



dōTERRA® | eBooks

精油的 100種用法

簡介

讓精油幫您 解決問題

我們每天都要面對很多問題。我們既希望可以讓自己保持最佳狀態，也想幫助家人獲得同樣的體驗。

我們總會擔心很多問題，從身體健康，到家居清潔和安全，再到完成繁忙的排程，等等。很多問題的源頭僅僅是因為我們生而為人，就不得不要學會去面對、去解決。然而，我們現在生活的時代允許我們學習和獲得將掌控權牢牢握在自己手裡的能力，讓我們解決不得不面臨的各種問題。

精油不僅是市場上的又一種商品。它還是解決問題的鑰匙。它是大自然賜給我們的禮物，幫我們解決每天擔心的各種問題。

我們甚至可以用精油解決看似非常簡單的問題，比如幫助

我們可以利用精油保持自己最佳的狀態。我們可以用它保持房間的潔淨，免受環境威脅。

孩子們準備入睡。雖然您可能有許多生活方面的擔憂，但精油的種類和其提供的解決方案也可以涵蓋許多方面。我們不用將就選擇常規的解決方案，因為大自然母親賜予了我們所需要的一切。我們也無需放棄對家人健康的守護，因為我們擁有天然的解決方案，讓我們有能力照顧身邊的人。



精油為何如此強大？首先，精油的用途極為廣泛。有些人認為精油的作用只有讓周圍聞起來香一些，或是讓每次按摩更加舒服而已。但事實上，精油在日常生活中有無數種用途，其中有些你甚至完全想不到。雖然有些人知道精油可以用於香氛療法和淨化空氣，但當人們知道精油還有烹飪、個人衛生、家居清潔、營造睡眠環境等不同用途時，還是感到非常震驚。

精油不僅種類繁多，每種精油還都能提供一系列獨特的功效，所以精油的用法和用途幾乎無窮無盡。您可以基於這些選項根據個人喜好和日常需求定制自己的精油用法，找到您一直在為自己和家人尋找的問題解決方案。

了解到優質精油在當下仍有很多用途之後，您就可以準備測試它的功效和能力了。對精油的本質、工作原理和安全使用方式了解的越多，它就越能在您的日常生活中發揮作用。

如果使用得當，精油會成為您日常生活中必不可少的“精華”。您可能非常執著於在家中使用天然的解決方案，或者希望找到適合您健康生活方式的產品，也有可能僅僅想要讓家人生活得更好。無論您有哪種訴求，精油都能幫您滿足。

準備好了解精油的各種用法了麼？請您繼續閱讀，探索豐富的精油世界和 100 種使用方法。請您記住，這 100 種使用方法只是您精油奇幻之旅的開端！

您使用過薄荷精油嗎？

一種精油能有數十種用法，薄荷精油就是個很好的例子。例如，內服使用薄荷精油對呼吸系統功能健康有益，也能讓您感覺呼吸更加潔淨。此外，攝取薄荷精油還有助於消化健康。將薄荷精油塗抹在皮膚上是天然的驅蟲劑。在牙膏中滴入 1 滴薄荷精油有助於清新口氣。在清水或茶水中加入 1 滴薄荷精油會增添一抹薄荷的清香，也能輕鬆體驗到上面提到的內服效果。想在您烘焙的食品或其他食譜中添加一些薄荷的味道嗎？薄荷精油也能幫您實現。如果您在一天的繁忙中需要提神醒腦，只需要在手中放上 1 滴薄荷精油，雙手搓揉之後深呼吸，薄荷的香氣就能順利幫您解決問題。我們已經列出了 7 種薄荷精油的用法，而這還只是開始。薄荷精油也只是一個例子，其他數百種精油的用法和功效也同樣強大。



第一章

香氛用法

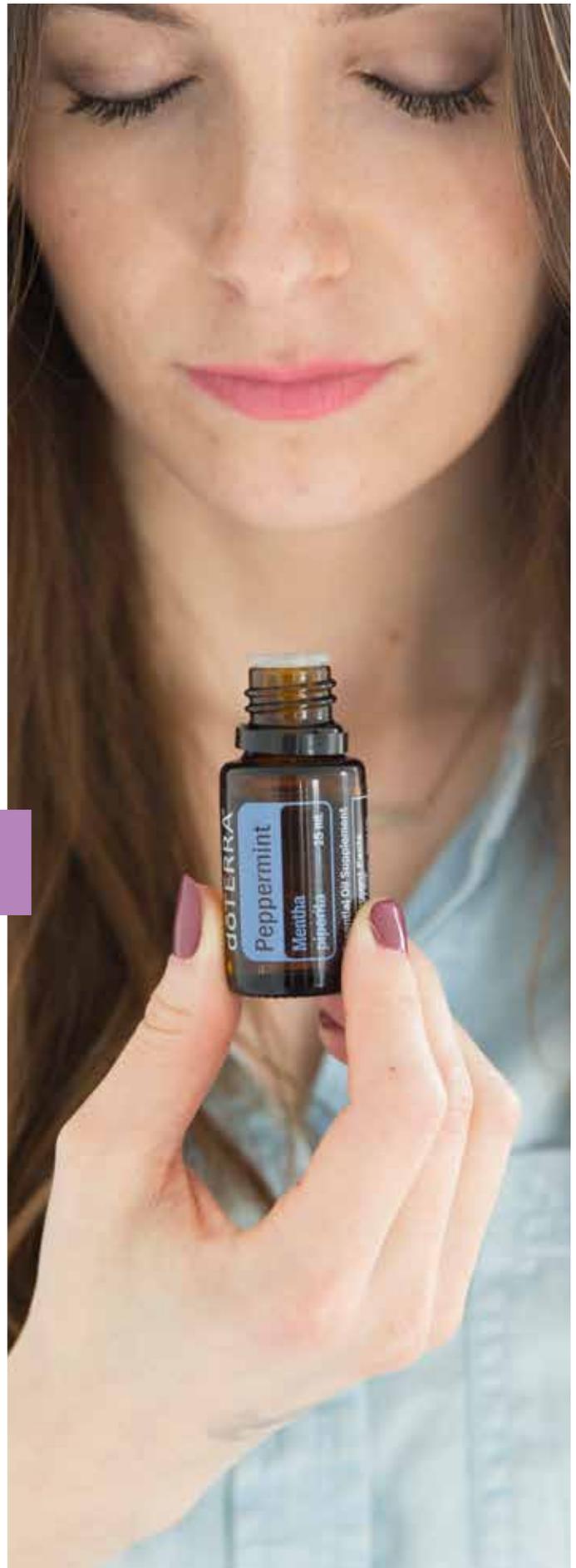
無論您是剛剛接觸精油的新手，或是認為自己已經成為了精油專家，香氛用法都是最簡單有效的精油用法之一。通過精油的香氛用法，您能享受瀰漫在空氣中的精油香氣。

