

香草植物萃取與生活應用

講師：張琇莉 詹佩儀老師

110.1.6(三)

本次講座大綱

1. 講師自我介紹
2. 香草植物現場萃取操作
3. 檸檬香茅純露手作-止痛凝膠
4. 純露萃取理論與純露個論及應用

講師經歷

- 張琇莉-文化大學社會工作學系畢業

專業證照：

美國國家整體芳療協會NAHA認證高階芳療師

澳洲IAAMA芳香療法暨芳香醫學協會學位認證

台北市藝術手工皂協會認證合格師資

澳洲IAAMA阿育吠陀芳香療法進階認證芳療師

澳洲BOWTECH波文治療研習一階

澳洲花精能量芳香人體動力學一階

講師經歷

- 詹佩宜- 國立臺北護理健康大學系畢業

專業證照：

澳洲IAAMA芳香療法暨芳香醫學協會學位認證

澳洲IAAMA阿育吠陀芳香療法進階認證芳療師

澳洲BOWTECH波文治療研習一階

澳洲花精能量芳香人體動力學一階

何謂芳香療法

- **芳香療法**是植物療法的一支，與草藥學、順勢療法、花精療法、傳統中醫及其他植物療法等都屬於植物療法的不同面向。
- 芳香療法講究**整體性的治療**，並且嘗試讓個人的身、心、靈都達到平衡的狀態。
- 使用百分之百天然、完整、未經雜質摻混、並從特定的植物品種中經過蒸餾或壓榨萃取出精華，幫助人們達到心理、身體與情緒精神方面健康的保健方法。
- 包括來自花、葉、樹枝、種籽、根部、樹脂和果實萃取出來的純精油、不具揮發性的脂質油、以及植物的純露

純露的定義

- 植物在蒸餾過程中所產生的副產物。
- 製造過程必須使用有機認證，或不曾使用殺蟲劑或化學藥劑的植物，以符合環保方式所採收。
- 每次只能使用單一品種的植物。
- 蒸餾過程必須緩慢進行，使用純淨、無汙染的水以保持植物療效。
- 完成的產品不會再經過任何加工手續。
- 純露與精油一樣有協同作用
- 純露的PH值範圍很大，但永遠是偏酸性的數值

純露的定義

- 如何選擇好的純露：
 - * 有機認證或無化學藥劑栽種或基因改造過的植物
 - * 像水一般清爽無黏膩感，且無混濁狀
- 外觀與香氣：
 - * 大多數純露呈現透明狀態，但如月桂、肉桂純露則有些許淡顏色，且絕不會成混濁狀
 - * 純露氣味讓人聯想到原生植物味道，但有些則與原生植物有著很大差異，例如：薰衣草

影響純露效果的因素

- 沸點
- 壓力
- 重複萃取
- 萃取時間
- 植物萃取部位

居家蒸餾機萃取方式介紹

- 冷水水中萃取
- 熱水水中萃取
- 冷水水上萃取
- 熱水水上萃取

純露的保存

- 消毒容器
- 標註蒸餾日期或保存期限
- 保存惰性儲存容器(玻璃或Nalgene塑膠製瓶)
- 過濾後保存及保存溫度(10-15度)
- -過濾材質介紹
 - 濾紙
 - 濾杯/濾壺

純露與順勢療法

- 順勢療法(homeopathy)是一種「以同治同」自然的治療方式，以物質稀釋至少微量到10-10次方後的超微劑量，來治癒疾病。當一種物質會引起人體某種症狀，若把這種物質稀釋震盪後，就能治療人體有相同症狀的疾病。
- 例如：洋蔥會引起人們打噴嚏及流眼淚，所以人們吃稀釋過後的洋蔥，就能治療打噴嚏及流眼淚的過敏性鼻炎。且症狀越相似，效果越好。順勢製劑採用礦物、植物和生物中有效成分超微量劑量。

