

<<精油的益处>>

图书基本信息

书名：<<精油的益处>>

13位ISBN编号：9787540756802

10位ISBN编号：7540756802

出版时间：2012-5

出版时间：漓江出版社

作者：皮埃尔·维冈

页数：222

字数：80000

译者：张蕾

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：<http://www.tushu007.com>

## <<精油的益处>>

### 前言

植物界的物种如此繁多，让我们有理由相信，在植物的体内，存在着许多有益的物质。我们在散步或是远足的途中会发现许许多多这样的植物，随意采摘几株，就有可能在其中找到对我们的病痛有治愈功能的物质。

事实上，含有精油的植物并不是很多，只有几百种而已。

这种散发着芳香的提取物疗效强劲，我们希望，如果可能的话，在很好地控制其危害的前提下，能够用精挑细选的提取样本来治疗疾病。

但是我们还远远没有达到完全了解植物界的地步，因为它充满了太多的惊奇和意外，像是那些乘着顶峰木筏去森林探险的人们证实的那样，他们总能带回出人意料的发现。

即使是那些我们熟识的植物，也没有完全向我们展示它们的秘密。

至于那些热带植物或是土著人生活地区的植物，更是鲜为人知。

当然有的森林或山地部落有着祖传秘方，一直找寻研究某种植物来治疗困扰他们许久的疾病，这就另当别论了。

更不要忘了，除了治疗的特性之外，某些芳香植物还含有拮抗甚至是有毒的物质，如果忽视这一点，那么就会非常危险。

芳香植物不仅仅具有治疗功能，我们同样把它们的芳香特质用在菜肴的烹制上。

于是，百里香、薄荷、月桂、刺柏、迷迭香、薰衣草、丁香成了许多菜肴不可或缺的调味料，它们也正因此享誉世界。

另外，众所周知的是，它们还广泛地用于工业香水和化妆品的加工中。

## <<精油的益处>>

### 内容概要

精油并非无所不能，但若使用正确，绝对能成为你美好生活的好帮手！它能带给你活力安宁的情绪，美丽的外表；增强你的免疫力；帮你解决健康小问题；给你芳香而洁净的空气环境.....

法国生活专家皮埃尔·维冈，力求精确、翔实地向读者讲解了关于植物及其疗法的实用性知识。本书深入浅出，从认识植物精油的成分、作用原理，鉴别方法讲起，详细地介绍了植物精油的多种用法及注意事项，并针对近30种生活问题（几乎囊括了日常生活健康的方方面面）给出了相应的精油治疗方法，除此之外，本书深入透彻地介绍了60余种常见芳香植物，包括气味，生长环境，萃取方法，使用方法，特性，针对症状，注意事项.....绝对详尽。

即使对精油一无所知，本书也能手把手教你通过芳香疗法解决生活问题。而对芳香疗法的爱好者来说，这更是一本最方便的工具书，一本朴素的知识精华。本书最大的特色，就是以严谨务实的态度，专业全面的知识，帮助你正确有效的使用精油。

