

# 薰衣草

薰衣草算是香草植物中經濟價值高，市場需求最大的，自然有許多生產上的差別與細節。我們直接從原文來看，首先，典型的薰衣草或是芳療所稱的薰衣草有兩種：Lavender 與 Lavandin，前者就是薰衣草，後者是醒目薰衣草，亦稱大薰衣草，因其產油量高，又容易栽培，所以生產成本低許多，也是全球重要的香料來源，但是其氣味帶有較重的樟腦味，是其與薰衣草最明顯的差別。

而我們所使用的薰衣草，拉丁學名為 *L.officinalis*，品種名稱為 *angustifolia*，音譯為「安古」薰衣草，意譯為「狹葉薰衣草」，若以 *officinalis* 來翻譯，又可稱為「真薰衣草」，其實這些全都是指同一種對象。而 *highland* 特指其種植的植物品種與產地差異，也就是耐寒的薰衣草，翻譯為高地薰衣草，因為產地栽種特性，高地薰衣草算是薰衣草的極品，但因產地與品種的受限性，真正的高地薰衣草較為少見。

## 心理面

明顯的平靜與舒緩功能，對失眠者有相當好的舒放與精神撫慰，不像一般的安眠類精油，薰衣草在工作與白天使用，不但不會有任何過於鬆弛的影響，還能提供鎮定與平衡，提供穩定而有效率的工作情緒，對於安撫躁進或心情不穩的脾氣有相當好的效果。

## 生理面

止痛，消炎，癒疤是薰衣草的知名功效，薰衣草是少數可以直接以純精油使用的精油，另外其對情緒緊張與壓力大、煩躁時引起之高血壓有舒緩放鬆平滑肌的作用。

薰衣草的抗菌防蟲，自古即用於清潔保健與預防上。

## 髮膚面

薰衣草的癒疤功效，來源自其活化細胞的特性，另外，也因為其能平衡皮膚油脂分泌，對於油性肌膚與油性髮質，反而更能提供改善。因此，對於皮膚的傷疤、濕疹、霉菌、膿腫，頭髮的頭皮過油引起之頭皮屑與髮質的保護，都建議以薰衣草作為必備選擇。

## 香蜂草 長生不老的藥草

希臘語的意思就是蜜蜂。香蜂草聞起來有點檸檬的味道，但是更多了些花香，她的香氣既能安撫又提振心靈，在震驚恐慌時，可以安撫情緒，在面對挫折時，又可以提起精神面對未來挑戰。

古代歐洲尙未有砂糖的時代，香蜂草便是主要的甜味料。而古羅馬養蜂人家的庭園必定會廣植香蜂草，用她的香甜味道來吸引蜜蜂群，而且還用花朵的葉片磨擦養蜂箱，以吸引其他的蜜蜂進駐。香蜂草能助人放鬆心情，促進消化，自古至今，都是希臘人常用的藥草之一。

香蜂草是歐洲一帶相當知名的草，經常被人種植在家中的前後院，大約每年六七月開花，能開出白色的小花，因為這種花能吸引蜜蜂，所以又稱為「蜜蜂花」。並因為香蜂草整株植物，包括花、葉、莖都能散發出檸檬般甜蜜又清新香氣，又名「檸檬香脂」。(在台灣不會開花)

香蜂草的香草語是「愉快的回憶」，因為回憶總是甜美的，跟香蜂草給人的感覺一樣。在香蜂草開花前採收新鮮葉子，用於烹調，則新鮮的葉子可為沙拉和水果添加自然的檸檬味。乾燥後可作為芳香藥草茶，有助消化、減輕壓力和鎮靜的功效。使用蒸氣蒸餾法萃取葉子所得到，淡黃透明色澤的香蜂草精油是能振奮歡愉、安撫 鎮定、使人心靈愉悅的精油！

<功效>

- (1) 香蜂草精油在心理面的應用，在於心臟與神經系統的協調上，可用於改善憂鬱症及焦慮等所致的身心症與自律神經失調。
- (2) 香蜂草精油能安撫受驚的心靈，消除鬱悶，給人帶來樂觀積極的未來觀。
- (3) 香蜂草精油用來按摩時，請低劑量稀釋使用，以免導致肌膚敏感。
- (4) 香蜂草精油能促進胃部的消化，包括反胃、消化不良、脹氣、嘔吐、痢疾都有效果。
- (5) 用手帕沾取幾滴香蜂草精油、或用來薰香，可舒緩慢性支氣管黏膜炎、氣喘、以及改善感冒的各種症狀。
- (6) 香蜂草精油可有效驅蟲，並減輕蚊蟲叮咬的癢痛感。
- (7) 香蜂草精油能抑制過敏，能幫助氣喘患者安撫急促的呼吸。
- (8) 香蜂草精油能快速止住傷口流血，並抑制黴菌感染與溼疹。
- (9) 香蜂草精油是很好的女性調經藥，可以緩和經前及經期的腹部痙攣，及提振女性荷爾蒙的作用，對於更年期的婦女，一樣有改善更年期症候群的作用。
- (10) 香蜂草精油也有調解子宮的作用，有助於提高受孕機會。
- (11) 請注意！懷孕期間請停止使用香蜂草精油。
- (12) 將香蜂草精油用來薰香，除了上述的心理與生理療效外，也有驅蚊的作用，是天然的蚊香液。
- (13) 適合各種膚質的使用者香蜂草的花葉可泡茶、可烹飪，亦有不錯的養生妙

