30

以下是大约的分量，购买精油时，是有用的测量标准：

5 毫升 = 1 茶匙

10 毫升 = 1 点心匙

15 毫升 = 1 汤匙

20 滴 = 1 毫升的精油

40 滴 = 2 毫升的精油

60 滴 = 3 毫升的精油

（请记住这个标准，之后有很多配方里的剂量是多少茶匙，点心匙，汤匙）

甜杏油

颜 色：淡黄

来 源：果仁

成 分：配糖物（glucosides）、矿物质、维他命。

用 途：富含蛋白质，各种肤质都适用，能帮助止痒、红肿、干燥和发炎。

基础油：可当作基础油，100%

杏桃核仁油

颜 色：淡黄

来 源：果仁

成 分：矿物质和维他命

用 途：适合各种肤质，早衰、敏感、发炎和干燥的肌肤尤其适用。

基础油：可当作基础油，100%

鳄梨油

颜 色：深绿

来 源：果实

成 分：维他命、蛋白质、卵磷脂、脂酸

用 途：适合各种肤质，尤其是干燥、缺水、湿疹的皮肤。

基础油：10%的稀释

琉璃苣种子油

颜 色：淡黄

来 源：种子

成 分：丙种亚麻油酸、维他命、矿物质

用 途：经前症候群、多重硬化症、更年期问题、心脏病、干癣、湿疹和早衰的皮肤，能再生和刺激皮肤，各种肤质都适用。

基础油：10%稀释

胡萝卜油

（胡萝卜种籽油是一种精油，胡萝卜油则是一种被当作基础油的浸泡油）

颜 色：橘红

成 分：矿物质、维他命和β胡萝卜素

用 途：早衰、痒、干、干癣及湿疹的皮肤。再生细胞并淡化疤痕。

基础油：10%稀释，千万不要把未经稀释的胡萝卜种籽油擦在皮肤上。

玉米油

颜 色：淡黄

成 分：蛋白质、矿物质、维他命

用 途：当作基础油时，能舒松各种肤质。

基础油：可 100%当作基础油

月见草油

颜 色：淡黄

成 分：丙种亚麻油酸、维他命、矿物质

用 途：经前症候群、多重硬化症、更年期障碍、心脏病、最能治疗干癣和湿疹。能防止皮肤的早衰。

基础油：10%的稀释

葡萄籽油

颜 色：几近无色或淡绿

成 分：维他命、矿物质、蛋白质

用 途：各种肤质

基础油：可 100%做为基础油

荷荷芭油

颜 色：黄

来 源：豆

成 分：矿物质、蛋白质、蜡状类似胶原质的物质

用 途：发炎的皮肤、湿疹、干癣、面疱、护发，适合各种肤质，渗透力强。

基础油：10%稀释

橄榄油

颜 色：绿

成 分：维他命、矿物质、蛋白质

用 途：风湿、护发、化妆品、舒缓肌肤

基础油：10%稀释

榛果油

颜 色：黄

来 源：核仁

成 分：矿物质、蛋白质、维他命

用 途：适合各种肤质，有些微的收敛作用。

基础油：可 100%当作基础油

花生油（Arachis 硬果）

颜 色：淡黄

成 分：矿物质、蛋白质、维他命

用 途：适合各种肤质。

基础油：可 100%当作基础油

红花油

颜 色：浅黄

成 分：矿物质、蛋白质、维他命

用 途：适合各种肤质。

基础油：可 100%当作基础油

芝麻油

颜 色：淡黄

成 分：矿物质、蛋白质、维他命、卵磷脂、氨基酸

用 途：干癣、湿疹、风湿、关节炎。适合各种肤质。

基础油：10%稀释

大豆油

颜 色：浅黄

成 分：矿物质、蛋白质、维他命

用 途：适合各种肤质。

基础油：可 100%当作基础油

向日葵油

颜 色：浅黄

成 分：矿物质、维他命

用 途：适合各种肤质。

基础油：可 100%当作基础油

小麦胚芽油

颜 色：黄/橘

成 分：矿物质、蛋白质、维他命

用 途：湿疹、干癣、早衰的肌肤。适合各种肤质。

基础油：10%稀释

第二章 你的基本保健装备

薰衣草 *Lavendula angustifolia*

茶树 *Melaleuca alternifolia*

薄荷 *Mentha piperita*

罗马洋甘菊 *Anthemis nobilis*

澳洲尤加利 *Eucalyptus radiata*

天竺葵 *Pelargonium graveolens*

迷迭香 *Rosemarinus officinalis*

沉香醇百里香 *Thymus officinalis linalool*

柠檬 *Citrus limonum*

丁香 *Eugenia caryophyllata*

如果我必须选出十种用途最多、最有用的精油，给一般的家庭药箱备用，我一定会挑出上列的精油。虽然我首先是根据它们的医疗特性和治疗许多身体毛病的能力而挑选出这些精油，但是你会发现它们在整本书中扮演举足轻重的角色，而且用途广泛，从护肤到园艺、家庭

保健到庆典，不一而足。

本节所摘要出来的治疗方法虽然看来很简单明了，但却很有效。这里所列举出来的病症会在书中其他的章节，有更详尽的探讨。在你的保健装备中，你还可以加上芦荟、金缕梅纯露以及玫瑰纯露。芦荟来自一种仙人掌植物的叶子，它本身就是一种很好的愈合剂，可治疗伤口、发炎和灼伤，同时也是很好的携带媒介，能把精油带入体内；市面上是把它制成胶状或液状来出售。金缕梅纯露是从一种灌木中萃取出来的，以其收敛和消炎的特性而广为人知。玫瑰纯露是我们在蒸馏玫瑰精油时所得到的副产品，具有轻微的抗菌作用和舒缓的效用。首先还是让我们先看一下这十种构成基本保健装备的精油。

薰衣草

薰衣草能肩负起很多重要的任务，使用起来也很宜人。如果没有其他的精油，每一个家庭至少也应该有一瓶薰衣草精油，因为它在处理烧伤和烫伤非常有效。薰衣草是自然的杀菌、消毒剂，具有抗忧郁，镇定和解毒的功能，可促进康复，预防疤痕，它能刺激身体的免疫系统；伤口的细胞经过它的刺激后，会加速的再生，帮助身体恢复。薰衣草并不只能促进循环的物质，它似乎还可缓和病人在伤痛中的惊慌情绪，是一种情绪的舒缓剂和抗忧郁剂，能安抚因受伤所引发的精神不安。薰衣草还有许多其他的好处，真是一种不可或缺的精油。

茶树

茶树的抗菌作用比石炭酸强过百倍，然而它对人类却不具任何的毒性！在澳洲，原住民把茶树用来治疗，已经有好几个世纪；今天，茶树正是许多国家研究的主题。它具有抗病毒、抗菌和抗霉菌的特性，效果卓著，因此能被用在多种症状上。我们把它用来治疗念珠菌感染及各式的传染病，例如金钱癣、晒伤、面疱、香港脚、牙疼、脓漏以及其他的毛病。

薄荷

许多拥有古老文化的民族一直都在使用薄荷，包括埃及人、中国人和美国的印第安人，毫无疑问，这归功于它极能促进身体健康的特性。这是一种绝佳的消化剂，能帮助呼吸系统和循环，而且还是消炎、抗菌剂。由于这些特性，薄荷是用来医治下列毛病的最佳精油：消化不良、胀气、口臭、流行性感、黏膜发炎、静脉曲张、头疼、偏头疼、皮肤刺激、风湿、牙痛、疲劳。薄荷还能让老鼠、跳蚤和蚂蚁退避三舍呢！

洋甘菊

洋甘菊的精油有好几种，德国洋甘菊最是出类拔萃，由于富含天蓝油烃（*azulene*），它美丽的深蓝色，更显出它的特别；罗马洋甘菊也丝毫不逊色，尤其适合用来治疗紧张及失眠。请注意，有种摩洛哥洋甘菊 *Chamomile Maroc (Ormenis multicaulis)* 不是真的洋甘菊，不能当作药用。

尽管洋甘菊能抵抗细菌、防腐和杀菌，它的最大价值在于它有消炎的特性，它适用于如风湿等体内的症状，同时也可用于体外的发炎。如果你有孩子，洋甘菊更是不可或缺，因为它能处理孩子张牙的烦恼；洗澡水中有了它便能舒缓紧张和不悦（请参阅第九章有关孩童的护理）。洋甘菊可以用来治疗包括晒伤在内的灼伤、干癣、面疱、气喘、花粉热、痢疾、扭伤、反胃、发烧以及紧张、忧郁的症状。洋甘菊的止痛、利尿、镇静和安定的效果令人爱不释手。有人若要戒掉使用镇静剂的习惯，洋甘菊更是不可多得的助力；它也能帮助神经紧张性的食欲不振。更有甚者，洋甘菊还被用在回春美容的疗程中。

尤加利

从西元一七八八年开始，就有人蒸馏出尤加利的精油，当时有两位医生-----约翰·怀特（John White）以及丹尼斯·柯西登（Denis Cossiden）蒸馏出学名是 *Eucalyptus piperata* 的尤加利，以治疗胸部的问题和肠绞痛。在澳洲的新南威尔斯州里有数座名为“蓝山”的群峰，就因尤加利树脂所分泌出独特的蓝色雾气笼罩了整片山区而得名，置身在这令人震撼的芬芳环境里，令人不禁想起这片古老树木的神奇疗效。

尤加利是一种很了不起的油，用途繁多而且有效。夏天它能让我们的身体变得凉爽，冬天它能帮助御寒。它有抗炎、防腐、抗虫、利尿、止痛和除臭的功效，研究已证明它有抵抗滤过性病毒的特性。它治疗咳嗽和感冒的特效一直为人所称道，在治疗膀胱炎、念珠菌、糖尿病和晒伤的效果也是同样的好，同时它也是兽医的好帮手，可以把它当作除虫剂来使用。尤加利的精油有好多种类，对我们的基本保健装备而言，它的任何一种精油都会发挥很大的功能。

天竺葵

天竺葵是我所钟爱的精油之一，能够深入治疗情绪上的问题，并且在处理许多医疗问题时发挥功效；天竺葵即使拿来作药用，闻起来依旧是香气十足。天竺葵精油不是从一般所知颜色鲜艳的天竺葵萃取出来，它是从一种天竺葵属植物（*Pelargonium*）中提炼出来，这植物亦被称为 *Geranium Robert* 或“柠檬植物”，希腊餐厅多用它来做摆设。

天竺葵能让冻疮很快的消退；用于护肤时，我们的皮肤看来会很有光泽。最重要的是，它能治疗子宫内膜异位，并是下列症状的特效剂：月经问题、糖尿病、血液问题和喉咙发炎，滋补神经，是很好的镇静剂。天竺葵还因能帮助子宫癌和乳癌患者而闻名，最基本，它可以协助病人放松心情、减轻病痛。从冻疮到不孕症，天竺葵有诸多的用途，它之所以如此的有用，主要是归功于它的抗菌和收敛的特性。它那怡人的花香，在使用时更是一大享受。我们可以单独使用它，或是把它与其他的精油调和在一块。

迷迭香

迷迭香能够振奋我们的身心，因此很适合在早上沐浴时使用它。同时能有效调理肌肉的问题，所以在繁忙的一天之后，它将是你在泡澡时的最佳拍档。我们把这个具有消毒功能的精油用来治疗肌肉扭伤、关节炎、风湿、忧郁、疲劳、记忆减退、偏头痛、咳嗽、流行性感、糖尿病和其他的毛病。迷迭香是护发、治疗面疱和蜂窝组织炎的良方，能够帮助美容。对运动员、厨师及园丁而言，迷迭香是无价之宝。

百里香

百里香有好多种，有些可以安心的使用在各种情况，有些则不能。抗滤过性病毒、驱虫、抗菌以及利尿都是它的显著功效，但在使用时可要小心，如果用得太多会刺激甲状腺和淋巴系统。跟许多好东西一样，使用时务必适可而止，在还没被稀释前，千万别把它擦在皮肤上。除非百里香的化学种类是沉香醇百里香，否则绝不能用在孩子的身上。

百里香是对抗滤过性病毒的有力武器，因此是基本保健装备里重要的一员。流行性感盛行时，我们可以在房间的熏香台中加入百里香，它能帮助身体排出有毒的废物。它适合用在很多的问题上，包括百日咳、疣、风湿、颜面神经痛、疲劳以及面疱。它可被加在抗菌粉剂里，也是护肤、护发和烹调的圣品。百里香能让各类的寄生虫和昆虫远离你的家园，是一种无所不能的精油。

柠檬

当我们的祖先乘船出海探险、驶过惊涛骇浪时，新鲜的柠檬救了他们，让他们免于坏血病的威胁；时至今日，对许多不出门的人而言，柠檬精油的功效与净水器是不相上下的。把它和

其他油调和在一起，这个能防腐、抗菌的精油有很多的用途，包括医治疣、虫咬和因为紧张而引发的头痛。对淋巴系统而言，它有滋补的作用；对消化系统则有激励的功效。它能帮你减肥，消除蜂窝组织炎并防止皱纹。由于它能够加强复方精油的功效，因此在调油剂里可以发挥很大的功能。同时柠檬还是在制造香水和调味时不可或缺的要角。

丁香

丁香油可以防腐、抗菌和止痛，很适合用来预防疾病和发炎。丁香本身是一种香料，因此在烹饪时经常被添加到菜里。虽然最为人知的是它能快速治疗牙痛，但是在消化问题以及肌肉疼痛上，也同样具有疗效。它能治疗气喘、反胃、鼻窦炎，并可做为镇定剂。丁香是一种很强烈的精油，一向被拿来消毒手术用具。未经稀释前，请勿涂抹到皮肤上。

第二章 基本保健装备的使用

从以下章节开始，你将会发现除了我们在前文所提到的精油外，仍有其他的精油也同样能够治疗上述的病症。

【基本保健装备】整章内容里都会提到一些治疗的方法，例如：热敷、吸入和冷敷。

● 腹痛

如果疼痛持续不退而且程度有增加的现象，应寻求医生检查，因为可能是盲肠炎或其他需要做适当诊断的问题。

★腹部上半部

请以顺时针的方向，在疼痛的部位涂抹以下的精油：

薄荷 3 滴

丁香 2 滴

用 1 茶匙的植物油加以稀释

其他可使用的精油：

（尤加利、洋甘菊、马郁兰、芫荽、欧白芷、茴香、洋茴香）

★腹部的下半部

请以顺时针的方向，在疼痛的部位涂抹以下的精油：

百里香 2 滴

尤加利 3 滴

用 1 茶匙的植物油加以稀释

其他可使用的精油：

（天竺葵、薄荷、迷迭香、广藿香、姜）

● 擦伤

把 5 滴的薰衣草稀释在一盆温水种，用水清洗伤口的部位。

其他可使用的精油：

（茶树、百里酚百里香、绿花白千层、橙花、乳香、没药）

● 脓肿

以下列精油做敷剂，每日两次敷在红肿处。

薰衣草 2 滴

茶 树 2 滴

洋甘菊 2 滴

其他可使用的精油：

（尤加利、百里酚百里香、柠檬、杜松、檀香、玫瑰草）

● 肛门裂隙

在温水里加入 5 滴薰衣草、2 滴柠檬精油，用来浸泡患部。用以下的精油按摩患部周围：

洋甘菊 2 滴

天竺葵 1 滴

薰衣草 3 滴

用 1 茶匙的植物油加以稀释

其他可使用的精油：

（尤加利、茶树、没药、橙花、苦橙叶、百里香）

● 牙龈脓肿

在棉签上倒 1 滴的洋甘菊精油，直接用它涂抹在脓肿区。同时用下列的油来按摩下颚及面颊：

薰衣草 3 滴

茶 树 2 滴

用 1 茶匙的植物油加以稀释

其他可使用的精油：

（柠檬、天竺葵、茴香、佛手柑、没药）

● 香港脚

将 2 滴茶树和 1 滴薰衣草混合，以棉签沾上，把它擦拭在脚趾与指甲的四周。调配下列的按摩油，并涂抹在脚上，请特别加强脚趾部分：

茶树 5 滴

柠檬 1 滴

用 1 茶匙的植物油加以稀释

其他可使用的精油：

（百里香、薰衣草、万寿菊、牛膝草）

● 反胃

在面纸上滴 1 滴薄荷和 1 滴柠檬油，然后吸入。在 1 茶匙的植物油里加上 2 滴薄荷，用来擦在胆囊区（约在右边一端肋骨处）及肚子上。

其他可使用的精油：

（迷迭香、丁香、姜、玫瑰、茴香、豆蔻）

*黑眼圈

将 1 滴天竺葵和 1 滴洋甘菊稀释在 1 点心匙的金缕梅纯露里，好好加以混合。再把它加到 1 汤匙的冰水中，再次加以混合。并把棉块浸在里面，闭上眼睛，将棉块敷在眼睑及周围。

(其他可以使用的精油：薰衣草、玫瑰)

*流血

外部伤口的流血，使用以下精油做疗敷

天竺葵 1 滴

柠檬 1 滴

洋甘菊 1 滴

(其他可使用的精油：牛膝草、玫瑰草、丝柏、玫瑰)

*流鼻血

背部朝下平躺，捏紧鼻孔，吸入滴在面纸上的精油味：

柠檬 3 滴

薰衣草 1 滴

(其他可使用的：迷迭香、洋甘菊、丝柏、玫瑰、玫瑰草)

*牙龈出血

调配一下的混合剂，加到一杯温水中，用来作为漱口水。请勿吞饮！

柠檬 2 滴、薰衣草 1 滴、尤加利 1 滴，用 1 茶匙的白兰地加以稀释

(其他可用：茶树、没药、玫瑰、丝柏)

*水泡

擦上 1 滴纯质的薰衣草精油和 1 滴纯质的洋甘菊精油。小心地把它完全拍入水泡中。

(其他可用：茶树、柠檬、万寿菊、没药)

*灼伤与烫伤的水泡

请勿戳破。将 1 滴纯质的薰衣草精油涂在水泡的上面，然后把冰块敷在水泡上至少 10 分钟，再用一块干的清洁纱布盖在上面。每天最多做三次。（请参阅第四章的烧伤）

（其他可用：茶树、尤加利、西洋耆草）

*疖

将 2 滴薰衣草和 2 滴茶树加到一小盆的热水加以稀释，把患处浸入水中。如果发炎的厉害，加入 1 滴洋甘菊。每日浸泡两次。

热敷法：可用来挤出脓液。在一块很热的热敷巾上加入 1 滴百里酚百里香，每日敷用两次。脓液排除后，用少许下列的精油涂在患部，每日两次。

薰衣草 3 滴、百里酚百里香 2 滴、茶树 2 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

（其他可用：洋甘菊、百里香、柠檬、欧芹、肉豆蔻、野马郁兰）

*瘀伤

准备一碗冷水、一碗热水，将下列精油加到每个碗里：

薰衣草 2 滴

迷迭香 3 滴

天竺葵 1 滴

将一块法兰绒布浸在各个碗中，交替把它敷在瘀伤和四周，然后再擦上少许下列精油：

天竺葵 2 滴、迷迭香 2 滴、薰衣草 1 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

（其他可用：洋甘菊、欧芹、丝柏、牛膝草）

*肿块

依照瘀伤的方式处理患部。

（其他可用：绿花白浅层、罗勒、姜）

*烧伤

用冰水敷在伤处至少十分钟，然后将2滴纯质的薰衣草精油滴在伤处。在干的冷敷巾上倒入5滴薰衣草精油，覆盖在烧伤处。根据病情需要，重复以上步骤。

（其他可用：洋甘菊、尤加利、西洋耆草、绿花白千层）

*香烟的烧伤

在伤口上涂上1滴的薰衣草精油。

*呼吸道黏膜炎

利用碗里的热水来吸入蒸汽。在水的表面滴上以下精油，闭上双眼，然后吸气至少十分钟。

迷迭香 1滴

薄荷 2滴

茶树 1滴

并用下列精油擦胸部和背部：

茶树 2滴、迷迭香 2滴、尤加利 5滴、百里香 1滴，用1点心匙的植物油加以稀释。

在面纸上也可洒上精油，需要时用来吸入。精油可以是迷迭香、百里香、尤加利和茶树。

（其他可用：薰衣草、丁香、松树、乳香、肉豆蔻）

*嘴唇干裂

请在唇上涂上：

洋甘菊 2滴、天竺葵 2滴，混合在1点心匙的芦荟胶里

请与下列用于皮肤干裂的精油交替使用。

(其他可用：尤加利、玫瑰、檀香、橙花)

*皮肤干裂

调配下列精油，涂在患部并加以按摩，如果脸部皮肤干裂，也可以用它按摩。

天竺葵 10 滴、洋甘菊 10 滴、柠檬 5 滴、薰衣草 5 滴，稀释在 30 毫升的杏仁油里。

(其他可用：玫瑰、檀香、胡萝卜、橙花)

*冻疮

将 1 滴纯质的天竺葵精油涂在患处，通常是脚趾和手指，持续两天，然后用一下精油加以按摩：

天竺葵 5 滴、薰衣草 1 滴、迷迭香 1 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

(其他可用：茶树、洋甘菊、柠檬、姜、黑胡椒)

*唇部疱疹

将棉签沾上 1 滴的天竺葵精油，将其直接擦在患部，一发现时就尽快的处理，每日擦拭。同时用以下的精油来擦拭全身、脸部及颈部：

天竺葵 10 滴、薰衣草 10 滴、百里香 2 滴、柠檬 8 滴，用 30 毫升的植物用加以稀释。

(其他可用：茶树、洋甘菊、玫瑰、牛膝草)

*一般感冒

在热洗澡水中加入一下精油，仰躺在水中并深深的吸气：

百里香 2 滴

茶树 2 滴

尤加利 1 滴

柠檬 3 滴

使用蒸汽吸入法时，百里香、茶树、薰衣草、丁香各 1 滴。

随身携带一张面纸，上面加有 1 滴的百里香、薄荷、尤加利和丁香精油，尽可能深深的吸面纸上的精油香气。

用以下的油按摩胸部、颈、和鼻窦区（额头、鼻、颧骨）：

柠檬 1 滴、尤加利 2 滴、迷迭香 3 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

（其他可用：基本保健装备中的所有精油、野马郁兰、肉桂、丁香、罗勒）

*结膜炎

在 1 茶匙的金缕梅纯露中加入 1 滴的洋甘菊，好好的混合。再将其倒入 30 毫升的玫瑰纯露中，静置至少 7 个小时后，用咖啡滤纸将混合液过滤，再滴在毛巾上。双眼闭起，毛巾盖在眼皮上做疗敷。

*便秘

用以下的精油，以顺时针的方向按摩下腹部，每日三次：

迷迭香 15 滴、柠檬 10 滴、薄荷 5 滴，用 30 毫升的植物油加以稀释。

便秘可能是由一些不明的原因所引起的，请检讨自己平时的饮食习惯。

（其他可用的：广藿香、雪松、欧白芷）

*康复

如果你是在家里调养身体，花些钱添购其他的精油，它们是不属于基本保健装备中的精油。这些油能够增强神经和体力。在此列举了一些基本保健装备中的精油，他们颇有助益，而且可以用于按摩油、沐浴、熏蒸台和其他的房间方法上：

天竺葵、迷迭香、柠檬、洋甘菊、薰衣草

（其他可用的：桔、玫瑰草、花梨木、姜）

*咳嗽

- 干咳

在 2 汤匙的蜂蜜里加入尤加利和柠檬各 2 滴，加以混合。将其中 1 汤匙的蜂蜜加在一酒杯分量的温水中，然后换换饮下。

用下列的精油按摩背部和胸部：

尤加利 3 滴、百里香 2 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释。

若用蒸汽吸入法，请加入 3 滴薰衣草。

（其他可用的：洋甘菊、茶树、野马郁兰、檀香、乳香、姜）

- 咳痰

依照上面干咳的方法处理，但在蜂蜜是加入下列的精油来做混合剂：

尤加利 2 滴、百里香 1 滴、茶树 1 滴，混合后，只加 1 滴到蜂蜜里

*割伤和伤口

将下列的精油加到温水里，用来浸泡患部：

薰衣草 5 滴、茶树 2 滴（每 500 毫升的温水）

纱布上滴入 3 滴的薰衣草，覆盖在伤口上。每日更换两次纱布。可能的话，在第三天把伤口或割伤暴露于空气中。

（其他可用的：丝柏、没药、玫瑰、玫瑰草）

*腹泻

它通常是由食物、神经过敏以及过滤性病毒相关的原因而引发的疾病；不管原因为何，请喝下大量的水。遵照医生的治疗方法，但请选用适合自己症状的精油：

食物——薄荷、尤加利、百里香、洋甘菊、茶树

神经过敏——薰衣草、天竺葵、柠檬、洋甘菊、薄荷

过滤性病毒——茶树、百里香、柠檬、薰衣草、尤加利

用这些精油来调配按摩油，或者你也可以遵照下列的配方：用 1 茶匙的植物油将它们稀释后，按摩整个腹部：

食物——洋甘菊 2 滴、薄荷 3 滴、尤加利 1 滴

神经过敏——洋甘菊 1 滴、尤加利 2 滴、薰衣草 3 滴

过滤性病毒——百里香 3 滴、薰衣草 2 滴、茶树 1 滴

在调配饮剂时，请在 1 茶匙的蜂蜜里加入 1 滴相关的精油，然后把它加在一杯温水里稀释，慢慢的啜饮：

食物的原因：薄荷

神经过敏的原因：薄荷

过滤性病毒的原因：尤加利

*肠憩室病（diverticulosis）

这病症所引发的发炎、痛楚、胀气和不适都可以藉由精油来舒缓，但更应好好的检讨自己的饮食习惯，以确保毛病不会再犯。每日两次，用下列的精油按摩腹部：

薄荷 2 滴、洋甘菊 1 滴、迷迭香 3 滴、丁香 1 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

同时，将 1 滴的薄荷混入 1 茶匙的蜂蜜里，再用一杯的热水加以稀释。请慢慢啜饮。

（其他可用的：罗勒、马郁兰、牛膝草、鼠尾草）

*耳痛

持续的耳痛和难受表示可能耳膜穿孔了或者是发炎了，你应该请医生诊断。如果只是一般的耳痛，请在 1 茶匙温的橄榄油里加入薰衣草和洋甘菊各 1 滴，好好地混合。把一块棉花浸入其中，再塞到耳朵里。

同时并用下列的精油来按摩耳部，从颈部往上，一直按摩到整个颧骨：

洋甘菊 3 滴、薰衣草 1 滴、茶树 1 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

按摩后用温水在面颊和耳朵周围做热敷，也能减轻疼痛。

（其他可用的：尤加利）

*昏厥

松开衣服，把脚抬起高过头部。将精油的瓶口打开，放在病人的鼻下：请用薰衣草、迷迭香、或薄荷精油。

苏醒后，在 1 茶匙的蜂蜜里加上 1 滴柠檬精油，再把它溶在一杯热水中。请务必让病人慢慢啜饮。同时，将上述的任何一种精油倒 2 滴在面纸上，以备吸用。

- 由虚脱或疲劳引起的昏厥：

依照昏厥的处理方法，并尽快泡一个加有下列精油的温水澡：

洋甘菊 2 滴、薰衣草 1 滴、天竺葵 1 滴

随后请立即上床休息。

（其他可用的：欧白芷、马郁兰、橙花、玫瑰）

*发烧

请参阅第三章【你的基本履行装备】

*纤维组织炎

用下列的精油按摩患部：

迷迭香 2 滴、薰衣草 1 滴、薄荷 1 滴、丁香 1 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

