



dōTERRA® | 電子書

精油入門

本電子書僅限美國中文市場使用

介紹

集天地靈氣 於一瓶精油

我們的星球是一個很複雜的系統，由紛繁的生態系統、無盡的分子和強大的元素組成。

在 45 億年的時間裡，地球上形成了巨大的山脈、蒼翠的山谷、茂密的叢林和廣闊的森林，為無數動植物提供了棲身的家園。科學家估計，在地球表面 196,900,000 平方英里的土地上，共有 390,000 種植物，並且還在不斷發現新物種。

其實，地球上成千上萬的植物發揮著許多重要的功能。植物可幫助調節氣候，吸收二氧化碳並釋放氧氣到空氣中，從而讓我們能夠呼吸，讓生物體得以存活，而且還兼具食用價值與保健功效以及眾多其他實用功能。

植物的功用如此眾多，
難怪自遠古以來就被人類
拿來做各種日常之用。





古代

古文明時期的人們利用整株植物、植物提取物以及植物各部位來讓生活更輕鬆，將大地的恩賜製作成從紡織物到藥品等各類用品。古人認為，他們的一切問題都能在大自然中尋得解決方案。



現代

快進到現代。植物仍然無處不在，但隨著新發明的出現和科技的發展，我們已經習慣於依賴合成產品而非大自然的禮物來解決日常問題。科技讓生活變得更輕鬆了，但是隨著科技的進步，我們的生活質量在許多方面卻有所下降。



在當今的工業世界中，環境污染、個人衛生用品、清潔劑、甚至我們自己的食物都使我們的日常生活充斥著各種毒素。由於大量接觸毒素，我們在針對自己的健康問題時居然也選擇了採用同樣的人工合成的解決方案。

預計到 2020 年全球年
度醫療保健支出將達到

\$8.7 萬億美元¹

你知道嗎？

我們中的許多人儘管在追求健康的道路上花了不少金錢，但並沒有真正過上更好的生活。研究表明，雖然美國在醫療保健方面的開銷比其他國家要高，但與其他國家相比，我們在死亡率和預期壽命指標上仍然排名靠後。²

當然，新的研究成果和技術進步也不都是壞事。多虧了創新和技術，我們才得以藉助自然的力量來幫助我們解決一些問題，並且現在可以比以往任何時代都可以更安全有效地做到。

雖然已經習以為常，但我們並不需要依賴合成化學品來改善生活或解決問題。我們可以利用大自然已有的饋贈來過上健康幸福的生活。直接源自地球的精油，使我們能夠將大自然的力量帶至家中充分利用，抵禦毒素侵襲，並為我們的身體提供其真正需要的東西——溫和自然的解決方案。有古老的傳統作為基礎，再加上現代的科研技術，如今的我們已經能夠將大自然的力量以精油的形式收集於瓶中。

通過閱讀此書，您將能夠了解精油的歷史、精油的獨特功效、如何安全地使用精油，以及利用大自然贈禮來改變生活的力量。我們的祖先曾經依靠大自然來照顧自己、創造生計、保護家人並推動人類文明向前發展。如果今天的我們也以同樣的方式擁抱大自然的力量，那麼想像一下我們將能夠取得何等的成就。



(1) World Industry Outlook, Healthcare and Pharmaceuticals, the Economist Intelligence Unit, June 2017.
(2) United Health Foundation, America's Health Ranking Report, 2016.

精油的現代功用

近年來，精油變得越來越流行，越來越常見。但是，精油的使用其實可以追溯到遠古時代。古埃及人、希臘人和羅馬人等早已使用精油。

精油不僅是一時的風尚，
或是最新的趨勢，它是一種強
大的植物提取物，可用於促進健
康，古往今來皆是如此。

儘管世界上許多地區已經不再使用天然產品，而是轉而使用合成物來作為解決方案，但如今的精油功用卻一如往昔。古文明時期的人們想法是正確的——使用強大的天然植物材料為人體提供清潔、舒緩、保存及強化功效。



我們今天的生活與古羅馬人民相比已截然不同。真的可以用植物和植物提取物來解決我們現代的問題嗎？

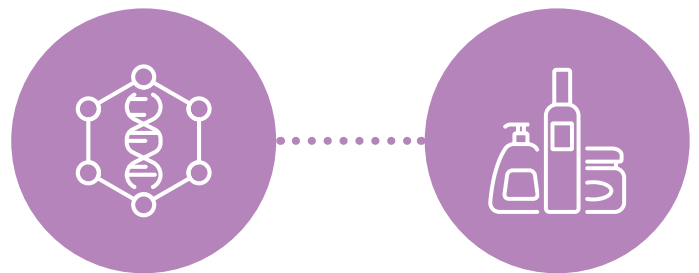
我們每天都會用到很多產品。我們做飯、打掃衛生、運動、睡覺、工作、並完成各種各樣的活動。當需要給食物調味時，您就去商店購買香料。當孩子不舒服時，您就去藥房抓藥。當需要去除襯衫上的污漬時，您就去購買洗衣粉。

除了需要不需要去商店這個簡單的問題，我們通常不會去花時間考慮我們所要購買的商品是由什麼製成的，又真正源自何處。



您上次停下來思考以下問題是什麼時候：這些被我用在我身上（或進入體內）的東西是什麼？我用的產品來自哪裡？

卸下購買的東西時，您可能會在麥片盒或洗碗皂的背面看到一個長而複雜的標籤，上面印滿了您不知如何發音或從未聽說過的化學物質。但您想著，“算了吧。”儘管有不同的品牌可供選擇，但貨架上的大多數其他產品也含有許多神秘成分。因此，您不再考慮替代產品，而是繼續一如既往地商店購買烹飪、清潔、睡眠、工作等所需用品。我們每天接觸著洗髮水、家用清潔劑和香水等日常用品中潛伏的有害化學物質卻不做過多思慮。事實上，大多數時候我們對這些有害化學物質的存在都全然不知。



儘管世界工業化程度不斷提高，但我們中的許多人仍在尋求天然的方式來照顧我們自己和家人的健康。雖然要保持健康的體魄和家庭環境並不容易，但合成產品並不是照顧自己和家人的唯一途徑。精油為我們提供了一種化學產品的天然替代品，讓我們能夠以安全的方式保護自己的身體和家中免受毒素的侵襲。

思考一下您的日常生活流程



1

您醒來後，也許會洗個澡，刷牙，然後進入廚房或浴室，吃一些維生素。



2

日間，您完成諸如洗衣之類的一系列活動，將滿滿一瓶蓋的漂白劑倒入洗衣機裡。



3

然後用化學清潔劑擦拭廚房櫃檯。



4

也許您會在打掃衛生時點上一根合成蠟燭，以讓家中充滿令人愉悅的香味。



5

下午，您可能會感到有些困倦，所以會喝杯咖啡或蘇打水來提振精神。



6

晚上，經過了漫長的一天，您開始自己的晚間流程：用強力的潔面乳洗臉，然後再刷一次牙，然後也許會打開一台放海浪聲的發聲器以幫助您入睡。

您可能沒有意識到，其實精油可以用來改善幾乎所有的日常活動。若使用精油，您的一天可能會以如下方式度過。



1

您醒來後感到有些困，所以吸入葡萄柚精油的香氣以振奮精神。



2

您在淋浴時，在頭皮上使用少許茶樹精油以飽滿秀發，或是使用含有精油的肥皂來清潔和潤滑肌膚。



3

準備開始一天的工作前，您口服一滴乳香精油以促進細胞健康。



4

您用沾有檸檬精油的抹布擦拭黏著的廚房櫃檯，清新潔淨的香氣瀰漫了整個房間。



5

下午精神不振時，您在水中加上一滴薄荷精油來提神醒腦。



6

晚上準備睡覺時，您在枕頭上滴上幾滴薰衣草精油，營造出令人放鬆的奢悅氛圍，幫助自己安然入睡。

近年來，精油廣受歡迎，因為它們為許多日常問題提供了天然的解決方案。

精油不僅安全有效，而且擁有獨特而美妙的香氣。如前所述，古文明時期的人們將精油用於烹飪、沐浴、美容、健康等諸多方面。如今，精油在這些方面仍具功效，並且經過多年的研究和用法驗證，其功用範圍已大大增加。



有了純淨精油的幫助，清潔、保健、增強免疫力、睡眠和個人衛生等種種眾多日常活動將會變得輕鬆許多。



清潔



保健



增強免疫



睡眠



個人衛生

有些人因為覺得精油難以使用或難以理解而遠離精油。雖然需要一些基本知識，但並不是必須擁有一個化學學位才能安全有效地使用精油。即使知識有限，您也可以通過簡單的方法來體驗精油的益處。畢竟今日有這麼多人使用精油的原因就是因為精油為人們提供了一種能讓日常生活變得更加輕鬆的天然途徑。



