

《芳療私塾 BEAUTY》

图书基本信息

书名：《芳療私塾 BEAUTY》

13位ISBN编号：9789866158773

10位ISBN编号：9866158772

出版时间：2012-1-7

出版社：野人-遠足文化

作者：溫佑君

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

作者序 一本寫給所有人看的美容書 最近得到一個非常有意思的反省機會，恰好可以呼應寫這本書的初衷。因為想讓小朋友擁有「慈母手中線」的溫暖記憶，我這個堪稱女紅白痴的媽媽，壯膽敗了昂貴的縫紉機與拷克機，順道接受廠商提供的買機送課服務。通常這類課程的潛規則是要鼓勵客人繼續消費，而且才藝班不是職訓班，授課老師不可能挑剔學生程度。我那位老師也頗樂於和其他同學閒話家常，唯獨對我從一開始就冷臉相向，有一次向她請教，還被當成小學生一樣地訓斥。由於了解這種課的屬性，所以我錯愕之餘並未檢討自己的笨拙，第一個閃過腦海的念頭是：「我的模樣有什麼地方不對嗎？」雖然後來真相大白，是我的iPhone惹的禍（老師疑心認真拍下示範步驟的學生，會到網路上亂po而侵權）。但這個經驗應證了本書中眾多個案的感受，那就是，受挫的時候，我們總會對自己的「形象」產生一種反射性的不安。也許有人覺得這種想法深度不夠，但我們的靈魂、智慧、品行、能力，全都寄寓在這副身軀裡，根本就不容切割和抽離。使用保養品的原始價值本就在維持與修復形象，畢竟我們的皮膚和身材正是最直接赤裸的自我呈現，即便有學識或財富加持，只要看到它們，就無法迴避那個真實的、本來的「我」。所以這本書想藉著各種護膚美體的現象，刺激讀者面對背後更深層的存在議題：「這個世界能不能接納我？」每一顆痘痘和每一寸肥肉，都受到情緒與性格的餵養，不論讀者原本對美容感不感興趣，都能從這本書找到理解自己的另一扇窗口。

大部分的人想到美容，多半著眼於覆蓋我、掩藏我，較少聚焦在覺察我、彰顯我。不管是護膚還是彩妝，美容的話題一般始於指出缺陷，終於改善缺陷，至於為什麼會有缺陷，乃至於那個缺陷是否真是個缺陷，媒體、專家與大眾都沒空去理會。於是這本書有點像一般美容書的「前傳」，致力於耕耘這個三不管地帶。同時，工欲善其事，必先利其器，如果沒有芳香療法這樣特殊的媒介，那些自我開發工程也無法奇妙地展開，因此這本美容書仍可算是一本精油專書。既非藝人名模、又非教主達人，敢殺進美容書叢中主要還是因為，我認為美容可以是一個探索自我的手段。因為對外表不滿意，而開始勘驗自己的身心狀態與生存方式，這個過程既有趣又有意義。當然有的時候也挺令人感傷，但若是我們夠誠實也夠聰明，最後可能不再那麼在意是否被世界接納，卻概括承受地接納了自己。這本書會用實例說明，「態度決定高度」這句話，一樣適用於護膚美容上。也祝福讀者，在芳香的世界裡發掘出自己獨有的美感與自信。

溫佑君 2011年12月3日推薦序 一同感受植物精油的神奇力量！

1993年，由於從事美容工作的關係，我很早就開始接觸植物精油與芳香療法。雖然，我在學校所學屬於西方傳統醫學，然而對於芳香療法一直有種難以言喻的感情。這幾年隨著全球芳香療法及其他另類療法興起，這些療法越來越能補足一些傳統醫學所不能解決的問題與副作用，因此逐漸受到大家的喜愛。運用植物精油於美容的用途，也屬於芳香療法很重要的一個領域，我自己調油及使用精油的經驗中，也有許多例子可以證實精油對於護膚保養上，具有很大的價值。近年老牛有幸，時常在中國接觸一些美容界的老師及朋友，而每當這些朋友、老師要我分享台灣的芳療經驗，我唯一想到的，便是溫佑君老師，應該說，我本身就是溫老師的粉絲，不論是溫老師的著作，還是溫老師的課程，老牛都以一種非常感恩的態度，學習這些寶貴的芳療知識。有時，老牛還會看到溫老師在報章雜誌上撰寫的一些專欄，我也會如獲至寶，將這些專欄收集起來，溫老師在我心中的地位，就如同張愛玲在許多後續文學作家們心中的地位一樣。溫老師對於台灣的芳療界，可說功不可沒，曾和我一起上過溫老師課程的同學，有許多也與老牛一樣，有醫學的背景；或者，仍然在醫學界服務。這也證實溫老師的學說，深獲許多醫界及學界的肯定。然而，知識畢竟是知識，要從一門學問轉變成一門學派、甚或一門藝術，對於一般比較沒有程度的人而言，要一下就栽進芳香療法的世界裡，的確會有一些困難。本書的優點，就是用一種最直截了當的方式，藉由各種一般普羅大眾都會有的肌膚困擾，提出解決這些肌膚問題的答案，同時也有建議的保養方法。不論你是已經熟悉芳療，或者對芳療一知半解，老牛都十分推薦你閱讀此書。當然，老牛也要提醒的是，不要忽略溫老師對於每種精油的氣味以及人格化的敘述，當你在調製或使用這些配方時，也要有這種同理心來「共感」每種精油氣味以及人性面，相信你必能感受到植物精油「神奇」的護膚力量！ 美容教主牛爾