做过包心菜式的热敷，再用这种按摩油，将会很有助益。用熨斗烫一大片包心菜的外叶，它会释放出维他命以及酵素，趁热敷在患部，约十五分钟。

同时，将上述精油混合剂不需稀释，倒入热洗澡水中——每次沐浴时用 4 滴。

（其他可用的：洋甘菊、百里香、快乐鼠尾草、马郁兰、姜、黑胡椒、乳香）

*冻伤

用最多 5 滴的纯质天竺葵精油按摩患部，可和薰衣草一起交替使用。如果病人身体温暖，请用下列精油来按摩患部：

天竺葵 4 滴、丁香 2 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

（其他可用的：牛膝草、姜）

*五十肩

通常可用治疗纤维组织炎的方法来减轻五十肩症状。包心菜热敷法（请参考第五章受伤的处理方法）应该每日都要做，随后用下列的精油加以按摩：

丁香 3 滴、洋甘菊 3 滴、百里香 3 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

（其他可用的：迷迭香、薰衣草、黑胡椒、姜、肉豆蔻）

*牙龈发炎

一般人相信牙龈发炎会比蛀牙更容易掉牙齿。在一杯温水里加入 1 茶匙下列的混合剂，就是很好的漱口水。把它含在口中好好的漱口，请勿吞食。

百里香 3 滴、尤加利 2 滴、洋甘菊 3 滴、薄荷 3 滴，用 1 汤匙的白兰地加以稀释

同时，在 1 汤匙的芦荟胶里混合 3 滴洋甘菊和 2 滴薰衣草，把少许的胶均匀涂抹在牙肉上。

（其他可用的：茶树、没药、佛手柑）

*花粉症

在面纸上滴上洋甘菊和柠檬精油各 1 滴，吸入香气。在洗澡水中加入下列的混合精油：

洋甘菊 2 滴、柠檬 2 滴、薰衣草 1 滴

用下列的精油配方来按摩颈部、胸以及背部：

洋甘菊 1 滴、天竺葵 1 滴、柠檬 1 滴

花粉症因人而异，表现出不同的症状。治疗的方法常是从尝试与错误中求得经验。请试试看上述精油。

（其他可用的：薄荷、丁香、迷迭香）

*口臭

口臭的原因通常不是因为呼出的气体，而是其他的因素。我列举出一些有助益的精油：

- 消化问题——薄荷 2 滴、柠檬 2 滴
- 牙龈问题——茶树 2 滴、百里香 2 滴
- 一般问题——薰衣草 4 滴

把上述 4 滴精油加在 1 茶匙的白兰地里稀释，然后倒入一杯温水中作为漱口水使用

*头痛

在基本保健装备里，有几种精油能够减轻头痛，但是头痛是由许多不同的原因引起的，请参阅下列相关的分类

- 一般的头痛，没有特别的原因

沿着发际，按摩太阳穴的四周和头盖骨的下部，将下列 1 滴纯质的混合精油和 1 滴植物油混合：

薰衣草 3 滴、薄荷 1 滴

或者也可单独使用薰衣草或薄荷来做按摩

（其他可用的：迷迭香、洋甘菊、玫瑰、马郁兰、芫荽）

- 神经性头痛

依照上述的头痛处理法，但请用下列的精油：

薰衣草 3 滴、洋甘菊 1 滴，混合后只使用 1 滴

也请在上腹部的太阳神经元部位，以顺时针方向，用下列精油来按摩：

天竺葵 1 滴、柠檬 2 滴、薰衣草 3 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释。

（其他可用的：迷迭香、丁香）

- 鼻窦炎的头痛

请参阅鼻窦炎

（其他可用的：洋甘菊）

- 胃所引起的头痛

通常是因为吃了不洁的食物。在一杯温水里溶入 1 滴的薄荷精油和 1 茶匙的蜂蜜，慢慢啜饮。

将下列的精油混合：

迷迭香 1 滴、薄荷 2 滴、薰衣草 1 滴

取用 1 滴混合的精油来按摩颈与背。可在面纸上滴上 1 滴，以备吸用。或用 3 滴来做蒸汽吸入法。

- 紧张性头痛

请参阅神经性头痛

*胃灼热

在 1 茶匙的蜂蜜里加入 1 滴薄荷精油，然后融入一杯温水里，慢慢的啜饮。同时用下列的精油按摩上腹部。

尤加利 2 滴、薄荷 3 滴，用 1 茶匙的植物油稀释

（其他可用的：丁香、薰衣草）

*打嗝

把 1 滴的洋甘菊精油滴到棕色的纸袋里。将袋口罩住口、鼻，用鼻子深且慢的吸气。

（其他可用的：薰衣草、柠檬、洋茴香、茴香）

*流行性感冒

它是由许多已知和不明的过滤性病毒引起的。过滤型病毒在侵入体内时，会引起发烧、疲倦、咳嗽、感冒、肌肉酸痛和虚脱。我们称这些症状为流行感冒。

治疗务必尽快，目的是要提高免疫系统、打击过滤性病毒。根据病状的轻重，你可以参考附录一的【除菌专家】。基本保健装备中有一些油对这种过滤性病毒所引发的感染有很大的帮助。

如果你会发抖、觉得冷，或感到还有其他的问题，就洗个热水澡，在水中加入：

茶树 5 滴、薰衣草 2 滴、百里香 2 滴

并用下列的油按摩全身，然后上床休息：

茶树 2 滴、尤加利 3 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

卧室里应喷洒百里香和薰衣草，或采用一种房间的方法来把这些油撒布到整个起居的环境。大量喝水，并调配特殊的饮剂：把 1 滴的混合精油加入 1 茶匙的蜂蜜里，再用一杯水加以稀释，慢慢的啜饮。

丁香 1 滴、薰衣草 2 滴，混合后，每饮剂只取 1 滴

你亦可参考本书其他的章节来治疗流行性感冒的病症。

（其他可用的：洋甘菊、薰衣草、野马郁兰、肉桂、罗文莎叶、澳洲尤加利）

*蚊虫咬伤

如果有螫针的话，把它拔出来，再把纯净的薰衣草精油涂在患部。请参阅第三章【你的基本旅行装备】

（其他可用的：洋甘菊）

*喉炎

把下列的精油加入热水中，做蒸汽吸入法：

洋甘菊 2 滴、薰衣草 3 滴、百里香 1 滴

用以下的配方按摩整个颈部和耳后：

洋甘菊 5 滴、百里香 1 滴、柠檬 2 滴，用 1 茶匙的植物油加以稀释

为了减轻喉痛，将 1 滴的薰衣草和 2 滴的柠檬精油加入 1 点心匙的蜂蜜里。把一酒杯量的玫瑰纯露煮沸，把蜂蜜和纯露混合，当做饮剂。

（其他可用的：天竺葵、罗文莎叶、姜、欧芹、鼠尾草、松）

*口腔溃疡

轻微的过滤型病毒所引起的发炎会造成嘴部的溃烂。如果溃烂总是困扰着你，请参阅附录一的【除菌专家】，其中有你能参考的精油。

调配漱口水时，在一杯温水里加入 1 茶匙以下的混合剂。含着漱口水在口中漱洗，但请勿吞食。

薄荷 2 滴、柠檬 4 滴、天竺葵 2 滴、百里香 2 滴，用 1 点心匙的白兰地稀释

把下列精油混合，沾取少量，均匀涂抹在溃烂部位：

洋甘菊 2 滴、百里香 1 滴，用 1 汤匙的芦荟胶或芦荟液来稀释

（其他可用的：薰衣草、茶树、没药）

*荨麻疹

尽可能在患部发生时立刻涂抹最多 2 滴的纯薰衣草精油。然后调配下列的混合剂，将其均匀涂抹在疹子上。

薰衣草 5 滴、洋甘菊 5 滴，用 1 汤匙芦荟胶或芦荟液来做混合剂

洗个热水澡，其中加入一把泻盐和 4 滴洋甘菊精油。

（其他可用的：尤加利、西洋耆草、欧白芷）

*神经痛

在患部敷上冰块可以减轻疼痛，可在疼痛的部位用冷敷巾或冰疗法。为了减轻发炎，用下列的油按摩患部：

薰衣草 5 滴、洋甘菊 5 滴、丁香 2 滴，用 1 点心匙的植物油来稀释

患部如果是在颜面，便需改用 2 滴的迷迭香精油。

（其他可用的：薄荷、尤加利、百里香、肉豆蔻、马郁兰、岩兰草、杜松）

*心悸

在面纸上滴入下列精油并吸入气体：

薰衣草 2 滴、洋甘菊 1 滴、天竺葵 2 滴

用下列的精油每晚在躯干（头手除外）做有规则的按摩：

薰衣草 10 滴、洋甘菊 10 滴、迷迭香 3 滴、柠檬 7 滴，用 30 毫升的植物油来稀释

上床前，泡个热水澡，水中要加入柠檬和洋甘菊各 2 滴。

（其他可用的：结草、橙花、玫瑰、欧白芷、洋茴香）

*休克

依照昏厥的方法来处理，并在睡前先用下列的油按摩全身：

柠檬 3 滴、天竺葵 2 滴、薰衣草 1 滴，用 1 点心匙的植物油来稀释

（其他可用的：洋甘菊、结草、玫瑰、玫瑰草、罗勒）

*鼻窦炎

将下列的精油用蒸汽吸入法：

迷迭香 3 滴、百里香 1 滴、薄荷 1 滴

依照下列的比例混合精油，然后把 1 滴滴在面纸上并吸气：

迷迭香 2 滴、天竺葵 1 滴、尤加利 1 滴

将下列的精油依比例混合，每次按摩只需 5 滴。按摩整个颈部，耳朵前后、颧骨、鼻子以及额头。

迷迭香 5 滴、天竺葵 5 滴、尤加利 2 滴、薄荷 3 滴，混合好后，每茶匙的植物油里要加入 5 滴的混合精油

（其他可用的：茶树、罗勒、杜松、安息香、野马郁兰、绿花白千层、松）

*碎屑刺入

用消毒过的针或镊子拔出碎屑，涂上 1 滴纯净的薰衣草精油。

（其他可用的：茶树、没药）

*睑腺炎、麦粒肿

先准备好热敷所需的液体，加热 10 毫升的玫瑰纯露，加入 1 滴洋甘菊精油。用咖啡滤纸过滤混合液，让它静置待凉。

现在把 1 滴纯净的薰衣草精油滴在棉签上，擦在颧骨上。如果要擦在麦粒肿下面，眼睛需紧闭。

把一块棉花浸在玫瑰纯露和洋甘菊的液体里，然后把棉花敷在紧闭的眼皮上，直到棉花凉了为止。连续三天，每日两次重复以上的步骤。同时，用上述鼻窦炎的按摩配合治疗。

*滑膜炎

用下列的精油来按摩发炎的关节：

洋甘菊 10 滴、尤加利 5 滴、迷迭香 5 滴、薰衣草 3 滴、薄荷 7 滴，用 30 毫升的植物油来稀释。

（其他可用的：茶树、西洋耆草、玫瑰、杜松、姜）

*牙痛

棉签上沾上 1 滴的丁香精油，把它擦在牙肉上，或擦在牙缝里。用精油按摩颧骨和面颊：

丁香 1 滴、洋甘菊 3 滴、柠檬 1 滴，用 1 茶匙的植物油来稀释

（其他可用的：薄荷、薰衣草、丁香、快乐鼠尾草）

*化脓性指头炎

调配下列的混合精油：

百里香 2 滴、柠檬 3 滴

将 1 滴混合精油擦在患部，每日三次。当脓液出来后，依照同样方法，每日三次，但是改用下列的 1 滴混合精油：

薰衣草 2 滴、洋甘菊 2 滴

（其他可用的：茶树、安息香、没药）

第三章 你的基本旅行装备

薰衣草、薄荷、天竺葵、罗马洋甘菊、姜、澳洲尤加利、沉香醇百里香、柠檬香茅或香茅

我们出外旅行时，来往的奔波以及所经历的环境都会为我们和家人带来某些的伤害。我们所吃的东西也许是在不太卫生的情况下做出来的；与陌生人共用卫浴设备；将自己暴露于不寻常的天气或接触到当地的昆虫。我们大多经历过一些令人想了就害怕的事情，旅途中生病了，或在诊所里花了几个钟头，为的就是要看医生。但是若在行李中准备好你的行动芳香药局，你便可万无一失，并可保证你的假期不会因任何一项的不便而为之扫兴，离家时，这些不便常会让家人难以招架。即使你只带了一、两瓶精油，它们可能帮助你应付自己所知道的老问题——或许是对阳光敏感或是那些对你肆无忌惮的蚊子。请参阅本章的紧急状况精油表，帮助你自己决定何者是适合家人和目的地的精油。

旅程

=====

旅行应该是人生最惬意的事情之一，但是一旦自己发生晕车或晕机的话，你便会怀疑旅行是否真令人快乐。薄荷油具有了了不起的镇定效果，能帮助你的胃，对不适合的旅行者而言，薄荷精油绝对是少不了的；它的味道很强，因此在一杯热水中只要放入一滴就好，再配上糖，在动身之前，慢慢的把这杯水喝下。另一种方法就是在方糖上洒上少许的薄荷精油，孩童和成人皆可食用，就算是一段很长的旅程，它也够用。这个方法的优点就是你可把方糖塞到塑胶袋或口袋里，在需要时便取出来用。（请确定您的精油是可食用的，否则不要随意服用。）

另一种完美的通用旅行精油就是姜，它能减轻晕船的难受，同时它对治疗其他的旅行症状也有效。手帕上滴上两滴姜精油，用做吸入法，效果很好。一滴的姜精油加在一小瓶的植物油里稀释，将它擦在上腹部，也能舒缓不适感。

仲夏时分，开车到海滩却在路上塞车，是件让人垂头丧气的事情，若能在车子的后窗架上放一、两个棉球，上面沾有一滴薰衣草、尤加利或薄荷精油，乘客和驾驶者便会感到清凉和神闲气定。这些油不仅具有消毒、杀菌的功能，它们还能安抚神经，安定暴躁情绪。此配方对驾驶人有提神作用，并可平稳身心，整个人虽然放松了，但是警觉性依然很高。如果是长途旅行，开车的人可以在前一天的洗澡水中加入两滴的罗勒精油；或是在淋浴过后，将精油滴在毛巾上，用毛巾擦拭全身。这样做可以使精神更加集中，开车就会随时提高警觉了。（这个方法我试过，我用的是薰衣草，相当的有效。）

汽车所排放的废气会令人有头晕、呕吐感，在塞车的时候，你可以关起车窗，在几张面纸上倒入一滴的尤加利精油，然后把面纸放在车内四周，这样可以消除不悦的气味。（同样试过，建议，两厢车只要2张面纸，前一张，后一张，每张面纸上各滴一滴澳洲尤加利，这样就够了，气味太浓反而适得其反。更何况并非所有人都喜欢精油的味道的。）

乘车坐船时的头晕作呕，大部分是因为从眼睛传送到脑部的讯息，彼此之间相互冲突，而眼睛正好就是耳朵和肠胃的平衡器。这时，你可以望望远方地平线上不移动的事物；倘若你是在飞机或船上，那就阖上眼。通常孩子会想吐，是因为他坐在位子上，而两眼却注视着距自己很近的东西上，所以你不妨找个椅子，高度与窗户平行，并鼓励孩子眺望远方玩类似捉迷藏的游戏。

● 飞行

今日，大多数的人都会选择搭乘飞机至旅游目的地，这种交通方式会带来特别的困扰。仓压会让整个机舱干燥缺水，乘客的足踝也会肿胀起来、四肢痉挛、皮肤干燥、头痛不适、尤有甚者，坐经济舱的客人必须蜷着脚，紧靠于两面的椅背，膝盖真是痛苦难当！搭乘飞机时，应避免饮用酒、咖啡和茶；应大量的饮用水和果汁，这样才能提升血糖。倘若你有肠胃的毛病，你的胃会觉得像要爆开一样，因为在飞机上，胃里的气体会膨胀。为了舒缓这种症状，在出门前先喝一杯柠檬茶：将一滴的柠檬精油与一茶匙的蜂蜜混合，然后溶在一杯热水里。（同样，请先确认您购买的精油是否可食用。如，我购买的全部是有机可食用精油与纯露，目前在食用的白玫瑰纯露，效果相当理想。）

飞行若会让你忐忑不安的话，事先在口袋里准备一个塑胶袋，袋中各加入一滴薰衣草和天竺葵精油的面纸。开始感觉不适时，抽出面纸，将它置于鼻边一会儿，再深深的吸气，身体放松地往后躺，闭上双眼。有些人很怕坐飞机，这一招也颇为管用。

长途飞行中，肿胀的足踝尤其让人觉得很麻烦，这里有两种治疗的法子，两种方法同样的有效，但需事先做准备。方法一：你需要一块棉布或是一张小手帕，用来作为敷盖巾。将它弄湿，上面滴入五滴的薰衣草油；摺起手帕，放入塑胶袋中，再将袋子放在口袋里备用。旅途中足踝肿了起来，或在下飞机后觉得足踝又重又累，这时可用敷盖巾包住足踝，由下到上轻轻的按摩足踝，一直到小腿下部为止，来回地做上几分钟。方法二：这必须在洗手间内进行，将五滴的薰衣草或尤加利精油加到一茶匙的油里，用来按摩足踝，和方法一相同，也是从下往上按摩。如果你要环游世界，你所需要的就不只是一茶匙的油，因此请备妥一小瓶的油随身携带。我敢保证这瓶油功效神奇，即使旅途中有许多莫名其妙的不便也不会使你的旅程失色。我说的“莫名其妙”，正是当你无法将两脚穿到鞋子里时，你就会有这种感觉了！（我想不光是坐飞机，只要是长时间坐着，就会发生两脚肿胀，而这种方法同样也是有效的。）

假使你在旅行时很容易抽筋，请依照上述的方法做敷巾，但改用天竺葵精油，把敷巾盖在患处——通常是小腿或脚踝。同时，可以试一下中国人的古老方法，以手指的拇指和食指紧紧的夹住大脚趾。

我们的膝盖天生就不适宜被曲起来几个小时，痛苦地顶在你前面的座背上，对高的人而言，在飞行中尤其是个大问题。同样请你使用敷巾法，上面加了五滴的薰衣草油，用来按摩你的膝盖。穿着西装笔挺的人，如果要他坐在位子上按摩膝盖可能会感到困窘。其实他可以很变通的走进洗手间，大方地卷起裤管做按摩，这样就不会有人投以好奇的眼光了。

孩子在长途飞行时会变得不安、易怒，这会连带地影响了你的情绪。请先备好一小瓶以下的油：在三十毫升的清淡坚果油或植物油中，加入十五滴的洋甘菊。一旦情况失控时，要求孩子好好的坐在位子上，用油按摩他的腿和脚，然后把他抱在怀里，很快的他就会安定下来。此时，你可能只会用到一小部分的油，你可以随时把剩下的油用在其他的旅行问题上。

一旦我们要飞行较长的时间，目的地是天气较热的地方，时差就会愈形严重。对已经是很短的假期或是很重要的差旅而言，若有两三天不愉快的休息时间，当事人都会感到度日如年；随后，他还不得不面对将来回程上可能会碰到的困扰！时差的发生是因为你的生理时钟和新环境的时间不能一致，精油可以将两种不同的时间轮轴轻巧地套在一起，免

除了旅人的疲惫和精神的不安。有好几种精油配方可以发挥这种功效，但是好的混合剂配方中，早上必定有薄荷以及尤加利，晚上则有薰衣草以及天竺葵。出发前，在洗澡水中加上薄荷及尤加利精油各两滴，如果你是淋浴，在浴后把以上的精油各一滴倒在湿的毛巾上，然后用它擦拭全身。

抵达目的地后，强迫自己不休息，一定要配合当地的时间才上床睡觉，当然你可以在晚上早点休息。如果在到达时你小歇了片刻，好让自己从飞行劳累中恢复体力，你将会在半夜醒来。睡前先泡个热水澡，水中加入薰衣草、天竺葵各一滴；假使不方便洗澡，在手心倒入少量的坚果油或植物油，再加上薰衣草和天竺葵各一滴，把油擦在颈部、肩膀、你所能接触到的上半背部、胸部和太阳神经丛的部位，同时不断的吸气。另外，也要将油擦在背的下半部以及臀部，因坐在位子上太久，两膝也没足够的地方伸展，这样做能够纾解旅途的不适感和紧张。

这种做法可解除时差的征状，若是为了获得良好的效果，你必须持之以恒。睡醒后你要在洗澡水里加上薄荷、天竺葵精油各一滴；或者在淋浴之后，你在湿的面巾上倒入上述精油各一滴，然后用它来擦拭身体。另一种方法就是沿用上一段所述的擦油法，但是只选用早上的精油。白天要想办法不让自己睡觉，但是晚上还是要早点上床。在抵达后的第二、第三天，你一定要遵循这早、晚的例行公事，直到你的身体能够适应当地的时间为止。

如果你要做一次真正的洲际旅行，不妨在你的旅行装备中加上功效神奇的葡萄柚精油。最近，我飞了二十六个小时去澳洲，由于到达的时间很早，因此可以小睡几个钟头，而不必先去上当地的清晨电视节目，而且还得看来神采奕奕，葡萄柚精油是我当天的救星说得更正确点，应该是那天早上！我要做为期六周的旅行，其中包括了飞行和接受采访，这天是第一个早上，我真的迫切需要精油所能给我的各种支援。在为自己的必备支援做计划时，你务必要能掌握自己的上机时间以及抵达的当地时间。因为我希望能在上机后就睡觉，所以在离家前，我先洗了个放松身心的澡，里面有洋甘菊和薰衣草精油。飞机上，我尽量睡觉，并且喝了大量的水及果汁；当飞机停在中途站时，我则下机四处走动。我依赖闻着沾有薰衣草和洋甘菊精油的手帕气味，很轻松的度过这段时差。住进旅馆后，我钻入带有葡萄柚和薰衣草精油的热水中，泡了一个好久的澡，深深的吸入那股令人恢复元气的香氛。当我抵达电视的录影棚时，整个人觉得舒畅极了。在这龙卷风式的整个行程里，我一直小心翼翼，靠着我的朋友——葡萄柚和薰衣草的从旁协助，我用了一次洋甘菊和薰衣草的混合精油，好让归程轻松愉快。

旅行的人也适合使用薄荷以及天竺葵的混合精油。有些人在度假的地方，头一个星期是将自己的发条放松；当他们回家时，会感到两周的假期竟突然的结束了，而自己又重新回到办公桌前，周一上班的无奈感觉又全部涌现——情况似乎比过去还糟！重返例行工作实在不容易，但是几滴薄荷与天竺葵精油能够助你一臂之力，让你度过对现况的震惊。

第三章 你的基本旅行装备

到达目的地

=====

我们到外国旅行，可能会接触到我们天生对它没有免疫能力的细菌和滤过性病毒。其实还不只这些困扰，我们睡觉、盥洗的地方，已经被无以数计的陌生人使用过了，有些人所携带的细菌和滤过性病毒都是很危险的种类，我们为何要甘冒危险，感染到这些病菌？今日杀手型的疾病已经很猖狂了，因此采取对治的方法，好保证我们回家时不会带着寿命比古铜肤色还要长的东西，这种想法绝对不适庸人自扰。

即使你的卫浴设备看起来很清洁，却不表示它已被消毒过。你可以用一张滴有百里香精油的面纸擦拭一下马桶座垫，这动作不需要一分钟；虽然马桶就在你的房间里，但你最好还是每天擦拭一次。请你也别忘了清洁一下冲水按钮和门把。如果你正在令人不安心的地方旅行，你可能会用到一些面纸，其上有百里香、薰衣草和尤加利精油，这三种精油合起来就是一种强烈的杀菌剂，鲜有微生物能够逃离它的赶尽杀绝。同时，带有精油的面纸来擦拭洗脸盆和浴缸是惠而不费的事。

我们皮肤的死细胞会不断的剥落，因此每一张床都充满了这些死细胞所刺痒的微生物，而且床上所有留下的液体都渗透入床垫中，这一切让床铺变成危机四伏的区域，因此你可以拉起床罩，用一张沾有几滴百里香、薰衣草和柠檬香茅的面纸来拧拭床垫，尤其是帮你的孩子做预防的措施。

去年我送了一套旅行用的精油给一位年轻人，他打算以少数的钱做一次环游世界，并在极为荒凉地方住一段时间，他经历了一次安全、快乐的旅行。回来之后，他告诉我，他在加尔各答等地时，时常会住宿在青年旅舍里，当他一到这些粗陋的房舍中，他就会在床垫上洒上几滴的薰衣草精油，虽然同室的旅行老手都带有揶揄的表情，以为他是在为自己睡觉的地方洒香水。隔日早晨，其他同室的室友都在身上疯狂的抓痒，他却轻松的背起行囊，独自出发。整个旅程中，他能没被床虱咬过——这种记录恐怕是很多年轻的冒险家所羡慕的。

带着精油出外旅行该不是难事，因为你仅需从平时所用的精油中，挑出几种携带，而且在异地使用这些精油，它们会提供一种令人愉悦的香气——既熟悉又安全的气息。也许这种感觉对你的重要性不比孩子的感受来得强烈，因为通常孩子在离家时，会觉得很不安。孩子们去游泳，在游泳池边跑来跑去，开心的玩着新奇事物的时候，一切看起来似乎平安无事；但当母亲外出，即使只是几分钟的时间，并且孩子有人陪伴，但孩子却有被遗弃的感觉。在家中，他可以独自一人待在熟悉的房间里，因为孩子可以听到其他家人的谈话、笑声和在屋里走动的声音，她可以伴着这些熟悉的声音入梦。但他若被留在陌生的环境里，孩子一无所有，到处充斥着他自己的幻想、敲门声以及许多令他不安的怪声音，他的恐惧也就变得越发真实。

我们使用他所熟悉的香气，虽然不能完全赶走他的恐惧，但是精油的确可用一种难以言喻的方式帮助孩子晚上安定下来，或许精油之所以有效，就是因为这种“关连”的理论。如果选用了像天竺葵这类可爱的香气，住进房间后，你可在房子的四周洒上几滴精油，在浴室里泡个天竺葵澡，更重要的是在孩子上床前，为他洗个天竺葵澡，你将会诧异于孩子在这闻起来像家的房间里，很容易的就安定下来。一旦你知道可以这样使用精油，想要使用嗅觉来安抚孩子，就选用平日家中所用的精油，旅行时把这些精油一起携带，并在出发前的几天都用这种精油为孩子洗澡。

阳光

=====

尽管新闻和其他的媒体一再的警告大众，造成皮肤癌的原因之一是因为皮肤长期暴晒在阳光之下，但是依然有几百万的人涌到海边，恣意摊开四肢躺在海滩上，尽情地让皮肤接触阳光。恶性的黑色肿痣若能早期发现，治愈率相当的高，要注意黑痣的变化状况。尤其是皮肤出现以下症状：痒、面积变大了，痣很大或有不规则的形状，痣混有棕色和黑色、有红边，发炎、流血、流出液体，或变硬，请立刻去看医生！黑色肿痣的病症很多，如果你的身上长了许多这种痣，情况真令人担忧，更何况我们很少有人会去注意自己黑痣的颜色和形状，以及它们的变化情况。当你躺在沙滩上没有什么事做，而且身体又是一半以上的赤裸，这时是一个绝佳的机会，你可以用笔详细的记下身上所长的黑色肿痣。通常我们很少会一个人单独的躺在沙滩上，我们的伴侣可借此机会检查我们的背部。它最常生长的地方，有时是在女人的大腿和男人的背部。这幅黑色肿痣的地图，很有可能就是你带回家的最有用的纪念品。