第一章

精油 是什麼？

如前所述，精油可以幫助我們擺脫合成化學物質的傷害，從而擁有更加全自然的生活方式。但精油究竟是什麼呢？精油來自哪裡？我們又是如何萃取精油的？

如果您覺得精油好複雜，那麼您沒有錯。精油的化學性質極其錯綜複雜。然而，精油也並不是一個不解之謎。實際上，我們身邊處處都有精油。雖然肉眼看不見，但精油就藏在我們每天都能看到的植物種子、根莖、樹皮、花瓣、針葉及果實中。並非所有植物都含有精油，在含精油的植物中，精油通常存在於專門的微觀腺體中。這就是為什麼精油一開始不容易被看到的原因。

植物分泌精油的原因有很多，所有這些原因都對維持其生命至關重要。

對於許多植物而言，精油是其香气的来源。除了使植物聞起來很香以外，這種香氣還可以幫助阻止諸如昆蟲或食草動物之類的天敵。精油在植物的生殖過程中也起著至關重要的作用，在植物授粉過程中很有用。如前所述，並非每

种植物都能生產出精油，並且並非每种植物內的每一種香精油都有明顯的益處。但是，如果您考慮存在（並且仍在發現）多少種不同的植物類型，其實上有很多強效的精油可以使用。就像植物使用精油來保護自己一樣，我們也可以使用精油的強大、自然的特性來保護自己並促進身體健康。



既然我們知道精油存在於許多類型的植物中，那麼精油究竟是什麼呢？

從科學角度來看，精油是微小的有機分子，達到室溫時會迅速從液態變為氣態。這就是為什麼瓶裝精油如此強效的原因。瓶裝精油中含有液態的微小分子。擰開瓶蓋並打開瓶子時，分子會迅速從液體變為氣體，這就是為什麼即使在遠處也能立即聞到精油香味的原因。



精油分子通常被稱為“揮發性芳香化合物”。

這些分子從液體變為氣體的速度非常之快，因此被認為具有揮發性。由於其揮發性很強，因此精油中的化合物可以在空氣中快速移動，直至與鼻腔中的特殊傳感器接觸為止。

每種精油都有其獨特的化學性質。

精油的功效在很大程度上取決於其源自何種植物及其所具有的化學性質。一種精油可能會具有清潔、舒爽、強化免疫系統、或諸多其他方面的功效，具體要由其化學性質和植物來源決定。



人們是從何時，以何種方式，因何緣由而開始使用精油的？

如前所述，植物和植物提取物的使用可以追溯至幾乎所有世上古老的文明。儘管有人認為精油是一種新趨勢，但我們知道，使用植物來促進身體健康是一個古老的傳統，千百年來一直在人類社會中傳承。



古埃及

早在公元前 3000 年，埃及人使用植物產品的歷史就已經被記錄下來，他們用植物提取物完成各種各樣的需求。在研究古埃及法老拉美西斯五世的木乃伊時，發現了杜松、樟腦和沒藥的芳香化合物，證實了它們在神聖葬禮中的應用。珍貴的植物化合物，如胡椒粒、肉桂皮、乳香和沒藥，為蜿蜒穿梭於該干旱沙漠地區的路線提供了貿易。甚至在像形文字和其他埃及藝術中發現的植物繪畫中，也能夠明顯看出這個古老文化對植物的崇敬。



印度的早期精油學者

阿育吠陀療法在印度已有 5,000 年的發展歷史，它倡導利用地球的元素來尋求人體的平衡。如今，大多數印度人都完全遵循阿育吠陀的傳統或將其與西方療法相結合。儘管不同療法之間的差異很大，但該國有超過 100 所的認證大學，目前都在教授植物和芳香化合物在阿育吠陀療法中的應用方式。



古希臘的實驗

公元前 2000 年左右，希臘出現了歐洲第一批文明，對香水和其他植物療法的興趣亦隨之產生。荷馬和希波克拉底等人研究了埃及人的習俗並對植物和芳香劑進行了更深入的研究。他們的研究廣泛滲入了希臘文化，影響了當時的實踐方式。書面文獻中有關於使用酒和脂肪等溶劑從植物中萃取揮發性化合物的記載。



羅馬帝國的精油

在古羅馬，芳香化合物對健康和文化是重要的。羅馬人常將植物提取物用於芳香浴、按摩和香水中。沐浴在當時已成為一門藝術，香水和精油在其中起著重要作用。羅馬的男男女女們會在大型盛宴後來到精緻的澡堂以放鬆身心、社交或在大型聚餐後修養精神。該時期的科學文獻表明，植物提取物和芳香化合物因其功效眾多而被廣泛運用。



中國傳統保健療法

中國傳統實踐中將植物用於保健的歷史已有數百年之久。從公元 500 年至 1300 年，中國曾是領先的世界大國，其科學技術的進步當時超越了所有其他文明。人們對植物及植物部位的應用方面進行了廣泛的探究並取得了許多的進展。

中國的傳說中有一個叫神農的人，他既是一位皇帝亦是一名師者。儘管傳說中的神農擁有一副透明的軀體，能夠攝取許許多不同的草藥並直接觀察草藥對其身體的影響，從而了解植物的作用。但他也留下了文字記錄，上面描述了他對數百種不同植物的研究成果。他經歷和研究的療法代代傳承，影響著現代醫療保健。



中世紀波斯和精油蒸餾

在中世紀的波斯（即現在的伊朗），樹脂和香料因其在製作香水和維持健康方面的功用而經常被人們拿來使用並進行交易。一位名為阿維森納（Avicenna）的波斯醫生就健康與保健撰寫了大量典籍，後來被譽為我們現在所熟知的芳香療法之父。他的蒸餾實驗還在化學領域留下了永久的印記。他利用花卉嘗試了各種蒸餾方法，最終分離出玫瑰香味並生產出了玫瑰花水。

生命的精髓

早期的中世紀時期，化學家們曾努力尋找他們所謂的生命“精髓”，這是除土、火、水和空氣以外令人難以捉摸的第五種元素。這些煉金術士在阿維森納研究發現的基礎上，嘗試對植物進行蒸餾實驗。在實驗過程中，他們發現蒸餾時有一種物質會上升到水的表面。當時，任何不與水相融的物質都被歸類為油。有了這個發現，煉金術士們相信他們已經找到了自己一直尋尋覓覓的精髓——生命的精髓。“精油”一詞就是這樣誕生的。

芳香療法的誕生

十九世紀出現了一項重大的歷史性轉變，當時化學領域的新發展加深了人們對精油提取方法的理解，也提升了其先進程度。在此期間，Rene Gattefosse（化學家和調香師）提出了芳香療法一詞。法國的醫生們曾在他們的執業地點提供精油，今天的醫學院仍然向醫生們提供精油的安全使用培訓。

從這段精油簡史中可以看出，許多文化使用植物來療愈身體的歷史已長達數個世紀之久。因此，對於那些只是把精油當作一時流行風尚的人來說，他們需要明白的是精油已經存在了數百年。

多年來，人們在捕捉植物精粹方面進行了諸多的嘗試。

精油是如何製成的？

多年來，人們在捕捉植物精粹方面進行了諸多的嘗試。如何才能精確地捕捉到玫瑰的甜美芬芳或檸檬的明亮香氣？又如何才能將精油從植物體內轉移到瓶子中？雖然了解精油的來源相對容易，但我們還需要一套精密的科學過程來種植和照護芳香植物，提取精油並對其進行適當加工以保證效用。

植物是如何製為精油的？

生產一種精油的確切過程取決於該精油的植物來源。但基本思路是將精油與其原始植物部位分開。這需要用到專門的機器。如前所述，精油通常微量藏匿於植物的不同部位。專用機器可幫助將微觀精油分子從其脆弱的植物部位中分離出來。

儘管成功從植物中提取精油以備使用的方法有好幾種，但每種方法都有一個共同點，那就是

需要格外小心和謹慎。由於植物非常脆弱，因此要提取高質量精油必須經過謹慎精密的籌劃。生產優質精油還需要對所用植物有一個全面的了解，並且需要適當的提取方法。最重要的是，在過程的每個階段都需要格外關注細節，因為在過程的任何一個階段偷工減料都將降低所產精油的質量。

儘管有幾個不可控因素可以影響到精油的質量和成分，但我們還是可以採取很多方法來保護植物部位中的有效芳香化合物。



芳香植物的種植和培育

生產純淨的精油是一個精細的過程，要從選擇優質的土地、土壤和種子開始。精油的成分受到氣候條件、降雨量和溫度等環境因素的影響。因此，仔細選擇地理位置、特定氣候以及一年中種植、生長和收穫植物的時間都會影響最終所產精油的質量。



精油的成分會受氣候條件、降雨量和溫度等環境因素的影響。

例如，意大利雷焦迪卡拉布里亞 (Reggio Di Calabria) 地區由於氣候和土壤條件獨特，長期以來一直是種植佛手柑的理想之地。事實上，該地區因極其適合種植佛手柑而已成為世界上主要的佛手柑種植地之一。由於雷焦迪卡拉布里亞臨近海洋，酸性土壤和來自海洋的新鮮空氣有利於佛手柑樹的茁壯成長，因而能夠結出最好的佛手果來生產佛手柑精油。