《芳療私塾 BEAUTY》

內容概要

總覺得精油很昂貴？使用起來很複雜？

天然植物的成效似乎讓人存疑？

亞洲重量級芳療專家 溫佑君教你如何簡簡單單、用精油調理出人人稱羨的好膚質與好身材

大多數人雖然聽聞精油的好處，但總覺得聽到一脫拉庫的植物名稱、精油品項，就已昏頭轉向，即使有興趣，也不知該從何下手。本書正是為了體貼這樣的讀者而存在！

全書以欲改善的問題為分類架構，讓你簡單檢索，就能找到如何以最經濟的方式，獲得最有效又全無副作用的美容妙方！藉由溫老師細膩的文筆，領你進入芳療世界，你將發現，原來植物精油如此貼近人心，不只改善你的外貌，更能豐富你的心靈。

《芳療私塾 BEAUTY》

作者簡介

佑君
東吳大學社會系 畢。英國肯特大學哲學研究所 畢。倫敦芳香療法學校 畢。目前為肯園香氣私塾負責人。作品有：一、翻譯《芳香療法精油寶典》。二、審定《芳香療法大百科》、《芳香療法的藝術》、《發現肯園》。

書籍目錄

推薦序

自序

如何閱讀本書

芳療的十個先修問題

- 精油是什麼？為什麼有療效？相較於市面上那麼多保養品，精油保養最大的優勢為何？
- 精油可以直接接觸皮膚嗎？
- 精油一定要加在植物油裡使用嗎？這些植物油對肌膚有什麼幫助？
- 除了以護膚油的形式來使用精油外，還有哪些用法？
- 書上配方一定要照著用嗎？有人說處方因人而異，不該人人都用同樣配方？
- 使用單方精油與複方精油（多種單方調和在一起）的差異在哪裡？
- 如何調製護膚油和面膜？自製護膚油或面膜的保存期限是多久？
- 使用調油的同時可搭配其他保養品嗎？保養的順序應該如何進行？
- 治療問題肌膚，芳香療法可以完全取代醫生處方嗎？
- 能純粹以喜不喜歡該香氣作為挑選精油的標準，完全不考慮療效嗎？
- 如何選購天然精油、植物油、純露等芳療材料？