地球的严重污染侵害到保护地球的臭氧层，因而导致更多的紫外线照射到地面，阳光对我们的影响也一直在改变。而人类对此现状实在能力有限；但是重点是能做到也是必须做的-----那就是在正午十二点到下午三点之间，我们应该避开阳光，并且擦上防晒系数十以上的防晒霜。然而人类依旧需要阳光，这是一个不争的事实：因为有了阳光，身体才能制造维他命 A。在有名的瑞士伯爵班纳诊所（Bircher Benner Clinic）里，阳光是许多重要治疗的一环；每个人都知道缺少阳光会让脆弱的人罹患忧郁症，甚至心生自杀的意念。阳光能医治干癣、湿疹和面疱这类不正常皮肤，疼痛的不适感觉似乎也能随之改善。虽然阳光能使我们整个人感到全身舒畅，但是必须适度的晒太阳。

晒伤的程度不一，严重的会起水泡或脱皮，轻者则是感到皮肤紧绷、红痛、灼烧的。起因不论是太阳晒得过久，或是被热的熨斗烫伤，最有效的治疗方法是使用薰衣草精油。处理所有的灼烧，重点在于把热赶出皮肤外，以水槽或澡缸装满冷水，最好也能加入冰块，灼伤后尽速的将患部浸入水中。灼烧部位至少要在水里浸泡十分钟，然后将干净的薰衣草油涂在伤部，请记住，一滴薰衣草油可以覆盖很大片的皮肤，你不必用得太多，只要确定薰衣草已

经涂在伤部表面就可以了。这样处理之后，第二天早上你将看不到灼烧的痕迹；但即使伤处看来似乎已痊愈了，你仍必须提高警觉，至少有两三天不能晒到太阳。倘若你没带薰衣草精油，可改用尤加利精油，也别忘了你的防晒霜（油）。

徜徉在阳光下一段时间之后，请务必使用带有精油的防晒油，它不但可以延长古铜色肌肤的保有度，而且还能滋润皮肤。淋浴或沐浴过后，在身上涂上以下的护肤油：

薰衣草 10 滴

洋甘菊 5 滴

天竺葵 2 滴

稀释在 70 毫升的杏仁油；30 毫升的芝麻油

芝麻油是一种天然的滤光剂，把它用在傍晚温暖的洗澡水中，可以保护皮肤，使其不会受到阳光伤害；在还没外出，去跳一整晚香汗淋漓的迪斯科舞之前，这泡澡可以先让你清凉一番！

★日光浴后的沐浴

洋甘菊 4 滴

天竺葵 3 滴

稀释在 1 汤匙的荷荷芭油里

把这些精油稀释在荷荷芭油里，再把油全部加入洗澡水中。泡在水里，轻轻的用油按摩被太阳晒过的皮肤：大腿、臀部、胸和乳房部，这些部位通常是暴晒程度最严重的部位。

在滑雪、驾船和徒步旅行时，我们因为晒伤而皮肤缺水，以下的精油就很有疗效。这种油很黏稠但很管用，当我们在阳光强烈的地带从事剧烈活动时，它能够保护被太阳晒到的脸部。将成分好好混合在一起，每晚睡前擦上它，白天则擦上防晒霜（油）：

★滑雪、海水、太阳、驾船和徒步旅行之前的护肤油

洋甘菊 5 滴

天竺葵 5 滴

薰衣草 5 滴

稀释在 5 毫升的荷荷芭油，5 毫升的芝麻油，5 毫升的月见草油，15 毫升的杏仁油 中

过度的风吹、日晒、海水以及泳池中的氯，会伤害我们的头发。请参阅第八章“柔丝万缕”，它会告诉你如何滋润头发。头上秃顶的部位也应加以保护，头发是头部的天然屏障，能防止太阳的直接照射，这也就是为何非洲的婴儿一生下来就有头发。倘若你生下来就不是非洲的婴儿，请戴上帽子吧！

暑热

=====★ 中热衰竭

热气会令身体虚弱，但它似乎并不会影响到大部分的旅行者；当气温升到华氏一百多度时，没有喝足够的水或补充身体流失的盐分，这就是很危险的事了。如果你感到头晕、昏厥与呕吐感，虽然你可能并不口渴，这时请你躲到阴凉的地方，喝大量的水。白天你应该喝下至少三公升的水，其中还得加上一茶匙的盐。在太阳穴、颈背和上腹部的太阳神经从上，擦上薰衣草或尤加利精油，然后深深的呼吸。

★ 中暑

中暑、中热衰竭以及高热的发病是很缓慢的进行，一开始会有点神志不清、头痛、昏沉和发烧。皮肤变得又干又热，看起来很红，但身体反而在打寒颤。基本上，身体的调热系统已经停止工作，体温因而上升。这是个非常严重的问题，我们必须立刻降低体温，而且至少要坚持两天的治疗，以确保安然度过了危险期。

这时你得把身体泡在冷水中，水中先加入尤加利和薰衣草精油各一滴；（我滴天~~泡在冷水里？？？）同时不断的把水淋到身上，并在太阳穴和颈背上擦上尤加利。在腋下、鼠蹊、手腕和颈子上放冰块也能帮助病情。尽快的把病人带到室内，不时的用带有尤加利的冰水擦拭他，这样的护理至少要坚持四十八小时。用水擦拭身体一次只能降低百分之一的体温，这是不够的，我们必须时时为他用水擦身而且时间要加长。病人一定要喝下大量的流质，由三公升的水开始，每公升的水中要加上半茶匙的盐。

★ 热痉挛

身体在流失水分和盐分之后，或是做了非习惯性的运动后，可能会发生热痉挛。先喝下一公升带有半茶匙盐的水，再用下列的精油来按摩病人的两腿：

天竺葵 2 滴

尤加利 3 滴
稀释在 1 茶匙的植物油里

★ 痱子

痱子是一种小水泡般的疹子，看起来像小红点。汗腺的阻塞会造成痱子，它令人痒得难受。痱子可生在身体的任一部位，最好的治疗法就是尽量的让身体凉爽，可能的话，把患处敞露在空气中，尽量穿着轻巧的棉质衣服。

将尤加利、薰衣草和洋甘菊各六滴加入酒精（伏特加酒也可以）中稀释，再将它放到四分之一公升的矿泉水里，摇晃瓶子以帮助混合。在患处拍上这种混合液。

温水澡中加入尤加利和薰衣草精油各四滴，洗起来也会很舒服。

无论是在家里或是出门在外，若长了痱子，请在洗澡水里加入碳酸氢钠（食用苏打），这时最好的治疗法。倘若你能采用这种治疗法，你就只需要用到薰衣草精油，将薰衣草精油加到碳酸氢钠里，再加以好好的混合，然后方能倒入水中，千万别把两样东西分开加入。根据不同的年龄层，我们在下面为你列出所需的剂量。照顾婴儿时，注意他的匍匐皱褶是否在没洗澡前都是干的。以下的洗澡水都是用温水：

婴儿不满一岁： 1/4 杯食用苏打
2 滴薰衣草精油；

二到七岁： 1/2 杯食用苏打
2 滴薰衣草精油；

八到十岁： 1/2 杯食用苏打
3 滴薰衣草精油；

十岁到成人： 1 杯食用苏打
4 滴薰衣草精油；

小虫的叮咬

===== 许多北半球的人到南半球旅行时，都曾亲身经历过小虫叮咬的不适和危险；小生物似乎为了要弥补自己体态的不足，通常都特别的凶狠。旅行本身就是一件危险的事，不管你的目的地是到哪里；凡是去过加拿大北部度假的人，都会有躲避当地黑色苍蝇的经验，他们知道往北部旅行未必比去南部来的舒服。

在本节中，你将会了解到在山中行走、在森林里散步或在海里游水都有可能发生危险，同样的，在爬满沙蝇的海滩上做日光浴，或在飞满蚊子的阳台上喝酒也并不安全。从

发生的次数来看，这些危险似乎不具威胁，但若从叮咬的程度来看，危险仍是不容忽视的。因此，不论到哪里，请带着你的旅行装备同行，或至少你也该选带一种或几种适用于当地的精油。这些油所占的体积只有一点点，不带精油绝非明智之举，因为从外面回到旅馆房间时，你可能就会开始后悔。

就算是绿草如茵、舒服的英国，你还是有被蛇咬的可能。有些看来无害的植物也能让人长起恼人的疹子，很多的植物则会引起过敏反应。鱼、水母以及海胆一同在海水里游泳，尽管这场面不能和恐怖电影大白鲨相提并论，但是至少能够让这珍贵的假期泡汤。若要替会咬人的虫列一个清单，这辈子几乎是没完没了，其中包括：蜜蜂、黄蜂、跳蚤、臭虫、蚋、沙蝇、水虱、大黄蜂以及会传播疾病的世界第一号杀手-----蚊子。旅行装备中的精油都有消毒的功能，当被任何一种昆虫咬到的时候，你可把油直接擦在皮肤上，愈快愈好，但请对本节所推荐的精油的特殊作用和药方多加了解，以便在对付螫人的昆虫时，能够胸有成竹。

● 预防

一提到虫咬，我们都会同意预防是非常简单的工作。与治疗相比，预防是更好的抉择。依照惯例，你可选用柠檬香茅和香茅精油来遏阻蚊虫，使用的方法很多：空气的方法-----房间的方法（蒸汽碗、热源、窗户上的纸带、室内和室外的灯泡上、树上所垂挂的丝带或书中所列举的空气法）。倘若你不想让蚊子停在你的皮肤上，通常薰衣草会是较佳的选择。

（几乎没有蚊子叮我。奇怪！是否和经常使用精油保养身体皮肤有关？不得而知！反正，近几年里，一个夏天最多也只要一二个蚊子块。）

如果你身边有一个植物喷洒器（不论新旧，只要是精油专用就好），把柠檬香茅或香茅油稀释在水里，用这个喷洒剂来喷洒房间的四周。倘若你有自己的浴室，浴缸里装着带着蒸汽的热水，晚上出门前，（晚上？还是早上？）在水中加入几滴精油，任由蒸汽从开着的浴室门飘到你的卧房里。同时，在热水龙头上也滴上几滴的精油，水龙头的热度可以把精油的香气微粒释放到空气中。另外还有一种方法：找几个方便的容器，例如：咖啡杯或玻璃杯，在里面盛上来自浴室的热水，或最好是煮开的沸水，然后在水中滴入几滴精油，将容器有目标的放置在不速之客可能会进入你房间的地方。

你也可以用薰衣草、百里香或薄荷精油来达到上述的目的，当然你也不妨调配以下很有效的复方精油：

★ 防止昆虫的复方精油

百里香 4 滴
柠檬香茅 8 滴
薰衣草 4 滴
薄荷 4 滴

这种复方精油很值得你多制作一些随身携带，因为你可以把它用在几种不同的情况。晚上或午睡时分，用棉花球或面纸沾上两滴的油，把它放在靠近床铺的地方。蚊子是最令人生气的夜间偷袭者，我们几乎可以用任何的一种精油来收拾它，尤其是薰衣草和红百里香

的效果最好。为了赶走昆虫，不让它打扰我们在阳台上用餐时的食物，你可剪下长条的丝带或纸带（面纸就可以了），在每条带子上滴一滴精油，再把带子四处的挂在阳台上。若把这带子挂在窗上，昆虫将会犹豫是否该进到你的房中。

度假前几天，你可用精油来按摩身体：度假时，精油的气味可遏阻蚊虫，使它们不得在你的身上饱食晚餐。上述的复方精油在这些用途上，可谓成果辉煌。把两滴的混合剂稀释在一点心匙的油里，这分量刚好用来擦拭全身；或者索性在自己所使用的乳液和乳霜中加入纯质的精油。

你也可以调配喷剂来喷洒肌肤。将上述的五滴混合剂加到一茶匙的金缕梅纯露中，再用四汤匙的水来稀释它。把在瓶中的成分摇晃一下，以便完全的混合，随后你就用这液体来滋润身体。如果你不想用金缕梅，可以选用像伏特加酒的酒精液体来取代它，但只能使用一点心匙的酒精物质，而不是汤匙的分量。这时，请吧喷液泼在身上，然后轻轻地把液体在皮肤上推抹开。

夜间外出之前，请擦上以植物油为基础的身体护肤油。如果昆虫很喜欢叮你，最简单的办法就是先准备好三十毫升的基础植物油，其中加入三十滴的薰衣草；取用少许的油，用来擦拭暴露在外的皮肤。上床前，你也可以擦上这种油，保护自己一晚上都不会受到干扰。我说的这种分量能帮助你度过整个假期，甚或更长的时间。一同丢到箱子里；抵达以后，你可以把当地出产的植物油灌入瓶中，遵循每一毫升的基础油加入一滴精油的原则。

足踝是蚊子和其他小虫的主要目标。例如：沿着沙滩漫步时，若有沙蝇跑出来，一切就变得不怎么罗曼蒂克了。穿上棉质短袜来盖住脚踝是一个既简单又有效的办法，在袜上洒上一滴纯质的薰衣草或香茅精油，保证两脚不会受到叮咬。另一个方法就是在裤脚底洒上几滴的精油。

● 咬伤和螫伤：一般的处理法

动物的咬伤不会有毒，然而却有得到狂犬病的危险，不可掉以轻心。所有的动物，不只是猫狗，都有可能被感染到这种病毒，因此最佳的保护之道就是要让自己不被咬到。目前世界上，仅有少数几个地方还有扁虱横行，因此对大多数的旅行者来说，只有在这些高风险地区欢度夏日假期时，才必须当心留意。在美国，若有人被蛇咬到，通常情况并不会致命，但越往南走，被蛇咬伤的危险程度就越大。被蛇咬伤的问题在于它可能有危险，也可能没有危险，除非你对蛇很有研究，否则你根本无法判断，所以你必须立刻寻求专家的协助。

从昆虫到鱼类、海洋生物和植物，许多的生物都会用针螫人，刺人的荨麻就是名副其实的例子。通常，其影响只会局限于被螫的部位，红肿、疼痛和疹子会随之而起，但若发生过敏的反应，其影响可能遍及全身。无论螫伤是来自昆虫、鱼或植物，我们一定要使用解毒剂。

很多的咬伤和螫伤有传染病毒的危险。例如：沙蝇会传染白蛉热（Phlebotomus fever）。毫无疑问，预防是最佳的防线，我们只要花上几分钟，擦上精油、乳霜或乳液，就能避免你日后所要耗费的时间，省去麻烦，当然对危险的规避更是不在话下。大家都知道精油能够保护你不会受到蚊虫的叮咬，许多著名的产品里都有精油这种活性成分。当你选用了纯正的东西———未经化学溶剂处理过的天然产品，你就可以很有弹性的使用这东西。仍然是这一小瓶的精油，它能保护你，不管你是在房间里、阳台上或车内；它被用在身体或衣服上，对你做无微不至的呵护。一旦你不幸碰到了困境，精油能够帮你度过难关。在我们还没介绍特殊情况之前，让我们先对一般的处理法有些认识。

★消毒水的复方精油 1

薰衣草 10 滴 (2)

百里香 20 滴 (4)

尤加利 10 滴 (2)

★消毒水的复方精油 2

薰衣草 10 滴 (2)

百里香 20 滴 (4)

尤加利 5 滴 (1)

野马郁兰 5 滴 (1)

我们可以任选一种配方，把八滴的油加到一盆水中，当作清洗液。如果你并未准备上述的混合剂，你可以在一盆水中，依照括弧内的分量，加入相关的精油。

●动物的咬伤

如果皮肤被咬破皮了，你应该去医院检查，因为你或许要注射破伤风预防针。无论如何，请用温水和柔性肥皂清洗伤口，水中加入 AV1（书上说参阅 P675，我翻到 P675，也就解释说 AV1 是一种抗滤性病毒剂，适用于各种滤过性病毒的感染，但到底是个啥，不得而知！）、百里香或薰衣草精油；如果你已备有清毒用复方精油的任何一种，就用它来洗伤口。随后用绷带、纱布或膏药来包伤口，但覆盖物上要先加上四滴薰衣草和三滴百里香。

●昆虫的螫伤

如果你看到了螫针，就把它拔出来，但千万不能用力挤它出来，这样有可能会把附在针上的毒囊弄破。将一滴纯净的薰衣草精油直接擦在螫伤部位。持续每五分钟擦一次，每次一滴，或者一看到它被吸收了，就立刻擦上精油，直到你总共擦了十滴精油为止。

●植物的刺伤

一旦被刺伤，立刻在该部位涂上一滴纯净的薰衣草或尤加利精油，并尽快用冷水冲洗患部，随后再涂上一滴精油。

●鱼的咬伤

擦干被咬伤部位，擦上一滴纯净的薰衣草精油，每隔五分钟或看到精油被吸收了，就擦一次纯净的薰衣草精油，每次一滴，直到你总共擦了十滴精油为止。

●红肿

先在患部涂上纯净的薰衣草精油，然后再涂上纯净的洋甘菊。一滴精油可以擦很大片的皮肤，根据实际所需，使用自己所需要的分量。假使这是一种过敏反应的现象，皮肤过度的红肿，你应该尽快的就诊。去医院的途中，每十五分钟就在颈子上擦一滴洋甘菊，最多能擦到四滴。

以下我们针对不同的咬伤和螫伤，做更仔细的介绍：

●带有狂犬病毒的咬伤和抓伤

狂犬病是一种滤过性病毒的传染病，感染到病毒的动物唾液是狂犬病传染的媒介，通常这些动物是无主的猫狗。有时我们会在路旁看到无主的小猫，他们的模样很可爱、讨人喜欢，但千万别想去碰碰它们或是走进瞧瞧。猫咪若在你的小伤口或裂开的伤口上舔一下，在嘴巴、鼻子或嘴唇上舔一下，都能传染病毒到你的身上，因此你一定要很确定，孩子真的明白这些动物带有危险。依照以上对动物咬伤所做的指示，先彻底清洗咬伤或抓伤的部位，再擦上百里香精油和你的最强烈的酒。之后立即把伤者送到医院。

●蜜蜂

被蜜蜂螫到是一件很痛苦的事，可能还会引起发烧和头痛；一旦发生过敏的反应，身体会变得红肿，并起疹子。想办法拔出刺针，请在患部用洋甘菊精油做冷敷，可能的话，冷敷几个小时。即使如果被叮到的地方不是很雅观的部位，也需有长时间的冷敷。在这两种情况下，请持续两天，每天三次，将一滴纯净的洋甘菊精油擦在患部。

●黄蜂

苹果酒和酒醋属于碱性，它能用来处理黄蜂的螫伤；在一茶匙的苹果酒或酒醋中，加入薰衣草和洋甘菊精油各二滴，混合好后，每日三次，将混合液轻拍在被螫到的地方。

●床虱与跳蚤

最重要就是避免被咬的部位受到感染。清洗患部，然后涂上纯净的薰衣草精油。另外，你也可以把三滴百里香精油稀释在苹果醋里，将其涂在患处。尤加利也是你的另一个选择，你可依照使用薰衣草的方法来使用它。

●蚊子

如果你已经被蚊子叮到，请将纯净的薰衣草油涂在叮咬处。如果你被叮了一大片的皮肤，请准备一杯苹果醋或两个柠檬的榨汁，加入十滴薰衣草精油和五滴的百里香精油。在洗澡水里加入这种混合剂，搅拌一下，以便混合剂充分溶入水中，然后再做泡澡。沐浴后，在被叮到的地方，擦上纯净的薰衣草精油。在上述沙蝇的混合剂中，加入五滴的柠檬香茅，每晚用这种精油配方来擦身体。

治疗沙蝇叮咬的精油配方：

薰衣草 10 滴

尤加利 10 滴

百里香 10 滴

稀释在 30 毫升的植物油里。

●植物

像刺人的荨麻、毒藤等植物，它们含有许多种的刺激成分，能够引起荨麻疹（皮肤起疹的地方有一片片隆起的红肿），强烈的瘙痒是另一个症状。立即用水和肥皂清洗伤口，然后擦上纯质的薰衣草、尤加利或洋甘菊精油，或把精油用在冷敷上。从这些精油中，任选一种，将两滴用在冷敷上，通常这在几个钟头之内就能纾解皮肤的不适。

污染

当我们外出旅游的时候，阳光和海水一直吸引着我们。然而海水可能会引起各种问题，因为全球的海洋现在已成为垃圾场，从各种有毒的废物、人和动物的排泄物、金属、被污染过的医院废弃物，到地下核子试爆的放射线，海洋是这些污染物的汇集地。

我住在一个沿海的城镇，有些人认为那些在海水里游过泳的孩子是因为感染到滤过性病毒而变成四肢瘫痪。在地中海地区，结膜炎、疹子和各式奇怪的发炎是经常见到的疾病。如果在游泳过后，你的身体有一样的症状发生，就把它当成滤过性病毒的感染加以治疗，这比日后遗憾来得有用的多。

基本旅行装备紧急状况精油表

动物的咬伤：百里香、薰衣草、尤加利、洋甘菊

水泡：天竺葵

瘀伤：洋甘菊、天竺葵、薰衣草

肿块：薰衣草、洋甘菊

烧伤：薰衣草

寒颤：姜、天竺葵

暴露在冷天气里：尤加利、薄荷、薰衣草

发烧：尤加利、薄荷、薰衣草

骨折：姜、百里香、薰衣草、天竺葵

疹子：薰衣草、洋甘菊、尤加利

感冒：尤加利、姜、百里香

便秘：薄荷、百里香

水土不服的肠胃不适：姜、薰衣草、洋甘菊、薄荷

抽筋：天竺葵、姜

干燥、脱皮的肌肤：天竺葵、薰衣草

身体虚脱：薰衣草、洋甘菊、薄荷、天竺葵

时差：薰衣草、尤加利、天竺葵、薄荷、柠檬香茅、葡萄柚

肌肉运动过度：百里香、薰衣草、尤加利、姜

痱子：天竺葵、洋甘菊、尤加利、薰衣草

割伤、擦伤：薰衣草、百里香、尤加利

花粉症：洋甘菊、尤加利

失眠：洋甘菊、薰衣草

中热衰竭：薰衣草、尤加利

扭伤：薰衣草、姜、百里香、洋甘菊

消化不良：薄荷、姜

昆虫的叮咬：薰衣草、洋甘菊、尤加利、百里香

夏日的瘙痒：尤加利、薄荷

晕车、晕船（机）：姜、薄荷

风伤（吹风引起的皮肤炎）：薰衣草、洋甘菊、尤加利

呕吐：薄荷、薰衣草、姜

头痛：薄荷、薰衣草

中暑：薰衣草、尤加利、薄荷、洋甘菊

晒伤：薰衣草、薄荷、尤加利、洋甘菊

红肿：尤加利、薰衣草

感染：百里香、薰衣草、洋甘菊、尤加利

驱虫剂：柠檬香茅、百里香、薰衣草、薄荷

牙痛：薄荷、洋甘菊

伤口：薰衣草、洋甘菊

自我催眠以放松

有些人在考试或面谈时，会变得失常，甚至记不起自己家人的名字。自我催眠或许对这些人很有用，但是并不是只有这些人才能使用这种技巧。很多工作都是极具压力的任务，我们许多人都需要一片心灵的绿洲，让自己在这重新恢复在工作中所耗损的心智。倘若证券经纪商不想在三十岁之前就油尽灯枯，放松式的自我催眠可以拯救他；如果老师必须带着一班调皮捣蛋的十几岁的孩子，如果妈妈正在带着蹒跚学步的孩子，自我催眠同样的适用于这些人。

自我催眠是一种技巧，它让正常情况下的意识作用在一段时间内休息一下，我们的身心可藉此放轻松，重新充电。这种意识停止的状态能让人完全放松，尽管是短短的几分钟，也能够大大复苏我们的精力。有些人会比其他的人更轻易地能让支配我们的左脑休息下来，但是只要我们勤加练习，每个人都可以办得到。一旦你对这技巧能够驾轻就熟，你无需做任何的前置动作，就能达到自我催眠的境界。有些精油正好可以辅助催眠的进行。

首先，你必须觉得很舒服、安定。至少在学习这技巧的时候，屋内不可有噪音。从下面的精油里，选出一种，在面纸上加入一至二滴的精油，然后深深的吸入气体。在热源处加上几滴的精油也很有帮助，精油将渗入房间的空气里。

★帮助自我催眠的精油

水仙 橙花 玫瑰草 黄水仙 桂花 天竺葵 广藿香 快乐鼠尾草

或者，你也可以试一试下面任何一种的复方精油：

★浓郁型复方精油：

水仙 1 滴

玫瑰草 3 滴

桂花 1 滴

★清爽型复方精油：

快乐鼠尾草 5 滴

天竺葵 2 滴

现在，请把注意力集中在——颜色鲜艳的某一件事物上，集中精神。慢慢的从一数到五十，对事物的注意力不能中辍。之后，闭上双眼，在心中绘出事物的图像，尽量的把它描绘到最清楚。告诉自己我的眼皮很重，我没有办法撑开它，一直等到五分钟、十分钟或十五分钟过去之后。感觉自己全身在放松，整个人很自在。

当你睁开眼睛时，你会真的觉得好轻松自在，可以接纳任何事情、任何人。

第四章更新

烧伤

=====

休克是所有烧伤的后遗症，它可能是在事故后的几小时才发生，休克的严重程度得视烧伤的部位而定。如果皮肤被烧伤到百分之十以上，休克可能已严重到需要住院治疗。因此烧伤后请不要逞强，因为症状随时可能有改变。伤口感染是烧伤的另一个潜在危险。

*治疗一度烧伤和休克的精油

薰衣草 罗马洋甘菊 德国洋甘菊 西洋蓍草

单独使用以上其中一种精油，它们都可以在烧伤部位发挥很好的功效，瞬间把伤口清理干净，解除痛苦，在许多案例中，这些油甚至能预防水泡和疤痕。若把它们配成复方精油，效果会更加显著。

被电烧伤（电击）实际病情通常比外部所呈现的状况来得严重，请务必送医诊断。然而，在采取任何步骤前，尽快把患部浸泡在冷水里。不论是哪一度烧伤，都会发生变性的过程，杀死生物体中的蛋白质。我们假设把皮肤下的组织比喻成受热的蛋白，它从液状被煮成蛋的白色固状，你便容易理解为何要立即阻止这种变性的过程。将烧伤的部位放在冷水中，泡上十分钟，即使疼痛正在消退。处理的重点在于把所有的热力尽速排出体外，以防止皮肤下的活组织受到进一步的伤害。

千万不可在烧伤的皮肤上涂抹牛油或植物油，因为它会把热气堵塞在里面，使得烧伤加剧。把患部浸在冷水中让它冷却，然后冷敷烧伤处。如果你有纱布，最适合用它来做敷巾，或是消毒过的布料亦可，若是找不到这些用具，一条干净、烫过的手帕也可以代替使用。如果找不到任何清洁的覆盖物，最好就不要盖住伤口。将覆盖物浸在冰水里，滴入精油，然后把它覆盖在烧伤部位。受伤皮肤每平方英寸，用一滴精油。你可以使用上述的任何一种精油，也可以使用下列的复方精油。假使你的工作环境很容易发生烧伤，这个配方不可或缺，在急救箱里绝对少不了它：

*烧伤的复方精油

薰衣草 10 滴

德国洋甘菊 10 滴

罗马洋甘菊 10 滴 请以此剂量混合在一起

（薰衣草精油具有抗生素，能降低皮肤被感染的危险）

背部问题

=====

少数的病症，像腰椎松脱等，都有可能造成背痛，针对这些病因，我们可以对症下药。但是大多数的背痛是由扭伤造成的，一年有五十二个礼拜是身子向前弯以便操作电脑键盘，或者用了不正确的姿势抬箱子，都会引起背痛。不良的姿势，在园中锄土以及在办公室忙了一天，回家时带着大包小包的购物，这些事情都会让背部不舒服。几年前的跌伤，在几年后可能会以背痛的形式再度出现。此外，有一些退化症也会引起背痛。