由於精油香氣濃鬱、功效強大，隨著精油在空氣中迅速高效擴香，您能立即享受到香氛的效果。

您可能會在打開一瓶黃杉精油的瞬間想起兒時的某次山中

只要你打開一瓶的精油，
把它放在鼻子下方，
您就能知道它的強大。

野營。擰開一瓶肉桂精油可能會讓您聯想到聖誕或其他您最愛的節日。聞到野橘精油的香氣能讓您想到夏天吃到柳丁的香甜。每次聞到精油的香氣都會帶回您獨有的記憶和經歷，創造獨一無二的奇妙體驗。



擴香使用

香氛用法不僅簡單方便，還能淨化空氣，營造平靜、舒適或令人振奮的環境。那麼，怎樣才能充分利用精油香氛的效果呢？



使用芳香噴霧器或許是體驗精油香氛最簡單方便的方式。全球有數百萬家庭使用精油芳香噴霧器。因為只要簡單地在芳香噴霧器中加入精油，再打開機器，就可以讓整個空間煥然一新。它可以在朋友來做客時感覺房間更加潔淨，在家人準備睡覺時更容易放鬆，也能在您準備考試或者在孩子寫作業時營造一個適合的環境。芳香噴霧器可以通過擴香精油滿足您的各種需求。這看起來很簡單，但精油就是可以這樣改變您生活的空間，調整一天的生活狀態，從而影響您的一生。

芳香噴霧器有多種不同型號，您可以根據自己使用精油的需求和喜好選擇適合自己的機型。例如，您想要在比較大的空間中擴香精油？還是想選一款能淨化房間空氣的芳香噴霧器？或者需要它能方便地搬到不同房間進行擴香？雖然每種精油芳香噴霧器都有不同的功能特點，但絕大多數都屬於含水類或不含水類的芳香噴霧器。含水的芳香噴霧器利用水將精油形成的細膩薄霧擴散到空氣中，而不含水的芳香噴霧器則可以直接將精油噴入到空氣中擴香。

不論您選擇哪種芳香噴霧器，都需要確保它能在擴香的同時，保留精油的功效。加熱或其他功能會改變精油的化學結構，所以此類芳香噴霧器會使精油的效果大打折扣。

就算您之前從未用過芳香噴霧器也不用擔心，因為它非常簡便易用。在使用芳香噴霧器擴香精油時，請謹記以下要點。

芳香噴霧器使用技巧



避免將芳香噴霧器放在陽光直曬的地點或風扇附近。陽光的熱量會改變精油的化學結構，而風扇帶來的空氣流動會使擴香的效果降低。



精油的用量和擴香的時長都取決於房間的大小、芳香噴霧器擺放的位置和輸出量，以及該房間內的空氣流通情況。如果您想知道最適合的精油用量和擴香時長，最好的方法是在一開始先少量取用，再根據需要逐步添加精油用量。



您需要按照設備產商的說明定期清理芳香噴霧器(包括每月至少進行一次深度清理)，才能防止積油給芳香噴霧器造成損害，或影響其擴香效果。



在清潔芳香噴霧器時，應儘量使用如清水和醋等天然清潔劑。還應注意在清潔之前先拔掉設備電源。

無論您是使用芳香噴霧器享受您最愛的精油，還是通過其他更有創意的方式呼吸精油的純淨香氣，享受精油香氛有很多不同方法。讓我們先來了解100種精油用法中的前10種香氛用法。

如何通過擴香方式使用精油



1

將您最喜愛的幾種精油混合放入芳香噴霧器中，創作出屬於自己的精油擴香配方。每種精油推薦放入 1 至3 滴。



2

您可以在棉球上滴入幾滴精油，把它放在汽車的通風口處，讓車內空氣更加潔淨、清新。



3

如果您希望精油的香氣能伴隨您一整天，那可以將幾滴您最喜歡的精油和水混合，放入噴霧瓶，再噴灑在衣物上。它的香味可以持續幾個小時。



4

您可以在孩子刷牙、聽睡前故事並準備睡覺時擴香帶有鎮定香氣的精油，營造平和、輕鬆的環境，幫助家人入睡。試試快樂鼠尾草、薰衣草、香蜂草、dōTERRA Balance® 安定情緒複方精油，或是dōTERRA Serenity® 神氣複方精油。