## 抗 SARS の金銀花

SARS 百年大疫，把全球搞得天翻地覆，當醫界拚命尋找治療藥物時，具有抗病毒作用的金銀花（Flos Lonicerae）被找了出來，身價頓時上揚，成為當時最紅的中藥材之一。

金銀花是種相當常見的植物，一般被當成庭園的圍籬，因其花朵有金、銀兩色而得名。入藥的部分是乾燥花蕾或初開的花蕊。

國立中國醫藥研究所所長吳天賞表示，金銀花的藥理作用繁多，包括抗病原微生物、解熱抗炎、免疫調節、利膽保肝、降血脂、止血、抗生育、抗氧化、抗細菌內毒素作用及中樞神經興奮作用等。

若運用到臨床上，金銀花具有治療感冒、流行性感、上吸呼道感染、肺炎、細菌性痢疾、腸炎、高脂血症、傳染性肝炎、皮膚感染、放射線治療及化學治療引起的口乾症等。

就防治 SARS 來說，金銀花以其抗菌、抗病毒及清熱解毒、涼散風熱作用，可預防和治療 SARS 感染。根據研究顯示，隨著金銀花有效萃取成分的劑量增加，抑制發炎反應的效果也隨之上揚，至於其萃取液毒性很低，安全無虞。

中國大陸去年一項以金銀花為對象的小兒口腔炎研究，46 例實驗組及 40 例對照組分別接受金銀花製劑及安慰劑的治療，實驗組以 89% 的總有效率，明顯高於對照組的 60%。吳天賞表示，金銀花性味甘寒，具有解毒及清熱涼血功效，配合甘草製成冰煎劑，局部治療後，可保持口腔黏膜濕潤，減少刺激及疼痛。

另在小兒輪狀病毒引發的腸炎部分，中國大陸另一項研究則發現，金銀花注射液可減少病童的住院天數，並控制繼發細菌感染的機率，進而減少抗生素的使用。34 例實驗組及 30 例對照組經治療後，實驗組有 15 例顯效、13 例有效及 6 例無效；對照組則分別是 4 例、13 例及 13 例，實驗組的療效也明顯優於對照組。

吳天賞說，這裡使用的金銀花注射液為無色透明液體，採蒸餾法取得金銀花乾燥花蕾中的揮發油，製成滅菌水溶液。

在其他治療方面，採用金銀花、蒲公英加適量白酒為製劑，治療 21 例復發性皮膚癬腫病患，療效不錯。另以金銀花膏外敷治療 24 例血栓性深靜脈炎病患，也可有效緩解肢體疼痛及腫脹，在在顯示金銀花多方位的臨床功效。

# 奧勒崗

奧勒崗生長勢旺盛，繁殖力亦強；對土壤選擇不嚴，但以排水佳且土層深厚之砂質壤土為宜。種植可採用種子播種、壓條、分株、扦插繁殖等方法，在生育期肥料以有機質肥料為主，配合氮肥的施用，即幼苗期及收穫後新芽 生育初期施用氮肥，以促進快速生長；並視土壤乾濕狀況加以灌溉或雨季時注意排水；整枝修剪於夏季對過密的莖枝需要進行修剪，可使通風狀況良好，減少病蟲為害；或剪除陡長枝之枝梢，促使植株整齊均衡的生長；冬季亦需修剪改善植株生長不良或葉片變深的現象。因奧勒崗具有匍匐性，植株生長至 30-45 公分時，莖枝便會披覆地面，故可作為地被植物的素材。栽植 2-3 年後可選取生長旺盛而香氣最佳的植株，以扦插或分枝方法培育新的植株來更新種植。植株生長高約 30 公分以上，即可採收葉片利用；惟於開花前採收香味最佳，其莖葉亦較薄荷為柔和而芳香。