脊椎是人体最重要的部位之一，我们必须妥善照顾。脊椎里面是脊柱神经，属于大脑的一部分呢。严重的背伤能使人瘫痪，并引发一大堆其他毛病。最好的预防方法之一就是强化腹部肌肉，原因是背部的补强作用不一定要经由支持背部的肌肉才能被发挥出来。这种腹部运动姿势不良或肌肉不结实的人特别重要：躺在地板上，两手臂交叉，缓缓的将上身抬起，这时只能使用上、下腹肌肉的助力。起身时吐气，躺下时吸气。刚开始做的时候，动作要缓和，最后要增加到每日做二十次这种仰卧起坐。这运动不但可以改善你的姿势，强化你的背部，而且还能帮你减肥。

背痛有很多种：腰痛影响到背部下方疼痛；坐骨神经痛引起臀部的不适，疼痛会蔓延到大腿和小腿；另外像纤维组织炎是指肌肉里有纤维组织的软块、关节炎、脊柱炎、脊柱弯曲、腰椎松脱，及不健全的背肌、腹肌和紧张都能引起背痛。

精油能够为慢性背痛提供完美的纾解。它能深入肌肉组织，使得萎缩的肌肉再度伸展开来，并可以增加流到患部的血液，以便身体修护扯裂的纤维组织。这些精油最好是以配方的方式来使用，每一毫升的基础油中，加入一滴精油：

*医治背痛的精油

各种百里香 秘鲁香脂 樟树 岩兰草 洋甘菊（罗马、德国）安息香 丝柏 薄荷 尤加利 迷迭香 姜 薰衣草 杜松 鼠尾草 欧白芷 野马郁兰 罗勒 R1 配方（是一种调配好的精油，请参阅本书 675 页）

在这，我列出三种复方精油，它们都很适合用来减轻疼痛：

*背部复方精油的配方

配方一

迷迭香 7 滴

马郁兰 7 滴

鼠尾草 7 滴

配方二

薰衣草 7 滴

尤加利 7 滴

姜 7 滴

配方三

薄荷 7 滴

迷迭香 7 滴

罗勒 7 滴

*三种配方各用三十毫升的植物油来稀释

按摩可以纾解各类的背痛。找一位朋友替你按摩，若是自己做按摩工作，你会发现自己按摩上背部会蛮困难的，但是可以轻易地为下背部按摩。而且你依然有办法自己在整个背部的皮肤抹上精油，它将渗透到肌肉的组织里。方法是在海绵或布块上倒入精油，再把海绵或布固定在背刷上，这样就可以把精油擦在背上了。

治疗腰痛、坐骨神经痛和纤维组织炎，用冰块按摩患部是一种有效的方法。打字员和办事员最常遇到这些问题，经常是起因于同样姿势做的太久，而影响到背的上半部肌肉，造成慢性疼痛，使肌肉经常出现痉挛。冰块按摩也对发炎的部位有很大助益，准备几个聚苯乙烯的杯子，杯中装满水，放入冰箱结冻，之后把杯子割开，使冰块露出来，用冰块以画圈的动作，在疼痛的背部做按摩。

第四章更新 重复扭伤症候群

重复扭伤症候群

一旦重复扭伤症候群露出了第一个征兆，请务必立即治疗，因为此时的疏忽，可能引发日后诸如关节炎的症状。同时，主减少自己患上这种症候群的机会，这其实是十分容易辨到的，你可以使用合乎人体功能的家具、变换工作的姿势或重复的动作分成几部分来做，但是这一切说得容易，做起来难。如果你不改变趴在键盘上打电脑的姿势，那就没什么理由换一张新椅子！

·腱鞘炎

我们的足踝与手腕的肌腱，被一层纤维质的鞘所包围，此部位的发炎称之为腱鞘炎。身体的这些部位发炎的时候，我们会感受到立即的疼痛和一种会传达到上臂或大腿的麻痛。其他的症状不家碎裂和碾磨的声音、麻木、刺痛的感觉、僵硬以及日渐虚弱无力，有时关节会肿大。从钢琴家、电脑小神童到木匠、画家和装潢工作者，腱鞘炎主要的攻击对象是长期使用手掌和腕部的人。

遇到这种情况，请尽快就诊。在患部使用冰块按摩法（请参阅背部问题）并经常做按摩。使用下列配方，或是利用下面的精油，来调配自己的配方：

*腱鞘炎的按摩油配方：

薄荷	7D	
薰衣草	7D	用 30ML 的植物油来稀释
尤加利	7D	

*腱鞘炎的精油：

罗马洋甘菊 德国洋甘菊 薄荷 薰衣草 柠檬尤加利 薄荷尤加利

·肌腱炎

如果手指和指关节开始纠结在一起，手腕肌腱的发炎就成了一种名副其实的职业伤害。在工作上经常使用双手的人，通常是这种问题的受害者。初期的症状是手指及手掌的刺麻。请在患部使用冰块按摩法，并用下列的精油来做按摩：

迷迭香	7D	
薰衣草	7D	用 30ML 的植物油来稀释
薄荷	7D	

*肌腱炎的精油

迷迭香 薰衣草 薄荷 姜 柠檬尤加利 薄荷尤加利

·腱鞘瘤

打字员和办事员最容易在手背或手腕上长出这种无害但有碍观瞻的肿块。腱鞘瘤是一种囊肿，看起来像是皮肤底下的圆形果冻，按一下，它就会移动。我们使用轻柔的按摩及精油，它就会逐渐消退，只需要把按摩集中在肿块的地方即可。请选用下列精油，来调配自己的配方，或使用复方精油：每一毫升的植物油里，加入一滴复方精油。每日按摩三次。

*腱鞘炎的复方精油

姜	8D
罗勒	5D
广藿香	10D
杜松	7D

*腱鞘炎的精油

姜 杜松 沉香醇百里香 罗勒 广藿香

·书写痉挛

并不一定是作家，才会罹患这种疾病。为考试日夜苦读的学生、裁缝师、作曲家、雕塑家以及常让手臂长时间保持同一个姿势的人，都有得到书写痉挛的危险。主要的症状是手部的痉挛，严重时，患者的双手不能工作，而且必须就医，如果置之不理，病情会日益恶化。按摩是最佳的治疗方法之一，增加维生素 D 及钙的摄取也能有所助益。选用下列的一些精油，调配自己的配方，当然你也可以使用我的配方：每一毫升的基础植物里，加入一滴的复方精油：

*书写痉挛的配方

天竺葵	8D	
牛膝草	10D	用 30ML 的植物油来稀释
丝柏	1D	

*书写痉挛的精油

迷迭香 牛膝草 天竺葵 丝柏

·网球肘

不断的使用螺丝起子和网球拍上打几回合的球，两者都很容易患上所谓的“网球肘”。这种毛病的起因是由于肌肉被拉得太紧，尤其是肘关节的外侧和下面的肌肉。网球肘会导致疼痛、僵硬和红肿。冰块在这可以发挥大的功效。将冰块削成碎状，放入塑料袋中，以冰袋包住手肘，再用绷带或石膏将它固定。你也可以把精油按摩入患处肌肉，沿着手臂下来一直到手部，用油做按摩。选用下列的精油，来调配自己的配方，或者使用我的配方：每一毫升的植物油里，加入一滴的复方精油：

*网球肘的配方

薄荷尤加利	7D	
姜	7D	用 30ML 的植物油来稀释
迷迭香	7D	

*网球肘的精油

迷迭香 丝柏 薄荷尤加利 姜 牛膝草

·粘液囊炎

在描述粘液囊炎时，我们会用女佣的膝盖、除灰工人的肩膀以及织工的臀部来打比方。粘液囊是被粘膜包住的纤维组织块，其功用是减少身体各活动部位的摩擦（骨骼和韧带或骨骼和肌腱之间的摩擦）。打字员和一些不断使用手指的人最容易罹患此疾病，不过任何人只要过分使用某一个粘液囊，都有可能使它产生发炎症状。粘液囊就跟我们一样，紧持自己必须在良好的环境下才工作！

冰杯式的按摩有助于粘液囊炎。平时应该尽可能地活络这个粘液囊部位，做一些工作上不会用到的动作，例如：打字员应该经常展开手指，让它们放轻松。另外，使用下列的精油配方按摩该部位，或者选用下列的精油调制你自己的配方：每一毫升的基础植物油里，加入一滴精油混合物。

* 粘液囊炎的配方

杜松	5D	
罗马洋甘菊	10D	用 30ML 的植物油来稀释
丝柏	15D	

* 粘液囊炎的精油

杜松 罗马洋甘菊 姜 丝柏 牛膝草

·斜颈

造成原因是颈子保持同一个姿势太久。尤其是经常性头侧一边，注意装配线上送过来的东西，并要检查瑕疵，这类工作很有可能会造成歪脖子。如果你刚好坐在通风口，你的头最后会很痛苦的硬撑着，动弹不得。

这些不正确的姿势会影响到颈子两旁的大片肌肉，这两片肌肉是从耳后两侧向下延伸至胸骨和锁骨。用冰袋冷敷患处，随后用温热的毛巾做热敷。包心菜叶治疗法也有很大的帮助（请参阅第五章处理受伤的方法）。用下列的配方来按摩患处，或者利用下列的精油调制自己的配方：每一毫升的植物油需要一滴的复方精油。

*斜颈的配方

马郁兰	10D	
罗勒	5D	稀释在 30ML 的植物油里
迷迭香	15D	

*斜颈的精油

迷迭香 百里香 罗马洋甘菊 罗勒 马郁兰

第四章更新 眼睛疲劳

眼睛疲劳

在我们最重要的资产里，眼睛是其中之一。如果你的职业是秘书、办事员、会计师或律师，你常在不知不觉中过度使用双眼，直到某天发现看字无法对准焦点，而且数字好像会走路。眼睛疲劳的症状也可能是视力模糊，看见有色的光线或黑点，物体的四周有光晕、

复视、灼热感、疼痛、干涩、酸痛、头痛、疲累、想睡觉、流眼泪、眼睛红、眼袋以及眼睛有异物感，但是最常见的症状是眼睛无法对准焦距。看书一段时间后，抬起头来，很快的看远处定点一眼，如果看起来模糊，你就可能有眼睛疲劳的问题。

你可以用一些方法来保护灵魂之窗，保持工作环境以及家中的照明设备良好，例如：阅读的时候，照明灯应该在你的背后、肩膀以上的位置。最好移动你的桌子，让自己有机会利用所有的天然光线。倘若发现视力有问题，一定要请医生为你做检查。有机种很好的运动可以增强视力，你可以参考相关的书籍。不管你是不是有眼睛疲劳的问题，为了加强视力，早晚在洗完脸以后，用冷水泼洒眼睛几次，这样做同时也能够提神，用冷水冲洗眼睛可以纾解它的灼热感。

精油在这里也派得上用场，但是切记精油只能擦在眼皮上，把精油弄到眼睛里是很危险的，不论它是否已被水稀释过。如果你眼睛疲劳，以下脸皮方法可以帮助你，但是千万小心，从开始到结束，你都必须紧闭双眼。

制作洗眼水时，请将十滴蓝色的德国洋甘菊加到一汤匙的分解剂里（分解剂的作用是使精油溶于水）或加到一点心匙的酒精饮料里（请使用白兰地或伏特加酒），再把上述的混合剂倒入 150 毫升品质优良的矿泉水中，好好的摇晃一下，以便完全的溶合。把混合液放到冰箱冷藏，早晚就用液体来冲洗眼皮。如果你的眼睛真的很痛，头重重的，把一块纯天然的布浸在溶液里，然后将它敷在眼皮和额头上。另外，制作其它的浸液布块放在冰冻库内，需要时可以拿出来使用。

金盏菊很适合用在上述的溶液里，准备工作虽然要花点时间，如果你正为眼睛疲劳所苦，这样做会很值得。这个方法的调配顺序有些与众不同，请将德国洋甘菊的精油和分解剂（或酒精性的饮料）混合在一块，如果你的花园中种了金盏菊，可以在混合剂中加入三朵新鲜的花朵，否则你可以加入一点心匙的干燥花瓣，静置一个晚上。第二天清晨，把这混合剂加到矿泉水中，把这瓶水冰到冰霜里，至少冷藏五个钟头。之后用一张咖啡滤纸将水过滤，你便得到了澄清的液体，这是最佳的眼皮清洗液。

工作以及情绪上的压力也会引起眼睛疲劳，如果能够解除这些压力，你可能会发现眼睛的问题也不见了。这一章中有介绍紧张的处理，从其中你可以选一些精油用在工作的地方，精油的香气可以散发到空气中，同时又能排除工作时的紧张和压力。

第六章 款款香气话美容

人的面孔就好比一本书，它会说故事。每一条皱纹代表生命中的每个篇章，而每一个瑕疵则说明了问题的外理不当。脸上的笑纹向全世界公布你的世界有幽默与笑声，然而下垂的嘴角就是表明你的世界有着不为人知的哀乐怨与愤怒。人生的盛衰、荣枯都一五一十的显示在这个头版上：衰弱、体弱多病、紧张与压力、危机、霉运，它们都无所遁形的披露在众人之前。没有一张脸可以戴上面具遮掩，即使我们在脸上擦了一层掩饰的化妆品。

覆盖在身体上的皮肤会随着情绪起伏而有所变化，因此深受压力之苦的人，会感到自己的皮肤干涩又紧绷，而情绪于焦虑状态的皮肤则会变得晦涩。贺尔蒙的改变使得脸上长出斑点。虽然油脂分泌增加了，但是脸庞却出现一块块的干燥肌肤。气候也能影响脸部和身体的皮肤，热的天气会让皮肤红肿，也会使皮肤变干，长出皱纹，至于湿气较重的空气则

可嘉惠我们，使皮肤呈现湿润的状态。香烟会把一张脸熏老，使它看来面目枯槁、面皮打褶，污染对人体也有同样的影响，这就是为什么我看到越来越多的年轻女人，她们的脸部皮肤呈现出早衰的现象。过去我们可以用软性的雨水洗脸，而今有谁会笨得敢这么做？酸雨能摧毁整片森林，当然它也能轻易夺走一张姣美的脸蛋。

不久以前，人们都还以为皮肤是一种防水的保护层，没有物质可以经由它被下层的组织所吸收。但现今各种医疗法都是直接藉助皮肤，达到吸收的目的。只要是在工作上使用精油的人，应该都很了解身体能够吸收精油，不仅是因为这些人亲眼目睹精油发挥了治疗的功效，而且擦在皮肤上的精油会经由尿液、粪便、汗液以及呼吸而被排出体内，人们已多次应用科学证实了这个事实，而且这种“成功的甜美滋味”辨识出来，不需要藉助任何的固定方式，此种特性即是我们选用精油的指标。有鉴于皮肤能够有效的吸收物质，使用精油并不需要用口服的方式，若采用口服，精油会接触到消化系统与其他废物，因而减低了效用。精油的天然、微小粒子渗透过表皮，进行治疗的任务，但其纯净的本质却丝毫不减。

就技术的层面做剖析，人体的皮肤大约有四公斤之重，它是一种器官，能隔绝我们身体和外界的接触，并且能够调整身体内的冷热系统。男人和女人的皮肤没有什么不同，表皮就是基层细胞的最外层，也就是我们所能看得到的那层皮肤，它是基层皮肤的产物，基层皮肤会不断的生出饱满、充满水分的新细胞。这些细胞会向上、朝外生长，一路上会碰到各种的不利环境，水分因而丧失，细胞也就变瘦了。基层细胞抵达表皮层时可能已经过了三到四个月，假如你平日就做好保养，别人就看不出来皮肤细胞所经历的岁月折磨（纵使有些美容护肤可以在一小时内让你看来年轻几岁）。当然你若反其道而行，其结果会令人残不忍睹：例如因为不当的饮食习惯、维它命的缺乏以及抵抗力衰弱，所造成的伤害，最多不会多于四个月，就会一五一十的呈现在皮肤的外观上。一量皮肤细胞到达了最外层，会自动剥落成为空气中的灰尘。我们的皮肤是一种有生、有死、能再造的器官，永远马不停蹄的向外推动。

我们的皮肤细胞里含有大量的角质素，它也是指甲的成分，皮肤细胞就如同指甲一般，可能会变得脆弱、容易剥落。皮肤是一种排泄的器官，不断的工作，把毒素排出，排汗的地方不仅限于腋下而已，而是全身。出汗能让你我的身体冷却下来，因此皮肤还有调节体温的作用。皮肤上密布着无数的神经末梢，有些神经末梢会感知我们压力的存在，有些则是传达疼的讯息。皮肤能区分不同的感受：是爱人对你的抚摸，还是老板用手指戳着你的肩膀！脂腺不眠不休的努力，为的就是要润滑皮肤，它的努力程度决定了你的皮肤呈干性或是油性。皮肤组织内部是一个大型的活动区域，皮囊长出毛发，神经输送讯息，它是一种胶质，这成分可算是一种弹力素，它能够主宰皮肤的弹力程度，即使你的皮肤本来没有弹性。

精油的美容的功效，是一种抗老化的介质。它能够刺激皮肤细胞，加速其再生，新细胞的生长与老细胞的代谢，其间所花费的时间就会因此而缩短，精油同时延缓老化过程所需要的时间，所以只要是经过精油的调理，皮肤会显得越发有活力、健康。精油能改善淋巴液的流动以及淋巴腺的一般状况，预防毒素产生及堆积，并且加速有毒废物排到体外。它能改善循环作用，循环作用有助于氧气的供应，加快把营养带给真皮组织的速度，为皮肤注入一股活力。有些精油可以平衡油脂分泌油脂的速度，如此可确保皮肤的健康。当作杀菌剂时，精油能消灭可恶、不友善的细菌，遏止不良状况的发生。用作消炎剂时，它能安抚敏感、受伤肌肤。由于有些精油带有植物性的荷尔蒙，这些成分能为我们的内分泌系统带来平衡，这种平衡状态对身体所造成的影响，远非其它平衡物质所能比拟。它对周边神经末梢的作用足以减轻紧张和压力，而紧张和压力常是肌肤老化的直接原因——所谓诚于内，形于

外，你的疲惫会与内在的感受相互呼应。有了精油，胶原质与弹力素就能够完整无缺，我们有充足的理由相信，精油所含的养分和蛋白质具有修护作用，能够将重要的组织纤维凝结在一块。

世界上最昂贵的护肤品内含有精油和其它的天成分，作为主要的活性元素，但这些产品为了能长久保持，通常也含有化学防腐剂。各种化学成分都会出现在具有商业用途的美容产品里，其中有些物质，如类固醇，会引起严重的副作用。此外，商品里还掺杂了不少可疑的动物成分，如今海洋已不适合众多海洋生物的居住，海狗在总数正在大量减少，说句良心话，你将店里买的东西擦在脸上，后果是值得忧虑。如果你能拒绝这些不明物质，亲自动手调制、使用自己的保养品，这样会为你省下一大笔花费。广告和包装把店里的商品价格抬得高高的，居中的制造商和十亿个零售商也想要赚钱。只要你愿意依照本章的成份说明，你与自己的皮肤将是最大的受益者。

皱纹与老化的皮肤

年轻皮肤的最大本钱就是细胞的再生能力，精油正好有这种功能，与时下作用胎盘细胞的做法相比，它真是令人觉得舒服很多。精油里的养分及蛋白质能够维持胶原质的弹性。胶原质本身像是一张垫子，皮肤的表层座落其上，精油的成分还能促进新细胞的再生。精油有刺激循环的特性，能为血液带来大量的氧气，血液因此能把能源注入细胞之内，促使细胞重获新生，有些精油是细胞的催生高手，另外也有一些精油，例如茴香，含有类似荷尔蒙的成分，可以促进皮肤结实，使皮肤看来更年轻。

当你用这些搞老化的精油做保养时，如果你不让自己的身体负荷更多的毒素，你将会很明显的看到身体进行代谢，皮肤必须加把劲才能把毒素排到体外。这时你必须要戒酒（对苍老的人而言尤其如此）、咖啡、茶、甜点、红肉以及所有你所知道会阻塞皮肤和妨碍消化系统的食物。你或许会问值得吗？毫无疑问，绝对值得。倘若你真能把十年的岁月痕迹从面容上摘下来，你将会觉得自己年轻了十岁，精力倍增，你对生命的展望也会跟着改变。

● **打击皱纹的抗老化精油**

紫罗兰叶 快乐鼠尾草 茴香 橙花 玫瑰 白松香 薰衣草 百里香
胡萝卜籽 广藿香 西洋蓍草 德国洋甘菊 乳香 没药 柠檬 牛膝草
野马郁兰 橙 Vervaine 迷迭香 天竺葵 玫瑰草 莱姆 RE1(即成熟皮肤的再生、护肤和一般的脸部保养)

你可将以上的任何一种精油调配在一起，你也可以把这些油加到洗澡水中，用来保养面部或擦拭全身。也别忘了照顾镜子照不到的部位——你的身体！你看到脸部的机会很多，但却无法经常看到自己的身体。由于每一个人的皮肤生长速度都不一样，请耐心等待三十天之后，你才有机会看到皮肤的改善。

稍后在本节中，你将会阅读到脸部保养的独特配方，其中涵盖了四种年龄层，这些油都是许多精油的混合配方。然而就算你只选用一种精油，它仍旧可以在你个人的复元计划中担纲，以天竺葵为例，这是一种理想的精油，能够治疗紧张、疲惫以及焦虑，上述的因素往往都会让你看起来、感觉上，比实际年龄老了许多。天竺葵不是仅凭着一股香气就解决的问题，它的功效的确能驱除忧虑，让你能够面对困难。天竺葵还可以用来治疗各种因情绪

折磨而发生在皮肤上的症状：如胸部的红斑、在松垮、脱皮的背部或皮肤上的斑点。除此以外，它还能克服心神不宁所带来的冷漠无奈感和逃避心理。洗澡水中滴入六滴的天竺葵精油；调配脸油，将六十滴的精油加到三十毫升的清淡硬果油中；调配身体保养油，请将三十滴的精油加到三十毫升清淡硬果油或植物油中。

做过一次精油的保养之后，你就能亲身体验神奇的精油使情况改善了。洗澡前，赤裸的站在镜子前面，好好观察自己身体的姿态和外观。开以开始沐浴了，洗澡水里已事先加入了六滴的天竺葵精油，躺在水中做至少五分钟深度吸气。起身之后，用天竺葵的身体保养油擦拭整个身体，然后花几分钟做不同方向的四肢伸展。现在再照一次镜子，你将会发现身体有着明显的改善，如果你每天都会做这样的保养，想像一下结果的不同，做与没做真的有如天壤之别。

请优雅从容的忘却衰老，从另一角度来看，虽然就像这是一种投降，因为人生的旅途上，我们总是步步为营地与每一件事抗衡。这种补充力的复元计划在时间表上没有开始，也没有结束，它是终生性的。假使你已年届九旬，这个计划在你身上恐怕要多花些时间，才能发挥最大的效益，但是就算你已如此老迈，精油还是能让你看起来、感觉起来都年轻些。明显的，当我们一天天的老去，身体健康有助于精力的提升，足以掌握大局，但是若想要外表变得好看些，保持年轻、敏锐的心灵也是同等的重要，针对这一点，佛手柑称得上是居功厥伟，它是一种具有刺激性、振奋、果敢、有力的精油，而且还能抵抗忧郁。

现在针对不同年龄层，我们会有各种的脸部防皱保养油，每晚擦在脸上，如果你愿意，还可以把油擦在颈部、胸部，甚或颈骨所延伸的或域（请参阅本章的颈部一节以及清洁用品、面膜和蒸脸）。

●	<u>二十岁以上的防皱保养油</u>		
橙花	4 滴		
薰衣草	3 滴		
茴香	3 滴	稀释在 30 毫升的榛果油、杏仁油或杏桃核仁油里	
德国洋甘菊	2 滴		
天竺葵	4 滴		
胡萝卜籽	1 滴		

●	<u>三十岁以上的防皱保养油</u>		
西洋蓍草	5 滴		
广藿香	1 滴		
玫瑰草	5 滴		
快乐鼠尾草	4 滴		
茴香	4 滴	稀释在 30 毫升的榛果油或杏桃核仁油里	
玫瑰	4 滴		
胡萝卜籽	3 滴		
琉璃苣种子	3 滴		
荷荷芭	3 滴		

●

四十岁以上的防皱保养油

橙花	5 滴	
薰衣草	5 滴	
乳香	5 滴	
迷迭香	1 滴	
茴香	5 滴	稀释在 30 毫升的榛果油或杏桃核仁油里
柠檬	2 滴	
胡萝卜籽	5 滴	
月见草	5 滴	

清洁用品

用一个柔软的纯猪鬃脸刷轻柔的清洗脸部，这真是人生一大乐事，脸刷应该搭配质地良好、温和的清洁用品（肥皂、清洁液或霜）一起使用，之后务必用纯净的水彻底洗净清洁用品。虽然要找到纯猪鬃做的脸刷需要费些工夫，完全纯净、有效的清洁用品也并非随处可得，最紧迫需要改善的是，我们用来洗脸的水可能已被循环使用了数次，这水甚至有可能一水还可能出入过某人的肾脏呢！

我们对自来水的问无能为力，唯一能做的就是自己在清洗所用的水，务必先要蒸馏或煮沸、过滤。至于我们所使用的清洁用品，虽然普遍在一般商店都可以买到清洁用品，其成分最多不过只值几十块钱，你其实是在为它的包装、广告与形象掏腰包，因此自己动手调制清洁用品才是明智之举。

自己调制清洁剂有个好处，你可以将它调配成适合自己的肤质。随着季节的变换，皮肤状况也会有所不同，这时你可以依皮肤状况改变清洁用品种类，就这一点来看，人类和许多不同的动物本无差别，一切回归自然。清洁的工作即是要把身体的有毒物质除去，但或许有些人清洗的目的只是要把炎炎夏日街道所带来的多余汗水和灰尘洗净；在寒冷的冬天蜷缩在暖炉边，大口吃着油腻的食物，所关心的只是自己的外表和室内生活的整洁，嘴巴里却不知已聚集了多少的毒素。这两种心态是非常地不同的。但是你若能依照四季变化的需求，为脸部做清洁的工作，你的皮肤将会看起来很漂亮，而且老化速度减慢（请参阅脸部的去角质、面膜以及蒸脸）。

所有植物和坚果的油都能被用来清洁和滋润皮肤，在古代以及现代阿拉伯国家，人们通常用这些油清洁皮肤。古罗马人将油按摩到皮肤里面，然后再把油连同所有的污垢一起刮下来。干燥的皮肤要用质地浓稠的油，例如：鳄梨或小麦胚芽油；油性的皮肤则要使用像杏仁、向日葵之类清淡油。快乐鼠尾草、柠檬、莱姆、鼠尾草或百里香精油都具有清洁的作用，适合各种皮肤使用，迷迭香、洋甘菊、薰衣草或天竺葵也是不错的选择。

这里有一种以植物油为基础的清洁糊，适用各种皮肤使用：

杏仁油	100 毫升
碾碎的杏仁	120 公克
苹果醋	50 毫升
矿泉水	50 毫升
自选精油	6 滴

将所有的原料放入搅拌器，让这些材料好好的混合两分钟，直到糊状物出现为止。完成后，把清洁糊盛装在罐子里。

以下是多种用途清洁油的材料：

葡萄籽油	50 毫升
向日葵油	20 毫升
芝麻油	20 毫升
小麦胚芽油	10 毫升

请将这些油混合在一起，然后再加入五滴自先精油，将油与精油好好的混合。这种油可以用来卸妆和清洁皮肤。

- **滋润的清洁霜（缺水的肌肤尤其适用）**

蜜蜡	10 公克
含水的绵羊油	30 毫升
杏仁油	50 毫升
鳄梨油	25 毫升
葡萄籽油	25 毫升
纯矿泉水	25 毫升
快乐鼠尾草精油	2 滴
柠檬精油	2 滴