同樣，由於巴拉圭豐富的降雨和大面積的理想土地，苦橙樹（其樹枝和樹葉可用來生產苦橙葉精油）在該國的種植歷史已長達數個世紀。由於擁有充沛的降雨量以及苦橙樹生長所需的野生叢林空間，巴拉圭是種植苦橙樹的理想國家，而這些苦橙樹最終將成為苦橙葉精油。

無論地理位置、植物種類或所產精油種類如何，都必須要有知識淵博的種植者和農民認真地種植、照護並密切關注這些植物。使用最好的方法來可持續地種植和培育健康植株有助於生產出高質量的精油。

最佳採收方法

經過精心種植和培育的植物必須在最佳時機採收才能保留植物精油脆弱的化學性質。就像在成熟高峰期採摘的水果和蔬菜味道才最好一樣，用於生產精油的植物必須在正確的時間採收，以優化精油的化學特性並提升產量。在植物採收過程中保護其化學成分有助於保障產出的精油的效力。

採收過程中保護植物的化學成分有助於保障其產出的精油的效力。

最佳採集時節因植物而異。採收者需要數年的時間才能確定適於生產精油的理想時段，但經過足夠的觀察和研究，他們可將最佳收穫時段縮短至最佳季節，甚至至一天中最理想的時間段。

例如，茉莉精油是從嬌嫩的茉莉花瓣中提取的。開花後，揮發性芳香化合物將很快流失，因此在正確的時間採收對保留其化學特性來說是至關重要的。花朵必須在清晨花蕾還未完全開放之前採收，即使僅多等一個小時也可能會導致重要化學成分的流失。

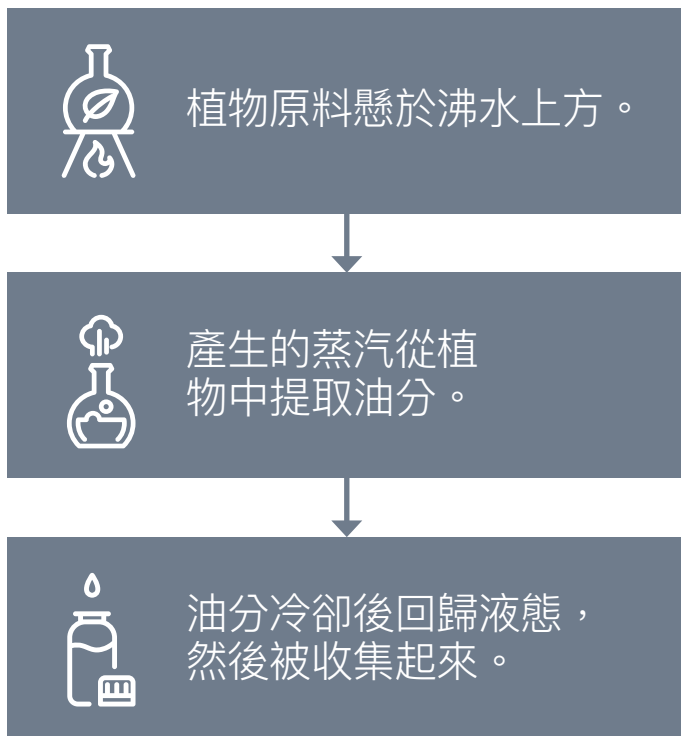


精油的提取

經過適當的採收後，所需植物部分將被運至工廠以提取精油。無論甄選、培植和採收植物的方式是如何的用心或專業，精油的質量都可能在提取過程中或得以保留或遭到破壞。提取精油的方法主要有兩種：蒸餾法和壓榨法。

每種方法的主要目的都是從植物部位中分離出精油並將其製成可用產品。蒸餾和壓榨都是有機的過程，可將芳香化合物與植物的其餘部分溫和地分離開來，同時保留精油的強效和其脆弱的化學成分。

蒸餾是利用高溫將油分從植物原料中分離出來的過程。



蒸餾師對蒸餾過程必須有精密的把控，並要特別注意溫度、蒸餾時間、使用的壓力等等。此過程由於極度關注細節，幾乎已成為一種藝術。

檀香木精油是用蒸汽蒸餾法提取的。

要從夏威夷檀香樹中提取精油，須將木材的外層從樹中心的木材上剝除。之後將其木材切成小塊，過濾，再削成極細小的碎屑。然後，碎屑須經過 36 小時的蒸汽蒸餾過程，利用高溫和高压方可提取出檀香木精油。

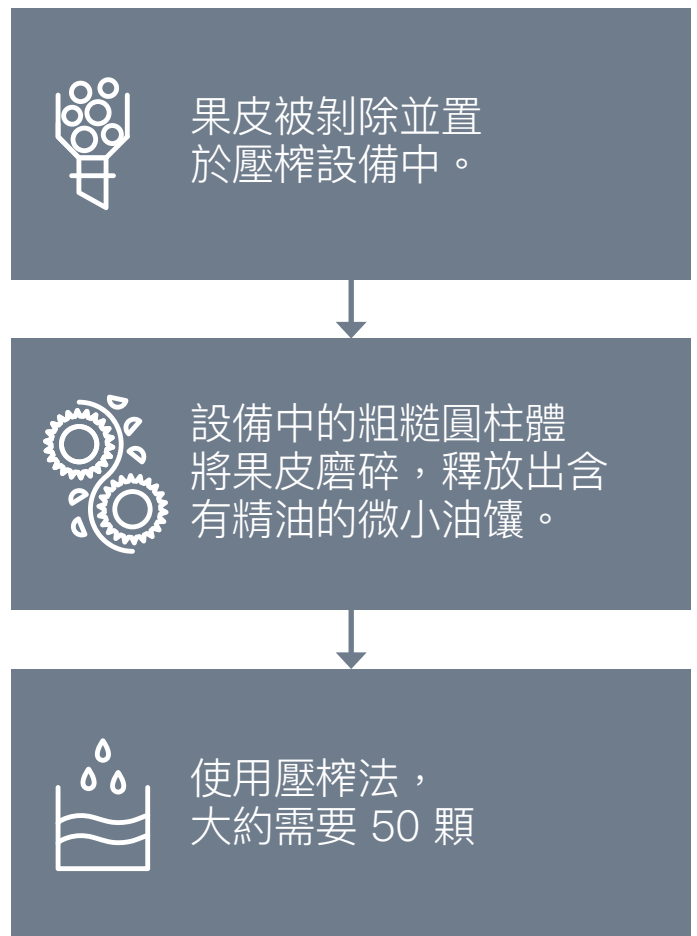


由於精油存在於植物的多個不同部位，因此使用正確的植物部位進行蒸餾以確保蒸餾出正確的芳香化合物這一點非常重要。

例如，芫荽植物可生產兩種精油：芫荽葉精油和芫荽精油。芫荽葉精油萃取自芫荽植物的葉子，而芫荽精油則萃取自其種子。芫荽葉精油和芫荽精油具有完全不同的化學組成，性質和功效也不同。有些精油需要對整株植物進行蒸餾，而另一些精油則僅取自植物的某個特定部位，例如葉子、根部、樹皮或花朵。

壓榨或“冷壓”

第二種萃取方法是壓榨法，通常稱為“冷壓”。因為這種方法不使用高溫。壓榨法通常用於生產柑橘類精油，如萊姆、檸檬和甜橘精油。例如，葡萄柚精油就萃取自葡萄柚的果皮。



第二章

精油的 功效

如果您在想，“我的日常生活中真的需要精油嗎？”，那麼請回想一下我們之前描述的例子，即如果您將精油融入各項日常活動中，您的生活將會是什麼樣子。

從洗髮到清潔廚房櫃檯再到內服精油以促進消化健康，精油在您的日常生活中有不少運用之處。精油改變了世界各地數百萬希望減少自己生活中充斥的毒素的人，像您一樣的人的日常生活。



精油的保健功效

由於精油具有舒緩肌膚不適，內服以促進消化健康，以及暢通呼吸等多種功效，因此對於那些想要獲得併維持健康的人們來說，精油已成為一種很受歡迎的保健方案。

每個人都有自己使用精油的原因。精油可以根據特定的喜好和需求進行調配，因此已被廣泛用於替代其他保健療法。這意味著您不必屈就於通用的解決方案，而可以主動掌控自己的健康。由於可供選擇的精油種類繁多，所以即便是那些有特殊健康困擾和敏感問題的人們也可以享受精油的功效。

由於可供選擇的精油種類繁多，所以即便是那些有特殊健康困擾和敏感問題的人們也可以享受精油的功效。



促進呼吸暢通

研究表明，含有 α -蒎烯、檸檬烯和桉樹腦（及其他一些）化學成分的精油能夠幫助維持呼吸系統健康。薄荷、檸檬等精油含有這些成分。

若使用得當，這些精油和其他幾種精油可有效促進氣道暢通，使人呼吸順暢。例如，薄荷精油的香氣具有強勁的清涼舒爽特性，尤其能夠幫助營造氣道暢通之感。



優化環境

牛至和百里香等許多精油中都含有具有抗氧化作用的分子。內服此類精油可支持人體的免疫系統。此外，不少人發現某些精油具有淨化特性，內服可幫助身體抵禦環境威脅。*

您還可以利用精油的芳香功效來優化周圍環境。科學研究表明，擴散精油可以清潔和淨化空氣，讓您的周圍空間更加潔淨，同時提供額外防護。檸檬和茶樹精油在清潔家中空氣和家居表面方面都是極受歡迎的選擇。