水嫩白美人 基礎篇 BASIC

醒膚、控油

外油內乾

保濕

抗老化

抗沙塵

一般性美白提亮

防曬

油性髮質

乾性髮質

陶瓷肌美人 進階篇 ADVANCED

黑眼圈

眼袋

頸部護理

魚尾紋、法令紋

收斂毛孔

瘦臉

臉色蒼白

淡化乳暈

增長眉毛與睫毛

純淨透美人 排毒篇 PURIFYING

淨化排毒

閉口粉刺（溶解）

閉口粉刺（癒合）

黑頭粉刺

發炎面皰

去痘疤

凹凸不平

細緻膚質

化妝過度引起之黯沉

健康系美人 問題篇 REMEDY

敏感性皮膚

皮膚炎、濕疹

斑點

曬傷、燒燙傷

紅血絲（微血管破裂）

修復受損角質

脫皮落屑

扁平疣

富貴手

極風采美人 美體篇 BODY

健胸

窈窕

橘皮組織

妊娠紋

落髮、頭皮屑、脂漏性皮膚炎

修護染燙髮

指甲護理

足部手肘粗乾

香港腳

章节摘录

【摘文1】 推薦序 一同感受植物精油的神奇力量！

美容教主牛爾 1993年，由於從事美容工作的關係，我很早就開始接觸植物精油與芳香療法。雖然我在學校所學屬於西方傳統醫學，然而對於芳香療法一直有種難以言喻的感情。這幾年隨著全球芳香療法及其他另類療法興起，這些療法越來越能補足一些傳統醫學所不能解決的問題與副作用，因此逐漸受到大家的喜愛。運用植物精油於美容的用途，也屬於芳香療法很重要的一個領域，我自己調油及使用精油的經驗中，也有許多例子可以證實精油對於護膚保養上，具有很大的價值。近年老牛有幸，時常在中國接觸一些美容界的老師及朋友，而每當這些朋友、老師要我分享台灣的芳療經驗，我唯一想到的，便是溫佑君老師，應該說，我本身就是溫老師的粉絲，不論是溫老師的著作，還是溫老師的課程，老牛都以一種非常感恩的態度，學習這些寶貴的芳療知識。有時，老牛還會看到溫老師在報章雜誌上撰寫的一些專欄，我也會如獲至寶，將這些專欄收集起來，溫老師在我心中的地位，就如同張愛玲在許多後續文學作家們心中的地位一樣。溫老師對於台灣的芳療界，可說功不可沒，曾和我一起上過溫老師課程的同學，有許多也與老牛一樣，有醫學的背景；或者，仍然在醫學界服務。這也證實溫老師的學說，深獲許多醫界及學界的肯定。然而，知識畢竟是知識，要從一門學問轉變成一門學派、甚或一門藝術，對於一般比較沒有程度的人而言，要一下就栽進芳香療法的世界裡，的確會有一些困難。本書的優點，就是用一種最直截了當的方式，藉由各種一般普羅大眾都會有的肌膚困擾，提出解決這些肌膚問題的答案，同時也有建議的保養方法。不論你是已經熟悉芳療，或者對芳療一知半解，老牛都十分推薦你閱讀此書。當然，老牛也要提醒的是，不要忽略溫老師對於每種精油的氣味以及人格化的敘述，當你在調製或使用這些配方時，也要有這種同理心來「共感」每種精油氣味以及人性面，相信你必能感受到植物精油「神奇」的護膚力量！

【摘文2】

自序 一本寫給所有人看的美容書 最近得到一個非常有意思的反省機會，恰好可以呼應寫這本書的初衷。因為想讓小朋友擁有「慈母手中線」的溫暖記憶，我這個堪稱女紅白痴的媽媽，壯膽敗了昂貴的縫紉機與拷克機，順道接受廠商提供的買機送課服務。通常這類課程的潛規則是要鼓勵客人繼續消費，而且才藝班不是職訓班，授課老師不可能挑剔學生程度。我那位老師也頗樂於和其他同學閒話家常，唯獨對我從一開始就冷臉相向，有一次向她請教，還被當成小學生一樣地訓斥。由於了解這種課的屬性，所以我錯愕之餘並未檢討自己的笨拙，第一個閃過腦海的念頭是：「我的模樣有什麼地方不對嗎？」雖然後來真相大白，是我的iPhone惹的禍（老師疑心認真拍下示範步驟的學生，會到網路上亂po而侵權）。但這個經驗應證了本書中眾多個案的感受，那就是，受挫的時候，我們總會對自己的「形象」產生一種反射性的不安。也許有人覺得這種想法深度不夠，但我們的靈魂、智慧、品行、能力，全都寄寓在這副身軀裡，根本就不容切割和抽離。使用保養品的原始價值本就在維持與修復形象，畢竟我們的皮膚和身材正是最直接赤裸的自我呈現，即便有學識或財富加持，只要看到它們，就無法迴避那個真實的、本來的「我」。所以這本書想藉著各種護膚美體的現象，刺激讀者面對背後更深層的存在議題：「這個世界能不能接納我？」每一顆痘痘和每一寸肥肉，都受到情緒與性格的餵養，不論讀者原本對美容感不感興趣，都能從這本書找到理解自己的另一扇窗口。大部分的人想到美容，多半著眼於覆蓋我、掩藏我，較少聚焦在覺察我、彰顯我。不管是護膚還是彩妝，美容的話題一般始於指出缺陷，終於改善缺陷，至於為什麼會有缺陷，乃至於那個缺陷是否真是個缺陷，媒體、專家與大眾都沒空去理會。於是這本書有點像一般美容書的「前傳」，致力於耕耘這個三不管地帶。同時，工欲善其事，必先利其器，如果沒有芳香療法這樣特殊的媒介，那些自我開發工程也無法奇妙地展開，因此這本美容書仍可算是一本精油專書。既非藝人名模、又非教主達人，敢殺進美容書叢中主要還是因為，我認為美容可以是一個探索自我的手段。因為對外表不滿意，而開始勘驗自己的身心狀態與生存方式，這個過程既有趣又有意義。當然有的時候也挺令人感傷，但若是我們夠誠實也夠聰明，最後可能不再那麼在意是否被世界接納，卻概括承受地接納了自己。這本書會用實例說明，「態度決定高度」這句話，一樣適用於護膚美容上。也祝福讀者，在芳香的世界裡發掘出自己獨有的美感與自信。溫佑君 2011年12月3日

【摘文3】 斑點 Story 一個非常熱衷芳療的學生，上了我很多課，也勤於用油。有一陣子看她皮膚明顯白晰不少，下課時隨口問她最近用了哪些精油，沒想到她訕訕地回答說：「擦精油確實有幫助，可是我還是想更快一點達到效果，所以去做了脈衝光……」有關淡斑這個大課題，和我因課結緣、並為我《香氣與空間》一書寫推薦序的廖苑利醫生，就出過《讓你14天白回來》等好幾本美白聖經，詳述醫學美容對於斑點問題的貢獻