利用隔水焐的双重蒸煮法，将蜜蜡、绵羊油以及植物油加以融合，搅拌均匀。然后加入精油，将锅拿离热源，把矿泉水慢慢的倒入锅中。将以上的混合物放入混合器（或搅拌器）中加以混合，直到它冷却为止。

- **可可乳脂洁肤制**

可可乳脂	100 公克
温的葡萄籽油	50 毫升
温的矿泉水	50 毫升

利用双重蒸煮法，将可可乳脂融化，加入矿泉水和葡萄籽油。将混合物放入混合器（或搅拌器）中加以混合，直到冷却为止，一旦混合物凉了，就加入以下的精油，之后存放在陶罐里：

摩洛哥玫瑰	1 滴
檀香	1 滴

- **杏仁洗面皂（适用各类皮肤）**

碾碎的杏仁	100 公克
玉米粉	100 公克
磨碎的纯植物皂	100 公克

把这些材料放在搅拌器内混合，加入以下的精油，然后再加以混合：

天竺葵花	2 滴
柠檬	2 滴
牛膝草	1 滴

保存时务必保持干燥。洗脸仅取用少量置于手心，与水混合后使用。清洁后，用水冲洗干净。

脸部的去角质剂

想要清除角质层或彻底清洁毛孔，我们通常使用脸部的去角质剂，使用后，皮肤呈现细腻、水粼粼，因为外层的死细胞已经脱落了。制作去角质剂时，大约只需要一茶匙的原料，其中还可加入其他的食品作为打底：一般的谷类就是很好的去角质物，例如麦片，或者是像干豌豆的豆谷类以及坚果、杏仁和榛果。你可以将现有的食物善加利用，或者利用必须购买的食物。不论你使用的是何种食物，都必须先将它加以碾碎至如粗砂粒的大小。这些谷物、豆子或坚果中所含的淀粉和酵素在进行去除角质的时候，会变得活跃起来，而能彻底清洁脸部肌肤。

许多的化妆品中都含有麦的成分，把燕麦片和碎杏仁各一茶匙混合，加入一滴适合自己肤质的精油（请参阅附录一的脸部皮肤专用油），用湿润的手指沾取方才混合好的去角质剂，在脸上轻轻的画圈，最后用温水洗净。

磨碎的杏仁	1 茶匙
燕麦片	1 茶匙
盐	1 小撮
苹果醋	1/2 茶匙

先将醋、盐混合后，再加入杏仁和燕麦片。用湿的指头沾取混合物，用它在脸上轻柔的画圈，之后，请用水洗净。

在漫长冬日里，我们的皮肤较不易接受到阳光的照拂，终日与干燥的暖气以及污染的烟雾为伍。过了冬天，我们的皮肤真的很需要做一次春季大扫除。下一个配方能、将能协助你，做一次很棒的清洁处理，同时又能为你省下在收费昂贵的美容中心里的大笔花费。

磨碎的豆子或坚果	1 茶匙
杏仁油	1/2 茶匙
柠檬精油	1 滴

把这些成分混合，将它轻拍到脸上，静置三十秒。轻柔的在脸上画圈，然后再用清洁混合剂把所有的污垢、灰尘及死细胞洗净。最后用清水泼洒脸部约二十次，拭干，大功告成后，静静的感受一下你的柔软肤质。如果希望去角质剂发挥最大的效用，请每周使用两次。

万寿果富含多种酵素，能吞噬死细胞及细菌，它们就像生物清洁粉里所含的酵素一样，能有效治疗粗大的毛孔和黑头粉刺。在这里，你不需要用很多的分量，可以替你节省一些购买万寿果费用。所需材料是一大匙被碾碎的万寿果，和在其中加入一滴的花梨木精油。将它们混合好，把混合物铺抹在脸和颈部，但不包括眼部四周。静置七分钟之后，把它洗净。千万别把这种混合物用在敏感的皮肤上。

面膜

面膜的好处实在很多：它能滋润、再生和刺激皮肤；修护、清洁并剥落皮肤的角质层；安抚发炎的皮肤；清除面皤、治疗黑头粉刺。其实它的主要功用是防皱，是一种自然的美容方式。整体而言，面膜能够改善脸部肤色。

在各种物质里，我们都可找到面膜里所含有的活性成分。有些面膜干掉后会变得跟木片一样硬，脸部肌肉稍稍一动，它就会裂开；有些面膜胶、面膜霜则软得跟面霜一样，还有的面膜有冷、热之分。你可以在面膜里加入果蔬和其它许多可食的物质，近来市面上所出售的面膜大多采用牛肉做为基础剂，其用意是牛肉纤维里的胶原质和弹力素能被我们的皮肤吸收，虽然到现在这种方法尚未证实有效。

花卉水可以用来调和干的原料，我个人非常喜欢将纯净的矿泉水当作补充水分的媒介，再添加具有疗效的精油，这些都是物尽其用。多年来，由精油所调配的面膜一直被使用在收费昂贵的诊所以及美容保养中，只要是适合自己的肤质，你可以使用任何一种精油来做美容。只用一种精油护肤，它的好处很多，但若你是想用精油配方的话，就必须把它调配成复方精油，也就是先把几种精油混合好，这样才能让所有的成分有机会互相接触，相互补充能源。下列的基本秘诀可以更改，以迎合你所选用的精油，但是在决定哪种基础剂最适合自己的肤质以前，请你务必先把本节全部读完。

● 黏土

它的种类繁多，每种矿物质的成分都不一样，对皮肤的作用当然也就不同。经过数十年，黏土已经吸收了太阳、植物以及大地矿物的精华，因此能让皮肤再生，有防止老化的效果。黏土可分为红、黄、绿、白、黑、棕等颜色，每种颜色的黏土本身有各自的医疗效果，它们都能和精油美妙的搭配在一起，而且精油和黏土彼此之间能激荡出综合的效果。在这，我们只选用在健康食品店和西药店里最常见的黏土。

★ 白色高岭土

它有收敛的功用，能除去皮肤的杂质，同时又能清洁皮肤，改善淋巴液的流动，并促进该皮肤部位的血液循环。适用于中性和油性的皮肤。

★ 漂布泥

这是一种柔软的棕色黏土，刺激性强，对表层皮肤有影响力极为明显。它能清洁皮肤，并且有使皮肤剥落的作用，亦即它能清除死细胞。它仅适用于油性偏中性的皮肤。

★ 绿色黏土

它被用来治疗各种皮肤问题，是所有黏土中的极品。适合用来治疗面皤和问题皮肤，由于它能平衡混合性的皮肤，使得油性肤质回归正常，并且补充干性肤质所需要的养分。它富含钙、镁、钾及钠，能补充结缔组织所需要的养分。绿色黏土有消毒、愈合的作用，也是一种软化剂，能让皮肤变得平滑、有光泽。它带有轻微的刺激性的，可以有效的促进淋巴液的流动和血液循环，加速氧气把废物排出体外

你从瓶管中所挤出的现成面膜含有许多各种不同的成分，可能在一年或更久以前，由一家厂在不为人知的情况下被制造出来。制造商绝对标榜它的产品既新鲜又纯净，事实上它并不一定如此。现在你可以有另一种选择，自制的面膜只不过花了你几分钟，只要把基

本的原料准备好，装入陶罐里，你就能立即享用自己的面膜，并能根据自己的肤质需求，调配出适合自己的面膜。

● 速效面膜

这种面膜具有多重功效：净化、滋养、安抚以及促进细胞的再生。基本成分有：

绿色黏土	50 公克
玉米粉	2 茶匙

将上述材料混合，装入陶罐里储存，随时都可以和下列的任何一种配方混合在一起或者你可以只取用一汤匙的这种混合物，把它和下列任何一种的精油混合剂搅拌在一起，形成一种糊浆，然后再加入自选的精油。

我在这列出了一些配方，专供速效面膜的基本成分使用。请将各种原料混合，使它变成一种光滑的糊浆，再把它敷在脸部十五分钟。之后，请洗净面膜，擦上脸部保养油，最后用一张面纸轻拍脸部。

★ 正常皮肤

基本成分	1 汤匙	
蛋黄	1 个	
水	1 茶匙	
天竺葵花	2 滴	
花梨木	1 滴	混合后只取用 1 滴（指精油的量）

★ 干性皮肤

基本成分	1 汤匙	
蛋黄	1 个	
杏仁或月见草油	1 茶匙	
胡萝卜浸泡油	2 滴	
水	2 茶匙	
洋甘菊	1 滴	
玫瑰	1 滴	混合后只取用 1 滴（指精油的量）

★ 油性皮肤

基本成分	1 汤匙	
啤酒酵母	1 汤匙	
水	1 汤匙	
迷迭香	1 滴	
薰衣草	1 滴	混合后只取用 1 滴（指精油的量）

★ 缺水皮肤的活力面膜

基本成分	1 汤匙
蛋黄	1 个
啤酒酵母	1 茶匙
荷荷芭油	1 茶匙

水	1 汤匙	
洋甘菊	1 滴	
胡萝卜	2 滴	混合后只取用 1 滴（指精油的量）

面皤专用面膜

基本成分	1 汤匙	
水	1 茶匙	
洋甘菊	1 滴	
薰衣草	1 滴	
杜松	1 滴	混合后只取用 1 滴（指精油的量）
广藿香	1 滴	

● 凝胶

各种肤质以及皮肤的问题都适合使用它。市面上所卖的凝胶通常是一种小颗粒的乳胶，外面包裹压克力制成的透明胶囊。虽然以下使用的材料在厨房里几乎找不到。但它们却可制成很棒的凝胶，极具美容的效果，既便宜又省事。

·树薯粉 将树薯的淀粉物质磨碎即成树薯粉，它富含蛋白质，是制作上乘滋润面膜的最佳原料，也是一种缓和的镇痛剂，有清凉和安抚的功效。

煮沸的水（或草本植物的熬汁、花卉水） 100 毫升

树薯粉 一又二分之一茶匙

用小火慢煮水和树薯粉，直到树薯粉溶解变成透明为止。准备一双干净的紧身袜或丝袜，用以过滤液体。做法是将液体倒入一只袜脚里，把袜头系在一根棒子上，使棒子固定，丝袜能够垂直的挂吊着，直到所有的液体流光为止。冷却之后，过滤液将会呈现胶状，在它尚未凝结之前，加入你的精油，并加以搅拌，如果你取材自单一一种精油或精油配方，所需的剂量是五滴；假使你想调配清淡的日用凝胶，用量可减为三滴。

·果胶 这是一种用苹果皮或柑橘果皮所制成的酸性粉末。你可以动手自制果胶，将苹果削皮，用文火慢熬三十分钟，过滤之后，再度用文火慢熬汁液，直到它形成浓缩物为止，冷却后就会变成凝胶，当然你也可以变通的选用其他类植物的熬汁，熬出各式的果胶。如果你用的是现成的果胶粉，一定要依照上述的说明，方能制出果胶来。

每三十公克的果胶里加入一茶匙的杏仁油（五毫升），将它置于混合器内加以混合然后加入自先的精油，再混合均匀。

用这种方法可以制造出很好的果胶，它带有酸性以及收敛的作用，适合用来治疗油性或有面皤的皮肤，它能够安抚皮肤。

·榆树皮 它来自榆树的内层树皮，草药里和病愈期间都会用到这种物质。

榆树皮的粉末 30 公克

水 100 毫升

用文火熬煮上述的成分至少三十分钟，然后加以过滤。冷却后混合物会变得粘稠，这时你可以加入五滴自选的精油。另一种做法是把树胶放入搅拌器内。加入一茶匙的杏仁油及五滴自选的精油。再次提醒读者，请参阅附录一的脸部皮肤专用精油之后，才选用精油。

喜欢颜色搭配的你，如果能将树胶和你所选用的精油颜色搭配起来，这特殊的凝胶看起来会很漂亮，是馈赠友人的最佳礼品。你可以利用天然食品的色彩，例如玫瑰、天竺葵、玫瑰草、薰衣草或柠檬精油，除非你使用纯天然的著色品，否则为树胶配色就会变得毫无意义。不妨把水的颜色渲染成玫瑰红，在制作树胶的时候，刚好可以用上它：把深红色的玫瑰花瓣倒入水中熬煮，再将水连同花瓣全部倒入一个混合器内，过滤出你所想要的花卉水。

·其他的媒介物 爱尔兰苔藓（鹿角菜）、紫菜、其他的海藻以及椴树的种子，将其浸在水中，就能产生秀明的胶质，这些东西所产生的胶质很适合用在化妆、美容保养品上。

● 面膜的其他成分

在制作面膜时，你可以用花卉水或草本植物的熬汁来取代水。市面上的花卉水是花卉经过蒸馏后的副产品，如果你想要制作自己的薰衣草面膜（凝胶或黏土），你可以把薰衣草熬煮成汁，把它当作基础剂。在一百毫升沸腾的水里，撒下一大把的薰衣草花朵，水冷却后，再将它过滤，使用这种液体的方式和使用配方的水是一样的。

以下所有的成分都可被加到黏土面膜或凝胶面膜里。

玫瑰纯露：滋润、安抚

橙花纯露：刺激、滋润

金缕梅纯露：使皮肤干爽，是一种收敛剂

卵磷脂：富含天然的脂肪酸，适合各种肤质，同时可补充水分

荨麻纯露：安抚、防腐

西洋蓍草纯露：消炎

洋甘菊纯露：消除红肿、安抚

芦荟：安抚、镇定，含有促进愈合的成分

茴香纯露：防皱

蜂蜜：安抚、愈合、补充水分

金盏菊纯露：滋润、安抚

冰岛式蒸脸

在专业的美容理疗里，蒸脸机是设备之一。一缕缕的轻柔蒸气吹到你的脸上，此时，毛孔张开了，你开始流汗了，污垢、被困住的毒素以及皮肤的死细胞一并地被排出来。如果有皮肤的微血管破裂、皮肤极度敏感或者皮肤晒伤的各种发炎症状，不论你是到专业的护肤中心或在自己的家中，都不应该使用蒸气来做保养。

蒸脸并不难，在家中就可以自己动手做，一盆沸水和一条毛巾，工具像齐全了。在冒着热气的沸水水面上，加了你选用的精油，用毛巾盖过头，在毛巾下至少停留五分钟。

这种蒸脸法对脂肪分泌过成的皮脂漏和面皰的皮肤是一大福音，而且又能帮助成熟型的肌肤，进行细胞再生。至于正常的皮肤，蒸脸能够使其气色红润，改善肤质。针对这四种肤质，我列下了最理想的精油种类：

◆ 正性

茴香

柠檬

薰衣草

在一盆冒着蒸气的水面上加入2滴精油

橙花

◆ 中性

罗马洋甘菊
德国洋甘菊
玫瑰草
花梨木

在一盆冒着蒸气的水面上加入 2 滴精油

◆ 皮脂漏

快乐鼠毛草
沉香醇百里香
杜松
葡萄柚

在一盆冒着蒸气的水面上加入 2 滴精油

◆ 面皰

快乐鼠尾草
沉香醇百里香
薰衣草
罗马洋甘菊
德国洋甘菊

在一盆冒着蒸气的水面上加入 2 滴精油

蒸完脸，用大量的冷水泼洒脸部。

所有的皮肤在接受冰块做的理疗之后，色泽都会有所改善：在聚苯乙烯杯中成满水将它冰冻，把杯边割开约一英寸，用这冰杯以往上的方向做脸部按摩。按摩后，擦上适合自己肤质的脸部专用油。

滋养露及敛露

滋养露能够刺激血液循环，减少油脂的分泌，改善毛孔粗大的情况与不光滑的皮肤。通常我们会先把脸上所残留的面霜或乳液洗干净，再擦上滋养露。皮肤滋养露的作用比收敛露缓和的多，它的作用在于改善皮肤纹理。收敛露的刺激作用遍及整个皮肤组织，但因为带有干爽的效果，只适用于油性及毛孔粗大的肤质，斑点或面皰，我们在做处理时一定要更加的小心、轻缓。皮脂漏以及其他的皮肤瑕疵需要具有调理作用的滋养露，既能愈合皮肤，又可以改良皮肤的平衡状态。

滋养露和收敛露里若是加入了精油，调理的效果加倍，但是调配这些精油，困难度比较高，一定要作用分解剂帮助精油的混合，且使用前必须要先混合均匀。

调制下列的滋养露与收敛露，方法是一样的。将所有材料放入瓶中，混合均匀后，静置二十四小时，然后用一张咖啡滤纸过滤，再装入瓶中。洗完脸后，依照自己的皮肤状况使用滋养露或收敛露，当然你也可以用它来醒肤。

我们可以把棉球浸在自己的滋养露里，再将棉球一个个分装在格状的盒子里，然后把一茶匙的滋养露洒在这些棉球上面，随后将它们密封起来。说变就变，瞧你现在不是已经自创品牌，拥有可立即使用的醒肤清洁棉块！

● 滋养露

玫瑰纯露是一种完美的基础剂，其他花卉或草本植物的熬汁也有异曲同工之妙，如矢车菊可以化瘀解寒、消炎，能安抚皮肤以及眼睑。

★ 滋养露

中到干性的皮肤

玫瑰纯露	100 毫升
檀香	1 滴
玫瑰草	1 滴

中性到敏感性的皮肤

洋甘菊纯露	100 毫升
德国洋甘菊	1 滴

中性到油性的皮肤

橙花纯露	100 毫升
橙花	1 滴
橙	1 滴

有斑点的皮肤

薰衣草纯露	100 毫升
薰衣草	1 滴
杜松	1 滴

★收敛露

一般用途

金缕梅纯露	25 毫升
橙花纯露	75 毫升
苹果醋	1 茶匙
杜松	2 滴
莱姆	1 滴
葡萄柚	1 滴

激励用

金缕梅纯露	25 毫升
玫瑰纯露	75 毫升
苹果醋	1 茶匙
罗勒	2 滴
薄荷	1 滴
德国洋甘菊	1 滴

醋

矿泉水	50 毫升
橙花纯露	25 毫升
白酒醋	25 毫升
玫瑰草	2 滴

脸部保养油

精油是了不起的脸部保养油。在这一节里，我会针对三种皮肤的特性，介绍不同的保养法。原则上，在每三十毫升的基础油中，你必须加入十五滴的精油。混合型的皮肤集合了中性、油性以及干性的肤质，额头、鼻子及下巴的T字型部位通常是出油的地方，而且经常长有黑头粉刺。请用保养中性皮肤的方法来处理混合皮肤，如果出油的部位造成你的不便，可以在该部位擦上适合油性肤质使用的脸部保养油。一旦皮肤开始平衡稳定下来，你可视情况而做适度的调整。我们的皮肤可以改变得很快，因此必须注意其间的变化，并随时做更换精油的准备。

●正常的中性皮肤

坦白说，我们根本就找不到所谓的正常皮肤，或者说得更正确些，只有小孩子才拥有正常的中性肌肤，成人只有羡慕的份！在十三、四岁，也就是青春期之前，皮肤如果生得很完美，它应该是饱满，是指皮肤的细胞很饱满，既不干也不油；不会松垮；纹理细致，看不到毛孔或斑点；摸起来柔滑，并且没有皱纹。如果皮肤能够接近上述的标准，就可以把它称为「正常」，其实若能符合一半的要求，已经是相当不错的肤质了。把「正常」用在这真的满牵强的，我比较喜欢称这种皮肤是「处于平衡的状态」。

如果你的皮肤刚好属于此类，在调配皮肤保养油时，你几乎可以选用任何一种精油，但是为了确保你的皮肤常保几近完美的状态，最好还是选用性质温和或是敏感皮肤所用的精油。

◆中性平衡肤质的基础油

甜杏仁油 榛果油 杏桃核仁油 荷荷芭 琉璃苣种子 月见草 胡萝卜浸泡油

中性平衡肤质的精油

德国洋甘菊 天竺葵 薰衣草 玫瑰 橙花 玫瑰草 柠檬 茴香 茉莉 花梨木 乳香 安息香

◆中性肤质日间湿润油

玫瑰	8 滴	
德国洋甘菊	3 滴	
薰衣草	3 滴	稀释在 30 毫升的杏仁或榛果油里
柠檬	3 滴	

这湿润油应该擦在湿的皮肤上，将它按摩到皮肤里，然后用一张面纸吸去多余的油。

◆中性肤质夜间修护油

天竺葵 5 滴
玫瑰草 5 滴
茴香 3 滴 稀释在 30 毫升的杏核仁油，其中先加有 10 滴的月见草油
柠檬 3 滴

如果你觉得皮肤还需要更多的滋养，请多加五滴的胡萝卜精油。

●干性偏中性的皮肤

一旦脂腺没有分泌出足够的油脂，以保持皮肤嫩滑、有弹性，皮肤就会出现干燥的现象，易生皱纹、缺乏弹性，而且可能会脱皮。日子一久，皮肤可能变得敏感，很容易发炎，而且暖气系统、刮风和阳光可以一下子就让皮肤缺水。这类皮肤在压力大的状态下，很容易脱皮、发痒，洗澡过后，皮肤常会觉得紧绷。有时更年期和贺尔蒙的改变也会造成干性皮肤。

皮肤表层的湿润并非来自环绕在细胞四周的水分——细胞间隙液，在表层皮肤和下层皮肤之间有一道屏障，水分不能透过，而表层皮肤事实上已经死亡、没有生命，不像其他的身体细胞会有间隙液。脂腺的运作可以为皮肤的表层带来水分，脂腺所分泌出的油脂可以堵住我们在不知不觉中所流的汗，这汗液有时可用肉眼看见，可以湿润皮肤的表层。如果油脂分泌得不够多，汗液就会太快蒸发成气体，皮肤会因而变得过分干燥。

◆干性偏中性肤质的基础油

杏仁 鳄梨 小麦胚芽 橄榄油 杏桃核仁油 大豆

基础油添加剂：荷荷芭、琉璃苣种子、月见草、胡萝卜浸泡油。

◆干性偏中性肤质的精油

德国洋甘菊 薰衣草 檀香 广藿香 玫瑰 花梨木 牛膝草 安息香
金盏菊 天竺葵 玫瑰草 橙花 迷迭香

◆干性偏中性肤质日间的双重滋润油

请将下列的基础油加以混合：

大豆 10 毫升

鳄梨 10 毫升

小麦胚芽 10 毫升

荷荷芭 30 滴

琉璃苣种子 10 滴

月见草 20 滴

然后加入

胡萝卜浸泡油 5 滴

玫瑰籽油 5 滴

玫瑰 5 滴

德国洋甘菊 3 滴

天竺葵 3 滴

按照这个配方，我们可以调配出非常滋养皮肤的夜间保养油。取用少量，把它按摩到皮肤内层，稍待片刻，再用面纸拭去多余的油。

●油性偏中性的皮肤

如果油脂腺运作过于旺盛，会形成油性的皮肤。这些脂腺会随着贺尔蒙的变化而有所改变，正因为如此，青春期的油性皮肤通常很令人伤脑筋。活动过盛的脂腺可能会造成皮脂漏的问题，但通常看到的是出油的现象，使得脸部油光满面。值得注意的是，这种问题经常是由于过度洗脸所造成：尤其是用了强烈的洁面用品或肥皂去除油垢，或是擦了含有酒精的收敛露。市面上出售的去油脂洗脸乳常适得其反，为了要补充因清洁所流失的油脂，刺激了脂腺分泌油脂的速度，制造出更多的油脂。同理，我们所使用的洗发用品也可能导致类似的反效果。精油能够平衡皮肤的油脂，却不会刺激腺体分泌更多的油脂，为这两难的问题，提供了完美的解决办法。

◆油性偏中性肤质的基础油

杏仁 榛果 杏桃核仁油 葡萄籽

基础油添加剂：琉璃苣种子、月见草、胡萝卜浸泡油

◆油性偏中性肤质精油

德国洋甘菊 杜松 薰衣草 天竺葵 丝柏 玫瑰草 柠檬 莱姆 橙
乳香 苦橙叶 马郁兰 迷迭香 茉莉 依兰

◆油性偏中性肤质日间平衡油

杜松 4 滴

天竺葵 5 滴

柠檬 5 滴 稀释在 30 毫升的榛果油中，其中先加入 10 滴的胡萝卜精油

迷迭香 1 滴

将油按摩到皮肤里，再用面纸轻拍脸部，直到所有多余的油脂被拭净为止。

◆油性偏中性肤质夜间修护油

杜松 5 滴

苦橙叶 8 滴

乳香 3 滴 稀释在 30 毫升的杏桃核仁油中，其中先加入 10 滴的玫瑰籽
油

马郁兰 3 滴

柠檬 5 滴

問題皮膚

● 微血管破裂

脸上最细微的血管破裂，这种情况可能发生在整张脸上，但是最常见于两颊。皮肤脆弱的人似乎比较容易微血管破损，或许部分的原因是因为在脆弱皮肤破裂的微血管较在结实皮肤的情况下容易察觉。诸如酒精性的饮料、咖啡、阳光和风都是刺激物，通常也是造成微血管破裂的元凶。以下是能调理此问题的油：

◆ 基础油

杏仁 杏桃核仁 鳄梨 小麦胚芽

基础油添加剂：琉璃苣种子油、月见草油、胡萝卜浸泡油

◆ 精油

欧芹 天竺葵 丝柏 德国洋甘菊

当你在调配自己的治疗油时，可依照下列配方的指示，先把精油混合在一起，让它们彼此间发生作用，产生综效，然后才把混合剂倒入基础油中：

◆ 微血管破裂的调理油

欧芹 10 滴

开竺葵 5 滴 稀释在 30 毫升的杏仁油中，其中先加入了 10 滴的月见草精油
丝柏 3 滴

● 白头粉刺（栗丘疹）

当油脂被堵塞在皮肤里，在表皮上找不到出口时，它便形成白色的硬块。栗丘疹通常都发生在干性的肤质；如果皮肤受到了伤害，也可能会长出栗丘疹。麻烦的是如果白头粉刺已经长了很久，你必须请美容师帮你把它挑掉。但是你可采用按摩方式，把新生的白头粉刺给打散，请用下列的油：

佛手柑 3 滴
沉香醇百里香 3 滴 稀释在 1 汤匙的植物油中

每日早、晚两次，用少量的油按摩栗丘疹，可以协助身体把栗丘疹吸收到。

● 黑头粉刺

当表皮细胞衍生出硫化物，一接触到氧气时，会让表皮细胞变成黑色，这时被堵在毛孔里的油脂就形成了黑头粉刺。黑头粉刺除了有碍观瞻之外，主要的问题是当它一旦用外力挤出之后，伤口可能会受到感染，填满了更多的油脂。此问题的癥结在于脂腺的分泌过盛，但是即使是干性皮肤的人也会长黑头粉刺，尤其是在鼻子与下巴的部位。背部也是它主要生长处，但是在胸部、腋下、颈部，甚至阴毛处，都可发现其跑路、踪迹。不管它长在哪，处理黑头粉刺的方法都是一样的——一定要把它挑剂出来。

