

精油是什麼？

精油的歷史沿革

綜觀歷史，精油在健康保健上的用途五花八門。埃及人是最先使用芳香精油的一個民族，他們使用精油的範圍極廣，從醫學、美容、養顏、烹飪，到宗教儀式，無所不用。乳香、檀香、沒藥和肉桂都是沙漠商隊中被認為是最珍貴的貨物，有時甚至可用來交換黃金。

希臘人沿襲了埃及人用精油來調理、按摩和薰香的做法。羅馬人也會用精油來促進健康、維護個人衛生。波斯人受希臘和羅馬人的影響，並學到了中國和印度人對草藥的使用，開始研究如何改進萃取精油的過程。精油萃取物因為具有保護和芳香的功用，在歐洲的各個黑暗時期一直廣受重用。

在近代，精油的調理功效是在**1937**年被一位法國化學家雷尼·莫瑞斯重新發掘的，他用純薰衣草精油幫助燙傷的修復。在同一時期，另一位法國醫師珍瓦涅也在二次世界大戰期間用精油幫助了傷兵。現在，健康科學家和醫療人員不斷研究並證實精油的確具有無數的保健效果，精油的運用也隨之持續地急速增加。

精油的使用方法

精油在情緒健康和生理健康的用途上非常廣泛。精油可以單一使用，也可以混合使用，端看使用者的經驗和喜好而定。精油通常可以下列方式使用：芳香調理、局部塗抹。

芳香調理

我們的嗅覺可以透過幾種生理管道來影響身體，範圍廣及各種作用與機能。芳香調理是依據人體在嗅覺神經受到某種刺激而產生預期的反應所研發出來的。精油在芳香調理的應用上非常廣泛。如果把精油噴灑在空氣中，有些精油能振奮我們的情緒，有些則能讓人穩定心神。除了對情緒的益處之外，噴灑精油還能淨化空氣，去除令人不悅的氣味和空氣中的雜質。我們推薦使用低溫或無溫的芳香噴霧器，以免改變精油的化學構造。洗衣服時加一點精油有洗淨增加香味的功用，用精油來擦拭家中所有的桌面和表面也有同樣的效果。

局部塗抹法

精油天然的分子結構非常純淨，很容易被皮膚吸收，所以局部使用也是適合的運用方式。精油也可以為塗抹的部位帶來立即的緩解。精油

所具有的提神和放鬆成分，特別適合按摩和美容，讓全身受益。

使用精油可以是出奇地簡單，也可以徹底改變生活。能和用過精油的人一起探討精油的效益，對精油新手會有莫大的好處，也會是更愉快的經驗。對那些想更了解精油的用法和知識的人，我們已備有許多資訊可供參考。

（務必堅持選用「CPTG®專業純正調理級認證」之精油，並遵照標籤上所有的警告和指示。不可讓精油接觸眼睛及內耳。外用精油時如果發生紅腫、刺激的情況，只要用分餾椰子油或橄欖油之類的植物油塗在紅腫的地方即可。懷孕婦女和正在接受醫療照顧的人，請在使用精油前先諮詢醫生的意見。

萃取方法

「CPTG®專業純正調理級認證」之精油通常是用低溫蒸餾的方法萃取的。將蒸氣加壓通過植物，就會把精油釋入蒸氣中。等到混合著精油的蒸氣冷卻之後，水和油自然分離，就能取得最純淨的精油了。為了確保萃取的精油具有正確的化學結構組合和優質的品質，萃取過程中所用的溫度和壓力都必須受到嚴密的控管。溫度和壓力若是不足，將無法讓珍貴的精油釋出，溫度和壓力若太高，則會改變萃取物的構造和效力。不僅是萃取的過程需要小心掌控，精心選擇正確的植物種類和部位，把握最恰當的採集時機，也都是萃取精良品質的精油所必須顧慮到的。這種複雜的過程不僅符合科學的嚴格要求，更近乎藝術的完美境界，需要與有經驗的種植農場和蒸餾場密切的合作，以確保生產出最優質的成品。

（小常識：需要12,000朵玫瑰花才能蒸餾出5毫升調理級玫瑰精油。）

蒸氣蒸餾過程是最常用的萃取法，但是有些精油像柑橘油，則須用冷壓法將精油從植物中萃取。