促進胃腸道和消化健康

消化為人體提供保持強健和快樂所需的營養和能量。內服某些精油可幫助支持消化健康，緩解偶爾的不適症狀。例如，茴香、生薑和薄荷精油由於內服時具有助消化功能而在世界範圍內被廣泛使用。

儘管大家通常認為消化系統只與胃部和腸道有關，但實際上要比這複雜得多。胃腸道的各個部分（包括胃部和腸道）以及肝臟、腎臟和膽囊都要達到巔峰狀態，整個消化系統才能維持最佳運行狀態。

內服精油可幫助消化，舒緩偶爾的胃部不適，減輕脹氣和消化不良，並緩解暈動病狀。薄荷精油由於含有化學成分薄荷醇，因而對消化系統具有積極作用，內服時有助於維持胃腸道健康。服用生薑精油是緩解噁心和暈動病症的常見選擇。茴香精油是處理消化不良問題（如飽餐一頓後出現的腹脹和沈重感）的首選精油。



營造安睡環境

人們利用精油來營造放鬆環境的歷史已長達數百年之久。某些精油具有獨特的化學特性，可有效營造利於睡眠的環境。

具有舒緩、鎮靜或放鬆特性的精油能夠在大腦和身體之間建立正面反應。吸入具有鎮靜香氣的精油時，大腦會處理香氣，然後產生效果。若您在使用了具有鎮靜香氣的精油後睡了一夜好覺，大腦就會在這種香氣與睡好覺之間建立一種正向聯繫。這意味著，下次您再聞到這種精油的香氣時，您的大腦就會產生相似的反應 — 準備睡覺。晚間使用一種精油後成功地睡上幾次好覺之後，由於您的大腦在精油的香氣與睡個好覺之間已經建立起正向聯繫，因此您以後可以經常使用這種精油來幫助自己睡個好覺。

薰衣草、羅馬洋甘菊和佛手柑精油可幫助營造安睡環境。通過營造安睡環境，精油可以成為您輔助睡眠的有力工具。

若您在使用了具有鎮靜香氣的精油後睡了一夜好覺，大腦就會在這種香氣與睡好覺之間建立一種正向聯繫。



美化肌膚、秀發和牙齒

精油的用途眾多，其中之一便是其在個人護理方面的廣泛應用，包括美化肌膚和秀發，清潔口腔和齒齦，以及用於其他日常的清潔。畢竟，精油是古代歷史上最先出現的美容產品之一。

精油不僅具有天然的清潔、舒緩和淨化特性，是個人護理的理想之選，而且氣味芳香怡人。

玫瑰、檀香和永久花精油具有溫和的舒緩特性，可幫助舒緩肌膚不適，讓膚色更顯健康。其他一些精油如茶樹和迷迭香則有助於清潔頭皮，使秀發飽滿豐盈。還有一些具有清潔特性的精油（例如丁香和肉桂）甚至可以用來清潔齒齦和口腔，同時清新口氣。由於肉桂和丁香屬於比較強的精油，因此最好用牙膏稀釋後再刷牙，或者用水稀釋後再拿來漱口。



舒緩肌膚

您是否知道某些精油在局部塗抹時對人體具有溫暖和舒緩功效？同樣，還有些精油具有清涼特性，塗抹於皮膚時可帶來涼爽之感。儘管這些精油並不改變人體的實際溫度，但我們稱其為“暖性”和“涼性”精油，因為其化學特性與皮膚上的神經受體相互作用，從而產生溫暖或清涼的感受。這就是為什麼在塗抹止痛膏和乳霜之後會產生或涼或熱的感覺。

人們在進行體育鍛煉或體力勞動之後，往往會使用這些類型的溫暖或清涼油來舒緩身體。使用精油舒緩肌肉和關節的好處之一就是可以將其直接塗抹於身體部位以舒緩不適。

在一天中大大小小的活動後，您可能會因使用過度、壓力或其他問題而感到肌肉或關節不適。這會妨礙運動和鍛煉，阻礙您享受積極的生活方式。諸如冬青和桂皮等的暖性精油具有舒緩功效，而諸如薄荷、檸檬草和藍艾菊等的涼性精油則可為身體帶來清涼舒爽之感。



某些精油在局部塗抹時對人體具有溫暖和舒緩功效。

精油的情緒上的功效

除了對健康有益，精油還有許多遠遠超出生理層面的應用價值。有些精油具有舒緩和鎮靜特性，還有另一些精油則具有增強活力、提振或煥新功效。我們一天中會有各種各樣的情緒，而精油具有多種情緒調節作用，可幫助我們管理情緒，維持健康。

那麼，精油的香氣為什麼會具有鎮靜、增強活力、提振等功效呢？一種精油的特定功效來源於其化學結構。例如，薄荷精油由於酮含量高而通常具有顯著的增強活力和提振特性。花香類精油的主要化學成分為單萜醇和酯類，而這些物質具有調節和鎮靜功效。柑橘類精油富含檸檬烯和β-蒎烯等單萜類物質，因而通常具有很強的提振作用。

儘管精油的化學成分在情緒反應中起著重要作用，但情緒體驗也與大腦的運作方式有很大關係。



你知道嗎？

精油的香氣能夠喚起情緒和內部反應。這是因為香氣會直接進入大腦的嗅覺系統。嗅覺系統負責處理氣味——這就是我們能夠感知氣味的本質原因。

經由嗅覺系統處理後，信息將被直接傳遞至大腦的邊緣系統，這裡儲存著情感和記憶。

這意味著，當吸入精油時，邊緣系統會根據人體與該特定香氣相關聯的記憶產生反應。由於邊緣系統的反應是基於記憶的，故而不同的人聞到一種香氣後的體驗將有所不同。

例如，我們都有過聞到新鮮出爐的餅乾香味或祖母家中的肥皂味道後而頓時回憶翻湧的經歷。當吸入一種香氣時，尤其是強勁的精油香氣時，這種香氣會喚起邊緣系統中伴隨此香氣的情緒和記憶。

...

精油的種類、化學成分和功效如此之多，在當今世界被廣泛應用也就不足為奇了。在您使用精油來改善健康的初始階段，了解精油的化學性質和基本功效將會對您有所幫助。繼續閱讀以學習如何將精油融入日常生活。

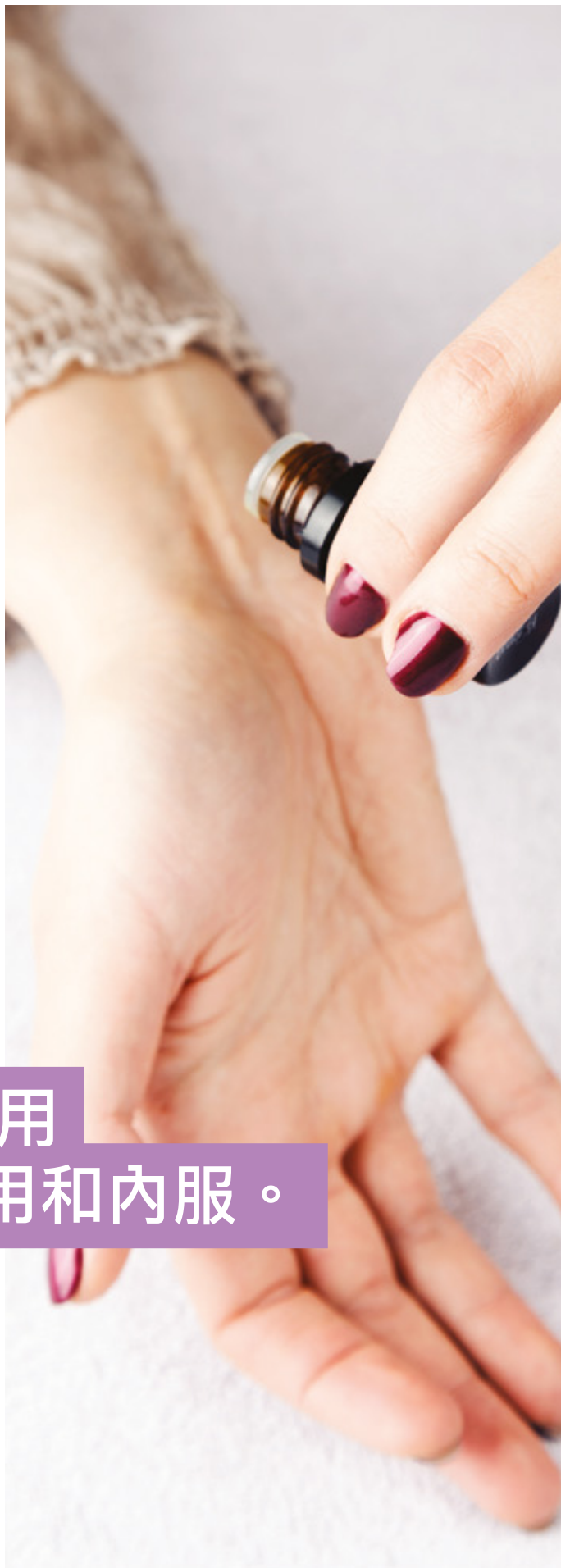
第三章

如何使用精油

如果您仍然認為精油的用法學起來很複雜，那麼在了解了使用精油何其簡單之後您可能感到驚訝。在本章中，您將學習精油的幾種用途，但其應用並不僅限於此。

值得慶幸的是，想要享受精油的各種益處並不需要您成為專家。您只需要對如何在日常工作中簡單安全地使用精油有一個基本的了解即可。世界各地有無數雖不是化學家但熱衷於使用天然產品來保護家人和過上健康生活的人。如果他們能做到，那麼您也可以！