5

當您午後感到困倦時，可以在辦公桌上擴香一些提振精力的精油。您可以嘗試使用葡萄柚、檸檬、綠薄荷、穗甘松、甜橘或dōTERRA Motivate® 鼓舞複方精油。

6



您可以創作自己的擴香首飾，讓精油的香氣與您形影不離。在黏土珠上放幾滴精油就能帶來很好的擴香效果。

7



在早晨做準備時，可以用香氛讓您一整天活力滿滿、精力充沛。您可以擴香尤加利、野橘、薄荷、Citrus Bliss®柑橘清新複方和活力甦醒複方精油。

8



在您寫家庭作業、完成重要項目、準備考試，或在家辦公時，可以把芳香噴霧器放在旁邊，散發令人愉悅的香氣。試試用羅勒、黃杉、薄荷或InTune®全神貫注複方精油。

9



如果您有朋友要來做客，那可以用精油香氛讓您家有一種清新宜人的香氣。試試佛手柑、薰衣草、檸檬或淨化清新複方精油。

10



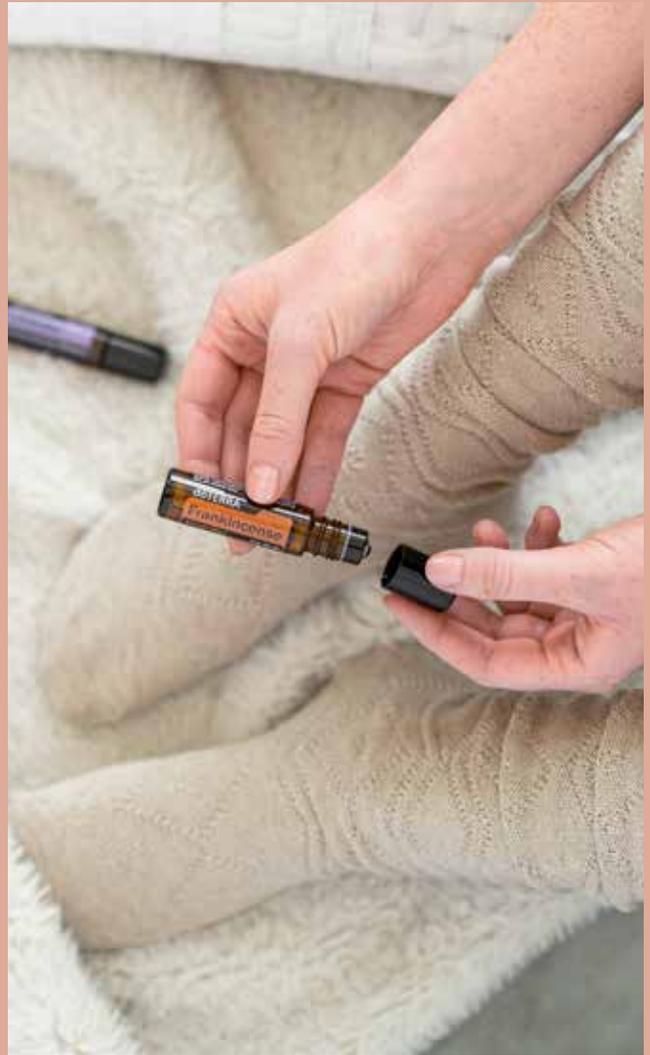
將芳香噴霧器帶到酒店、會議室、辦公室、車、教室等各種地點，改善任何空間的氣味和環境，隨時享受精油的效益。

第二章

外用塗抹

雖然您可能會認為精油外用時只有改善皮膚狀態的效果，但其實塗抹精油還有許多其他功效，包括促進呼吸通暢，通過按摩緩解局部緊張感，甚至還有驅蟲等意想不到的作用。

精油確實有極佳的護膚效果，但它外用的功效遠遠不止讓您的皮膚清透閃亮。在了解如何安全正確地塗抹精油之後，您就能體驗到它的深層效果，會讓您大吃一驚的。



與擴香用法相似，外用精油也能讓您相對輕鬆高效地感受到精油的效果。精油外用塗抹的優勢之一就是您可以將精油塗抹在身體的某一部位，達到針對性的效果。此外，在皮膚吸收精油之後，它的香氣還會繼續陪伴您幾個小時。

在深入討論精油外用的步驟之前，我們先學習和了解一些安全準則，幫助您在充分享受精油效果的同時保護您嬌嫩的肌膚。

精油外用塗抹安全指南

將任何種類的產品塗抹在皮膚上之前（精油或其他產品），首先要了解產品的使用方法，並注意您的肌膚和身體在試用後對它的反應。

例如，在嘗試新的保濕乳、洗面乳或其他外用產品之前，您都會先看一下瓶子背面的使用說明，確保使用方法正確。您甚至會流覽一遍成分表，確保該產品不含有任何刺激您皮膚的成分。您應該還會注意其他的警告資訊（如“產品切勿滴入眼睛”），確保它不會對您的身體造成任何傷害。對待精油也應如此。在外用某種精油之前，我們需要先注意一些問題。

稀釋

稀釋能確保精油的使用安全，甚至延長外用塗抹功效的作用時間。雖然有些人擔心稀釋精油會減弱它的效力，但它其實會促進皮膚的吸收，從而增強精油的使用效果。在局部外用之前稀釋精油的最佳方式是將其與分餾椰子油等基底油相混合。精油稀釋的最佳比例是 10 滴基底油中滴入 1 滴精油。

請您謹記，由於某些精油的化學成分過強，在局部外用之前，我們應該總是先進行稀釋後再使用。當使用肉桂，桂皮，丁香，百里香和牛至精油時，在將這些精油塗抹在皮膚上之前，請務必先用基底油將其稀釋，防止皮膚過敏：



請注意，以上精油僅供參考。在使用其他精油時，您可能需要根據自己膚質的敏感程度進行稀釋。在使用任何精油產品之前，請先認真閱讀標籤上的注意事項。

劑量和過敏反應

在最初接觸外用塗抹類精油時，您遇到的第一個問題可能是：“我應該使用多少滴精油呢？”