蒸气是一种很理想的处理方法，当毛孔打开了，黑头粉刺就会变软。盛一盆冒着热气的水，水面上倒入一滴薰衣草精油，用一条毛巾罩住头和盆的四周，让蒸气为你做十分钟的蒸脸。之后，将一茶匙的苹果醋倒在热水（不是沸腾的水）里，用它来洗脸。如果黑头粉刺变得松软了，你可以轻轻的挤出它，但要小心，千万不要伤到了皮肤。完成后，请用以下的特殊混合液泼洒脸部：

矿泉水 50 毫升
苹果醋 10 毫升
金缕梅纯露 1 茶匙
佛手柑 1 滴
丝柏 1 滴

泼完脸后，用手轻轻拍干皮肤，再用下列的油来做按摩。这样做可以预防黑头粉刺的再发，同时又能使已生出的黑头粉刺软化下来。

紫罗兰叶 5 滴
柠檬香茅 5 滴
薰衣草 3 滴
快乐鼠尾草 3 滴 稀释在 30 毫升的杏仁油中
沉香醇百里香 5 滴
荷荷芭 5 滴

每日早晚做按摩，只使用纯肥皂洗脸，想要化妆的话，只化眼部的妆，请勿使用脸部的化妆品或粉。

● 痘子

你是否曾在最不想要有痘子的时候，它们却冒冒失失的蹦出来，我认识的一个女性朋友，她的脸上从来不曾长出任何的痘子，她结婚的当天，她的鼻尖竟冒出了一大个痘子！如果痘子可以从我们这得到讯息，它就会“知道”自己在什么时候最不受欢迎，所以我们

不应该在心理表明负面的害怕：“希望在重要的时候脸上不会冒出痘子”，何不试着做些积极的肯定：“我的皮肤将会看起来很好”。如果你的脸上已经有了痘子，或者正在酝酿当中，使用下列的配方，同时告诉自己：“这痘子就要不见了”，并努力着去相信这是真的

每日两次,将少许的战痘配方抹在皮肤上长痘子的地方,耐心的静待三天，它就会消失。

◆ **战痘配方**

樟树 1 滴
柠檬 1 滴 将其与 6 滴的月见草油混合
薰衣草 1 滴

我们可以用一只盛蛋杯来混合像这样少量的精油，从杯中取出油来用。倘若你需要较多的分量，你可以把这三种成分精油，以同等的剂量混合在一个瓶子里，这样能所有的分子进行综效地相互作用，当在你取用精油时，它们会变得更有效。

● **痤疮**

美丽十分肤浅，但是当你的皮肤生了痤疮，你可能就不会这么想了，你会看到在油性皮肤上，长满了黑头粉刺和脓疱，有时还一碰会有疤痕、坑洞和发炎。痤疮生长的部位不只限于脸部，颈、背和胸部也是它驻足的场所。由细菌所引起的二次感染，会带来更多的问题。痤疮看起来不但不美丽，它还令人难受。受害者真巴不得把痘疱挤一下，除去受到感染的脓液，尽管他的用意是想让皮肤变得好看一些，然而这样做反而适得其反，情况变得更糟。在这过程中，挤压的动作会造成皮肤生疤，流出的脓液也会感染到皮肤的其他部位。我们所看到凹凸不平的皮肤，都是由于上述的原因所造成，这样的皮肤状况将会终生如此。

痤疮通常发生在青春期，但是罹患的对象并没有年龄限制。我的病人有些是二十几岁和三十几岁时才发生这种问题。痤疮通常是因为皮脂分泌了过多的油脂，这问题可以上溯至荷尔蒙的分泌不均衡。一般认为这是体内分泌了过多的男性荷尔蒙，但女性也同样会长出与荷尔蒙有关的痤疮，而且通常是在月经来临之前。

用精油做调理，再加上适当的饮食、运动和新鲜的空气，痤疮的困扰就能迎刃而解。淋巴液的流动一旦活泼了，体内的有毒废物可被带走，循环代谢因而获得了改善，氧气和养分便可大量的流送到皮肤。精油有杀菌、消炎的特性，能够有效的辅助愈合的进行。紧张会促使油脂分泌增加，精油具有的放松身心的特性，刚好也可以在这个时刻派上用场。

痤疮的患者应避免刺激性的食品，抽烟会使症状恶化，酒、咖啡、茶甚至巧克力都会使病症加剧。在这我们不对巧克力让人发胖的事实做探讨，巧克力中含有刺激性的化学成分，尤其是苯乙胺（phenylethylamine）以及柳酸（theobromine），它们与我们的荷尔蒙颇为相似，而巧克力所含的咖啡因和糖分对痤疮有加倍不利的影响。对某些人而言，戒食乳类产品，尤其是奶油以及硬奶酪，会有很大的帮助。令人惊讶的是，水果对痤疮没有实质上的帮助，因为它的糖分过高，倒是蔬菜很有益处。医生常会开抗生素给病人吃，但是这只是暂时的治标，而且抗生素会杀死我们肠内的有益细菌，我们正需要这些肠菌来进行消化与迅速的排除毒素，因此长久看来，抗生素只会使问题愈演愈烈。我们用 Retin A 来治疗痤疮，成果非凡，同样的，维他命 A 也有很好的表现。你只要擦上胡萝卜油，就可以利用这些成分来治疗皮肤问题，因为胡萝卜油富含 β 胡萝卜素，是维他命的天然来源。

我们在治疗痤疮时，可分为三个阶段，以下就是我们所会用到的油：

◆ **基础油**

杏仁 月见草 琉璃苣种子

◆ **第一阶段的精油**

德国洋甘菊 罗马洋甘菊 西洋蓍草 没药 玫瑰 玫瑰草 胡萝卜

◆ **第二阶段的精油**

佛手柑 金盏菊 薰衣草 澳洲尤加利 茶树 快乐鼠尾草 沉香醇百里香
天竺葵

◆ **第三阶段的精油**

橙花 茴香 杜松 柠檬 玫瑰 橙 欧芹 紫罗兰叶 白松香 胡
萝卜 薰衣草 天竺葵

第一阶段的主要目的是促进伤口的愈合，减低发炎，并且开始缓和和矫治油脂分泌的状态。这是一个惯常的调理期，需要至少十四天的时间，我们得格外有耐心。此后还要花上更多的时间，才能看到痤疮完全的痊愈。

请不要使用刺激性强的物品，洗脸时要用质纯的肥皂，并只使用干净的水做至少二十五次的冲洗，水中加入二汤匙的苹果醋，然后用手轻轻拍干皮肤。白天就擦以下的精油，千万不要在脸上做任何化妆，或者涂抹遮瑕霜，只要擦这些油就好了：

◆ **第一阶段 日间护理**

德国洋甘菊	5 滴	
没药	2 滴	
玫瑰草	5 滴	
西洋蓍草	3 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
罗马洋甘菊	4 滴	
胡萝卜浸泡油	10 滴	

胡萝卜油带有鲜艳的橘红色，涂在皮肤上能让你看来很健康。将它静置皮肤表面五分钟，让它深入皮肤内部，再用面纸轻轻拭去多余的油。

晚上做过脸部清洗之后，在整个患部擦上三滴纯净的夜间一号油，再抹上夜间二号油。让油留在患部五分钟，然后拭去多余的油。请勿在擦精油之前使用任何面霜、乳液或药剂。

◆ **夜间护肤一号油**

胡萝卜浸泡油	15 滴	
琉璃苣种子	30 滴	混合在一起，每晚使用 3 滴
德国洋甘菊	3 滴	

◆ **夜间护肤二号油**

玫瑰	5 滴	
玫瑰草	5 滴	
罗马洋甘菊	3 滴	稀释在 30 毫升的基础油中
没药	3 滴	

在这十四天里，尽情的享受新鲜的空气。只摄取“活性”的食物：如新鲜的蔬菜、适量的水果、五谷、豆类、碳水化合物及鱼类，饮用草本植物茶和大量的矿泉水。有些红肉或白肉带有抗生素和荷尔蒙，一定要避免食用这些肉类，除非你能买到天然有机环境下生长的动

物肉类，否则你就必须拒绝这些带有生化成分的红、白肉。更要摒弃所有的食物添加剂、防腐剂以及类似的物质。食用带锌的食品以增加身体的含锌量，多摄取维他 B 与 C。这段时间，请勿使用面膜或蒸脸来做护肤。

第二阶段的主旨是要消弭细菌的感染，继续平衡油脂的工作。清洁皮肤的方法如同阶段一，但是还要调配一瓶含有下列成分的油，在做最后一次的清洗时，在水中加入一茶匙的油，清洗后把脸轻轻的拍干。

苹果醋	50 毫升
薰衣草	10 滴
澳洲尤加利	10 滴

◆ 第二阶段 日间的护肤

澳洲尤加利	3 滴	
快乐鼠尾草	3 滴	
沉香醇百里香	3 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
薰衣草	8 滴	
胡萝卜浸泡油	3 滴	

将油静置在脸上五分钟，让它渗入皮肤内，再用面纸拭去多余的油。

◆ 第二阶段 夜间的护肤

月见草油	15 滴	
胡萝卜浸泡油	10 滴	
佛手柑	5 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
薰衣草	3 滴	
天竺葵	3 滴	
澳洲尤加利	5 滴	

将油静置在脸上五分钟，让它渗入皮肤内，再用面纸拭去多余的油。

遵守第一阶段的饮食指示，第二阶段的调理期需要十四天。

第三阶段是这场战役的落幕式，目前你的皮肤状况可能已经有改善的成果了，因此你可以不再进行调理皮肤的工作。若是你还想得到更多的进步，你必须再接受另一个十四天的调理。早晚使用第二阶段的洗面剂，轻轻的拍干脸部，涂抹下列相关的日间或夜间护肤油：

◆ 第三阶段 日间的护肤

橙花	5 滴	
茴香	3 滴	
天竺葵	3 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
欧芹	3 滴	
柠檬	3 滴	

将油静置在脸上五分钟，让它渗入皮肤内，再用面纸拭去多余的油。

◆ 第三阶段 夜间的护肤

玫瑰	5 滴	
紫罗兰叶	4 滴	
胡萝卜浸泡油	5 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中

白松香	2 滴
柠檬	4 滴

整个调理循环下来要耗时六周，一方面，你必须参考油性肤质的用油，从其中选出所要继续使用的精油。只使用百分之百的纯肥皂，不可使用刺激性强的痤疮药剂。

● 酒渣鼻

人们常把它误认为痤疮，因为两者颇为相似，跟痤疮一样，它也是油脂分泌过多所造成。这问题很少发生在三十岁以下的人身上，一旦发病，患者会很难受。通常鼻子和两颊受害最严重，由于脓疱和红肿会长在皮肤上，患部看起来通红。治疗的方法和痤疮相似，只是所用的精油不同而已。请遵循在“痤疮”一节里的饮食及维他命摄取的指示，并依此法清洗皮肤。治疗分为两个调理期，每一期为十四天。

◆ 第一阶段的精油

德国洋甘菊 西洋蓍草 胡萝卜 欧芹 白松香

◆ 第二阶段的精油

紫罗兰叶 丝柏 天竺葵 意大利永久花 澳洲尤加利
遵循痤疮第一阶段的指示，但是要使用下列的配方：

◆ 第一阶段 日间的护肤

德国洋甘菊	8 滴	
欧芹	8 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中

◆ 第二阶段 夜间的护肤

白松香	3 滴	
胡萝卜	8 滴	
德国洋甘菊	5 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
欧芹	8 滴	

十四天后，进行第二阶段，依照痤疮的指示，使用下列的配方：

◆ 第二阶段 日间的护肤

丝柏	8 滴	
天竺葵	8 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中

◆ 第二阶段 夜间的护肤

紫罗兰叶	5 滴	
意大利永久花	3 滴	
澳洲尤加利	8 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
欧芹	8 滴	

● 浮肿

当皮肤的纹理呈现海绵状，表示里面藏有很多的水分。体内的积水成因，或许和月经的周期有关，或许是先前疾病的遗症，或是对某些药物的过敏反应。敏感、花粉症和鼻窦炎都有可能引起脸部和眼睛的肿胀。积水也有可能是疾病的症状，也是浮肿的初期征兆之一。请使用以下的油：

◆ **基础油：**

杏仁、杏桃核仁

基础油添加剂：胡萝卜浸泡油和月见草

◆ **治疗水肿皮肤的精油**

柠檬 杜松 薰衣草 檀香 意大利永久花 玫瑰草 广藿香 茴香
玫瑰 丝柏

◆ **浮肿皮肤的日间平衡油**

薰衣草	5 滴	
檀香	3 滴	
茴香	5 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
丝柏	3 滴	

◆ **浮肿皮肤的夜间油**

胡萝卜浸泡油	3 滴	
杜松	3 滴	
广藿香	3 滴	稀释在 30 毫升的杏仁油中
玫瑰	5 滴	
檀香	5 滴	

颈部

有一次，我聆听一位美容师对一羣女性的听众演讲，她把脸部比喻成一朵玫瑰，要是它的茎无法支撑住花朵，再怎么照顾花朵，一切也枉然。我们都明白她所为何指，颈子是身体最先显现出年龄的部位之一，颈部会出现起皱的皮肤、缺乏弹性的皱纹与双下巴。不管我们下了多大的工夫，企图保住姣好的容颜，缺乏保养的颈部仍是会透露出年龄的秘密。在颈部打好一条丝巾，似乎可以做为掩饰，但这绝非理想的解决之道。对许多人而言，拜精油之赐，颈部在接受精油的保养之后，会有很好的反应，它的清洁与补充油脂的作用尤其令人称道。

◆ **颈部保养的精油**

玫瑰 玫瑰草 天竺葵 快乐鼠尾草 柠檬 苦橙叶（柠檬） 苦橙叶(橙)
柠檬香茅 黑胡椒 罗勒 胡萝卜浸泡油 岩兰草

◆ **基础油**

荷荷芭 月见草琉璃苣种子 鳄梨 小麦胚芽

颈部的皮肤很脆弱，因此在清洁颈部时，我们应该像清洁脸部一样，讲求清洁用品的质地。你可以在自己的清洁霜中每两公克就加入一滴上述的精油。每晚在颈部擦上以下的油，静置几分钟，然后用面纸拭去多余的油：

◆ **颈部的夜间油**

苦橙叶（橙）	4 滴
橙	2 滴
胡萝卜浸泡油	5 滴
罗勒	1 滴

玫瑰草	7 滴
柠檬	5 滴

加在此基础油混合液中：

荷荷芭油	10 毫升
小麦胚芽油	10 毫升
鳄梨油	10 毫升

若要做特殊的处理，以下是复方精油配方，将十滴加入一茶匙的月见草中。将它好好的按摩到皮肤里，静置至少十分钟，再用面纸拭去多余的油份：

◆ 颈部的特殊调理复方精油

玫瑰	5 滴	
快乐鼠尾草	4 滴	
柠檬	5 滴	以此剂量混合在一起
胡萝卜浸泡油	10 滴	

眼部

眼睛是灵魂之窗，理所当然，我们花了很大的心思，想将它装扮得很迷人，作者执笔时，光是在英国，每年就有九千九百万英镑是花在眼部的化妆品上。眼睫毛液和眼线笔并不能够掩饰眼部周围脆弱肌肤所受到的伤害，皱纹、打褶的皮肤、眼袋以及黑眼圈在在都会令最乐观进取的爱美人士受到打击！

经常性的在眼睛四周擦上精油，可以减少眼部的皱纹，抚平细小纹路。由于眼睛周围的皮肤是极度脆弱的，因此务必要使用最清淡的基础油和最小剂量的精油。依照自己的年纪，选用适合自己的配方：

◆ 眼睛周围的用油

十八到二十五岁

榛果油	10 毫升
琉璃苣种子	1 滴
德国洋甘菊	1 滴
胡萝卜浸泡油	1 滴

二十五到四十岁

榛果油	10 毫升
琉璃苣种子	1 滴
月见草	2 滴
薰衣草	1 滴
柠檬	1 滴
维他命 E	1 个胶囊
胡萝卜浸泡油	2 滴

四十到四十五岁

榛果油	10 毫升
-----	-------

月见草	3 滴
琉璃苣种子	2 滴
玫瑰草	1 滴
薰衣草	1 滴
维他命 E	1 个胶囊
胡萝卜浸泡油	2 滴

成熟年龄

榛果油	10 毫升
荷荷芭	3 滴
维他命 E	1 个胶囊
薰衣草	1 滴
柠檬	1 滴
花梨木	1 滴
胡萝卜浸泡油	2 滴

将所有成分完全融合在一起，取用最少的油，擦在眼睛的四周，若擦了过多的油，过重的重量会使眼睑松垮，在眼部抹上任何的保养用品时，都要注意到这一点。让油静置数分钟，然后拭去多余的油。每晚都要擦这种油。

这里有几种成分，你可以把它们用来治疗眼泡和黑眼圈：

榛果油	10 毫升
金缕梅纯露	1 汤匙
茴香	1 滴
德国洋甘菊	1 滴

首先，将精油尽量溶解于冰凉的金缕梅纯露中，再把这溶液放到冰箱里冷冻成块。用一块棉花球包住混合液冰块，把棉花球与冰一起浸在溶液里，立刻拿起来，两眼闭上，把棉花敷于眼皮和浮肿的部位。静置几秒钟，之后趁着眼皮湿润，将少量的榛果油轻轻的擦在这些部位。

泡一杯玫瑰果茶或绿茶，冰过之后，可用它来轻轻的擦拭疲惫的眼睛，两眼会舒服很多。

你可以使用下列的精油来调配自己使用的眼油，但是可别忘了先前用油的指示。用面膜做保养的时候，正好可以用上你的眼油，因为此时双眼会闭起，感觉很轻松，你可以躺下，让身心完全的放松五分钟。眼油涂擦在眼部四周，但不擦在眼睑上。

◆ 眼部周围所使用的精油

德国洋甘菊 薰衣草 茴香 胡萝卜浸泡油 柠檬 玫瑰草 玫瑰

基础油

◆ 榛果油 杏仁

基础油添加剂：荷荷芭、琉璃苣种子和月见草

唇部

香唇的作用之一是接吻，所以该永远看起来动人，不要辜负别人对它的期待。可惜的是双唇可能会干裂、受到感染、露出唇纹，甚而成为疱疹滤过性病毒肆虐的温床。

无论男女，嘴角纹并不让你特别吸引人，其实我们绝对有能力预防嘴角纹的生成。起因是健康欠挂、过度的曝晒太阳或天气干冷，干裂的双唇令人难以接受。市面上所卖的护唇产品大部分是以石油或动物脂肪为基础成分，在这我要介绍一种纯天然的代用品：

◆ 护唇光泽基础配方

白色的蜜蜡	25 公克
甜杏仁	30 毫升
荷荷芭油	10 滴
胡萝卜浸泡油	5 滴
维他命 E（自由选用）	1 个胶囊

◆ 唇泽精油

天竺葵 薰衣草 德国洋甘菊 玫瑰草 柠檬 玫瑰

利用双重蒸煮法（详见第八章）融化蜜蜡，随后加入杏仁油，其间不停的搅拌，然后加入荷荷芭油、胡萝卜油以及维他命 E，再混合均匀。最后，自以上的精油名单中选用十滴的精油，加到方才混合好的物质里，或者你也可以依照下列的建议：

◆ 干裂的嘴唇配方

天竺葵	3 滴
薰衣草	3 滴

◆ 溃烂的嘴唇配方

德国洋甘菊	3 滴
金盏菊	3 滴

如果嘴唇因疱疹而溃烂，你可以调配下列的复方精油，加入二十滴到唇部的光泽基础配方里，每日使用三次。另一种方法是用棉棒沾水后，将一滴的复方精油滴在棉棒上，每天一次擦在溃烂的部位。

◆ 唇部疱疹的复方精油

天竺葵	4 滴	以此剂量混合均匀
柠檬	2 滴	
德国洋甘菊	3 滴	
茶树	4 滴	
薰衣草	3 滴	

牙齿与牙龈

如果你想见识真正健康的牙齿和牙龈，可以走访非洲某些地区，在那你看不到牙膏。传统上，他们会利用某种树枝、木棍和岩盐，这是最有效清洁口腔的方法。时至今日，精油已成为刷牙用品的天然替代品。当然，如果你不吃甜的东西，也有助于口腔的健康。

我们可以用下列的成分来制造牙粉：

黏土	2 点心匙
盐	1 茶匙
薄荷	1 滴
柠檬	1 滴

绿色黏土和白色黏土在这里的效果不分轩輊。将所有的成分放在搅拌器内加以混合，再装盒储存。刷牙时，将牙刷沾上牙粉，再用少许的水把粉弄湿，用平日的刷牙方式清洁口腔。

长久以来，人们利用没药治疗口腔的问题，它是很棒的治疗剂，能保持牙龈的健康，同时又能治疗生病时的牙肉。我们可以调配自己的漱口水，将两滴的没药精油加到一汤匙伏特加酒里，让两者完全融合在一起，在漱口用水中加入两滴混合剂。

根据古老的瑞士秘方，有一份牙粉的配方，它能帮助你。使得齿白如贝。

◆ 瑞士「白雪皑皑」牙粉

辗碎的干橘皮	1 汤匙
辗太多的干燥鼠尾草	1 点心匙
小苏打	1 点心匙
盐	1 茶匙
柠檬	3 滴
薄荷	1 滴

倘若你的牙龈有毛病，就在以上的成分里加入十五滴没药酊剂（药房有出售），事先要在酊剂中加入一滴没药精油，把所有的成分放入混合器内，好好的加以搅拌混合。

第七章 健美的身体

杏仁、葡萄籽和杏桃核仁油都是很好的基础油，常见的大豆、红花以及葵花油也是很好的基础油。橄榄油、芝麻油、小麦胚芽油和鳄梨油有一股很强的味道，较适合加到基础油中做添加剂；月见草油、荷荷巴和胡萝卜油也很适合与基础油加在一起。有一种我很喜欢的身体油，它使用杏仁和月见草两种基础油，其中含有德国洋甘菊、天竺葵以及薰衣草精油。你可以依据自己的喜好，调制简单或复杂的身体用油，有些很棒的身体用油只含有一种精油，或者你可以使用五种以上的复方精油，一切调制方法都是悉听尊便。

把沐浴油的香气和身体用油的香气做一个搭配，是一种很有创意的想法。如果你在沐浴时只想用一种精油，那么就选柑橘类的某一种精油，它能和大多数的身体用油香味配合的天衣无缝。

沐浴油及泡沫沐浴精

沐浴时，我们有四种使用精油的方法。第一个方法是把未经稀释的纯精油倒入水中，让洗澡水泛起一阵香气，而你本身便在其中接受精油的调理。我们也可以把精油加到自制的沐浴球、沐浴油和泡沫沐浴精里。

大部分你在商店买到的沐浴球，包装十分精美，其成分只是清洁用的苏打而已，里面还添加了颜色和香料。在家做自己的沐浴球是再理想不过的了，如果你收集了许多漂亮的玻璃罐，只要花大约十分钟的时间，你就可以为所有的亲朋好友做出礼物。方法很简单，只要把清洁用的苏打压碎，加上一点点的食用染色和你所选的精油。每 250 克的苏打，加上 20 滴的精油。

洗澡水中也可加入不会分解的油，在这种情况下，油会漂浮在水面上，当你起身时，它会粘附在你身体上。像鳄梨、杏仁、杏桃核仁或葡萄籽时，这类具有滋润效果的油，都可以当做沐浴之用，当然我们也可以把它们调配成沐浴油，每次的洗澡水中需加入一茶匙的分量。这里有一个很好的沐浴专用配方：

*滋润沐浴油

鳄梨	10 毫升	
杏桃核仁	10 毫升	加入 25 滴的自选精油
甜杏仁	30 毫升	

以下是具有清洁作用的配方，是一种起泡的沐浴剂，只使用百分之百的纯质肥皂：肥皂片或磨碎的纯肥皂。

肥皂片（或磨碎的纯肥皂）	225 公克
金缕梅纯露	2 汤匙
杏仁油	450 毫升
矿泉水	450 毫升

煮沸矿泉水，把肥皂溶于水中，将金缕梅纯露和杏仁油混合在另一容器里，摇晃均匀（可能的话，用搅拌器将这两种成分混合）。然后将肥皂混合液徐徐倒入金缕梅纯露和杏仁油混合剂中，这时再做一次摇晃、混合的工作。以上的分量可以做出大量的基本泡沫沐浴精，你可以斟酌情形，在里面加入自选的精油或复方精油，每三十毫升的沐浴精里加入 15 滴精油，混合均匀后储存。在每次的洗澡水中加 1-2 茶匙。

*体油和沐浴油

中性皮肤适用的精油

玫瑰草 胡萝卜籽 天竺葵 茉莉 橙花 依兰 乳香 檀香 广藿香 薰衣草

中性皮肤适用的复方精油

乳香	3 滴
玫瑰草	5 滴
橙花	3 滴
薰衣草	6 滴

干性皮肤适用的复方精油

玫瑰草	5 滴
德国洋甘菊	3 滴
胡萝卜	3 滴
花梨木	5 滴

油性皮肤适用的精油

罗马洋甘菊 橙 柠檬 薰衣草 快乐鼠尾草 依兰 茉莉 橙花 肉豆蔻 丝柏 佛手柑

油性皮肤使用的复方精油

柠檬 8 滴

丝柏 5 滴

依兰 3 滴

斑点皮肤适用的精油

绿花白千层 天竺葵 快乐鼠尾草 柠檬尤加利 薄荷尤加利 罗马洋甘菊 德国洋甘菊 薰衣草 没药 沉香醇百里香

斑点皮肤适用的复方精油

柠檬尤加利 8 滴

薰衣草 3 滴

沉香醇百里香 3 滴

罗马洋甘菊 3 滴

浴前的身体用油

一般都会在洗澡过后擦上身体用油，其实在下水之前，我们可以先擦好身体用油，这种效果常令人雀跃，因为身体上覆盖了一层油，水中的温度恰好可以对它加热，经过对皮肤的渗透，油会被身体吸收。你可以将精油做任何的搭配以治疗各种的皮肤问题，请参阅前面的精油名单，调配出适合自己的配方。下列这种浴前基础油对治疗关节炎和风湿痛有很大的帮助，每一毫升的浴前基础油里加入一滴精油。在进入浴盆以前，先把油擦在全身。（如果你是沐浴，这种浴前油法无法达到相同的效果）

*浴前基础油

葡萄籽 30 毫升

荷荷巴 20 滴

月见草 10 滴

胡萝卜浸泡油 5 滴

以下的专门配方要被稀释在十毫升的浴前基础油中：

净化肌肤的浴前油：

柠檬 1 滴

薄荷 2 滴

杜松 3 滴

改良肤质的浴前油：

天竺葵 1 滴

橙 2 滴

苦橙叶 3 滴

改善肤色的浴前油：

姜 1 滴

柠檬香茅 3 滴

黑胡椒 2 滴

消除体味的精油

如果你很容易流带有不悦体味的汗液，不平衡的荷尔蒙和心理问题都可能是肇因，在洗澡后，擦上去除体味的身体用油会有很大的帮助。你可以调配下列的配方，或者利用我为你所列出的精油，创造出自己的按摩配方。洗完澡，用油擦拭全身。

*消除体味的体油配方

鼠尾草 8 滴

百里香 5 滴

薄荷尤加利 3 滴

稀释在 30 毫升的植物油中

*消除体味的精油

鼠尾草 快乐鼠尾草 百里香 薄荷 薄荷尤加利

身体乳液

乳液其实就是把水加到油中、把油加到水中的混合物，两者都掺有一种乳化剂，我们在家里自制乳液时，很难拿捏得恰到好处。理论上，我们可以把精油加到任何一种的面霜或乳液里，市面上可以买到许多质地纯正、天然的乳霜和乳液，你可以把它当做基础剂，再把一种精油或精油配方加入其中，让两者彻底的混合。如果我们把精油稀释在简单的植物基础油里，精油会产生比较大的效果，因为精油分子的分布会比较均匀。