葉可作為蛋糕、烹飪調味，與番茄、魚類、蛋、肉、沙拉等搭配可增加美味，更為披薩醬時所不可或缺的材料。

乾葉要比鮮葉更香，可製成香草茶、香水、香料、香草枕、香包及沐浴製品、精油和染料等。也適合製作乾燥花束及裝飾花環的素材。

成分與效用：奧勒崗在中古世紀為鎮靜、保溫及發汗等用途。葉片有濃郁的辛辣味，用於消除疲勞、殺菌、開胃、利尿、消炎、止痛、退燒、化痰、防腐及安定皮膚的效果。並能作為抗氧化劑與治療神經性頭痛、胃炎與生理病、牙痛以及肌肉疼痛。

現在也被用於提煉用於關節痠痛、氣喘用藥，對於真菌及大腸桿菌、葡萄球菌、鏈球菌等寄生性細菌有高度的抵抗作用。

葉製茶飲能滋養、止咳、解肌肉痙攣之功效。

莖葉蒸餾萃取精油，為強力殺菌劑，可抗菌、消腫、減輕疼痛、治風濕

## 天然代糖之聖品-甜菊

說到「甜味」就讓人想到「糖」，一般都會想到由甘蔗提煉出的蔗糖，其實世界上有三大甜味料來源，其一為蔗糖、還有甜菜糖、另外就是甜菊糖了。甜菊的原產地為南美洲，在很早以前就被當地的原住民使用在飲食裡，做為主要的甜味來源。在中草藥的書籍裡也有甜菊的記載喔！

甜菊可是怕肥胖卻愛吃甜食的您一種不錯的代替品，因為甜菊的甜度很高（甜菊糖的甜度約為蔗糖的二百五十倍）但是熱量卻極低。這特性讓甜菊在花草茶的沖泡上扮演著不可或缺的角色，幾乎任何一種香草在沖泡的時候都可以用甜菊來搭配，而且不管是新鮮的甜菊葉或是乾燥葉片效果都非常好。將乾燥好的甜菊碾碎還可以用來代替製作手工餅乾時使用的大量砂糖，讓您吃的更健康。

---

在 1921 年，美國貿易委員會專員布拉第（George Brady）注意到甜菊素，他向美國農業部提出這種新的甜味植物是否有商業價值的可能性？樹葉只需烘乾、研磨就可成為糖尿病患食用的安全糖精，沒有毒素。不幸地是，甜菊素一直被製糖業者圍堵，所以當時無法引入市面。

在 1977 年前，日本將甜菊素加進飲料、冰淇淋、口香糖、糖果、醃菜、蔬菜及海鮮中。今天，商業上甜味的食品有 40% 都是使用甜菊素，日本人做了很多研究來決定多少用量是最美味的，其他國家包括德國、中國、以色列、馬來西亞及南韓，正在研究或使用甜菊素。

醫學博士瑞（Ray Sahelian）是甜菊素食譜的作者。他指出，巴拉圭及巴西的印第安人使用甜菊素治療糖尿病已經很多年了。在丹麥的研究報告發現，用老鼠作實驗，甜菊素會直接改善胰腺細胞，促進胰島素分泌，而且不會增加血糖濃度。

其他研究顯示，甜菊素不會發酵，也就是說它不會滋長會引發齲齒的細菌或造成牙斑。甜菊素不含熱量，沒有毒性，加熱時不會有化學變化，保持原質，完全自然。

植栽筆記：

甜菊喜歡弱酸性的土壤，全日照植物（短日照容易讓甜菊開花），可以忍受台灣的高溫，喜歡濕潤的環境，夏天記得早晚要澆兩次水。適合在春、秋兩季時進行扦插繁殖。

# 茶 樹-大自然的綠精靈

有「大自然的綠精靈」之稱的茶樹精油，學名為互葉白千層，澳洲原住民在生病或身體保健時會煮茶樹的樹葉來喝，此事經探險家庫克船長發現，也試試這種「澳洲茶」的效果，並將心得帶回英國研究，這是茶樹的第一次科學發現。但是千萬不要誤會，茶樹不是休閒飲料，而是作為藥用，某些芳療師或大眾不明究理，就把 Tea Tree 當作飲料了。

但是直到第一次世界大戰之後，澳洲科學家才開始研究茶樹的療效，嘗試著將茶樹應用在正統醫療上。

澳洲化學家潘佛德博士(Dr. Arthur Penfold)研究發現，茶樹精油是具強力殺菌效果的天然殺菌劑，它具有安全及獨特效果，塗抹在人體肌膚上，也不會傷害皮膚組織細胞，塗在傷口上則可避免感染。1983年，澳洲聯合食品實驗室利用茶樹精油進行皮膚消毒實驗，以未清洗前的手上平均50cm有3000個以上的細菌，用蒸餾水清洗過之細菌數目是2000個左右，用茶樹精油清洗後，剩下不到3個！因此，生活中，若想遠離病菌病毒，就要多親近茶樹，天然的茶樹精油殺菌消炎的功效，是一般化學消炎劑的四倍，因此加水稀釋成濃度15%。