如果您是第一次外用塗抹精油，那最好先從最小的劑量開始：1-2 滴。並且最好先將精油稀釋，了解您的皮膚會有怎樣的反應。之後您也可以根據皮膚的狀態逐漸增加劑量（如有必要）。每個人對每種精油的反應都會有所不同。因此，如果您現在使用的精油沒能帶給您預期的效果，您可以嘗試另一種化學成分相似的精油。

請您謹記，精油的效力極強，所以在局部外用時，最好一天中少量多次使用，切勿一次使用過量。精油通常適合每4-6小時根據需求使用一次。

每個人的皮膚敏感度、肌膚狀態、偏好和健康方面的顧慮都各不相同，所以精油可能會引發過敏反應。敏感肌的精油使用者更有可能出現皮膚過敏的問題，所以在局部外用精油時應該格外小心。此外，您還需要注意，兒童的皮膚比成年人更加敏感，所以在給孩子使用精油之前請務必先稀釋，並做好其他防止過敏的安全準備。保證外用塗抹時的安全性的最佳方式是遵循每種精油的特定用法說明和指南，從而保護肌膚、促進吸收。

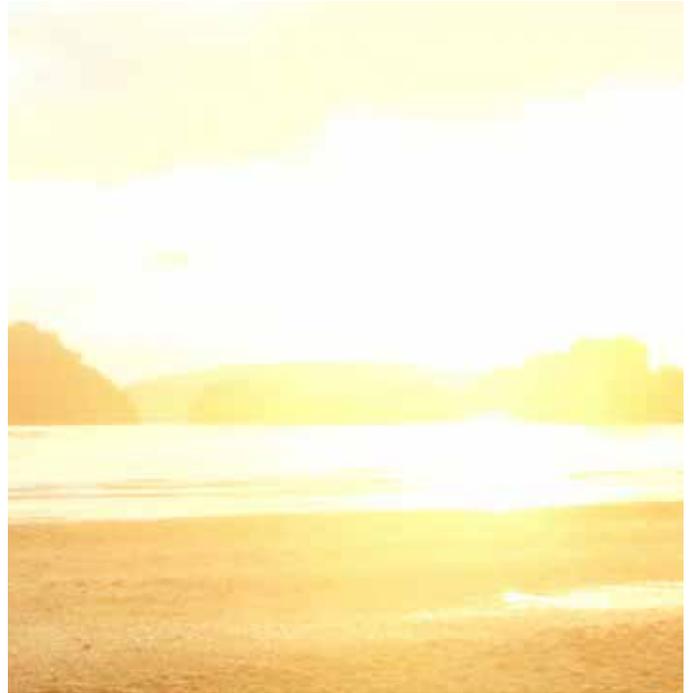
要記住，您的肌膚非常嬌嫩。在外用精油時，您需要像塗抹其他護膚產品之前一樣慎重。

開始時少量使用，
之後根據需求小心謹慎地調整劑量。

光敏性反應

另一個需要關注的是在您局部外用某些精油之後，暴露在陽光或紫外線中會引起過敏反應，特別是柑橘類精油。因為柑橘類精油中含有光敏化合物，塗抹後至少 12 小時中暴露在陽光、紫外線或日光燈下會導致皮膚過敏。會引發光敏性反映的精油一般都會有警告或注意標記的提示，在使用之前請認真閱讀精油標籤。

如果您計劃在沙灘上放鬆一天，或者去公園陪孩子們玩耍，或是進行一些有陽光照曬的戶外活動時，一定要做好相應準備。您要謹記大多數柑橘類精油都會引起光照過敏反應，其他此類精油和含有此類精油的產品也有風險。在使用之前先仔細閱讀產品標籤可以幫助您避免光照過敏反應。



會引起光敏性反應的精油包括：



佛手柑

葡萄柚

青橘

檸檬

萊姆

甜橘

野橘



請謹記，以上列出的精油不是全部的光敏性精油，僅供參考。其他精油複方和精油產品也有光敏反應的風險，所以請在將任何精油產品塗抹在皮膚上之前都先仔細閱讀標籤上的注意事項。

那麼您要怎樣才能在外用塗抹精油之前知道是否需要進行劑量或稀釋方面的調整呢？

每種可用於局部外用的 dōTERRA®精油都帶有皮膚過敏反應的相關提示，幫助任何使用精油的人了解安全使用精油的最佳方法。每種可局部塗抹的產品都會有以下標籤之一：

N

Neat: 如果某件產品標有Neat或縮寫N，表示該精油可直接使用，無需任何稀釋。這類精油含有的化學成分比較溫和，導致過敏的風險較低。

D

Dilute: 如果某種產品屬於 Dilute或縮寫N類，那在每次外用塗抹之前都需要先用基底油稀釋。這類精油含有更加濃烈的強效化學成分，稀釋之後可以安全使用。

S

Sensitive: 敏感性和年輕肌膚在使用有 Sensitive（易過敏）或縮寫S標記的精油之前務必先進行稀釋。如果您知道自己膚質比較敏感或是準備讓孩子使用這類精油時一定要注意這種標籤。

但隨著您使用精油的經驗增加，您會更了解最適合自己的稀釋方法，也能知道哪種精油最適合您的皮膚，等等。在您準備好安全外用塗抹精油之後，接下來向您介紹以下 10 種入門的精油使用方法：

怎樣外用塗抹精油



11



外用塗抹精油能清潔皮膚，為您帶來健康的膚質。嘗試使用佛手柑、乳香、茶樹或任何 HD Clear®清肌調理複方精油等護膚產品。

12



將尤加利、薄荷或 doTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油外用塗抹在胸口，促進呼吸通暢，並散發出提振精力的香氣。