## <<精油的益处>>

### 作者简介

皮埃尔·维冈，是一位记者与演讲家，同时也是一位在健康护理问题、营养饮食、身体保养、个人发展方面的专家。

他的著作有：《为何选用绿色饮食》、《美容饮食诀窍》、《橄榄油》、《焕发活力的26个生活常识》以及《食用醋的26大功效》。

## <<精油的益处>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 植物精油的治疗功效

##### 芳香植物

何为“精油”以及如何提炼植物精油？

植物花露、天然香精、植物香膏与含油树脂，区别何在？

植物精油如何作用于我们的身体？

植物精油的主要治疗特性

植物精油不尽相同

如何鉴别好的植物精油？

#### 商标

选择植物精油的六大标准

#### 第二章 如何使用植物精油

##### 外用

用于皮肤的护理和治疗

在空气中挥发精油

使用剂量

植物精油使用的注意事项

以精油为主的治疗

#### 第三章 精油治疗的准备工作

##### 活力与安宁

我重新找回了活力

我治疗了头痛

我的精神得到了放松

我的睡眠质量得到了提高

我的头晕症状有所减轻

我不再低迷

##### 美容

我精心地护理了面部皮肤

我喜欢我的头发

我的双手变得细嫩

我的双腿更加细致轻盈

##### 提高免疫力

我治愈了我的哮喘和咽喉痛

我很好地抵御了冬天的寒冷

治疗小伤口，排解小烦恼

我治疗了我的口腔疾病

我呵护了我的皮肤

我的消化能力得到了提高

我的过敏症状有所减轻

我的肢体酸痛症状有所减轻

我的关节炎和风湿症状有所减轻

## <<精油的益处>>

更年期症状有所减缓

促进血液循环

我的血液循环更加流畅了

我的淋巴系统更加强健

舒缓心情放松精神

使人振奋的沐浴

使人放松的沐浴

通过香薰按摩，我得到了放松

净化空气环境

我净化了自己的家

我美化了工作和生活环境

### 第四章 发现芳香植物的点滴

多叶蓍

大蒜

阿米香

小茴香

绿茴香

茶树

普通罗勒

香柠檬

巴西香木

黄桦树

白千层

罗马洋甘菊

中国樟脑

锡兰桂皮

小豆蔻

胡萝卜

葛缕子

阿特拉雪松

柠檬

爪哇柠檬

芫荽

柏树

白云杉

龙蒿

球状桉树

头花桉树

卧白珠树

普通刺柏

天竺葵

药用生姜

丁香

意大利不凋花

药用海索草

芳香旋覆花

普通月桂

<<精油的益处>>

宽叶薰衣草  
药用薰衣草  
柠檬草  
橘子  
墨角蓝  
辣薄荷  
金丝桃  
肉豆蔻  
没药  
橙花  
绿花白千层  
玫瑰草  
柚子  
广藿香  
欧洲赤松  
罗文莎叶  
樟脑迷迭香  
药用迷迭香  
大马士革玫瑰  
檀香木  
杉树  
山地风轮菜  
鼠尾草  
欧百里香  
百里酚百里香  
普通迷迭香  
柠檬马鞭草  
香根草  
依兰

附录

附表1 植物油  
附表2 可以搭配使用的植物精油  
附表3 植物精油特性一览表

## &lt;&lt;精油的益处&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章植物精油的治疗功效芳香植物照射到地球表面的阳光为植物提供了充分的光合作用的能量。

光合作用是地球生物重要的生长环节，植物吸收阳光，将其转化成糖和其他有机物，并以此繁衍生息。

而所谓的“芳香”植物中则含有某种分泌细胞，在这些细胞中合成了沁人心脾又易于挥发的油状物质。

这些物质在植物体内积少成多，就成了我们所说的芳香物质。

每种植物的特质不同，精油贮藏的位置也不同，有的在花里（如玫瑰、月季、橙花等），有的在茎梢的花球里（如一串红、风铃菜、薰衣草等），有的在果实里（如葛缕子、小豆蔻、桔萆、芫荽等），有的在叶子里（如玫瑰天竺葵、蜜蜂花、白千层、欧洲赤松等），有的在整棵植株中（如有柠檬香味的植物、棕榈等），有的在树干中（如巴西香木、红檀香木、紫檀香木），有的在根部（如颞草根、香根草等），或在根茎中（如姜黄、生姜等）。