。但廖醫師也持平地指出，做手術一樣需要具備耐性（因為有可能會紅腫或反黑二、三個月），一樣會受生活作息和情緒壓力的影響。就這點來說，精油的淡斑雖然在時效上不一定拿第一，可是卻能提供更全面的淡斑身心條件。有個在南部經營知名護膚沙龍的學生就說，她在這行二十多年了，唯獨精油讓她顴骨兩側的肝斑真正淡下來。與二十多年不上不下的經驗相比，她覺得努力用油三、四個月的成績已算奇蹟。更大的收穫是，她自覺用油以後心境比較平和，就算仍略有斑點，也沒那麼令人沮喪。

溫老師教室 June's class 斑點中最難處理的是肝斑，按一般西醫的說法，肝斑只是因為色澤若肝而得名，與肝功能無關，中醫則持相反意見。事實上，有經驗的皮膚科醫師常常發現，許多患者會因為失眠而出現肝斑加深的現象；某些口服藥物，特別是精神科用藥，也會使肝斑更暗；而做了黑斑治療後變黑的，又往往是肝斑。失眠和服藥對肝功能都會造成傷害，代謝較差也是肝功能不振的臨床表現之一，所以肝斑到底和肝功能有沒有關係，讀者應該可以做出判斷。精油淡斑，與其它治療方法最大的不同，在於它是全方位地處理斑點，而不是個別重點的突破。首先，它的小分子能穿透表皮，加速皮膚的新陳代謝。從真皮層進入血液循環後，又能直達肝臟，協助解毒。芳香分子還會從嗅神經進入大腦，先調整掌管情緒的邊緣系統，再左右指揮荷爾蒙的腦下垂體。腦下垂體分泌的黑色素細胞生成荷爾蒙，會與副腎皮質荷爾蒙和腎上腺素一起促進黑色素生成。因此緊張焦慮或憂鬱沮喪的時候，體內湧現大量副腎皮質荷爾蒙，斑點便更加黯沉了。由於精油能同步影響皮膚、肝臟與大腦，所以它淡化的不僅是皮膚上的斑點，還可能淡化心理上的陰影。我們從許多個案身上看到，最後讓人重拾歡顏與自信的，並不全然是無瑕的肌膚，而是接納瑕疵、包容寬待的眼光。抒壓的精油能切斷整條黑色素生產線的源頭，減少斑點再發或加劇的機會，這也使得淡斑的效果比較容易維持。所以，與其計較哪一種作法或產品比較快速，不如追求一種看自己與看世界都順眼的身心保養對策，對皮膚的效益可能還更大一些。

美人密技 beauty tips 精油種類 繖形科精油（芹菜籽、胡蘿蔔籽、蒔蘿籽、芫荽籽、白松香） 完美配方 上述精油各2滴，加入2ml沙棘油與8ml的玫瑰籽油，混合均勻。

經濟配方 芹菜籽精油5滴，加入10ml的甜杏仁油，混合均勻。 日常保養 每日早晚薄薄輕塗全臉。

加強保養 美白面膜：白芷粉 + 白芨粉15ml（1大匙）+ 上述調油25滴 + 玫瑰純露12.5ml（2.5茶匙），敷臉10分鐘後洗去，每週一次。 精油小傳 芹菜籽 *Apium graveolens* 雖然市面上有太多產品宣稱能讓皮膚晶瑩剔透，但芹菜籽精油絕對可以在這場美白大戰中拔得頭籌。它神奇的地方，在於擁有能直接淡化褐斑的苯酚（呋喃內酯），而會引起光敏性、繖形科植物裡幾乎無所不在的呋喃香豆素，卻從芹菜種子裡奇蹟似地消失（但它的根莖葉仍有很高的光敏性）。芹菜籽的生物活性不勝枚舉，除了大家熟知的利尿、降血壓，還能減輕白色念珠菌引起的陰道搔癢，紓解使人抓狂的神經性皮膚炎。媒體曾披露「經常吃旱芹可以消除煩躁心態」，芹菜籽精油也在實驗中對小鼠的中樞神經表現出安定與抗驚厥的效果。

這麼完美的精油，若說有什麼遺憾的話，可能就數它濃重的氣味了。要是不經稀釋便擦在臉上，恐怕會給人當頭棒喝的感覺。不過，芹菜籽氣味裡的忿狷簡傲，頗有「八風吹不動，一屁過江來」的反諷效果。它提醒我們，比「時時勤拂拭，不使染塵埃」更皎潔的，是「本來無一物，何處染塵埃」。真正讓人晦暗不清朗的，恐怕是那顆我執深重的心吧。

科學文獻 一、芹菜籽和耳葉水箬衣的養肝作用（對抗小鼠因乙醯氨基酚和硫代乙醯胺而產生中毒現象） Singh A, Handa SS. "Hepatoprotective activity of *Apium graveolens* and *Hygrophila auriculata* against paracetamol and thioacetamide intoxication in rats." *Journal of Ethnopharmacology*, 49, 3, 15 (December, 1995): 119-126. 二、芹菜籽精油的抗染色體畸變作用 Sobti, R.C., Mittal, O.P., Sachdeva, A., Gill, G.B. "Anticlastogenic effect of essential oil of seeds of *Apium graveolens*." *Cytologia*. 56, 2 (1991): 303-308.