茶樹精油是由茶樹的葉子中萃取，氣味略微刺鼻、聞起來新鮮、舒暢，有如尤加利精油味，具有很濃的藥味。它的抗菌力強，並可以增強身體的抵抗力。茶樹精油的氣味能使人頭腦清新、甚至能安撫受驚嚇的心靈。在生理方面，茶樹精油能有效地加強免疫系統、提升免疫力，並有強烈的抗病毒、抗菌的效果，甚至可以從茶樹中提煉出抗生素。

## 使用方法

茶樹精油安全天然，在皮膚、清潔與各項保健，如：耳鼻喉保健、免疫系統保健、生殖與泌尿器官保健、兒童保健、寵物保健等方面，一再得到驗證。家中常備茶樹精油，您會訝異它的用途廣泛。

喉嚨不適：可以滴入2滴茶樹精油於400cc水中漱口，盡量讓其深入喉部並吐出。

空氣清淨：用於空氣清淨，異味消除，除臭，防蟲防塵瞞，可以使用木屑的香芬袋，是一種相當簡便而多用途的方法。滴入茶樹精油的香芬袋，可以放在衣物櫃、枕邊，甚至吊在出風口或通風處，讓它自然淨化空氣品質。

## 玫瑰天竺葵-最佳保濕劑

天竺葵的主要作用在於止痛、抗菌、鎮靜、促進傷口癒合，還有滋補、收斂跟去水腫。在身體上，他是很好的利循環、排除體內多餘水分的精油，很適合做淋巴排毒的按摩用油。

而在皮膚上，由於它促進傷口癒合的功能，所以它可以非常有效的治療燒傷、外傷和皮膚潰爛，同於治療痘瘡類的發炎也有不錯的效果。此外由於它的收斂性，所以對於靜脈曲張、縮小毛細孔以及乳房腫脹充血，尤其是足部的疲勞腫脹，效果也很好。

天竺葵淨化、清新、收斂的特質，使得它也很適合添加在一般的洗臉或卸妝的用品中，增加清潔的效果，同時還能溫和的滋養皮膚，也很適合用來平衡遲緩、堵塞和油性的皮膚。

心靈情緒，天竺葵的味道很清新好聞，有人甚至認為他的氣味跟玫瑰有點近似，尤其是玫瑰天竺葵，在香水以及保養品工業中，他常被用來冒充或者混摻成爲玫瑰的味道。不過在效能上，天竺葵還是相當爲人稱許，不管是單純的薰香或者用來泡澡，天竺葵都能帶給人心情上提振與愉悅的感受，而這種提振並非精神的緊繃，反而是一種放鬆舒暢的感覺，很適合疲勞過度的精神回復，會有立刻充電的體驗喔。

簡述：止痛、抗菌、促進組織結疤、增強細胞防禦功能、除臭、止血、補身。

適用所有皮膚，有深層淨化和收斂效果，平衡皮脂分泌、**最天然的保濕劑,能將水氣吸引集中於皮膚內,因此具有消炎即非常清涼的效果。**

微血管破裂、疤痕、妊娠紋可快速產生新細胞。

## 迷迭香——海中之露

**科名：**迷迭香屬於唇形科

**作用功效：**迷迭香的作用及功效：迷迭香有令人心情愉悅的香氣，擁有能令人頭腦清醒的香味，能增強腦部的功能，能消除胃氣脹、增強記憶力、提神醒腦、減輕頭痛症狀、改善脫髮的現象，減少頭皮屑的產生；

具有刺激神經系統運作，改善記憶衰退現象的功效，有助於恢復腦部疲勞，並能增強記憶力，對宿醉、頭昏暈眩及緊張性頭痛也有良效。

兼具有美容功效，可減少皺紋之產生，去除斑紋；此外還能促進頭皮血液迴圈，有祛痰、抗感染、殺菌之功效，可增強活力、提神。抵禦電腦輻射，增強記憶力，降低膽固醇。促進血液迴圈，降低膽固醇，抑制肥胖。對頭昏暈眩及緊張性頭痛有舒緩作用，精神、身體疲勞時，

飲用此茶讓全身活力再現；可心肝機能養護、氣喘保養，減輕風濕酸痛，緩和胃部症狀及消化道問題；被視為增長記憶，恢復青春的好幫手；濃烈的芳香能刺激神經系統，促成注意力集中，記憶力集中，並且有能止痙攣、助消化、活化腦細胞對頭昏目眩及緊張性頭也有舒緩作用。用途非常廣泛，

可用於烹飪、烘焙西點、提煉精油或沖泡成茶，做菜，醃肉，烤肉的香料。

**注意事項：**迷迭香的注意事項：懷孕婦女不宜飲用。