精油有三種基本的使用方法——擴香、外用和內服。





精油的香薰用法

精油的香薰用法就如呼吸一樣簡單。以“香薰”的方式使用精油，意味著通過空氣體驗精油的芳香特性（即精油的香氣）。香薰用法通常是指吸入精油，讓香氣作用於感官。



我們的嗅覺是一個強大的工具。想想當您吸入喜愛的花朵的怡人芳香時，或當您聞到烤箱中烘烤麵包的懷舊香味時是什麼樣的感覺。再想想當您聞到聖誕樹的氣息，站在鹹海附近深呼吸，或者邊吸氣邊走過新鮮採割的青草時，您的內心又會是怎樣的感受。

嗅覺會根據特定香氣產生明顯的情緒和生理反應。回想一下第一章，精油是什麼？我們講過精油是芳香化合物，這意味著其具有在空氣中迅速

擴散的能力。您應該也還記得，精油是有揮發性的，這意味著其擁有從液體迅速變為氣體的能力。這使得我們能夠從打開瓶子的那一瞬間就能快速、輕易地體驗到精油的香氣。

精油的熏香用途可提供多種益處。如前所述，精油能夠對情緒產生重大影響。您可以訓練大腦以特定的方式對精油產生反應。這是一種強大的情緒管理工具。如果您將一種精油與放鬆或鎮靜動作（例如冥想、寫日記或深呼吸）搭配起來使用，則稍後再聞到這種精油的香氣時，大腦會重建第一次使用時體驗到的平靜感。大腦將開始在平靜狀態與所選精油之間建立聯繫。



您可以通過使用具有放鬆功效的精油（如薰衣草或羅馬洋甘菊精油）來取得更好的效果。使用具有振奮功效的精油也遵循一樣的道理。運動前，請嘗試吸入甜橘精油或薄荷精油。諸如此類的搭配用法無窮無盡，任您探索。

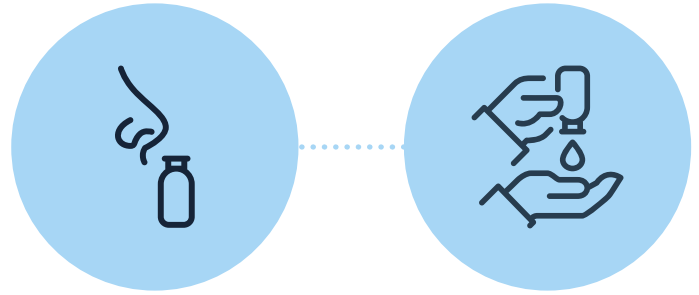
精油不僅能夠幫助管理內部情緒和心態，還可以幫助改變外部環境。也許您想在臥室中營造一種平靜安寧的氛圍。又或許您希望來客一進門便能產生積極愉悅的感受。您甚至可以將沉悶狹小的工作隔間變為帶有飄溢著精油芳香的一方樂土。

芳香使用精油的另一個主要益處是精油可以淨化空氣。通過使用具有淨化特性的精油，您可以消除異味，以純淨宜人的香氣取而代之。市場上的許多空氣淨化產品（例如蠟燭或空氣清新劑等）都包含毒素和合成化學物質，這更加凸顯了精油的優勢。使用不含污染物和填充劑的優質精油能夠以自然安全的方式來淨化任何房間中的空氣，而無須吸入有害毒素。茶樹、檸檬和尤加利等精油的清潔和淨化特性尤其顯著。

精油的最佳芳香用法是什麼？

使用精油最為有效的方法之一是擴香，而精油芳香噴霧器能夠高效地擴香精油。芳香噴霧器能夠將精油轉化為霧狀（或微小的液滴），從而讓人可以長時間體驗精油的香氣。重點需要記住的是，精油的化學結構很脆弱，因此一定不要使用加熱型的芳香噴霧器，因為熱量可能會改變精油的化學組成。最好使用以水或冷空氣為擴散機制的芳香噴霧器。

儘管借助芳香噴霧器來體驗精油的香氣確實簡單，但無需特殊的芳香噴霧器具也能體驗到精油的芳香功效。只需直接從瓶中吸入精油，或滴一滴於掌中，揉搓雙掌然後吸入即可受益。



您可以考慮在廚房中放一台精油芳香噴霧器，來擴香一些具有提振功效或清潔特性的精油，如綠薄荷、萊姆或葡萄柚精油。晚上準備睡覺時，可擴香薰衣草或檀香之類的精油以營造放鬆環境。如果孩子的房間開始出現異味，可嘗試擴香一些清爽的精油，如野橘、檸檬草或道格拉斯冷杉精油。您甚至可以將幾種不同的精油同時添加至同一台芳香噴霧器中，根據個人喜好自行調配。有無限的可能性等著您去發掘。





外用精油

你知道嗎？

皮膚是人體的一個器官，就像肝臟或心臟一樣。事實上，由於其重量和表面積的關係，皮膚是人體最大的器官。

作為一個主要器官，皮膚具有許多功能，包括保護人體免受環境威脅、產生觸感和調節體溫。如您所見，皮膚在保護身體和維持健康方面有著至關重要的作用。這讓我們對於外用精油如何能夠影響健康有了更深入的了解。

通過在皮膚上局部塗抹精油，我們能夠以安全有效的方式享受精油帶給皮膚及人體其他器官的益處。由於其化學組成的緣故，精油可以輕易地穿透皮膚，為所塗抹的皮膚區域帶來益處。此外，在將精油局部塗抹於肌膚的同時，您還可以通過呼吸的方式享受其獨特的香氣。

雖然精油很容易被皮膚吸收，但您還可以通過使用基底油來減緩蒸發，從而延長其功效，並保濕肌膚。

什麼是基底油？

基底油是脂類物質，可以稀釋精油。顧名思義，基底油（也稱載體油）可幫助將精油“運載”至所需區域。使用分餾椰子油等基底油可幫助有效地局部塗抹精油，而不會影響其效力。有的人擔心稀釋精油會降低其功效。然而，由於精油被稀釋後可塗抹面積擴大，吸收效果反而會隨之提升，從而能夠將局部功效最大化。

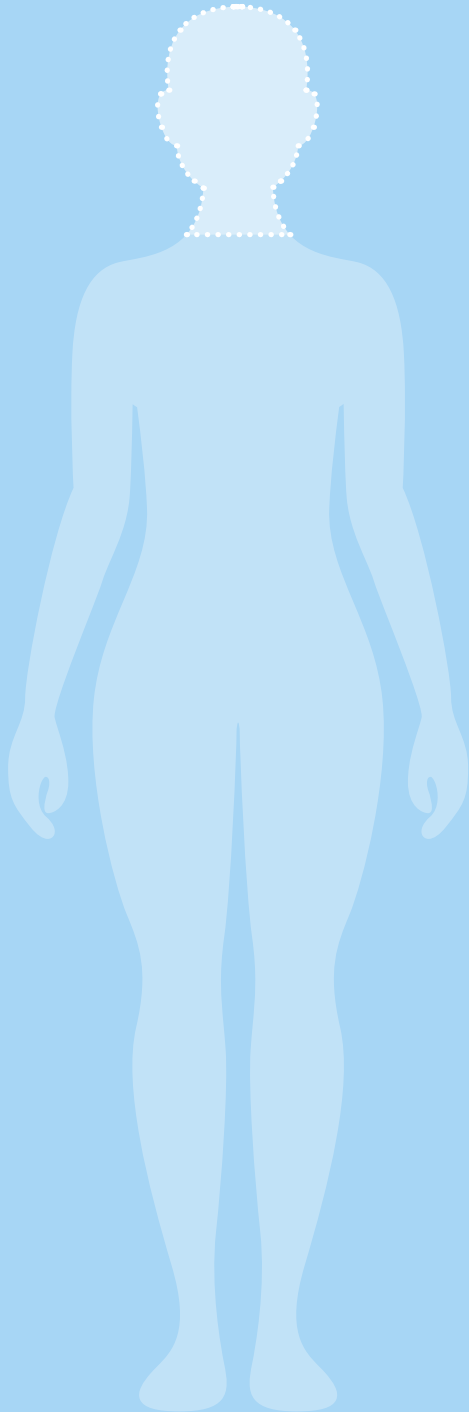
基底油最重要的功能之一是在不降低精油功效的情況下防止肌膚過敏。兒童或其他敏感肌人群塗抹精油時，或者所用精油特別強勁時，注意這一點尤其重要。