13



如果您一整天都在伏案工作，可以將舒緩型精油塗抹在脖頸、太陽穴、肩膀或手部等肌肉緊張的部位。

14



將精油塗抹在腹部，享受舒緩的腹部按摩。

15



遠足之前，可以將有天然驅蟲效果的精油塗抹在手腕、腳踝等位置。可以試用天竺葵、檸檬草或百里香精油。

16



精油與分餾椰子油混合之後適合用於頭部舒緩按摩。萊姆、茶樹或迷迭香精油都是很好的選擇。

17



在月經期間，您也可以將精油塗抹在腹部進行按摩，緩解不適。

18



偶爾出現皮膚敏感的問題時，可以將 1-2 滴精油塗抹在身體所需處。可以考慮使用薰衣草、茶樹精油或 Correct-X® 軟膏。

19



將您最喜歡的精油（一種或多種）加入無香乳液中，再塗抹在皮膚上，也能享受到外用效果。

20



使用 doTERRA 潤唇膏可以為您的唇部帶來一整天的滋潤舒適體驗。

第三章

內服使用

多年以來，人們對精油的內服使用一直有很多爭議。和任何其他精油的使用方法一樣，只要用法得當，內服使用也絕對可以讓您擁有安全的精油體驗。

您之前可能服用過維生素等營養品，也體驗到了它們的效果。然而，您知道在我們的某些食物中也含有少量精油麼？我們的身體早已為代謝精油做好了準備，關鍵問題是挑選適合內服使用的精油，且保證用量安全。

在使用方法安全恰當的前提下，精油的內服使用與擴香和外用用法能產生同等效果。

某些情況下，內服使用精油會帶來其他兩種用法無法達到的特有效果。雖然有些人對精油的內服用法表示懷疑，研究結果卻證明了內用的潛在效果。內服使用精油能帶來很多益處，其中包括支持胃腸道健康、保持免疫功能健康，以及幫助體內清潔，等等。*除了上述內服效果之外，精油還能用於增添食物和飲品的風味，為您在體驗內服精油帶來的各種效果時提供了多種選擇。我們會在下一章討論在烹飪時使用精油的一些方法。



精油內服使用 安全指南

請您務必注意，有些精油的化學性質使其永遠不能安全用於內服使用。每種 dōTERRA® 精油都有一份帶有 A、T 和 I 這些符號的使用指南，分別代表“Aromatic 香氛”、“Topical 外用”和“Internal 內服”。任何標有字母“I”的 dōTERRA® 產品都可安全用於內服使用。請您牢

記，即使是安全內服的精油也需要在使時嚴格遵守用法和用量，確保在安全範圍內使用。



無論用量多少對不能內服使用的單方精油如下



側柏



黑雲杉



藍艾菊



黃杉



玫瑰



穗甘松



香茅



尤加利



檸檬尤
加利



絲柏



雪松



冬青

任何標有字母“I”的精油產品用於內服使用。請您牢記，即使是安全內服的精油也需要在使時嚴格遵守用法和用量，確保在安全範圍內使用。

使用強效精油

如果您使用的精油含有的化學成分較強，那只需要調整使用方法也可以安全使用。通常情況下，人們認為桂皮、肉桂、丁香、甜茴香、牛至和百里香這類都屬於化學成分較強的精油，不應直接放如口中或放在舌頭上。

還記得我們在上一章中提到的，在將某些精油塗抹在皮膚上之前都需要先稀釋么？內服使用某些強效精油時也應如此。您可以試著用精油配合植物空膠囊吞服，或者將一滴精油放入至少 4 盎司液體中稀釋飲用。將 1-2 滴精油放入烹飪的食材中也是安全的內服方法之一，這樣可以在食用之前先讓精油充分擴散。

強效精油用量

在內服使用精油之前，無論劑量大小，都要先考慮自己的身體狀況或任何個人健康問題。您可能需要先諮詢醫生。在充分考慮健康需求之後，您還要謹記一點：由於每個人的健康狀況、年齡、身材和使用的精油都不盡相同，所以內服精油的用量也因人而異。

在做好準備要內服精油之後，最好先從 1-2 滴的最小劑量開始使用。之後也可以根據需求增加精油用量。但超過一定劑量之後，再增加用量不僅不會提高精油的效果，還有可能會因攝入過多而對身體造成傷害。最好還是少量多次，按照需求每 4-6 小時使用少量精油。

相比單次內服使用精油，長期內服時建議您降低每日用量。



以下為 10 種入門的精油內服使用方法。

怎樣內服使用精油



21



將 1-2 滴精油滴入一杯水或植物膠囊中，可以幫助消化。*嘗試使用黑胡椒、豆蔻、桂皮、胡荽葉、甜茴香、生薑，或 DigestZen®樂活複方精油。

22



將肉桂或檸檬這類精油放入茶或熱水中，緩緩喝下有助於舒緩咽部。*

23



內服使用像DDR Prime®完美修護複方或粉紅胡椒這類精油有助於細胞健康。*

24



您知道內服使用某些精油對心血管健康有益麼？內服豆蔻、桂皮、胡荽、生薑、馬鬱蘭、苦橙葉或xEO Mega®菁萃能量魚油等精油或精油產品有助於心血管系統健康。*

25



如果您需要免疫系統方面的支援，可以試試內服羅勒、黑胡椒、桂皮、甜茴香、萊姆精油或dōTERRA On Guard®保衛複方晶球。*

26



內服使用某些精油對睡眠有益。*您可以使用薰衣草精油或 dōTERRA Serenity® 舒眠恬靜複合膠囊。

27



內服使用薰衣草或黑胡椒這類精油可以緩解焦慮。*

28



內服使用精油可能對器官功能的健康有益。*您可以試試杜松漿果 Zendocrine® 元氣複方精油。

29



有些精油有體內清潔的效果。*可以考慮使用芹菜籽、杜松漿果、甜橘或萊姆精油。

30



內服使用如羅勒、胡荽、薰衣草或佛手柑精油有助於身體放鬆。

*以上描述未經美國食品藥品監督管理局評估。本產品不應用於診斷、治療、治癒或預防疾病。

第四章

烹飪

無論您是已經厭煩了原來的食譜，或是想要體驗內服精油帶來的效果，在烹飪中使用精油都是讓您的每一餐更有滋味、更有樂趣的方法。

由於精油香氣濃郁，只要加入少量精油就能為任何食物或飲料增添濃烈的風味。由於只需要加入 1 滴（甚至更少）的精油就能為菜餚帶來非常濃烈的風味，所以在烹飪中使用精油是一種聰明、性價比高的解決方案。