身体喷剂

身体喷剂是一种具有振奋作用的喷液，或者是具有多种用途的轻拍水质乳液。视你所使用的精油而定，身体喷剂具有刺激、滋润、振奋或放松身心的效果。（部分略）身体喷剂可使皮肤摸起来很柔软，而且是有效地杀菌剂及去除体味剂。（部分略）

这里用到的醋是指白酒或苹果酒，你可依自己的喜好来做选择。而其中的伏特加酒，酒精度越高，效果越好。如果你的皮肤敏感缺水，千万不可使用这些喷剂。

*身体喷剂的基本成分

强烈的伏特加酒 10 毫升

白酒或苹果酒	100 毫升
矿泉水	500 毫升

首先要将精油混合在一起，把混合液加到伏特加酒中，尽可能把它摇晃均匀，使其充分的混合。静置一段时间，让所有的成分都沉淀下来，再加入醋。最后把所有的混合倒入五百毫升的矿泉水里，充分的混合均匀。之后，用一片咖啡滤纸来过滤液体。在你尚未把混合物倒入水中之前，若能让伏特加和醋里的精油放的时间越久，精油的香气就会越浓。

调制以下的身体喷剂时，请遵循上述的步骤。以下是各种不同功效的喷剂：

去除体味喷剂

薰衣草	3 滴
鼠尾草	3 滴
柠檬	3 滴
迷迭香	3 滴
薄荷	2 滴
葡萄柚	3 滴

保湿喷剂

柠檬香茅	9 滴
罗勒	1 滴
黑胡椒	2 滴
鼠尾草	3 滴
广藿香	2 滴

补充精力喷剂

莱姆	5 滴
薰衣草	5 滴
薄荷	3 滴
柠檬	2 滴

安抚效果喷剂

安息香	5 滴
肉豆蔻	1 滴
檀香	5 滴
天竺葵	3 滴

果香喷剂

橙	5 滴
---	-----

身体保养剂与去角质剂

身体保养剂和美容剂一样，两者都能去除肌肤里的杂质，改善肤质，同时能替肤色做一次很好的调理，有些身体保养剂也可以瘦身。欧洲的温泉度假地就大量使用这些身体保养剂，这些保养品的成分有黏土、泥巴和海藻。其实身体保养品操作非常容易，在家就能完成，而精油就是一种完美的成分，不仅是因为它有治疗的效益，还有那股芬芳令保养成为你一种莫大的享受！完成之后，把敷在身上的保养剂清洗干净，此时你和你的身体都会感到妙不可言。（部分略）

黏土实在是一种了不起的吸收剂，它的作用好比一块磁铁，能够吸取藏匿在我们皮肤里所有的毒素和废物。用一张聚乙烯的垫子覆盖在你躺下的地方：把两个黑色的垃圾袋撕开，就是很棒的垫子。将约 200 公克的绿色黏土或白色黏土（高岭土）与足够的水混合，做成一种糊浆，质地不可以太硬，呈现酸奶酪的浓度。把蛋黄盛在另一个盘子上，加入 10 滴精油，

混合均匀。此精油可以选择柠檬、薰衣草或迷迭香，柠檬精油可以被用来去除皮肤的杂质，薰衣草可以放松身心，迷迭香有刺激的效果。现在把刚才做好的蛋黄混合物与黏土混合在一起，仔细地把糊浆涂在皮肤上，之后躺着休息，任其停留在皮肤上 15 分钟，再用微温的水吸取。完成后作一次精油泡澡，之后用按摩油擦身。

我们现在可以买到分装被磨碎的海藻，它是黏土的优良替代品。与黏土一样，它是治疗肌肉或关节毛病的珍品。你只要把它用来取代黏土，依照上述的说明来调配，一切就 OK 了。

身体专用的去角质剂是用来剥落死的皮肤细胞，使新生皮肤能够暴露在空气中，角质以及肤色都会因此改善。我们在家里可轻松地做出自己的身体去角质剂，像边都与燕麦混合就是一种很理想的基础剂，任何一种被磨碎的硬果或豆类都可以被用来当做基本的成分。用搅拌机或研钵将一把土黄色的扁豆磨碎，加上一把粗燕麦，把它们加以混合，知道磨出粉末为止。加入葡萄柚和胡萝卜精油各 4 滴，再混合一下，直到变成糊状为止。用此糊状物来涂抹全身，手肘、膝盖和脚背容易干燥、脱皮，要特别注意。用沐浴或洗澡的方式，将去角质剂洗净，然后涂上体油。下面我们介绍一些其他的身体去角质剂：

*干燥皮肤

磨碎的杏仁	1 把
燕麦	1 把
檀香	1 滴
月见草	1 滴

*油性皮肤

aduki beans	1 把
燕麦	1 把
迷迭香	1 滴
薰衣草	1 滴

*有斑点的背部和胸部

磨碎的杏仁	1 把
燕麦	1 把
沉香醇百里香	1 滴
柠檬	1 滴

有些保养肌肤的物品可谓极尽奢华、官能享受之能事，其中一种来自东方，它之所以有名师因为后宫的佳丽为了要博取君主的欢心，她们会擦用这种保养品，它能去除皮肤的死细胞使得皮肤光洁、有香味而且犹如丝绸般的细腻：

磨碎的干橘皮	1 茶匙
磨碎的杏仁	3 茶匙
燕麦片	2 茶匙
丁香粉	少量
压碎的干玫瑰花瓣	1 茶匙
肉豆蔻粉	少量
杏仁油	2 汤匙
橙花（或柠檬、橙精油）	2 滴
檀香（或广藿香）	2 滴

将所有成分混合在一起，知道糊浆出现为止，如果觉得有必要，你可以加入更多的杏仁油。洗过澡，擦干全身，站在浴池里，把这种混合物涂抹在全身的皮肤上，用它来按摩皮肤干燥的部位，这样做的目的是要在皮肤上敷上一层细腻的保养剂，所以你要把糊浆滚抹于全身（像在摩洛哥，当地人常会使用这种滚抹的技巧，他们在做很薄的点心时，会把圆圆的面糊拍打在热盘子上，盘面上就可以留下最薄的一层糊）。在糊浆抹完全身之后，这时回到最先抹糊的身体部位，把细小的粉末拍掉，再用一条干的法兰绒布，轻轻地擦拭干净其他带有糊粉的地方。

减肥和蜂窝组织炎

想要减肥，你就必须运动，减少食量。世界上并没有什么仙丹或植物性的成分可以让你少吃点东西，真正的关键在于自我节制。然而正确的饮食是很重要的，唯有如此，身体才不会从肌肉那获取能源，而忽略了脂肪的存在。如果你无法正确的减肥，体重表或许可以显示出体重的减轻，但是这时因为重要的肌肉组织消失了，只留下脂肪和蜂窝组织与你为伴。用一块肉为例，把瘦肉和肥肉切分开来，分别放在砧板的两边：如果你摄取新鲜的果蔬、鱼和肉，你的肌肉组织看起来会像那块瘦肉，如果你吃的是蛋糕、糖果以及沾有大量牛油的马铃薯，你的肌肉组织就会像一块肥肉。

想要减肥，好好的为身体按摩，擦上精油，再配合减肥的饮食和运动，身体的皮肤才不至于松松垮垮、出现妊娠纹，这样做一定会带给你一个健美的身材。洗澡时不忘使用精油，就算你没有节食，我也敢打包票你将会看到身体组织的色泽有长足的进步。

这里是减肥的精油，一般性的精油名单上，其中有许多油都是具有利尿的作用。

*一般性的减肥精油

橙 罗勒 薰衣草 葡萄柚 迷迭香 鼠尾草 百里香 苦橙叶 莱姆 柠檬香茅

*有利尿作用的减肥精油

茴香 芹菜 葡萄柚 野马郁兰 丝柏 柠檬 杜松

节食期间，你可以使用以下两种复方精油，它们必须用在洗澡水里，藉由渗透作用，油可以发挥功效。根据我的分量指示，就能调配出一瓶属于自己的精油配方，每次洗澡使用6滴：

*一般性的减肥浴（节食者适用）

复方精油一

薰衣草 2 滴

葡萄柚 3 滴

丝柏 2 滴

杜松 1 滴

罗勒 2 滴

复方精油二

柠檬香茅 2 滴

野马郁兰 2 滴

茴香 1 滴

苦橙叶 3 滴

罗勒 2 滴

以下你会看到四种紧实肌肤的沐浴配方，依照剂量的指示，调配一瓶油，或者你也可以把这些分量用在两次沐浴：

*紧实肌肤的沐浴

复方精油一

葡萄柚 2 滴

罗勒 1 滴

复方精油二

迷迭香 2 滴

苦橙叶 1 滴

复方精油三

柠檬香茅 2 滴

薰衣草 2 滴

复方精油四

橙 2 滴

百里香 1 滴

以下是四种有利尿作用复方精油，依剂量的指示，调配一瓶油，或者你也可以把这些分量用在两次沐浴：

*利尿的沐浴

复方精油一

杜松 1 滴

柠檬 2 滴

复方精油二

茴香 2 滴

丝柏 1 滴

复方精油三

芹菜 1 滴

葡萄柚 2 滴

复方精油四

野马郁兰 1 滴

柠檬 2 滴

减肥按摩油在调配时，先在三十毫升的优质杏仁油里倒入 10 滴的胡萝卜浸泡油，然后再加入 6 滴的精油。

*一般性的减肥按摩油（节食者适用）

配方一

葡萄柚 3 滴

野马郁兰 1 滴

迷迭香 4 滴

丝柏 4 滴

配方二

苦橙叶 2 滴

莱姆 4 滴

杜松 2 滴

罗勒 4 滴

*紧实肌肤的按摩油

配方一

罗勒 6 滴

柠檬香茅 2 滴

薰衣草 5 滴

配方二

百里酚百里香	2 滴
迷迭香	4 滴
橙	5 滴

*利尿的按摩油

配方一

杜松	3 滴
茴香	4 滴
葡萄柚	4 滴

配方二

丝柏	5 滴
柠檬	5 滴
杜松	2 滴

淋巴液的疏通有助于减肥以及蜂窝组织的打散，但是若没有治疗人员的西湖，一切就会变得不易进行。如果你的沐浴喷头是可以活动的，在家中你仍然可以进行缓和的淋巴疏通。将冷水开到最大（冷可以收缩血管和淋巴腺），莲蓬头对着腿部冲，利用冷水对皮肤的影响以往上的方向做大腿内侧的按摩，尤其要加大大腿道鼠蹊间的部位。接着以画圈的动作把水冲绕在腹部四周，然后由手臂内侧往上冲到腋下。经常做这种疏通淋巴液的工作。

- 蜂窝组织炎（浮肉）

它的起因很多，从循环不良、缺氧到体内积水或荷尔蒙的改变，它也许和女性的月经周期有关，也可能与淋巴液疏通不良有关。某些人的蜂窝组织炎或许应归咎于内分泌系统的不平衡，

也有些人则会埋怨是敏感体质造成这种现象，他们对麦类和乳类尤其敏感。毒素是问题的主要原因，这可能与整个大环境有关，非人力所能为。或者和我们所吃的东西有关，饮食里带着有害的成分，当务之急便是要先戒茶、咖啡以及酒。

治疗这些难看的脂肪堆积物，想把它们清除掉，不是一件简单的工作，假使你的先天体质本来就很容易患上这个毛病，蜂窝组织炎更可能随时会复发。对付蜂窝组织炎就好比一场终生的战争，由于整个大环境充斥着毒素，这场战役只会每况愈下。现在不仅仅知识我们所呼吸的空气和所引用的水受到了污染，就连蔬菜业含有现代农耕方法所采用的杀虫剂、除草剂以及除菌剂的残留；肉质含有类固醇、荷尔蒙以及抗生素的残留，因为饲主一直用这些物质来喂养动物，而我们所吃的鱼也充满了危险污染源的海洋中游泳、繁殖。有鉴于此，我们并不难想见那些会引起蜂窝组织炎的毒素，已经把许多人的身体组织细胞塞得死死的。

对付蜂窝组织炎，正确的饮食是带头的先锋部队。许多严重的患者只要改变饮食，多多摄取维他命和矿物质，他们就能挽救颓势。理想的状况是，只摄取生鲜的蔬菜，包括豆芽在内，可能的话，它们都需经过水的浸泡与削皮；购买放养的鸡、火鸡和这类家禽的蛋；面包是用有机种植的全麦制成的；豆类与米也务必是有机种植的植物。只饮用矿泉水和果汁，或者在迷迭香之类的花草茶里加入一滴柠檬精油或迷迭香和柠檬精油各一滴。最重要的是忌食来自牛乳的任何乳制品。请不要食用任何发酵食物，生食包心菜是排除体内有毒废物的极佳方法。提升你的维他命 C 补充量到每日一千毫克，知道蜂窝组织消失为止，并且增加锌和维他命 B 的摄取量。在此时，B 群维他命是不可或缺的元素，但要弄清楚这些补充的成分不是来自酵母粉。

这里有一个行动计划，一共有六个重点，我们一起付诸行动，打败蜂窝组织炎：

一、摩擦皮肤以增进血液循环，使用一把纯正猪鬃制成的毛刷。刷皮肤的时候，方法与你用冷水淋浴，把淋巴液疏通的道理是相同的，务必要向上刷皮肤组织。

二、专门做可以动到蜂窝组织部位的运动，因为这些部位常常是不容易运动到的地方，有毒的废物容易堆积在这里，情况就好比一潭死水。

三、每天不仅要按摩蜂窝组织炎患部，而且还要按摩整个身体。蜂窝组织炎可能只会出现在某些部位，但本质上这是一个全身性的问题。

四、藉由渗透的作用，洗澡水里的精油能够穿透皮肤，泡在水中时，用手捏、用拳头捶打蜂窝组织炎的部位，这样可以打散脂肪的堆积物。

五、健康的身体必定少不了氧气，所以深呼吸是很重要的。做呼吸吐纳的练习的确能够促进蜂窝组织的排除，而且效果显著。

六、要使身体排除废物和脂肪堆积物，你必须将心情放轻松，因为紧张和压力反而会让蜂窝组织根深蒂固。

*蜂窝组织炎适用的精油

野马郁兰 杜松 葡萄柚 柠檬 雪松 茴香 丝柏 芹菜 各种百里香 迷迭香 鼠尾草 罗勒 广藿香

另外，请参考前面减肥用的利尿精油清单

*特殊的排毒浴

洗澡缸中放入：两把泻盐（硫酸镁）和一把岩盐后，再加入四滴下列的复方精油：

野马郁兰 2 滴

杜松 2 滴

柠檬 4 滴

葡萄柚 4 滴

罗勒 3 滴

混合在一起

把蜂窝组织炎的部位泡在洗澡水中，并加以按摩。

你可以依照下列的剂量，调配出治疗蜂窝组织炎的沐浴用复方精油，供以后使用，或者把这些分量分用做两次沐浴，不管是哪一种做法，每次洗澡都要用到三滴：

*蜂窝组织炎的沐浴

复方精油一

百里香 3 滴

柠檬 2 滴

复方精油二

鼠尾草 9 滴

广藿香 2 滴

复方精油三

迷迭香 2 滴

杜松 2 滴

复方精油四

野马郁兰 2 滴

柠檬 2 滴

蜂窝组织炎的按摩油中，所使用的基础油具有关键性，利用三十毫升的甜杏仁油作为基础油，再加入荷荷芭油和胡萝卜油各 5 滴，未加入精油之前，先把这些油混合好：

*治疗蜂窝组织炎的按摩油配方

配方一

杜松 5 滴

柠檬 4 滴

野马郁兰 2 滴

配方二

茴香	3 滴
----	-----

柠檬	4 滴
----	-----

葡萄柚	4 滴
-----	-----

配方三

罗勒	4 滴
----	-----

百里香	3 滴
-----	-----

葡萄柚	4 滴
-----	-----

整套治疗蜂窝组织炎的流程如下：依照行动计划的第一点，洗澡前先用猪鬃刷子刷一下皮肤。每日洗澡，选用沐浴用的配方，把它加到温水或热水中，随后用冷水淋浴来疏通淋巴液的流动，然后用一种按摩油配方，做全身的按摩。除此之外，每天还要再做一次身体按摩，最好早晚两次使用按摩油。每周两次，洗一次排毒浴，在自己觉得舒适的水温下，洗澡水要尽量热一点。热水浴会让你全身流汗，因此洗好澡后用淋浴或冷水擦拭，让体温下降。

海藻和包心菜都是治疗蜂窝组织炎的最佳材料，将海藻或包心菜剁碎，制成糊膏，用两张质地柔软的布包裹，如纱布或棉布，再用熨斗熨一下。用这膏药包住患部，在皮肤上停留十五分钟。在做过排毒浴后，或是使用按摩油之前，若能进行这种疗程，患者将受益良多。

乳房

姑且不论你是希望增大或缩小乳房的尺寸，很少人对自己的胸围满意，乳房的尺寸由脂肪组织决定，也是它赋予乳房的形状。若要保持十几岁少女时的丰挺胸线，我们必须很努力而且要有耐心，这要在自己还年轻时就开始实行。缺乏运动的胸肌会有下垂的现象，或者是呈现笔直胸线。将胸部浸入水中，做能牵引胸部的抚摸动作，是很好的胸部运动。或者，用力的把手掌合并在一起，置于下巴的位置，两只手肘分别往两边打开，也是一种很好的胸部运动。精油配合运动以及冷水、冰疗法，可以帮助胸部肌肉的发展，冰冷会让组织紧缩，使胸部紧实。用冷水泼洒胸部，或是向外画圈的动作，用冰杯刺激胸肌，然后再擦上精油，按摩能预防因胸部重量改变而造成妊娠纹。

*增加乳房尺寸并结实胸肌的精油

茴香 快乐鼠尾草 鼠尾草 欧白芷 柠檬香茅 天竺葵 丝柏 胡萝卜浸泡油 蛇麻草 欧芹 绿薄荷

最适合乳房使用的基础油是葡萄籽或甜杏仁

调理（一）

在一茶匙的金缕梅纯露中加入三滴的丝柏精油，尽量把精油稀释的均匀。把混合油倒入一碗冷水或是一盆冷水里，再用水交替泼洒乳房，每边至少十次。交替泼洒冷水的原因，是要让两边的乳房有时间做收缩和膨胀的动作。再用以下的油为乳房按摩，动作时向外画圈。

*乳房按摩油一

快乐鼠尾草 1 滴

天竺葵 2 滴

茴香 4 滴

柠檬香茅 4 滴

稀释在 30 毫升的基础油中

在做完胸部运动后，在做调理（一）结实胸肌的工作，每天都要做。

调理（二）

洗热水澡时，把冰杯放在乳房上往外画圈，随后用以下的油按摩：

*乳房按摩油二

柠檬香茅 4 滴

丝柏 4 滴

绿薄荷 3 滴

黑胡椒 1 滴

稀释在 30 毫升的基础油中

倘若你无法忍受冰杯法，可以改用莲蓬头来喷洒冷水。

手臂

手臂的上半部和乳房、颈部一样，很容易松弛下来，因此这里也常是蜂窝组织炎肆虐的地方。适度的手臂运动可帮助两臂肌肉健康、结实。如果这里是你唯一的问题区域，那么请使用下列的油与调理方法。上臂的内侧很靠近腋下的淋巴腺，你可以使用疏通淋巴液的方法，既方便又有效的治疗手臂内侧的问题。首先，要调配一瓶自己的复方精油：

*手臂内侧的复方精油

丝柏 2 滴

薰衣草 4 滴

茴香 3 滴

杜松 3 滴

请依据上述的剂量，调配自己的复方精油，在每一毫升的基础油里，加入一滴复方精油，按摩油就完成了；调配手臂泼洒液时，把八滴复方精油加到一瓶盛有 100 毫升的水中。

向天举直一只手臂，高于头部，然后用另一只手结实的按摩手臂内侧，往下至腋下为止，力气重到像是要把手臂内侧的肉挤掉似的，每只手臂至少做十次这样的运动。现在重复以上的步骤，但是这次用的一条法兰绒布，已用精油和水混合泼洒液浸泡过，用它来按摩手臂内侧。擦干手臂，然后一只朝腋窝方向，按摩整只手臂，接着再做另一只手臂。

手部

我们会保养脸部，在运动场练身材，然而却忽略了手部，我们为保养身心所作的努力似乎有些功亏一篑。实际上我们的双手很容易显示出自己的年龄，想要隐瞒年龄的秘密却因此而被揭穿。首先，老人斑会出现在手上，手背的皮肤松弛下来，而且长出皱纹，这些是第一个向青春告别的警讯。如果你又必须经常使用双手，皮肤便更容易被撑松，再加上我们的双手

比身体其他部位更容易接触到污染源，灰尘、污垢、油污和刺激的洗洁剂等……，试想这双手每天要与多少污物做接触。尽管手的皮肤要比身体其他部位的皮肤来的厚（脚底的皮肤除外），但我们仍应戴着手套工作，会有多少人真正的关心这一双手？

感谢上苍，藉由精油的呵护，我们的双手可以被保护得很好。如果有一盒适合自己的护手霜，你可以直接加入精油混合，其实最理想的还是在制作护手霜的时候，就把精油一起放进去。如果你发现全家争相使用你的护手霜，千万别惊讶，含有精油的护手霜马上就被用完了。

*手部的精油

玫瑰 天竺葵 檀香 广藿香 薰衣草 迷迭香 柠檬 莱姆 胡萝卜籽 橙花

消毒的精油

迷迭香 柠檬 柠檬尤加利 莱姆 薰衣草

手干的精油

玫瑰 天竺葵 檀香 广藿香 胡萝卜籽

缺乏保养的手适用精油

玫瑰 橙花 柠檬 天竺葵 广藿香

从这些精油名单中，选用你所需要的精油，然后把它们加到下列的乳液中：基础护手霜（10滴）、隔离霜（20滴）以及隔离凝胶（10滴）。

- 基本护手霜

可可脂 12 公克

杏仁油 30 毫升

蜜蜡 12 公克

月见草 5 滴

胡萝卜籽 5 滴

用双重蒸煮法，将蜜蜡和可可脂溶在隔水的坩埚里，然后加上杏仁油、月见草和胡萝卜籽油。现在你已经做好了基本护手霜。刚开始时，按自己的喜好，你可以多加些杏仁油，让它变得稀释，或者减少杏仁油，让它变得浓稠。最后，加入 10 滴所选的精油。

- 富丽护手油

胡萝卜籽油 10 滴

鳄梨油 10 毫升

荷荷芭油 10 滴

月见草油 10 滴

维他命 E 2 个胶囊

混合好后加入下列：

玫瑰 5 滴

柠檬 2 滴

天竺葵 1 滴

檀香 2 滴

每次只要取用少量的富丽护手油，把油好好的按摩到手部的皮肤里。

- 隔离霜

绵羊油 25 公克

蜜蜡 12 公克

矿物油	75 公克
薰衣草纯露	90 毫升
硼砂	1 撮（约 1/4 茶匙）

用双重蒸煮法将绵羊油和蜜蜡融化在一起，加入矿物油。把薰衣草纯露和硼砂混合在另一个容器里。用搅拌器把以上两种混合物彻底加以混合，再加入自选的精油，迷迭香、薰衣草以及百里香都很适合放在隔离霜里，这些精油都有抗菌的功效，这里一共要用到 20 滴精油。

- 隔离凝胶

葛粉	1 汤匙
甘油	1 汤匙
植物纯露	120 毫升
自选的精油	10 滴

把上述甘油放入一个小锅中，以文火慢慢加热，先加入葛粉，然后加入植物纯露（我个人最爱玫瑰纯露，不过你可以选择你自己的最爱）。用搅拌器来混合这些物质，然后加入精油。

指甲

想要指甲长得美丽、健康和坚硬，你不可以只照顾我们会剪掉的指甲，还应该注意指甲的基部，也就是指甲根的外皮。从指甲表面的隆起或变厚，我们可以看得出许多身体的问题，患风湿性关节炎的人的指甲会变厚，乃至变形。凡是要为病人做身体治疗的专业人员，他们必须剪短指甲，对于从事芳香疗法的专业人士来说，剪指甲是他们的全职，因为他们的手经常浸泡在优良的精油混合液里，这些油会促进指甲的快速生长。我们这些工作上使用精油的人，在放了一个礼拜的假之后，指甲都会长得很长，既美丽又健康，我们根本不需要做任何保养，只要看着它们长出来就行了，这样的说法无非是自我炫耀一下。

*刺激指甲强健生长的精油

柠檬 薰衣草 薄荷尤加利 胡萝卜籽 葡萄柚 迷迭香 丝柏

*植物油

荷荷芭 琉璃苣种子 月见草

*基础油

杏桃核仁 葡萄籽 杏仁 鳄梨

在这里提供了一般性的复方精油，能强化指甲。你可以把它调配出来，存放在一个瓶子里，随时取用。将十滴的复方精油加到一茶匙的鳄梨油中，并把它完全按摩到指甲和手指，及脚趾和趾甲里。每次剪完指甲，就进行这种保养。做完之后可别着急擦指甲油。

*强化指甲的复方精油

葡萄籽油 10 毫升

荷荷芭油 5 滴

胡萝卜籽 3 滴

柠檬 8 滴

迷迭香 2 滴

*指甲根的表皮软化油

荷荷芭油 5 毫升

胡萝卜籽 5 滴

薄荷尤加利 2 滴

把油全部按摩到指甲外皮里

如果你不幸感染灰指甲的话，将以上配方中的两地薄荷尤加利精油去掉，改用下列的精油：

薰衣草 2 滴

野马郁兰 1 滴

茶树 2 滴

*指甲感染时适用的精油

茶树 澳洲尤加利 薰衣草 野马郁兰 各种百里香 罗文莎叶 没药 广藿香 金盏菊

*一般指甲感染的治疗配方

茶树 10 滴

澳洲尤加利 5 滴

广藿香 5 滴

万寿菊 10 滴

稀释在 30 毫升的植物油中

每日三次，将油擦到指甲根的部位，把油全部按摩进去。

甲床炎

这是女性朋友因为两手长期浸泡在水和洗涤剂里，造成指甲根的发炎。治疗法同上，但是在一般指甲感染的治疗油中，再加入 10 滴的德国洋甘菊和 5 滴的薰衣草。

足部

一谈到美容保养，不禁想起我们的双脚才是最被护士的部位。双脚是我们忠实的朋友，日复一日的辛勤工作，负荷着我们的体重，每分每秒都承受着压力，追赶公车、爬山越岭，全仰赖这双脚，我们才能四处走动。只有在它们开始作痛时，我们才会开始注意、关心它们的存在。

我们若是任由硬皮长在脚底，这些痛苦会跟随一辈子，在问题一开始时，就应该立即对症下药，如果能做的更完美一点，根本就应该防止硬皮的产生。浮石是一种天然的火山岩，可以把硬皮缓和的除去，并且能够遏止硬皮的积生，它是一种神奇的物质。

*硬皮的预防配方

基础油 1 茶匙

盐 1 茶匙

金盏菊（或万寿菊） 5 滴

请用浮石按摩全脚，脚的四边、大脚趾的肉球以及脚后跟都要格外的仔细，洗完澡后作这种按摩可省不少力气。然后再用盐按摩全脚，务必把盐的成分按摩到脚里。最后，用精油和基础油的混合液来按摩脚，同样要把油按摩到皮肤里。倘若脚底已经生出了很厚的一层硬皮细胞，就请脚科医生替你剪除，然后再使用以上的治疗法。