【摘文4】 橘皮組織 Story 《老殘遊記》裡的名章節 明湖居聽書，描述說書人的長相「一臉疙瘩，彷彿風乾橘皮」，令人嘖嘖稱奇。但要從現代人的身上找到橘皮組織，卻沒什麼稀罕的。只要夠胖，或懶得動，就有機會在大腿捏出橘子皮來。橘皮組織可以說是遙控器、網路和iphone的好朋友，是一指神功的後遺症。我有一個9年級的個案，據說在學校的綽號是竹竿妹，照樣揉得到橘皮組織。她去美容沙龍試過推脂，沒什麼肉的她被推得遍體鱗傷，橘皮組織也不消。看了幾本芳療書以後，對精油滿懷希望，孜孜不倦地用了好久，橘皮還是紋風不動。她的一個親戚是我的學生，跑來問我精油對橘皮到底有沒有用。正巧，我聽過學生提到她父親的柑橘果園，於是建議這個遠房表妹每個星期上山見見舅舅，順便剪個一百片橘葉回家做酊劑，睡前用酊劑加熱水泡腳15分鐘，再用精油按摩整條腿。過了兩個多月，女孩託表姊拿了一大罐她親做的橘葉酊劑來送我，說確實有效，滿心感謝。其實，這個橘葉消橘皮的案例中，最有效的是每星期的戶外勞動啊。

溫老師教室 June's class 皮膚基本構造由外而內為角質層、表皮層、真皮層及皮下組織

。皮下結締組織形成的纖維束連接著真皮及深部筋膜層，當纖維束縮短把皮膚往下拉，就會使皮下脂肪組織突出到真皮層，局部脂肪的厚度與彈性各個不同，皮膚表面於是看來凹凸不平。由於女性的脂肪較男性多，女性發生橘皮組織的機率也比較高，特別容易出現在腹部、臀部、大腿等脂肪層較豐厚的地方，尤其是不常運動到的位置。微血管循環不良，導致血液淤積；增大的脂肪細胞壓迫微血管和淋巴，導致脂肪組織外膜纖維化，這些都是脂肪組織插足真皮層的可能原因，橘皮組織因此經常伴隨著水腫。橘皮組織也不是胖子的專利，急速瘦身時，皮膚失去彈性，更會出現橘皮組織。結論是，橘皮組織算是一種循環病，即使練不了跆拳道或騎馬，只要下肢常動，無論是健走還是跳國標舞，都有機會讓人恢復亭亭玉立的風姿。腹部、臀部、大腿是女性最圓潤的部位，這些地方的肌肉愈緊實，產程也就愈順利。就算不為生子，日常生活中所有具創意和產能的活動，也都需要旺盛的生殖能量。這個部位鬆垮憊懶，象徵著生殖能量的萎靡不振。當務之急，就是要讓手腳腦心全都動起來。做一件沒做過的事，把自己丟到不熟悉的領域，激發潛能。橘皮組織是對於墨守成規的當頭棒喝，也是對現代生活的一記警鐘，看不到這一層，就算是猛擦精油也很難奏效。美人密技 beauty tips 精油種類 芸香科精油（圓葉布枯、印度花椒、竹葉花椒、阿米香樹、橢圓葉布枯、咖哩葉） 完美配方 上述精油各2滴，加入10ml的椰子油，混合均勻。 經濟配方 咖哩葉精油10滴，加入10ml的冷壓芝麻油，混合均勻。 日常保養 一天三次，以10滴按摩油塗抹在橘皮組織部位，認真按摩2分鐘後，以熱水泡下半身5分鐘。 加強保養 每週一次敷體：按摩油10滴塗抹在橘皮組織部位，再用保鮮膜包裹大腿、臀部或腹部。15分鐘以後解開，再以冷水擦拭這些部位。 精油小傳 咖哩葉（又名可因氏月橘）Murraya koenigii 咖哩葉顧名思義便知是咖哩料理的重頭戲。它在南印度和斯里蘭卡廚房的份量，就如同月桂葉之於南歐餐飲。在中國，它還被稱作麻絞葉、克尼格氏九里香葉。這種香氣強烈的小樹，自古就是藥食同源的典範，除了讓人齒頰留香，也是糖尿病、高膽固醇、肝病、皮膚真菌感染的對手，可說是阿輸吠陀的名藥。它的精油成分以單萜烯和倍半萜烯為主，像是??松油萜、??丁香油煙，一聞就讓人眼睛發亮。它與其他月橘屬植物一樣，個頭雖小，但是羽翼豐滿，開的花就像嫣然笑開的貝齒，白燦燦的，精神的不得了。 咖哩葉又名可因氏月橘，這個名字是為了紀念生於波蘭、受教於丹麥、並私下拜師林奈的自然學家約翰·可因。他在1773年受聘到南印度的割據朝廷從事自然研究，此後便一直在當地進行植物探險，鞠躬盡瘁，死而後已。可因先生終其一生沒再見過大雪紛飛，但是被咖哩葉等活力無窮的香氣簇擁時，他一定覺得，這個世界真是太有滋味了。