理想的基底油應為純植物油，能夠輕易地溶解精油而不會損壞其脆弱的化學性質。若精油的化學成分遭到了任何形式的改變或破壞，那麼精油的效力就會降低，而您也將無法獲得預期的功效。鱷梨油、核桃油、夏威夷果油、甜杏仁油、亞麻籽油、葵花籽油、橄欖油和椰子油等植物油都適合用來稀釋精油。



外用用法建議

外用精油的方法有數十種，從頭到腳幾乎處處都可塗抹精油。



請記住，決定何時以及如何稀釋精油需要視具體情況而定，考慮因素應包括精油的化學性質、個人的使用偏好以及對某些精油的敏感性。

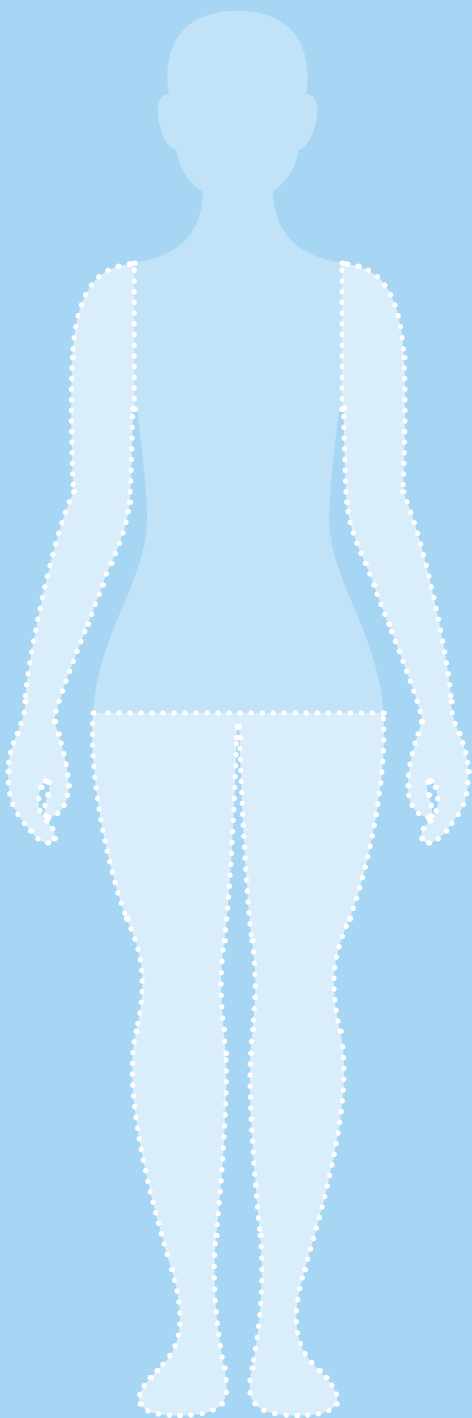
頭部

從頭部開始，您可在日常護膚流程中添加精油，以改善肌膚狀態，維持透亮膚色。要將精油融入日常護膚護理，只需在潔面乳、保濕霜或身體乳中加入幾滴即可。您也可以使用基底油（如分餾椰子油）將精油稀釋後直接塗抹於臉部。薰衣草、乳香、雪松和茶樹等精油均因其美膚功效而被廣泛使用。

在太陽穴、額頭、顱骨底部和頸部等部位塗抹精油，可以促進放鬆，緩解緊張感。若您因長時間坐在辦公桌後面辦公而時常感到頸部肌肉緊張，或者只想在緊張的一天后放鬆一下，請考慮在這些區域中任意選擇一個進行舒緩和放鬆按摩。薄荷精油用於按摩以緩解緊張的功效尤為顯著。



外用用法建議

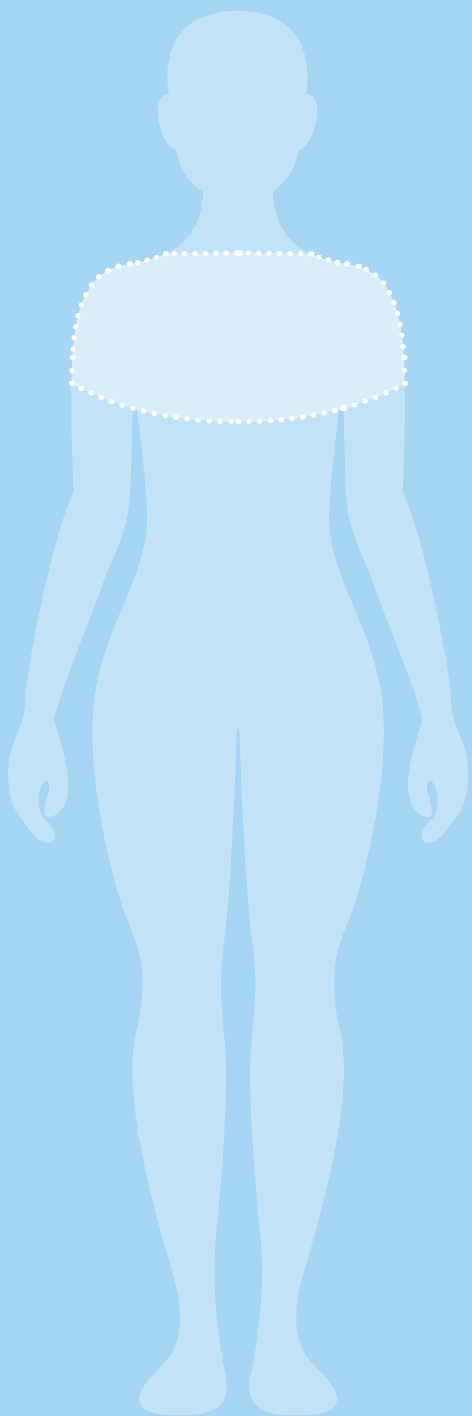


手臂、手腕和腿腳

進行體育鍛煉或任何形式的體力運動後，在手臂、手腕、腿腳和後背上使用精油按摩，可起到舒緩作用。許多精油都具有清涼或溫暖特性，適合在體力勞動後用於按摩以幫助放鬆。冬青、桂皮或藍艾菊精油均可增強按摩或舒展運動的放鬆效果。若使用桂皮精油，請確保先稀釋後再局部塗抹。



外用用法建議

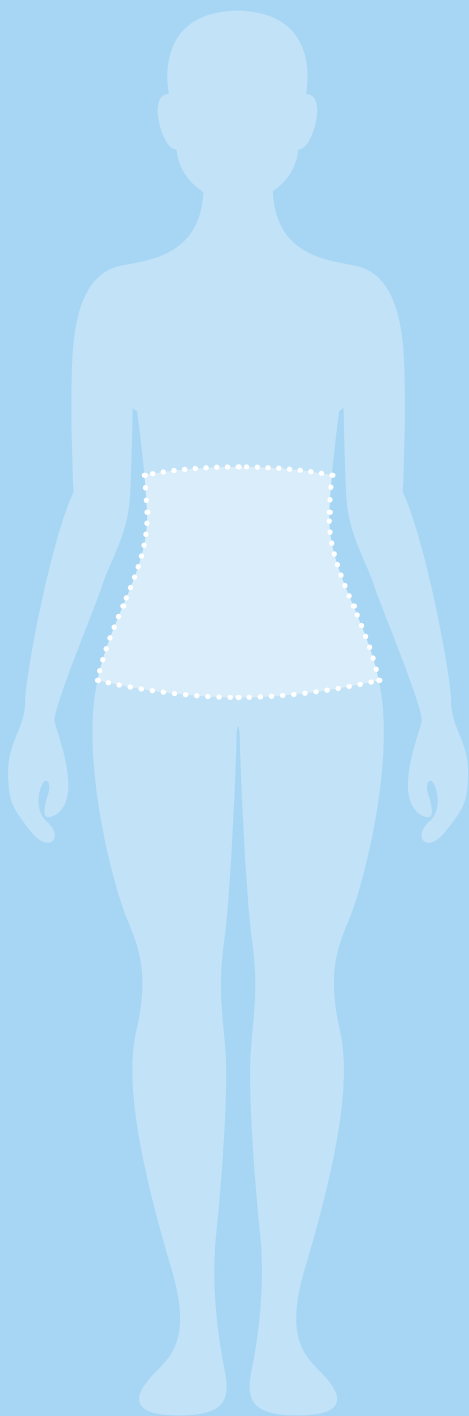


前胸

將精油塗抹於前胸，其清爽振奮的特性可幫助暢通呼吸。在胸前塗抹精油可快速發揮其芳香功效，甚至可以幫助產生或涼爽或舒緩的蒸氣，從而促進氣道暢通之感，使呼吸輕盈順暢。適合作此用的一些精油包括尤加利、荳蔻和薄荷精油。