純露療法

- 順勢療法是透過將標準酊劑加上**60%**的酒精或高純度的伏特加酒，不斷地重複稀釋與強烈搖晃後所製成的。稀釋與搖晃越多次的療方，療效就越強。純露也能當作順勢療法中的酊劑使用。
- 每**10**滴水中加入**1**滴純露，把水瓶放在桌上猛力搖晃**100**下，這時就有了**1c**的療方。越稀釋療方效用就越強。
- 順勢療法包含了體質性、預防性或療程為主的療法。

純露的使用方式(外用)

- 美容保養：去角質、蒸臉、面膜、卸妝、化妝水、面霜/乳液/凝膠
- 滋養頭皮
- 皮膚保養
- 肌肉痛、痙攣、拉傷、扭傷等
- 坐浴
- 盆浴
- 漱口
- 香氛噴霧/水氧機

純露的使用方式(內服)

- **內服**-適合長期調理、慢性的發炎、感染問題及體質的改善。
- 標準稀釋口服方式：30-50ml純露+1000ml飲用水，每日飲用。連續三週休息一週。評估是否需要再進行下一個療程。
- 建議採取協合複方的純露

使用純露應注意事項

- 單純以純露為主，運用於治療或內服，不可有其他添加物。
- 若大包採購，到貨立即分裝成小包裝。運送以冷藏方式、快遞為家，縮短運送時間
- 純露保存以恆溫並在室溫20-25°C以下陰涼處為佳
- 內服純露不應有防腐劑，且填充、運送、儲存條件應符合內服飲用水標準。若酸鹼值已改變則不宜內服。以不透明容器裝瓶，避免受光線影響減低香氣。
- 純露內服是新趨勢，請確保先純露的來源。

使用純露的好處

- **使用方便**：可直接使用於身體或皮膚或內服
- **溫和**：能量藥性強大卻溫和，可幫助體質虛弱的人。作為能量導引，身體的滋補劑。更適合老人與孩童，避免精油對身體的刺激反應。
- **香氣迷人**：具天然香氣，令人回味無窮，創造快樂、幸福的感覺。
- **價格親民**：比精油便宜。精油生產量少，相對生產成本高。

使用純露的好處

- 與精油協和作用：精油與純露兩者合用，才能真正掌握使用植物潛藏的能量
- 美容的好幫手：可與許多的美容保養品結合，提供保濕、消炎、抗皺、退紅、抗自由基的特點。同時具有心靈保養的效力，是現代人面對壓力最好的天然保養品。

檸檬香茅純露

- PH值：4.5-4.7
- 穩定性及保存期限：18個月
- 特性及使用方式：檸檬草純露有血管擴張作用，對運動後肌肉，有加速清理乳酸的作用。對粉刺、青春痘、鬆垮無活力的肌膚有很好的調理作用，可直接噴灑皮膚。對傷口消炎、消腫有療效，也有清潔、舒緩效果。稀釋後可作為漱口水。運用在肌膚的按摩上可消除水腫及多餘脂肪。稀釋也可用於女性私密處的清潔保養，具有強而不刺激的抑菌效果。

檸檬尤加利(檸檬桉)純露

- 植物科屬：桃金娘科桉屬檸檬桉種
- 拉丁學名：Eucalyptus citriodora
- 穩定度與保存期限：極佳，約24個月以上
- 檸檬桉葉藥用具消腫散毒，治腹瀉，外用治洗瘡癬，皮膚諸病，風濕痛。成樹後葉片具強烈檸檬氣味，可用於提煉精油製作香皂或驅蚊蟲或香水用途。民間俗稱「猴不爬」
- 果實藥用：祛風解表，散寒止痛，治風寒感冒、胃氣痛、痧脹腹痛。
- 樹脂藥用：解獨斂瘡，治瘡傷感染。