科學文獻 一、咖哩葉對加速氧化與高溫油炸下的的抗氧化屬性研究 Nor FM, Suhaila M, Aini IN, Razali I. “Antioxidative properties of Murraya koenigii leaf extracts in accelerated oxidation and deep-frying studies a Functional Food Laboratory.” International Journal of Food Sciences and Nutrition. 60 Suppl 2 (2009): 1-11. 二、咖哩葉在自然發生與四氧嘧啶所誘發的糖尿病兔中降血糖作用之研究 Achyut Narayan Kesari, Rajesh Kumar Gupta, Geeta Watal. “Hypoglycemic effects of Murraya koenigii on normal and alloxan-diabetic rabbits.” Journal of Ethnopharmacology. 97, 2 (28 February, 2005): 247-251.

【摘文5】 抗老化 Story 多數人是從美容開始認識精油，但芳香療法的應用範疇極廣，就比較專業的芳療工作者而言，精油護膚只占工作版圖的一小部分。以我個人來說，雖然膚質談不上令人稱羨，但平日一向被人少猜十歲，又力行每天塗油泡澡的保健功課，漸漸地，在臉部護膚方面不免掉以輕心。直到吃全母乳的老二長到一歲半時，我突然驚覺鏡中的自己「老了」。年過四十才獨力照顧兩名幼兒（爸爸大部分時間在荷蘭工作），對於打點自己完全是心有餘而力不足，沮喪的時候，甚至想過該不該去試試微整形。幸好理智戰勝一時的情緒，最後還是拿出做個案的精神，定下心來認真用油。既然要對付的是老化問題，上上之策自然是促進皮膚再生的酮類精油，而這類油裡頭的核心成員就屬迷迭香與鼠尾草。植物油方面，我偏好雷公根再加上一點沙棘油。就這樣只問耕耘地使用了三個月，相交多年的香港朋友再見到我時，笑說眼看著一朵花兒就這麼垂下去了，怎麼一轉眼又昂然挺立。老化是不可逆轉的生命過程，但在精油的守護下，我相信自己可以老得很優雅。 溫老師教室 June’s class 抗老化在細胞層次的主要課題是抗自由基，亦即抗氧化。但氧化是每個細胞運作的必要之惡，就像汽車沒有燃料無法發動，人體沒有氧氣也不可能活存。而汽油燃燒後會產生廢氣，細胞在呼吸與食物轉成能量的過程中也會產生自由基（一種活性氧），這些自由基轉頭來攻擊細胞，就造成了細胞的損傷甚至死亡。舉凡關節炎、高血壓、糖尿病、皺紋、斑點等等器官質變現象，始作俑者都是自由基。 科學家在植物界發現許多能夠延緩老化的物質，它們幾乎也都是抗自由基的活性成分。大眾最熟悉的抗氧化物質是維生素C、E和β-胡蘿蔔素。以維生素C為例，雖然衛生署公布的每日營養素建議量是60毫克，但真要達到抗氧化的作用，不到1000毫克是不可能做到的