这些易挥发的物质，在某种程度上，可以称之为植物的个性签名，我们也因这些芳香的气味来鉴别植物。

这些气味涵盖了嗅觉所能触及的大部分味道，科学家们把它们分成这么几大类：茴香味、香脂味、木头味、焦灼味、樟脑味、乙醚味、鲜花味、麝香味、辣味、胡椒味、香草味等等。

但我们的语言是如此苍白，当我们无法找到合适的词来定义这种味道时，我们就用这种植物的名字来命名味道：比如我们会说甜橙味、玫瑰味。

何为“精油”以及如何提炼植物精油？

提起“精油”，也许有人会把它们和油腻、脂肪质的物质联系在一起，但是恰恰相反，“精油”不含任何油的成分。

真正从植物界获取的油只能通过简单的提取（如冷压缩）或是更为复杂一点的压榨技术（针对诸如油菜、亚麻、摩洛哥坚果）获得。

芳香植物之所以不同于其他植物，在于它们体内含有分泌精油的器官。

这些器官分布在植物体内的不同位置，但是只有产出量最大的器官才会被使用。

我们通过蒸馏器，从植物最有利用价值的那部分中可以提取到精油。

根据植株种类和所需精油的不同，我们会选择使用这个植株或是植株的一部分来获得这种芳香的精髓。

植物精油最大的益处在于，它们本身不含有油腻脂肪类物质，因此不会变质，且易于溶于脂肪和酒精，也正因如此，它可以应用于许多医疗实验。

相反，它不是水溶性物质。

植物香精有许多提取方法，其中有一些方法相对其他方法要传统得多。

在这些方法中，最有名的要数油脂萃取、溶剂萃取、机械萃取和水蒸气挥发。

油脂萃取这种方法非常古老，因为它需要花费大量时间，同时必须有多人参与其中，因此现在已经不再使用这种方法了。

应用这种方法，需要提取花瓣，把它们平铺在一种油脂物质上面，芳香的气味就会浸入整个油腻物质。

我们通常用凡士林或蜡制作这种油腻物质。

随后，用一种以油和乙醚为主要材料的溶解剂对这块油腻物质进行处理。

当这个程序结束时，我们再换上一些新的花瓣重复这个过程，直至这块油腻物质中的花香已经饱和。

这个过程通常持续24个小时。

随后，我们要把油腻物质和浸入其中的植物精油进行分离。

溶剂萃取这是一种更加现代化的萃取技术，这种技术主要依赖溶剂萃取精油。

但是这种工艺的缺点就是在提取的过程中，会改变精油的某些原本的特质。

机械冷萃取因为过程简单，而且时效较快，机械冷萃取是目前最常用的一种技术。



## &lt;&lt;精油的益处&gt;&gt;

但是使用这一技术的前提条件是，植物体内精油含量非常丰富，而且这种方法只适用于柑橘类精油的提取。

还有一种特殊的技术，就是在萃取精油的同时采集果汁，随后再用离心技术将这二者分离。

这种方法对工业技术有一定的要求。

水蒸气挥发尽管这种方法非常古老，但是目前还在被广泛地应用。

这种方法只采用水作为溶剂，因此确保了精油的完整性。

用于蒸馏的植物必须非常新鲜，同时对水质量的要求也非常高，这就是为什么最好在萃取的过程中采用泉水。

萃取时在第一个蒸馏槽中把水加热至沸腾，与此同时，把要提取的植物部分放入另一个蒸馏瓶中，第二个蒸馏瓶与第一个蒸馏槽相连。

把蒸馏获得的水蒸气导入蒸馏瓶中，来溶解植物芳香。

这种含有芳香分子的蒸汽随后进入蛇形管道，在管道中得到冷却，凝结成形。

这种混合了水蒸气的植物精油最后进入并贮藏在了第三个蒸馏槽中，这就是我们所说的“精油槽”。

这种方法最大程度上保证了精油的纯度。

事实上，我们杜绝使用任何可能破坏最终产品的人工添加成分，也正因此，我们可以保证精油中最强劲最活跃的成分。

但是，这种方法精巧细致，也就需要比较高超的技术。

因为可以采用这种方式提取的植物很少，所以物以稀为贵，通过这种方式获得的某些精油价格也非常昂贵。

通过这种方式获得的精油成分可能与原来植物中所含的精油成分略有不同，原因就在于，在这个过程中会有氧化和水解现象发生，而这会导致分子成分的改变。

因此，蒸馏萃取最好能把对植物体内芳香物质的损害降到最低。

低温和低压状态下，植物体内原本的芳香和化学成分才不会发生改变。

所选植物种类的不同，萃取的植物器官不同，通过这种传统工艺获得的精油也不尽相同。

有些萃取过程所获的精油含量非常少，因此我们需要投入大批的原材料，这对于生产成本和买卖价格都有影响。

比方说，要想获得1千克的依兰精油，就需要50千克的依兰；用同样的方法，要想获得1千克的蜜蜂花精油，则需要更多的蜜蜂花：在4到12吨之间。

玫瑰精油亦如此。

植物花露、天然香精、植物香膏与含油树脂，区别何在？

植物花露，又被称为“水溶胶”，是含香味的植物经过蒸馏得到的副产品。

在整个蒸馏过程接近尾声的时候，我们会在“精油槽”中得到这种物质。

因此，我们用哪种植物蒸馏，就会在所得到的花露前面加上该种植物的名字。

比如“玫瑰花露”、“甜橙花露”等。

这些花露香气不如原来的植物精油浓郁，它们是由蒸馏出的水溶性精油分子组成的。

我们对蒸馏产品进行清洗，就可以获得这种物质，多用于面部和皮肤的护理中。

根据自己的喜好，我们还可以选择不同味道的花露，把它们少量倒入熨斗中，增加衣服的香味。

还有些人把它用于烹饪中，给调制的汤汁、炒制的菜肴或是炖鱼提味。

植物的天然香精是它分泌的一种芳香的味道，通过蒸馏获得。

我们把它称为精油。

但是，在某些化妆品柜台上，你也许会发现标有“精油”的产品，这些并不是真正意义上的精油，而是一些质量较差的精油代替品，用低廉的价格在市场上占有一定份额。

这种所谓的精油可能和真正的精油味道相同，但是这种通过人工合成的物质只是劣质的仿制品，没有任何治疗医用功效。

这种产品中加入了化学分子，与我们在植物体内发现的天然精油大相径庭。

更加确切地说，“精油”这一字眼代表的是植物蒸馏的产物，而某些化妆品上面的“精油”标签指的则是通过压榨柑橘类果皮，如橙子皮、柠檬皮、柚子皮等得到的产品。

## <<精油的益处>>

我们有时还会碰到“含油树脂”这个名称。

含油树脂只是一种香膏，是一种天然状态下的树脂渗出物（如安息香、苦配巴香脂、没药、乳香树脂等）。

这些渗出物可以挥发，产生精油，其可开发的医用价值闻名于世。

<<精油的益处>>

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:<http://www.tushu007.com>