檸檬馬鞭草純露

- PH值：5.2-5.5
- 穩定性及保存期限：18個月
- 特性與使用方式：檸檬馬鞭草純露在放鬆心情與對抗壓力的效果非常好。它具有顯著的鎮靜特性，對考試前的緊張、表演的恐懼可以幫助提升自信心。可幫助注意力集中。它也能刺激內分泌系統，尤其是甲狀腺和胰臟。它同時也能舒緩經前症候群及經痛現象。它是強力的消炎劑，對口腔與鼻內黏膜組織有幫助，可消除牙齦腫脹。外用能使皮膚更細緻及毛孔縮小。單獨使用可作為極佳的刮鬍水。檸檬馬鞭草植物精華大多保存在可溶於水的成分中，它與能量療癒搭配進行，效果極佳。

芳香萬壽菊純露

- 植物科屬：菊科萬壽菊屬
- 拉丁學名：Tagetes lemmonii
- 別名：甜萬壽菊
- 全株具有芳香氣味，可作為觀賞花卉，也可食用花、葉可以泡茶或廚房烹調。金黃色的花朵水煮後可萃取黃色色素，供作染色劑用途，將枝葉萃取後可做為驅蟲用途。

茶樹純露

- PH值：3.9-4.1
- 穩定性及保存期限：穩定性好，保存14-16個月
- 特性與使用方式：**外用**：具清潔、抗黴菌、殺細菌及消毒功能，適合任何情況。直接灌洗鼻腔可治療鼻竇炎阻塞。稀釋成為陰道盥洗易，或坐浴方式可對抗陰道念珠球菌感染或生殖泌尿道的感染。對刀傷、傷口清潔及皮膚感染等有幫助。對灰指甲則可將指甲浸泡在茶樹純露裡，再加丁香精油稀釋塗在指甲上。因鏈球菌感染的牛皮癬，亦可噴上純露，加上西洋蓍草調和，口服飲用三週。**內服**：加入蜂蜜及茶樹精油治喉嚨痛、咳嗽、牙齦發炎的漱口水。胸腔感染時調和迷迭香或尤加利純露可幫助分解黏液與祛痰。搭配薄荷純露可治療消化不良引起的口臭。

歐薄荷純露(一)

- PH值：6.1-6.3
- 穩定性及保存期限：12個月
- 特性與使用方式：歐薄荷純露被認為是一種抗氧化物質。歐薄荷純露對於處理急性腹痛、腸道脹氣、心絞痛或胃液逆流以及各種消化不良都有幫助，與羅勒純露調和時能增進抗痙攣的效果、幫助緩解重複出現腹瀉與便秘的症狀。與羅馬洋甘菊純露調和飲用可以處理腸道寄生蟲。對於暈車與頭昏想吐，以1：1調合，慢慢飲用。連續三週使用未稀釋歐薄荷純露以達到肝臟與大腸內部排毒效果，能有效改善口臭或粉刺性皮膚。非常紅腫不適的痘痘可以敷用未稀釋薄荷純露，在進行三週療程時，每天敷用2次。

歐薄荷純露(二)

- 歐薄荷純露也能應付燒燙傷與皮膚搔癢的情況，對於過敏反應、蚊蟲叮咬能快速舒緩，並且是外陰部不適或搔癢時的極佳沖洗劑。無論外用或內服，歐薄荷純露都具有消炎效果，可用在處理肌肉僵硬、痠痛、脛骨前後側肌肉發炎、拉傷及水療療程中，可將其作為濕敷，冷熱交替使用。
- 早晨飲用薄荷純露可刺激蠕動幫助排便。與迷迭香純露飲用能替代咖啡的功效。天熱或感覺疲憊可噴灑在臉上以恢復精力。歐薄荷純露可以有效幫助注意力集中，它能安撫鎮靜神經的同時也會刺激腦力。
- 注意事項：避免用於3歲以下孩童

玫瑰天竺葵純露(一)