。由此可知，想要保持皮膚的年輕活力，每天至少該攝取1000毫克的維生素C。維生素E和β-胡蘿蔔素在沙棘油中含量豐富，沙棘油既可內服又可外用，可說是抗老化最優越的植物油。藍莓因為富含花青素，抗氧化指數（ORAC）為2400 TE/L，被捧為抗氧化之星。然而，很多精油都能輕而易舉地超越這個高標。譬如迷迭香的抗氧化指數是3309 TE/L，永久花有17420 TE/L之多，而酚類的百里香和野馬鬱蘭甚至達15萬TE/L以上，奪冠的丁香甚至到了破表的1078萬TE/L！當這些芳香植物聚在一塊時，簡直就是一座不老林。但要注意的是，酚類精油雖然超級抗氧化，也易刺激皮膚，所以對皮膚最溫和的酮類精油如迷迭香、永久花等，就成了皮膚抗老化的首選。美人密技 beauty tips 精油種類 唇形科迷迭香屬（龍腦迷迭香、高地迷迭香、桉油醇迷迭香、馬鞭草酮迷迭香） 完美配方 上述精油各2滴，加入15ml的雷公根浸泡油，混合均勻。 經濟配方 馬鞭草酮迷迭香精油5滴，加入10ml的橄欖油，混合均勻。 日常保養 每天早晚清潔臉部後，用3滴調油輕拍面部與頸部。 加強保養 每週一次，用調油5滴塗抹肝膽部位後，以熱毛巾或熱水袋熱敷該部位15分鐘。這麼做可以有養肝的效果，讓皮膚更容易更新。 精油小傳 馬鞭草酮迷迭香 *Rosmarinus officinalis* (L.) verbenone CT 匈牙利皇后用了迷迭香製成的回春水，恢復癱軟四肢的活力，是芳療史上無人不知的典故。不管是哪種化學組成的迷迭香，都有養肝利膽、除皺美顏的功效，但表現最出色的，就屬馬鞭草酮迷迭香。我常和學生開玩笑，說如果只對精油護膚感興趣，那就光學酮類精油就可以了。因為酮可以紮紮實實地促進細胞再生，所有的皮膚問題都可以藉由它而新陳代謝掉，老化當然更不必提。而迷迭香就是一種酮類精油，它又分龍腦、馬鞭草酮、桉油醇這三型，三者都含酮，含量最高的是龍腦迷迭香，所含酮類最珍稀的是馬鞭草酮迷迭香。酮的重要屬性中包括脂溶性，研究顯示，精油的抗菌能力一般與其脂溶性成正比。科學家並且推測，精油抗腫瘤作用的機制之一，可能是透過溶解細胞膜的脂類成分來破壞癌細胞的完整性。所以迷迭香稱得上是一種全面的抗老精油，從替單一細胞抗菌、幫助肝臟抗自由基，到皮膚更新和誘使腫瘤縮小，這種廚房裡的香料無所不能。不過作治療之用，當然和烹調的劑量與用法不同。 酮的氣味一般給人很強的藥物感，但在馬鞭草酮迷迭香身上較不明顯。這種迷迭香帶有一種學者的風采，深刻而專注，可以皓首窮經而不知老之將至。有的時候，青春氣息是從神韻中散發，而不僅是自外貌上表現。在馬鞭草酮迷迭香的香氣裡，我們可以學到這一點。 科學文獻 一、各種無性生殖的迷迭香之抗氧化作用 Eva Stefanovits-Banyai¹, Maria H. Tulok, Attila Hegedus, Csilla Renner, and Ilona Szollosi Varga. "Antioxidant effect of various rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) clones." *Acta Biologica Szegediensis*, 47, 1-4 (2003): 111-113. 二、迷迭香精油誘導肝癌HepG2細胞凋亡的實驗研究 迷迭香精油能誘導HepG2細胞凋亡，表示其可能成為新的高效抗肝癌藥物。 王琳、劉春輝、王宇、崔國力、朱艷麗、劉君星、魏鳳香。《中國老年學雜誌》，28卷23期（2008年12月）。 【摘文6】 收毛孔 Story 有些人崇尚天然，不但不化妝，連保養品都不太擦，營養均衡，作息正常，這樣皮膚還出狀況，真是很挑戰他們的信念。一個學生就是這樣的「有機」熱衷人士，和先生放棄電子業的高薪，在石碇山區買了一片茶園做自耕農。前幾年去拜訪她的同學都豔羨不已，後來好一陣子沒消息，有次在台北東區的街頭不期而遇，從前細緻的臉龐現在看起來像剛蒸完臉，毛孔清晰可見。學生力邀我去喝花茶，盡情傾訴這些日子以來的波折。他們的茶園還在，現在請了理念相同的朋友照顧，因為先生後來又覺得山中無甲子，和塵世脫節，所以回到台北加入一個環保組織。可是學生不能忘情田園生活，也不希望兩人因聚少離多而感情生變，只好兩邊來來去去，內心一直處在拉扯狀態。這名學生雖然上過全套基礎課程，但她坦承用油不多，因為「精油當然也是很天然啦，可是如果我吃得健康，早睡早起，也常常活動筋骨，應該不需要特別護理對吧」。那個場合不適合辯論，我只能簡單建議，苦橙葉對三心兩意和毛孔粗大都有幫助，不妨一試。 溫老師教室 June's class 看起來像水煮蛋的臉，毛孔直徑只有20微米；看起來像橘子皮的臉，毛孔直徑可達200微米；而看起來像芝麻燒餅的臉，毛孔直徑暴增為400微米。要從400降到200，可以依靠人力完成，但若想從200掉到20，還得仰賴神意眷顧。目標必須明確，作戰才有效率可言，所以所謂的收斂毛孔，主要工作就是清潔毛孔，盡量掃除與避免堆積可能撐大毛孔的東西。雖然這和「縮小毛孔」有很大的差距，但毛孔乾淨自有一種光潔之美，聰明人還是別鑽那個尺寸的牛角尖。 會堵住毛孔的東西，精油通通都清得掉，那些路障包括了過多的皮脂、角化的角質以及化妝品、防曬乳、空氣的髒污等等。這些許多人大概也都知道，但種類及用量過多的保養品，往往就被大家忽略了。不管選用的保養品多高檔或多精純，只要你像粉刷牆壁一樣地層層塗上，都有塞爆毛孔的危險。至於清乾淨以後要不要冰敷，要不要拍打，要明白這些技巧固然不無小補，但不可能扭轉乾坤，所以你高興就好。 毛孔擴張的人裡面，急驚風多於慢郎中。自律神經長期與壓力或情緒抗衡，