外用用法建議



腹部

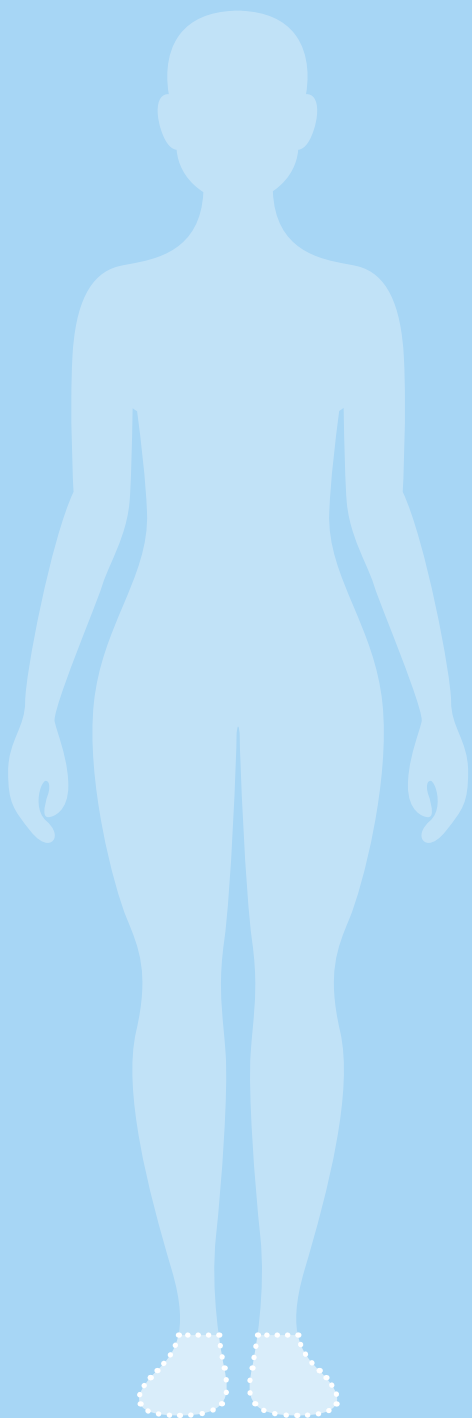
在腹部塗抹精油有助於緩解偶爾的消化不良。甜茴香、薄荷、生薑和胡荽精油只是眾多具有舒緩特性的精油中的幾種而已。



月經期間若想進行舒緩按摩，可於腹部塗抹快樂鼠尾草、薰衣草和天竺葵等精油。



外用用法建議



兒童或敏感人群塗抹精油時，須注意一些安全事項。我們將在第四章中講到這些問題。

腳部

另一種外用精油的方法是將其塗抹於腳底。初次嘗試一種精油時或在兒童身上使用精油時，腳底是一個不錯的起點，因為腳底皮膚較厚故而不易敏感。





內服精油

擴香和外用使用精油都很容易見效。當您想要具有提振或鎮靜效果的香氣時，精油的芳香用法可助您簡單快速地達到目的。當您想要舒緩、保濕、滋養或軟化肌膚時，局部塗抹是達到預期效果的有效方式。

那麼內服精油的優勢又是什麼呢？儘管內服精油對於某些人來說過於神秘，但研究發現，安全有效地服用精油的方式有許多種。另外，內部服用精油可為身體提供一些獨特的效益，而這些功效是無法通過擴香和外用而達到的。



內服精油安全嗎？

多年來，精油界內部在內服精油的問題上一直存在很大的爭議，但其安全性在不斷得到相關研究的確認和驗證。如果您從未內部服用過精油，那麼您可能會對服用如此強效的物質感到不解。然而，精油源自大自然中存在的植物、水果和化合物，因而不失為獲取內部功效的一種安全途徑。您的日常飲食中很可能已經含有精油，因為我們吃的許多食物中都包含少量精油。

由於人體原本就具有代謝植物和水果等天然化合物的能力，因此我們也已經具備了代謝精油的能力。請記住，精油只是將賦予植物味道和香氣的天然化合物高度濃縮了而已。由於精油與人體相互作用的緣故，某些精油絕不可拿來內服，就像某些植物絕不能拿來食用一樣，明白這一點很重要。然而，就如有許多種植物能夠被安全地食用一樣，也有許多種精油可以被人體安全地吸收和代謝。

法國模型 — 經歷史驗證的用途

法式精油應用模型倡導內服精油以達到特定效果。該模型得到了芳療界著名專業人士（如Jean Valnet、Paul Belaiche 和 Henri Viaud）的支持。法國模型證實了這樣一種觀點，即只要使用劑量正確，精油就可以通過內服的方式來達到保健和其他健康功效。

內服精油的作用機制

那麼，內服精油時會發生什麼呢？精油被攝取後會直接通過胃腸道進入血液，然後擴散至身體其他部位。由於精油是脂溶性的，因此很容易被吸收並運輸至各個器官，包括大腦。儘管人體有能力代謝和加工諸如精油之類的天然化合物，但人體只能處理適當劑量的精油，記住這一點非常重要。

內服用法建議

雖然內服精油需要學習一些知識並謹慎使用，但您還是可以在日常生活中安全地服用精油的。服用精油之前，請務必閱讀標籤和說明，尤其要注意那些標籤上沒有註明可以內服的精油。

一天中，您可能會服用多種產品以達到強健、提振或增強身體活力的目的。雖然諸如保健品和興奮劑之類的東西對人體的正常運轉似乎有所幫助，但精油卻能以天然的方式維持人體健康，使之充滿活力。



隨水服用

獲取精油內服功效的最簡單方法之一是在飲用水中添加一兩滴精油。精油不僅可以為白水增添不少樂趣和風味，而且為內服精油提供了一種簡便途徑。因為您每天都要喝水，所以這是連續內服精油的最有效方法之一。

若沒有新鮮的檸檬，或想要控制蘇打水和含糖飲料的攝入，可在水中加入一滴檸檬精油。或者考慮在水中加入一兩滴萊姆精油，以增添風味和抗氧化功效。喉嚨感到不適時，可在熱水中加入一滴肉桂精油和些許蜂蜜，然後慢慢飲下以起到舒緩作用。如果喜歡喝茶，可以考慮在茶水中添加薄荷、肉桂、羅馬洋甘菊或檸檬精油。



直接服用

精油也可以直接放入口中吞嚥，以達到內服功效。請記住，精油這種物質極其強效，因此即使只在舌頭上面或下方滴上一滴也會十分強勁。對於那些過於強勁而不能直接服用的精油，請用至少四盎司的水將一滴精油稀釋後再行服用。諸如桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香之類的強效精油應在內服之前進行稀釋，或者若能以膠囊的形式吞服就更好了。



把精油放入膠囊內服用

服用精油膠囊的優點之多數不勝數。如果不喜歡精油的味道，或者所服精油特別強勁時，又或者搭配服用的精油合在一起味道不佳時，精油膠囊不失為一種有效的方法，能夠以快速便捷的方式將精油的功效傳入體內。選擇膠囊殼時，請認准易於消化且不含防腐劑的種類。

將一兩滴乳香精油放入膠囊中吞服以促進細胞健康，或添加一滴牛至精油以支持免疫系統。無論您選擇哪種精油，以膠囊的形式服用都能讓您輕鬆體驗到精油的內部功效。



精油烹飪和烘焙

在自己最愛的菜餚和飲料中添加精油是體驗其風味和保健功效的絕佳方法。僅需極少量的精油，便能為任何主菜、飲料、甜點、醃泡汁或其他需要提味的菜餚增添風味。由於精油十分強勁，使用極少的量便能起到明顯效果。首先，取一支乾淨的牙籤浸入精油中，然後在菜餚中旋轉入味。如有需要隨時可以再添加！

考慮使用羅勒、芫荽葉和黑胡椒等精油醃製肉類菜餚並為其調味。薰衣草、野橘和迷迭香之類的精油非常適合為麵包、鬆餅、蛋糕、餅乾、甜點派等烘焙食品增添風味。

類似的用法有無數種可能性。隨著您對精油在烹飪方面的應用有了越來越多的了解，便可以開始將精油用於各種形式的烹飪或烘焙了。

現在探究完了精油的各種用法之後，希望您已認識到使用精油可以有多麼簡單。在開始使用精油之前，了解一些有關安全使用的經驗法則非常重要。在下一章中，我們將討論一些相關注意事項，以幫助您成功安全地在家中使用精油。稍微了解了精油的用途、用法和安全操作知識後，您就可以利用大自然贈予我們的珍寶來改善自己的健康了。

第四章

精油安全嗎？

對於精油，人們首先想了解的問題之一就是，“精油真的安全嗎？”