與只能在冰箱裡儲存一周的其他烹飪材料相比，每瓶精油的使用週期會更長。

如果您想要給食物增加一些風味，精油是非常便捷的選擇。如果您發現家裡沒有檸檬或新鮮的迷迭香了，您只需要向精油請求援助即可。

烹飪時使用精油的另一個優勢是，只要您使用得當，就是在用安全的天然食材進行烹飪，讓您安心享受美味。您已經了解到內服精油能為身體帶來很多效果，所以在食譜中加入精油也可能讓您用有趣又美味的方法享受到這些益處。



安全指南： 如何在烹飪中使用精油

在將精油用於烹飪之前，您需要先了解使用每種精油的安全注意事項。您要記住，不是每種精油都可以內服，所以您需要避免將某些精油放入食物當中。請參考第三章中列出的不應內服使用的單方精油列表，並且在內用任何精油之前都要先認真閱讀產品標籤。

我要怎樣判斷我應該在食物中添加多少精油？

為了確定烹飪時究竟應該加入多少精油，您應該先考慮幾個要點。您在食物中加入某種精油的用量取決於精油的種類，您自己的口味偏好，您想用精油替代原始、新鮮還是乾燥的調料，食物的總量等等不同方面。

例如，如果您想要做一大鍋湯，有些情況下您應該加入1整滴精油。但是，如果您挑選的精油帶有非常濃烈的味道，那1滴可能就太多了。在烹飪少量食物時，比如自製沙拉醬、調味醬或蘸料，那加入1整滴精油可能會破壞菜肴的味道。那麼您要怎樣確定烹飪時要加入多少精油呢？以下幾種方法或許會對您有所幫助。



牙籤法

確定烹飪時精油用量的最佳方式就是先少量添加。您可以在做飯時用牙籤法加入精油。您只需要將牙籤的尖端戳入精油瓶沾取一些精油，然後再將沾著精油的牙籤頭混入麵團、醃料、湯、醬汁或您想烹飪的任何菜肴中。這種方法能讓您只添加少量精油，不會因為一次味道過強而破壞整道菜。



加一滴

如果您選用的精油化學成分比較溫和，或是您準備烹飪大量的食物，那您可以使用一整滴精油。您可以使用精油滴管，或者先把精油倒在勺子上再放入菜肴中，避免用量過多。



加幾滴

您需要了解一點：在食物加熱時，大部分精油會揮發或消散。所以在加熱、烘焙或希望保留精油的風味時，您可以加入幾滴精油。如果您要烹飪大量食物時，也可以多加幾滴。您最好先加入1滴精油，試試味道，再決定是否需要再添加。

用精油烹飪的技巧

用精油烹飪比您想像的更加容易。在您準備好將精油帶入廚房之前，可以先了解這些做法，讓您順利入門。

- 您需要時刻牢記，烹飪時只能使用可內服的精油。
- 要使用不銹鋼、陶瓷或玻璃炊具，因為某些精油會損壞某類塑膠。
- 由於加熱會讓精油受到影響，您可以在烘焙或蒸煮食物之前多加入一些精油。但在某些情況下，它的味道還是會隨著烹飪揮發殆盡。所以您可以儘量在烹飪的最後階段加入精油，保留住它的風味。
- 您需要記住，從少量精油著手，因為少量精油就能帶來很強烈的味道。後續可以隨時添加用量，但一旦加入過量精油之後就再也不能消除它的味道了。
- 在使用桂皮、肉桂、丁香、甜茴香、百里香或牛至這類化學成分較強的精油時，一定要使用牙籤法。在向飲品中添加這類精油時也應適當稀釋。