《芳療私塾 BEAUTY》

交感神經被過度啟動，猶如熱鍋上的螞蟻，皮膚也會因為水分不足而激發皮脂過度分泌，逐漸堵塞毛囊。要將撐大的毛孔收攏起來，除了直接從皮膚保養下手，還要收斂焦躁的情緒，平衡自律神經，才是根本解決之道。毛孔也是皮膚呼吸的孔道，當我們被某個情境逼得透不過氣，或悶得要窒息時，身心一體的機轉，也會促使毛孔來幫你爭取寬闊一點的空間。

美人密技 beauty tips 精油種類 芸香科柑橘屬花葉精油（橘葉、苦橙葉、佛手柑葉、泰國青檸葉、橙花）

完美配方 上述精油各2滴，加入10ml冷壓葡萄籽油，混和均勻。

經濟配方 苦橙葉精油8滴，加入10ml荷荷芭油，混合均勻。

日常保養 洗臉時用一滴按摩油加入洗面乳按摩全臉，清水沖掉後在用少量洗面乳再洗一次。潔膚後，用三滴按摩油輕拍全臉，過十分鐘再噴上少量橙花純露。橙花純露可以拿來隨時噴臉。

加強保養 強化面膜：白芷粉 + 白芨粉15ml（1大匙） + 上述調油25滴 + 橙花純露12.5ml（2.5茶匙），敷臉10分鐘後洗去，每週一次。

編輯推薦

關鍵字：精油、芳香療法、護膚美容美容教主牛爾專文推薦

精彩短评

- 1、（2013-03-03购于TB）
- 2、喜欢插画 还有香香的味道
- 3、感覺真像Anius梦想系列的詳細使用手册，但個案分析和植物人格的特別說明讓整本書區別於普通的配方使用書。
- 4、芳疗
- 5、这书卖太好了，短短时间就再版印刷，里面有很多小故事，针对不同的肌肤状态所对应的心理问题，看完不禁莞尔一笑，似乎这样的人都在你我身边。从他的痘痘、粉刺、和脸部过油，就能一眼看出人性的一面，是一本非常实用的芳香疗法好书，推荐再推荐阿~~p.s不要再说里面的油买不到了，淘宝上面肯园梦想魔杖不都能对应？
- 6、芳疗圣经
- 7、无论你是芳疗新手还是资深芳疗师这本书都很值得一看。温老师一改往日很“硬”的学术风，这本书读起来轻松随意。特别是插画也很漂亮。
- 8、芳疗入门级操作书，制作、插画都很美。
- 9、看过一遍，但是如果真是想实操起来，还是要先花大笔钱去制备老师说的各种精油的
- 10、还是挺有启发的。用不起完美版还可以用经济版。
- 11、人与花心各自香

精彩书评

1、这书卖太好了，短短时间就再版印刷，里面有很多小故事，针对不同的肌肤状态所对应的心理问题，看完不禁莞尔一笑，似乎这样的人都在你我身边。从他的痘痘、粉刺、和脸部过油，就能一眼看出人性的一面，是一本非常实用的芳香疗法好书，推荐再推荐阿~~p.s不要再说里面的油买不到了，淘宝上面肯园梦想魔杖不都能对应？

2、俗话说，相由心生。皮肤的质地或多或少看得出一个人的内心。年少的时候，为了面子和虚荣，拼命买昂贵的护肤品，结果只是欲速则不达，情况越来越坏，心里也越来越憔悴。经历些世事后，看淡了许多，开始了解芳疗，爱上芳疗。慢慢调理肌肤，关照心灵。这或清幽，或妩媚，或理不清的气息常常触到心里的爱，恨与委屈。我们的皮肤常常是情绪的出口，因为不能以合适的方式宣泄，便以痘痘，斑等形式表现在脸上。反观自己的生活，是不是为了那些无谓的人和事，又焦躁了，又忧虑了，又失眠了。从心改变。做一个清明柔美的人。这本书，台版的设计和装帧都非常美。值得收藏。

《芳療私塾 BEAUTY》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com