人們安全有效地使用精油已有很長的歷史了。適量地使用純淨的精油對您的家居環境、家人和自己都是絕對安全的。與家中使用的任何其他物品無異，只要遵循建議劑量，並按預期使用，那麼精油就是安全的。

使用一種精油之前，請先確認其是否優質純正。僅使用那些經過了多種純度和安全性測試的精油。並非所有的精油都是平等的，劣質精油可能含有合成添加劑或雜質。若您不確定一種精油是否經過了純度和安全性測試，那麼請勿使用。

精油都是平等的，劣質精油可能含有合成添加劑或雜質。



我如何才能確保自己安全地使用精油？

在使用精油時，要牢記幾條安全準則。
以下是關於安全使用精油的五項原則：

1. 務必閱讀標籤

每種精油都有其特定的用途和建議用法。例如，並不是所有的精油都能內服，還有一些精油局部塗抹前需要稀釋。請注意精油包裝上的特別注意事項，並遵守製造商提供的所有建議用途。

一些精油標籤上會註明使用時應避開哪些身體部位。但是，即使標籤上沒有提及，也要避免在鼻腔、內耳、眼睛、破損肌膚部位或其他敏感區域使用精油。

你知道嗎？

有些精油會增加光敏性。

對於如佛手柑、甜橘、葡萄柚、野橘、檸檬和萊姆等柑橘類精油以及含有這些精油的複方精油，尤其如此。

會增加光敏性的精油不止這些，因此在外用精油之前，請檢查標籤上是否有光敏性警示，這一點很重要。在肌膚上塗抹此類精油之後，至少 12 小時內應避免陽光直射或紫外線照射（包括美黑床）。

2. 注意可能會有過敏症狀

在安全問題方面，請務必考慮您的個人情況。例如，如果您天生具有敏感性肌膚，則可能需要稀釋某些精油。您可能會發現自己使用某些特定的精油時會發生敏感，即使稀釋後依舊如此。在這種情況下，您可以停止使用該精油、減少用量、抑或更改用法以防止敏感。

有些人可能對精油是否會導致過敏存在疑慮。人體可以對精油產生過敏反應嗎？當人體對一種蛋白質分子發生異常免疫反應時，就會出現過敏反應。純精油完全由大自然中存在的芳香化合物組成，不含蛋白質分子。這意味著精油不會像花生或雞蛋那樣引發類似的過敏反應。然而，精油可以與皮膚中的蛋白質結合，形成一種可能被人體識別為過敏原的分子，從而產生過敏反應。這種情況比較罕見，是否會發生取決於多種因素，例如所用精油的類型和劑量，個體的蛋白質水平，甚至是基因遺傳。

如果您對精油產生不良反應，請立即停止使用。發生局部過敏反應時，請勿用水沖洗，亦不要塗抹更多精油。請在該區域塗抹一種中性基底油。如果情況沒有好轉，請與專業醫療人員聯繫。

3. 注意用量

只要遵循適當的劑量和使用方法，就可以安全地使用精油。在最極端的情況下，超過建議用量使用精油可能會導致中毒。毒性是指某種物質達到了對人體有害或足以造成傷害的程度。如果使用方法或劑量不當，任何物質都可能產生毒性。甚至是那些看似無害的天然物質，例如水、礦物質或維生素等，若使用或服用過量也會產生毒性。請記住，只有用量遠遠超過推薦劑量時，精油才會對身體有毒。只要仔細閱讀標籤並遵守安全事項，就可以避免中毒。

無論您是將精油用於擴香、外用、還是內服，最初最好以少量為宜。這樣便於您觀察身體的反應，然後再決定平時應該使用的劑量。

由於精油是非常強效的物質，因此建議一天中少量多次使用，而非一次性大劑量使用。從最低劑量（一至兩滴）開始，然後根據需要增加劑量以達到預期效果。達到一定劑量後，使用效果便不會再隨用量的增加而有明顯提升了。

我們在第三章中講過，將精油用一種基底油稀釋後再進行局部塗抹，可以最大程度地減少肌膚敏感。一種精油在初次使用時，用於敏感肌膚時，或在兒童身上使用時，請務必將其稀釋。建議的比例是將每滴精油用五滴基底油稀釋。對於化學性質特別強的精油，每滴精油應該用十滴基底油稀釋。此類強勁的精油包括桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香精油等。請務必注意標籤上帶有強勁油警示的精油，並在塗抹皮膚前進行稀釋。



4. 監督幼兒

由於兒童比成人要小，而且比成人皮膚更加敏感，因而精油的使用規則對他們來說也有所不同，了解這一點很重要。一旦您了解了兒童使用精油所需遵循的安全準則之後，就能夠輕鬆地幫助您的孩子獲取精油的益處。如果您的孩子有特定的健康狀況或問題，請諮詢醫生。雖然在給兒童使用精油時應採取特別的防護措施，但讓兒童使用精油是安全的，對於這一點父母們無需置疑。

一定要確保兒童在有成人監督的情況下方可使用精油。由於兒童的皮膚較為細膩，所以外用精油之前最好先進行稀釋。在其他部位使用精油之前，先嘗試在孩子的腳底塗抹。將精油存放在兒童接觸不到的地方，以防止孩子擅自使用。此外，您還可以使用防兒童開啟的安全瓶蓋，以防止孩子意外打開精油。



5. 如有疑問， 請諮詢專業醫療人員

如前所述，每個人使用精油的體驗都不盡相同。如果您有具體的健康問題，最好在使用精油之前先諮詢醫生。您的醫生了解您和您的病史，可以根據您的情況向您建議精油的最佳用法。值得慶幸的是，即便您有特定的健康問題或困擾，也可以根據自己的需要調整用法，從而繼續享受精油的眾多功效。

在特殊情況下使用精油

除了以上五項主要原則外，還有其他幾個涉及精油安全性的常見問題。

孕期

例如，人們通常想知道孕期和哺乳期能否使用精油。由於對準媽媽及其胎兒進行試驗會涉及道德問題，因此關於孕期精油安全性的臨床研究比較有限。但是，孕期安全使用精油已有一定的歷史，因此您可在懷孕期間繼續使用。

使用精油時要留意自身的感覺。女人在懷孕期間對精油更加敏感的情況並不少見。由於敏感性增加以及懷孕期間體內發生的各種變化，因此孕期使用精油之前，最好先諮詢醫生。

哺乳期

除了擔心孕期精油的使用外，許多人還問到哺乳期使用精油的問題。懷孕期間身體會發生重大變化，這些變化不會隨著嬰兒的出生而停止，而是會在母親適應產後生活的過程中繼續發生變化。正如孕期使用精油前應先諮詢醫生一樣，如果您選擇母乳喂養，那麼也需要就精油的使用問題事先諮詢醫生。

對於自己身體、寶寶或任何其他方面的特殊困擾，您的醫療保健提供者是您獲取諮詢建議的最佳途徑。

寵物

人們通常問到的另一個話題就是為寵物和動物使用精油。雖然在動物身上使用精油存在一些爭議，但若使用得當，精油也可以和其他相關措施一起為您寵物的健康和幸福盡一份力。但是請注意，某些精油不建議在動物身上使用。在使用精油之前，請先自己了解一下哪些精油一般來說對您的寵物是安全的。

在寵物身上或其周圍初次使用精油時，請先用少量進行擴香或稀釋，然後觀察寵物的反應。如果您儲存精油的方法得當，則不必擔心誤食問題。

寵物通常比人對精油更加敏感。在寵物身上塗抹精油之前，最好先進行稀釋。動物越小，塗抹前要稀釋到的濃度就越低。若您對在寵物身上使用精油有所疑慮，請諮詢獸醫，請其幫助決定如何最好地給您的寵物使用精油。

對於自己身體、寶寶或任何其他方面的特殊困擾，您的醫生是您獲取建議的最佳途徑。

學無止境

如果這麼多的安全準則讓您感到不知所措，請記住，每天都有無數的人在安全地使用精油。學習精油的安全使用知識很重要，但您身邊擁有無限的資源，可幫助您在不斷學習的同時享受精油所帶來的諸多益處。

在您自己具備了適當的知識以後，便可以成為自己家中的健康大使，甚至可以幫助他人學習如何去除生活中的合成產品，轉而使用精油來改善健康。

結語：汲取大地之精華

剛一開始閱讀本書時，您可能還在為自己日常生活中存在的大量毒素而感到擔憂，想知道有沒有什麼辦法可以改變這一切。您可能一直以來對精油持懷疑態度，不確定是否真的有用。也許您甚至都不知道精油是什麼。

現在，您知道了精油其實無處不在。您了解了我們的祖先是如何利用大自然來照護自己和家人的。我們甚至一同走過了植物成為精油所必須經過的歷程。您現在知道，擁有了精油，就等於將大地之精華握於手中。掌握了這些知識，就不難理解為什麼世界各地的人們從古至今從未停止過使用精油來改善其生活質量了。

您的精油之旅並不止步於此。擁有了大地母親贈予的珍寶，您就可以利用整個地球的力量來全面改善自己的生活了。

想了解更多精油知識？
請訪問 doterra.com/US/zh 繼續
您的學習之旅。