現在，您已經了解了一些基本資訊，讓我們梳理一下在烹飪中使用精油的 10 種簡單方法。



怎樣在烹飪中使用精油



31



將幾滴精油加入茶、熱巧克力、冰沙、蘋果酒、檸檬水等其他飲品中，可以增添風味。柑橘類、薄荷類和辛香類精油非常適合這樣使用。

32



您可以在醃料中添加精油，改變原來的肉類和蔬菜類食譜。辛香類和草本類精油都是很好的選擇。

33



在麵團或麵糊中加入幾滴精油，可以讓您烘焙出的餅乾、蛋糕、麵包、司康、派和松餅更添風味。試試肉桂、羅勒或薰衣草精油。

34



用胡荽葉、羅勒或檸檬精油給您最喜歡的蘸醬或莎莎醬增添一絲趣味。

35



將精油與鹽、胡椒和其他乾燥調料混合，創造您獨有的精油調味料。您甚至可以在糖裡加入柑橘或辛香類精油，創作出麥片或吐司的香甜配料。

36



精油可以與其他調味品（如橄欖油和蘋果醋）混合，製作蔬菜沙拉的調味醬。您還可以在蔬菜、意面或雞肉沙拉中加入精油，增添風味。

37



在意面或肉類菜肴的醬汁中加入精油能帶來濃烈的香氣。迷迭香和羅勒等草本類精油效果最好。

38



在一杯水中加入幾滴精油和一些新鮮的水果片（如檸檬或萊姆）或新鮮的香草料（如羅勒或迷迭香），就能打造出一款清新的飲品。

39



在湯羹的食譜中加入草本或辛香類精油能讓整個菜肴煥然一新。但要記得在快完成之前再加入精油，以免精油香氣完全揮發。

40



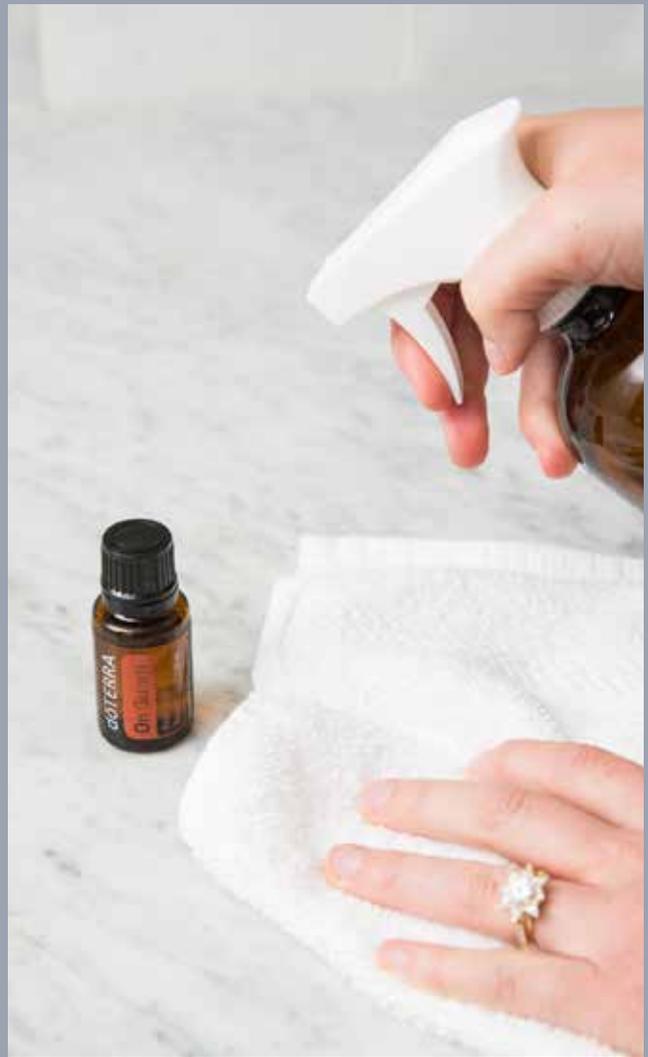
精油還能添加在優酪乳、麥片、花生醬、蘋果醬等日常零食中。它能幫助您的孩子嘗試並了解精油。

第五章

打掃清潔

打掃清潔是生活中無法避免的一部分。無論您喜不喜歡，它都會佔據您日常生活中的很大一部分時間。幸好，強力有效的清潔特性精油能讓家居清潔更加簡單。

由於精油強大的效力和其中蘊含的清潔特性，它也可以用於家居清潔。它們不僅非常有效，還能作為天然清潔劑，取代含有危險化學物質的產品。我們常會看到打著“天然”旗號的清潔劑產品，但它們可能仍然含有人工合成成分。



很多人都喜歡用精油進行清潔，因為您知道它們是天然產品，可以保證安全，在家中放心使用。精油除了作為一種天然的清潔劑，它還有多種用途，一種單方精油可以用於清理家中多個區域。

最後，用精油進行清潔的優勢之一是打掃完成之後還能留下美妙的香氣。您不用再忍受商用清潔劑揮之不去的刺激性化學氣味。完成清潔之後，您不僅會覺得房間看起來更加潔淨清爽，還能在此後的幾個小時中一直享受清新誘人的精油香氣。

精油的清潔特性是怎樣發揮作用的？

有些人可能會問：“我怎麼能知道精油有着高效的清潔效益呢？”答案就在精油背後的科學原理之中。每種精油都含有它獨特的化學成分，賦予它們一些特殊效果。例如，檸檬精油含有的檸檬烯成分有清潔能力，可用於家庭清潔。

使用具有清潔特性的精油可以讓您充分利用精油強大的作用，保持任何環境的乾淨清潔。在打掃房屋時，找到具有清潔物品表面功能的精油能幫您保持房屋外觀、感受、氣味的潔淨清爽。

用精油進行清潔的技巧

用精油烹飪比您想像的更加容易。當您準備好將精油帶入廚房，可以先了解這些做法，讓您順利入門。

- 只需少量精油就能完成很多工作，所以最好先從 1 滴精油開始。
- 您需要的精油用量取決於您計劃進行哪種清潔。如果是清潔表面這種簡單的工作，需要較少精油。但如果要清除汙漬、刷洗粘膩和油污的痕跡，那就會需要較多精油。
- 在開始打掃之前先在一小塊區域中進行測試，觀察精油在木制、織物、花崗岩等各類表面上的不同效果。
- 就像您在存放從商店購買的清潔劑產品所注意的事項一樣，存放精油或自製精油清潔劑時也要格外注意將它儲存在兒童接觸不到的地方。
- 在使用自製的精油清潔劑時，一定要將精油和其他成分先混合搖勻，因為將它放置一段時間後很可能會油水分離。