- PH值約4.9-5.2
- 穩定性及保存期限：14個月
- 特質與使用方式：天竺葵純露適合每一個年齡層以及各種膚質的人，對皮膚具有平衡與加強皮膚順應性的效果。單獨使用或與其他純露調和皆宜，適用於乳液、精華液、面膜、收斂化妝水、清潔液等。以濕敷方式數週，可以改善手肘與膝蓋上粗糙及乾燥的肌膚，甚至手腳上的硬繭。天竺葵純露是一種很好的保濕劑與收斂劑。和新鮮蜂蜜調和，可用來處理因風吹所造成的皮膚損害及過度乾燥的皮膚，或者與礦泥面膜一併使用可以賦予臉部年輕的光澤。

玫瑰天竺葵純露(二)

- 特性與使用方式：天竺葵具有消炎及非常清涼的效果，能鎮靜曬傷、紅疹、昆蟲咬傷以及任何皮膚表面產生的熱狀。對於發紅皮膚，如明顯血管破裂的肌膚以及酒糟型皮膚。天竺葵純露具止血作用，可用在清洗傷口與切割傷，對於傷痍滿佈的膝蓋能止癢並促進痂塊下新生皮膚的癒合。
- 內服天竺葵純露能對抗炎熱的天氣，在處理更年期的熱潮紅可同時使用口服與噴霧，對情緒和內分泌系統方面有平衡及順應的效果，並能舒緩經前症候群、更年期症狀及荷爾蒙有關的情緒不穩。與洋甘菊純露搭配，能作為收斂型刮鬍水。

迷迭香純露(一)

- PH值：3.6-3.9
- 穩定性及保存期限：14-16個月
- 特性及使用方式：不論外用或內服都是強效的抗氧化劑。製作保養品，能有效預防肌膚老化，回復健康、明亮氣色。若稀釋內服能幫助促進膽汁分泌並幫助消化油膩的食物。有清除鼻竇的痰黏液。內服能幫助黏膜自消化道清除，並促進肝臟功能與消化，並且使皮膚狀況好轉。以熱敷方式來處理耳朵感染，有助加速膿液引流並且淨化消毒，再以尤加利及穗花薰衣草精油稀釋後塗抹在耳朵周圍及後方至頸部。

迷迭香純露(二)

- 對於皮膚的腫塊、面皰、或粗糙，可以用蒸臉或熱敷方式將污垢帶出，並疏通阻塞的毛孔，具緊實和增加皮膚細緻度，搭配玫瑰天竺葵、香蜂草、洋甘菊、檸檬馬鞭草及胡蘿蔔籽純露，能使皮膚恢復活力。用作肉類料理佐味也非常適合。

甜羅勒純露

- PH值：4.5-4.7
- 穩定性及保存期限：不詳
- 特性與使用方式：羅勒純露對消化系統的幫助很大，能刺激腸道蠕動並減緩腸胃道的抽慄現象。它也能幫助偶爾因壓力或營養不均衡所造成的便秘現象，以羅勒純露加1滴羅勒精油及橄欖油也可以解決便秘的問題。羅勒被認為是自律神經系統的平衡劑，對各種壓力可以帶來鎮靜感，降低生理上的緊繃，包括頭痛以及鎮靜橫膈膜與消化道中的痙攣現象。