足部可以自下列的精油获得妥善的照顾：

薄荷：醒肤，适合宴会前使用，或是一整天购物后使用。

金盏菊或万寿菊：能治疗硬茧和鸡眼

薰衣草、洋甘菊、茴香：最适合又肿又累脚使用。把精油分开来用，或将它们以等量混合在一起。

天竺葵：强化皮肤，改善弹性，预防水泡并促进脚部的血液循环。

在一盆水里放入大约十二个小石头，加上一汤匙的盐以及 4 滴自选的精油，让两脚浸泡其中，相信必能受益良多。你可以趁机深深的吸入阵阵诱人的香气，同时用较低在石子上来回摩擦。轻松地做，尽情的享受。

轻轻的把脚擦干，用以下的油按摩整只脚，务必把油按摩到皮肤里，并花时间来脚趾按摩：

*特殊的足部保养复方精油

玫瑰草 6 滴

柠檬 4 滴

沉香醇百里香 3 滴

安息香 2 滴

以此剂量混合。并加入 5 滴在每一茶匙的荷荷芭油里。

你需要做数次的特殊保养，让久被冷落的双足能重回最佳状态。

第八章 柔丝万缕

精油并不能改变你天生的发色，但是它们会促进发色的显现。洋甘菊可以把金发的颜色减淡，鼠尾草适合用在黑色或浅黑色的头发，至于胡萝卜籽，它可以增加淡黄色头发的色泽。如果你打算使用天然产品的染发剂，这些产品可以在某些商店买到，其中的成分有指甲花、苜蓿、马铃薯、橘子或黄瓜。

当你使用纯天然方法来护发时，避免使用以强烈洗洁剂为主的洗发精，但是很不幸地，许多洗发精在瓶子上并未标明其中成分，这其中你可以选择自称质地温和的洗发精，因为它比较不可能把头发酸性的护膜给洗掉。润丝精应当含蛋白质。根据自己头发的状况，参考列在各类发质下的精油，选择适合用的油并把它加在一般商店里买到的产品中。当然，最好还是应用本章的资讯，调制个人的头发用品，我提供了基本配方，你可以将适合的精油加到里面，还有特殊配方，专供不同发质使用，这样就可以确实了解自己在头发上用了什么物质，同时也为你省下了为数不小的花费。精油能深入渗透到发根和毛囊里，头发因而长得健康、亮丽，甚至有些精油可以促进新发的生长。

在介绍洗发精、润丝精和护发剂的基本配方之前，先说明经常被用来制造这些天然产品会用到的方法——双重蒸煮法。喜好烹调的人可能会有自己专用的燉锅，这种烹饪锅是用来把食用的材料隔油或隔水加热煮熟。我们可以模拟这种效果，把一支保温碗放在盛有少许水的锅中，把锅中的水煮沸，产生所需的热力，可以把其中的成分变成很棒的头发用品，因此这个碗一定要够大，免得沸水的震动，碗会被打翻。锅里的水不必多，只要足够用来保持住必需的温度就好了，水若用得过多，水会淹过碗边而破坏了你的混合液。

● 洗发精的基础剂

家庭自制的洗发精不会像市售洗发精一般容易起泡沫，因为其中不含合成清洁剂，但不起泡并不意味着你的头发洗不干净，而且你只需要使用少量的自制洗发精即可洗净，不必像市售洗发精一般多。

以下是三种不同的基础剂，它们可以产生基本的肥皂液。你可以选择最方便自己制造的配方，肥皂液一旦被制造出来，它能保持永久适用，永不变质。

·**纯粹的肥皂片** 我们可以在某些健康食品店或药房买到。

肥皂片 100 公克

矿泉水 1 公升

以小火煮水，加入肥皂片，不停的搅拌，直到肥皂融化为止。等肥皂液冷却之后，将它装入旧的咖啡罐或是类似的容器中。此种混合物被储存一段时间后，可能会凝结成胶状或变成一块块，当你要使用它时，只需把胶或块丢到搅拌器里打碎即可。

·**橄榄皂** 品质一定要纯正而且是白色。

橄榄皂（磨得很碎） 100 公克

矿泉水 1 公升

以小火煮水，加入肥皂，将水煮沸，直到肥皂溶解为止。装罐储存，需要时拿出来用。

·**肥皂草根** 它原本是制造肥皂和其他清洁剂的原料，帮得此名。你必须压碎它的根，在药草店和健康食品店里，你可以买得到肥皂草根。

压碎的肥皂草根 12 公克

矿泉水 2 品脱（每品脱约为 0.57 公升）

将水煮沸，然后倒入一个盛有肥皂草的碗里。至少要等一个小时，好让肥皂汁被熬出来，然后用棉布或咖啡滤纸将液体过滤，再装瓶储存。洗头时，将会用到大量的这种基础剂，至少要用到两汤匙的份量

● 润丝精

其实我们有很多种天然润丝精可供使用，但是最好的莫过于简单的苹果醋，你可以加入自选的精油，每汤匙的醋里加入二滴，然后把它加到最后的洗头水中。

正常的头发

正常的中性头发或许应该被叫做健康的头发，这种头发不干也不油，梳起来很服贴，而且光泽亮丽。但是所谓的正常发质很容易变得干枯、油腻，甚或生起头皮屑来，如果你长期服用药物或抗生素，这种情况会尤其明显，因此需正确使用质地温和的洗发精及保养品以便保持发质的健康和与亮丽。

★ 正常发质适用的精油

薰衣草 迷迭香 柠檬 柠檬尤加利 欧芹 天竺葵

★ 正常发质适用的植物油

杏仁 桃仁 琉璃苣种子 月见草

● 洗发精

激励毛发生长

肥皂燉液 100 毫升

迷迭香 1 滴

柠檬 2 滴 放在搅拌器中混合

柠檬尤加利 3 滴

保湿

肥皂嫩液	100 毫升	
天竺葵	1 滴	
胡萝卜浸泡油	2 滴	放在搅拌器中混合
柠檬	1 滴	
琉璃苣种子油	2 滴	

● 醋润丝精

水	25 毫升
苹果醋	2 茶匙
柠檬	1 滴

将苹果醋与柠檬精油混合后，再加入水。在最后一次洗头的水中，加入这种混合液来做头发的润丝工作，完成后，清洗头发。

● 啤酒润丝精

啤酒	25 毫升
柠檬	2 滴
迷迭香	2 滴

这种混合液要加到上述的醋润丝精油。啤酒可以在发丝的外面形成薄膜，所含的蛋白质能够保护头发，使它不受伤害。这里所用到的啤酒不需要刚从橡木桶里汲取出来的纯正麦酒，任何一种陈年的啤酒都可以拿来使用。

将所有的成分混合后，再把混合物倒入上面的醋润丝精里，把它用在最后一次的洗头水里，为头发做润丝，最后再将头发洗净。

● 头皮激励剂

这是一种可以刺激头皮的配方，对于促进男性生发非常有效。

伏特加油	1 茶匙	
迷迭香	1 滴	混合后，加到 1 汤匙的水里面
薰衣草	2 滴	

用手指尖沾取混合液，把它按到头皮里。混合液闻起来很香，你可以在任何方便的时候，随时把它擦到头发上，并不一定要在洗头前后才使用它。

干枯的头发

如果你的头发很干，这就表示脂腺没有分泌足够的油脂，作为保护头发的润滑剂，因此头发很容易受损、打结、分叉和断裂。游泳池水的氯、过度的曝晒和海水，还有头发重复地去色和染色，都会使用原本已经很糟的发质变得更差。过度的暴露在阳光和海水下，会造成头皮的油脂分泌过旺，但是发梢却很干枯、脆弱。

★ 干枯发质适用的精油

薰衣草 迷迭香 天竺葵 桉木 胡萝卜浸泡油 欧芹 西洋蓍草 檀香

★ 干枯发质适用的植物油和蜡

芝麻 荷荷芭 月见草 琉璃苣种子 桃仁 杏仁 可可脂 葵花油
鳄梨

● 洗发精

刺激的作用

肥皂燉液	225 毫升	
杏仁	1 茶匙	
薰衣草	1 滴	放在搅拌器里混合
胡萝卜浸泡油	5 滴	
欧芹	1 滴	

补充水分

肥皂燉液	225 毫升	
桃仁渍	2 茶匙	
荷荷芭油	5 滴	放在搅拌器里混合
胡萝卜浸泡油	5 滴	
檀香	1 滴	

● 护发剂

用量不宜超过一小匙，否则将难以洗净。利用双重蒸煮法，混合所有的成分：

芝麻油	1 茶匙
冷压的杏仁油（甜）	1 汤匙
杏桃核仁油	1 汤匙
琉璃苣种子油（或月见草油）	2 滴
鳄梨油	2 滴
胡萝卜浸泡油	2 滴
欧芹	2 滴
天竺葵	1 滴

趁着护发油不烫、但尚存余温的时候，将油擦在头皮上，静置十分钟，然后用洗发精洗净。擦上这种护发剂，倘若你能在太阳下待一会儿，它的功效会更明显。

● 护发剂（受到阳光伤害或掉色头发适用）

用量不宜超过一小匙，否则难以洗净。利用双重蒸煮法，混合所有的成分：

荷荷芭油	1 茶匙
月见草油	6 滴
芝麻油	1 茶匙
胡萝卜浸泡油	2 滴
柠檬汁液	1 茶匙
柠檬尤加利	5 滴

● 醋润丝精（干枯发质）

在一茶匙的苹果醋里，加入一滴檀香精油，使两者彻底的混合，把它加在一杯开水中，再把这杯混合液加在最后一次的洗头水里。用这一盆水彻底的清洗发丝，不停的把水浇在无法泡在水中的头发。

油性的头发

产生油脂的脂腺如果活动过盛，就会造成油性的发质，每个发囊的旁边有一条脂腺。油性的头发很细长，而且看来好像从没清洗过，这是它的特征。使用强力的洗发精来洗头，对原本油腻的问题而言，无异是雪上加霜，只会导致恶性循环，头发洗得越勤，洗的次数就必须多。油性的头发和无生命力的头发一样，都是健康不良的征兆，油性头发又常会伴随头皮屑，十分不雅观。

★ 油性发质适用的精油

迷迭香 薰衣草 丝柏 柠檬 柠檬尤加利 玉桂子 桉木
罗勒 鼠尾草 百里香 西洋蓍草

★ 油性发质适用的植物油

月见草 芝麻种子 琉璃苣种子 桃仁

● 洗发精

刺激的作用

肥皂燉液 100 毫升
迷迭香 1 滴
柠檬 5 滴 可能的话，放在搅拌器里混合，使用前好好的摇晃均匀
罗勒 1 滴
丝柏 1 滴

增加头发光泽

肥皂燉液 100 毫升
百里香 2 滴
薄荷尤加利 3 滴 可能的话，放在搅拌器里混合，使用前好好的摇晃均匀
薰衣草 1 滴
迷迭香 2 滴

● 干洗精

下列的成分一定要被彻底的混合，虽然你可以用手来做混合的工作，最好还是使用搅拌器。大多数搅拌器的盖子上都会有一个小洞，刚好可以把精油一滴一滴由洞中加入混合液里。请务必把盖子盖紧再打开开关，否则你的厨房会被干洗一番！质地纯正的滑石粉是很多药物的基本成分，许多化学药吕中都会有滑石粉的存在。

质地精纯的滑石粉 25 公克
柠檬 4 滴 彻底的混合
迷迭香 1 滴

用一把纯猪鬃毛刷沾上约一茶匙的干洗精，当你不想用水洗头，但是头发需要你照顾时，可以在头发上使用这种干洗。

● 护发剂

用量不宜超过一小匙，否则难以洗净

跟其它的发质一样，油性的头发同样也需要呵护。利用双重蒸煮法，混合下列所有的成分。

葵花油	1 茶匙
绿黏土	1 汤匙
伏特加酒	1 茶匙

依次加入葵花油、伏特加酒以及黏土。说句实话，此时你会弄得一团糟，但是坚持做下去，这样做必定会有所回馈！现在加入以下这些精油，并让它们与上述的成分完全混合：

桦木（或迷迭香）	1 滴
薰衣草	1 滴
西洋蓍草	1 滴

把混合剂抹在头发上，静置十分钟，然后洗净。

● 醋润丝精（油性发质）

在一汤匙的苹果醋里，加入 1 滴的百里香精油，混合后，尽量的把百里香溶解掉，再把它加在半品脱的矿泉水中。在最后一次洗头的水里，加入润丝精，不断地把水淋在头发上，使得整个头发能够获得有效的呵护。

脆弱头发

烫发、染发、慕斯、发胶，这些都能伤害脆弱的头发，到最后头顶上只盖着稀薄的毛发，末稍分叉，或是一碰即断裂。我们必须对这种发质做温柔的呵护，避免头发发生更严重的断落，而且头皮也需要刺激，促进新的健康头发的生出。脆弱的头发需要小心的照顾，直到新生的头发长到你所想要的长度，你才可以松口气。这里有适用的油：

★ 脆弱发质适用的精油

欧芹 薰衣草 洋甘菊 桦木 百里香 金盏菊 胡萝卜浸泡油 檀香
快乐鼠尾草

★ 脆弱发质适用的植物油和蜡

荷荷芭 榛果 琉璃苣种子 月见草 桃仁 杏仁 可可脂

● 洗发精

激励毛发生长（每周使用一次）

肥皂草根洗发基础剂	100 毫升	
薰衣草	1 滴	可能的话放入搅拌器中混合
西洋蓍草	1 滴	

保养（需要时使用）

肥皂草根洗发基础剂	100 毫升	
琉璃苣种子油	3 滴	可能的话放入搅拌器中混合
薰衣草	1 滴	

● 脆弱发质的保养剂

可可脂	25 公克
杏仁油	50 毫升
琉璃苣种子油	4 滴
月见草油	10 滴
桦木油	2 滴
罗马洋甘菊	1 滴

利用双重蒸煮法，先将可可脂融化，加入杏仁油，并不时的搅动，再加入其他的成分，把所有的材料完全的均匀混合好，装罐储存，需要拿出来使用（此处的量可以做二到三次的保养）。洗过头后，擦上护发剂等待至少十分钟，然后用水洗净。慢慢的，这样的保养能够重建残存的细胞，并且可防止头发断裂。

● 蛋白质护发凝胶

使用的方式与脸部保养剂用法无异，不过你是把凝胶抹在发丝上：

洋菜（无添加物）	12 公克
矿泉水	225 毫升
苹果醋	1 茶匙
胡萝卜浸泡油	3 滴
快乐鼠尾草	1 滴

将洋菜和水混合好，直到成为一种光滑的液体为止。搅拌以后，把液体放到一边，它会形成一种胶状物，但是可别让它凝结起来。现在加入醋、胡萝卜浸泡油和快乐鼠尾草油，这些成分可以防止凝胶液变硬。把胶液用作护发剂，抹在全部的发丝上，静置十分钟，然后用水清洗干净，每周使用一次。

掉头发

当你开始注意到梳子上的头发越来越多，已经超过一般正常的掉发量，此时就是你行动的时刻，赶快救救你的头发吧！这与大量掉发相比，情况好很多。一旦头发开始从头皮上掉落，你在家具上、各个角落都能发现头发，令你十分困扰，用下面的配方来做调理：

● 洗发精

这里有两贴配方，你可依照个人的喜好来选择，但是每星期最多只能使用一次，频繁地洗头只会增加负担。把以下的成分全部混合在一起：

★ 洗发精一

肥皂燉液	100 毫升
荷荷芭油	4 滴
洋甘菊	1 滴
玫瑰草	1 滴

★ 洗发精二

肥皂燉液	100 毫升
荷荷芭油	4 滴
迷迭香	1 滴
柠檬	1 滴

● 护发剂

用量不宜超过一小匙，否则将难以洗净。

洗发前请先使用这些护发剂，任其静置十分钟，再用水洗净。利用双重蒸煮法，将成分混合在一起。

★ 护发剂一

可可脂	12 公克
杏仁油	30 毫升
快乐鼠标草	2 滴

★ 护发剂二

荷荷芭油	5 滴
月见草	10 滴
杏仁油	30 毫升

● 润丝精

在这有两种润丝精，任由你选择。将成分混合在一起，把混合物加在一品脱的开水或滤水中，在你洗完头以后，把这种混合液加在最后一次的洗头水里。

★ 润丝精一

苹果醋	25 毫升
矿泉水	100 毫升
柠檬	10 滴
薰衣草	3 滴

★ 润丝精二

苹果醋	25 毫升
矿泉水	100 毫升
迷迭香	3 滴

大量掉发

当头发开始大把的脱落，头顶露出一块块的光秃，这表示你的头发真的掉的很严重。秃发是另一个单独的主题，在第十一章的秃发一节中，我们会有专题的探讨。但是有些人是突然间开始掉头发，自己又不清楚这是否来自遗传，此时梳子上一块块的落发真令人怵目惊心。

当务之急是先去请教医生，确定自己的甲状腺和脑下垂体的功能没有问题，如果你还有其他症状的话，你就更该做检查。头顶一块一块的光秃也可能是油猩红热和梅毒所造成。一旦排除疾病的因素，头发的大量脱落好似一团迷雾，就连医学人士也无法确知根本的生理原因，为何发囊会突然罢工。其他的已知原因包括严重的心理压力、健康不佳、放射线治疗、某些长期的医疗以及头发的保养错误等，但是这些仍然无法解释所有受苦者的症状。

这一节会介绍秃头症的治疗方法，有些人头发掉得并不是很严重，他们可以使用下列的精油，减少掉发量。精油与许多的硬果油，都能够刺激发囊，增加血液循环和氧化作用，促使新头发的再生，有时候这种新生发很像婴儿的头发，非常细。当我们利用精油疗法来促进毛发的生长，我们只可使用净化过的水（开水或滤水）来洗头。避免接触到氯消毒的游泳池水，不在被污染的海水里游泳。实行正确的饮食方法，补充维他命 B。太勤于洗头通常会导致更多掉发，因为它会撑开原本已很孱弱的发丝，使用头发断裂。化学成分的头用品可能会残留在头发上，残留量越积越多时，就会导致头发的大量脱落。因此，还是选用天然产品为佳，首先，我们要用天然的油。

★ 治疗秃头症的精油

百里香 迷迭香 薰衣草 胡萝卜浸泡油 鼠尾草

★ 减少掉发量的精油

罗马洋甘菊 丝柏 柠檬 桦木 玫瑰草 百里香 玫瑰 西洋蓍草
胡萝卜浸泡油 鼠尾草 快乐鼠尾草 迷迭香 金盏菊

★ 治疗秃头症的植物油

荷荷芭 琉璃苣种子 月见草

● 秃头症适用的洗发精

利用双重蒸煮法专用的坩埚，将下列的成分予以混合。每周使用一次这种洗发精。

肥皂燉液	100 毫升
荷荷芭油	12 滴
胡萝卜浸泡油	6 滴
迷迭香	2 滴
薰衣草	4 滴

同时，不要忘了参考下列的护发剂，洗发之前先把它按摩到头发里。

● 秃头正适用的护发剂

用量不宜超过一小匙。

荷荷芭油	2 毫升
月见草油	10 滴
玫瑰草	1 滴

洗发之前，请先擦上这种保养剂。把所有的成分混合在一起，并把油按摩到头皮里，任其静置头发上至少三十分钟，然后再用水清洗。

● 秃头症适用的夜间护发剂

用量不宜超过一小匙。

每晚在整个头皮上擦拭这种保养剂。混合全部的成分，储存在一个干净的瓶里。每次擦用时，将一茶匙的油加到一汤匙的冷水里稀释，最好是用冰冷的水。

苹果醋	100 毫升
胡萝卜浸泡油	20 滴
迷迭香	4 滴

头皮屑

散落在肩上的皮肤死细胞，既不雅观又不健康。即使你在早上梳了一次很彻底的头，而且还把肩上的头皮屑都清干净了才出门，到了午餐时间，那些令人讨厌、小小的白色碎片又回来了，让自己看起来很不整洁，有时它甚至会让你的生活手忙脚乱。头皮屑专用的洗发精制造商，他们的经营理念并非要把这种头发问题永远的铲除，因为这么做绝对是自绝生路。但是当头发碰到了精油，便可以追溯到问题的源，消泯令人烦恼的头皮屑，一劳永逸。

★ 治疗头皮屑的精油

迷迭香 柠檬 莱姆 桉木 罗勒 百里香 玉桂子 丝柏 薰衣草
薄荷尤加利 鼠尾草 胡萝卜浸泡油

★ 治疗头皮屑的植物油

荷荷芭油 月见草油 琉璃苣种子

● 洗发精

共有两剂，第一剂洗发精是用来将头皮的死细胞层松开，洗头时头皮屑就会被带走。同时它能刺激皮肤的愈合组织，防止头皮屑的再生与堆积。只固定使用这种洗发精，千万别使用市面上的强效洗发精。

肥皂嫩液	100 毫升	
迷迭香	6 滴	
百里香	4 滴	彻底的混合所有成分
鼠尾草	3 滴	

第二剂洗发精能刺激健康的头皮、促进浓密光亮头发的生成：

肥皂嫩液	100 毫升	
鼠尾草	4 滴	
柠檬	4 滴	彻底的混合所有成分
罗勒	2 滴	
薄荷尤加利	5 滴	

● 醋润丝精（头皮屑）

利用醋润丝精来治疗头皮屑，效果尤其显著。以下是它的基本成分：

苹果醋	1 汤匙
百里香	2 滴
薄荷尤加利	2 滴
鼠尾草	1 滴
胡萝卜浸泡油	5 滴

将成分混合好，加在二十五毫升的矿泉水中，每次只要取用大约一茶匙的分量，每晚睡前，把油按摩到头皮里（不是头发）。

在此再介绍一另一贴夜间的保养，效果也相当好。它也是头皮的保养剂，所以别把它擦在头发上。将成分混合好，用指尖沾取混合液，把油按摩到头皮里：

胡萝卜浸泡油	5 滴
荷荷芭油	15 滴
月见草油	15 滴
丝柏	1 滴

手肘炎（网球肘）》

手肘部位的肌腱、黏液囊或组织的
发炎，通常会引发手臂的疼痛。

网球

球类运动

碰到这类问题时，通常热是最佳的

投掷

疗法。在 1 公升的热里裹加入 5 滴的柠檬

精油，将法兰绒布或敷巾浸在其中，然

後再把热敷巾敷於患部，每日三次，接

着用以下的油轻轻的从手腕到肩膀整条

胳膊做按摩：

薄荷 4 滴

尤加利 4 滴 稀释在 30 毫升的植物油中

罗马洋甘菊 4 滴

第十三章 香气飘飘——居家的整理

空气清新剂

使用精油，你便不必担心化学空气清新剂（喷雾剂），其中的氟氯碳化物会对地球的臭氧层有什么影响，或者其中所带有的化学物质会对家人的健康造成什么伤害。从各方面考虑，精油会是一种比较好的选择，我敢打赌，只要你一使用精油，你就会同意我的说法。你可以把精油用在任何的房间方法上，把它们加在植物喷洒器内：在六百毫升的水中，加入大约八滴的精油，将细微的水珠喷在空气里，洒在窗帘和地毯表面，但是不要洒到绒布、丝与木头，因为可能会留下水印。凭着地心吸引力的作用，香气分子就会落在地毯上，但是有饲养宠物的人或许要对这种用法特别考虑。通常，家中总有一间房间会闻到早餐烤焦吐司的味道，若能在房内长期性放一个精油扩香器，倒不失为一个良好的对策，每次厨房内飘出味道的时候，你就不必打开窗户了。

市面上可以买到好几种精油薰环，把它套在电灯泡上，或者你也可以把精油直接加在直立灯的灯泡上。但是请小心，不要使用过多的油，因为精油是属于易燃物，每个灯泡不得超一滴的精油。当你把油放妥以后，需要时便可以开灯，借着热度，香气的分子会扩散到空气里。

精油的易燃性使得用木头生火也可以香气十足，可使用丝柏、檀香、松树或雪松精油，在把木头放到火中前，先在每块木头上加一滴精油。宴客之前，你可以预先私下在木头上加精油，客人必定会很惊喜，以为你的木头是来自印度迈索（mysore）的檀木林。

薰蒸台在使用上既简便又有效，能让香气飘到房内的各个角落，每次在添加新油或配方油时，你得先将薰蒸台擦干净。如果你把几滴精油加在一碗沸水的水面中央，香气将会盘旋在整个室内，久久不散。一旦热源没了，你就可以将薰蒸台拿走，如果家中有孩子和宠物的话，千万不要放在他们可以拿得到的地方。冬天，你可以在暖气机后面塞一个带有四滴精油的棉球或面纸；在润湿空气的洒水机里，你可以依自己的喜好，加入数滴的精油。你当然不希望精油的香气太浓，因此使用房间的方法时，房间要关上，离开房间，几分钟之后再回来，这样你就可以掌握房内的香气到底有多浓。细节请阅第 30 页精油的使用方法。（在第一章里）

玄关

房子或公寓的所有的门都是开向玄关，因此家中每个房间所散发出的香气，正好可以在玄关上汇集成一股香气的标记，它是你和家人的专属。玄关通常没有窗户，香气就会一直徘徊并且散布在这个地带，不流通的空气也会沿着楼梯和楼梯的平台处，向上攀升，像是一层香雾，罩在该处。然而，玄关老是被我们忽略：我们或许会在客厅里放着带有干燥花瓣的香包，但是我们是否想到要在玄关放一个香包？这个被人忽视的地区，正是我们迎宾送客的地方，而且家人风尘仆仆的从乌烟瘴气的外面回到家中，第一步就是踏进玄关。

玄关是一个很独特的地方，需要令人心旷神怡的东西来做点缀，厨房内的香料和炒菜用的植物或是我们用在其他地方的浓香精油，都不适合放在这个地方，倒是柑橘类精油，例如：柠檬、莱姆、佛手柑以及葡萄柚，最适合用在玄关。天竺葵或薰衣草和上述的精油做混合，是一种很好的搭配，早上最好用薰衣草，能令人精神抖擞，而天竺葵适合用在下午，经过白天的冲刺，此时需要平静与安抚。当客人快抵达家中时，天竺葵也是迎客的最佳香气，他们还没坐下，整个人就已感到神闲气定。家人如果得了伤风或流行性感冒，可在柑橘类的基础精油中，加入二、三滴的迷迭香或绿花白千层精油。在植物喷洒器内，倒入六百毫升的水，再加上一共八滴的精油，用来喷洒玄关，如此玄关可以保持好几个小时清新的空气，若把水洒在走道和楼梯的地毯上，也可以保持整区的空气清洁。

我们经常进出玄关，因此这地带很容易积灰、生垢。有时我们必须做清洁的工作，这时若能使用令人振奋的精油香气，清洗的工作就会感觉比较能让人接受，并且此时精油正在发挥消毒、杀菌及其他的功效。你可以在水中加入几滴的精油，或在抹布上加一滴的精油，甚至让清洗水中的香气与空气清新喷洒剂的味道相互搭配，达到整体的效果。

精油的选择要尽量和时间与场合搭配，随着季节的更迭，散发出不同的香气。炎炎夏日，换上清淡、舒爽的精油或复方精油；冰冷的冬日，则选用温馨的精油。例如：

★春天与夏天

莱姆 柠檬 天竺葵 苦橙叶 薰衣草

★秋天与冬天

橙 肉豆蔻 安息香 乳香 丝柏

下列的复方精油，芳香可爱，令人对季节景观生出无限的遐想：

★春天与夏天

复方精油：

柠檬 5滴

天竺葵 2滴

苦橙叶 2滴

檀香 1滴

★秋天与冬天

复方精油：

橙 4滴
乳香 2滴
安息香 2滴
天竺葵 2滴