杭菊純露

· Ph值：偏強弱酸性

穩定度與保存期限：極佳

杭菊，又名為甘菊，按花瓣顏色可分為黃菊和白菊兩個品種。常作香料、藥用，沖泡菊花茶是居家養生保健飲料首顯，與種植觀賞價值。

- 杭黃菊的花瓣及花蕊均為金黃色，味辛、甘、苦，性微寒，擅於於清熱解毒和疏散風，可用於風熱感冒、發熱頭痛、目赤昏花、及疔瘡腫毒等症的治療。
- 杭白菊的花瓣為白色，花蕊為金黃色，善於明目，有清肝明目和醒腦提神的功效，以入茶為主，也是製作菊花茶的主要原料，是我國傳統的茶用菊花，也是品質最好的茶用菊花品種。此外也可用於濕熱黃疸、胃痛食少及水腫尿少等症的輔助食療，兼能養肝。
- 菊科純露對神經系統的壓力、憂鬱、放鬆、失眠與暴躁、易怒等情緒很有幫助。同時對皮膚護理非常神效，能鎮靜紅疹、敏感、紅斑性痤瘡、粉刺、痱子及皮膚發紅。搭配薰衣草純露一樣可用來處理燙傷及曬傷，對皮膚有很強的收斂效果，對粉刺性及油性皮膚有效。乾燥肌膚可再調和薰衣草、天竺葵或玫瑰純露使用。可作為洗眼劑，可抗結膜炎、眼球發紅，對長時間使用3C造成眼睛疲勞及發紅，亦可使用洋甘菊純露來清洗眼睛。

艾草純露

- 植物科屬：菊科艾草屬。萃取部位：葉片
- 艾草性味生溫熟熱、味苦辛，無毒，全株可用，歸經於脾、肝、腎經。植株含0.02%精油，為香氣來源。所含精油成分具有抗菌、鎮咳及平喘功效及消化道治療作用。
- 艾葉以驅寒逐濕見長，主用在調經止血、安胎止崩及治療消化道冷痢腹痛、止吐、濕疹疥癬、熱症解熱、外敷推拿、跌打損傷、疏通經絡。
- 艾根可用於治療頭痛、頭風、風濕性關節炎(抗風濕)、及過敏性鼻炎、慢性腸炎等。
- 近代醫學臨床研究報告，艾草具抗腫瘤活性作用，對抗甲狀腺、消化道及乳腺等癌症具緩解及改善療效。

百里香純露

- PH值：5.0-5.7
- 穩定性及保存期限：約24個月
- 特性及使用方式：百里香純露可以處理黴菌感染，不稀釋可作為皮膚和外陰部的沖洗劑。使用在足部黴菌感染時，可浸泡雙腳再以稀釋過的玫瑰草、茶樹、綠花白千層精油塗在感染的患部。當疱疹要發作前，可以濕敷方式來預防。在受感染的切割傷、擦傷及創傷傷口上，以不稀釋純露擦在傷口上。治療粉刺，亦可直接使用於患處，同時可以使用口服。對孩童的蛀牙，也可用來作為漱口水，或是口服提升免疫系統及幫助殺菌。

甜菊純露

- 植物科屬：菊科甜菊屬。萃取部位：葉片
- 甜菊葉的甜度很高，常作為代糖使用。新鮮或乾燥葉片均可使用。其不僅甜度高，熱量低是的**天然甜味劑**。中醫名為甜葉菊，其性味甘、平，具有生津止渴、降血壓、消渴。在藥理作用上，主要有治療糖尿病、控制/降低血糖、抗腫瘤、抗腹瀉、提升免疫力、促進新陳代謝等作用，對於控制肥胖疾病、調節胃酸、恢復神經疲勞有很好的功效。可消除蔗糖的副作用。

紫蘇純露

- 屬唇形科紫蘇屬
- 學名：Perilla frutescens
- 紫蘇葉性味辛溫，治感冒風寒、惡寒發熱、咳嗽、氣喘、胸腹脹滿等。《本草綱目》記載「行氣寬中、清痰利肺、和血，溫中，止痛，定喘，安胎」
- 生食大量紫蘇葉，因其中有草酸，在人體內產生草酸鈣和草酸鋅，在體內沉積過多進入人體會損害神經、消化系統和造血功能。但經過萃取的純露草酸成分低，安全性提高。
- 紫蘇在夏天有健胃解暑的功效，可防暑降溫、幫助消化增強食慾、胸腹脹滿及。預防感冒
- 紫蘇籽含豐富的不飽和脂肪酸等，對於心血管患者有益。同時也具有消除脹氣、潤肺整腸及減少便秘的功效。

香蜂草純露(一)

- PH值：4.8-5.0
- 穩定性及保存期限：24個月
- 特性及使用方式：香蜂草純露有鎮靜作用，但不會過度放鬆，可以用來處理壓力、焦慮以及兒童得歇斯底里現象或注意力不足過動症(ADHD)，兒童患者可以將30ml香蜂草純露稀釋於1公升水中一天飲用完畢，成人則提高至60ml。與迷迭香純露調和可用於集中注意力，考試時可以與橙花純露搭配使用。懷孕過程可用來處理害喜、消化不良、水腫，亦可加入少量的薄荷純露。香蜂草純露非常溫和，也適合baby使用，可在洗澡水中加入一茶匙，與德國洋甘菊純露調和來處理乳痂及尿布疹。香蜂草純露可作為提升免疫力與對抗感染的療效。

香蜂草純露(二)

- 它也具有降低血壓的效果。此外也能溫和地促進膽汁分泌能幫助消化，並且減緩因結腸炎及克隆氏症所引發的腸痙攣與抽搐。對於腎結石與膽結石可用足部反射療程搭配進行。
- 它是極佳的抗氧化劑與消炎劑，可以單獨使用或與其他純露調和持為皮膚清潔用品，並且能鎮靜皮膚發疹或濕疹的不適。此外可以將香蜂草純露製作成乳液或乳霜中，可以幫助抗老化及日曬後的皮膚保養。疱疹患者每日可將未稀釋的香蜂草純露敷在患部**6-10**次，最好是當你感覺到疱疹快要出現時就要開始進行，並且每次敷用純露時也同時內服半茶匙。

快樂鼠尾草純露

- Ph值5.5-5.7
 - 穩定性及保存期限：16-18個月
 - 這是「女性專用」純露，且任何時候飲用能給予肯定人生價值的感受。主要用來處理與賀爾蒙相關的經痛、經期腹脹、水分滯留、情緒起伏不定及其他經期症候群。更年期症狀也有很好的效果，特別是與鼠尾草純露一併使用。
- 單獨使用對於油性肌膚具有收斂與調理的效果。不論內服與外用都具有溫和的抗痙攣與消炎效果，對於許多身體系統都有幫助-循環、內分泌、消化、肌肉、及神經等系統。
- 快樂鼠尾草是一種有愉快感和抗憂鬱劑。不論從那一方面來看，它都提供情緒上的支持並給予安寧幸福的感受。
- 另也可幫助戒酒者鎮靜戒酒期間產生的某些症狀。此外該純露還能深層地增進能量，針對情緒方面的創傷與傷心欲絕特別有效。
- 及冰沙上更是美妙。

德國洋甘菊純露

- Ph值：4.0-4.1
- 穩定及保存期限：尚佳，約可保存14個月
- 不論內服外用，對於身體的各組織而言是主要的消炎劑。對所有會產生皮膚發紅的症狀都有幫助，如皮膚出疹、燙傷、曬傷、搔癢、濕疹、乾癬等。此外也對於發炎或腫脹的靜脈、痔瘡、靜脈炎、靜脈曲張都可濕敷緩解。對於皮膚也有收斂與柔軟作用，適用鬍後水。也可應用於抗菌清潔方面，非常適合敏感或發炎肌膚，也可沖洗方式處理體表黴菌感染或清除腳汗味。內服也可調理陰部黴菌感染或尿道、陰道感染時的洗劑。純露同時也可調理消化系統，協助處理結腸炎的問題。
- 心理層面上可以消除焦慮、平衡自律神經、在情緒上具有安撫的力量與澄清內心與頭腦裡思緒。

感謝聆聽，

祝福大家有個美好的午後時光！