準備好讓您的房間乾淨閃耀了麼？接下來我們將為您介紹 10種精油的清潔用法。



怎樣將精油用於清潔



41



擴香有清潔特性的精油可以幫您消除難聞的異味，淨化家中空氣。檸檬、萊姆或淨化清新複方精油都是很好的選擇。

42



將一杯溫水、一杯白醋，和 20–25 滴精油混合放入噴霧瓶中，就是一款通用型清潔噴霧。將混合物搖勻之後可以噴灑在檯面、木頭、玻璃、不銹鋼或瓷器表面來進行清潔。

43



在準備洗衣服時，可以在衣物漂洗時加入幾滴精油，或在乾燥紙上滴幾滴精油，為衣物增加一抹乾淨清新的香味。

44



將 $\frac{1}{4}$ 杯橄欖油、 $\frac{1}{4}$ 杯白醋和 10 滴野橘、側柏或檸檬這類精油放入玻璃噴霧瓶中，就是自製的木面拋光劑。將混合物噴灑在超細纖維布上，再擦拭到木製品表面即可。

45



將 $\frac{1}{2}$ 杯小蘇打、 $\frac{1}{4}$ 杯白醋，和 10 滴精油混合後直接倒入馬桶內並擦洗乾淨，可以高效清潔衛生間。可以嘗試使用茶樹精油。



46

將 1½ 杯白醋、½ 杯蒸餾水和 8 滴柑橘精油混合放入噴霧瓶，即可製成非常有效的玻璃清潔劑。



47

用精油、溫水和抹布可以擦去物品表面或手上的粘性或油膩的殘留物。檸檬等柑橘類精油最適用。



48

將 2 杯蒸餾水、2 湯匙外用酒精和 15 滴精油放在噴霧瓶中混合後使用，可以用於保持傢俱和織物的清新潔淨。可以將混合噴劑噴灑在傢俱、床品、織物壁櫥、兒童房或汽車中。



49

為了防止垃圾箱的異味充滿整間廚房，可以在乾燥紙或廚房紙巾上滴幾滴精油，再放到桶底，營造出清新的氣味。



50

如果您很趕時間，可以在濕布上滴一點清潔特性的精油，擦拭廚房或浴室的表面。

第六章

保健

無論您認為自己是健康或保養方面專家，還是只能盡力做到吃得健康一些再勤加鍛煉，精油都能幫您的生活充滿活力。

作為一種天然產品，正確使用精油對身體保養非常有利。當您將精油與健康飲食、勤加鍛煉、充分休息等其他健康的生活習慣相結合，您可能會發現精油是一種改善身體健康狀況的有效方式。

我們在第三章中討論精油的內服使用方法時，提到了精油能為身體帶來的一些益處。但那還只是一小部分可能性。如果合理使用，精油可以促進消化健康，抵禦季節性或環境威脅，支援免疫功能健康，提供抗氧化功效，等等。*如前所述，某種精油能帶來的獨特效果很大程度上取決於它獨特的化學組成。每種精油都有其自身帶有的一系列益處。但是，隨著您使用精油的頻率逐漸增加，您會意識到很多種精油都對身體健康有益。

無論您有怎樣的保健目標，
日常使用精油都能幫您保持愉悅、
守護身體的健康。

這就是精油的美妙——它們用途廣泛，無論您在努力減重，或希望改善消化系統健康，還是希望增強免疫力，精油都能為您健康的生活方式添磚加瓦。精油並不是一塗就靈的靈丹妙藥：把精油和健康的生活選擇和運動相結合，會有助於提升您的整體健康狀況。在您利用精油改善身體健康時，可以同時考慮其他的健康習慣，提升整體生活狀態，這也會讓您在精油時事半功倍。

我們來討論一下將精油融入到健康生活方式中的 10 種方法。



怎樣使用精油進行健康保健



51



具有清涼或舒緩作用的精油適合外用塗抹，有助於打通呼吸道，促進呼吸順暢。您可以嘗試使用尤加利、茶樹、薄荷或任何 dōTERRA Breathe®順暢呼吸系列精油產品。

52



您應該還記得我們在第三章（關於內服使用）中提到了有些精油能用於保持免疫系統健康，為免疫健康提供支援。*如果您感覺狀態欠佳，或者希望提振精力，那可以試試肉桂、丁香、萊姆、沒藥、苦橙葉、野橘或 dōTERRA On Guard®保衛複方精油等適合內服使用的產品。*

53



毒素、加工食品、環境變化和壓力都有可能造成消化問題。內服使用某些精油對消化系統健康有益。*試試黑胡椒、豆蔻、胡荽、甜茴香、生薑、DigestTab®樂活複方嚼錠或DigestZen®樂活複方精油，體驗其改善消化功能的效果。

54



有些精油可以抵禦環境和季節性的威脅。試試使用dōTERRA TriEase®三合益軟膠囊和 dōTERRA On Guard®保衛複方精油等產品。

55



很多精油具有抗氧化功效，還有抗氧化保護作用。*您可以使用黑胡椒、桂皮、丁香、生薑、野橘精油，和Microplex VMz®全方位綜合維生素或 dōTERRAa2z Chewables™兒童嚼錠。



56

內服使用羅勒、快樂鼠尾草、丁香、胡荽、乳香、永久花、杜松漿果、苦橙葉精油或相關產品，以及xEO Mega[®]菁萃能量魚油等產品有鎮定作用，可以改善神經系統。*



57

dōTERRA Lifelong Vitality Pack[®]終生保健套裝含有精油，並且能為人體提供營養、促進新陳代謝、抗氧化，同時還能提升活力、有益健康。*日常使用LLV健套裝可以增加活力，保持最佳狀態。



58

您還應該記得第三章中提到的某些精油對心血管系統健康有益。*為了獲得這些效果，可以考慮內服使用佛手柑、豆蔻、胡荽、永久花、馬鬱蘭、牛至、苦橙葉、百里香精油或Mega[®]菁萃能量魚油。



59

如果使用得當，有些精油能減少排氣和偶發消化不良。您可以嘗試使用生薑、薄荷、DigestTab[®]樂活複方咀嚼片或DigestZen[®]樂活複方精油。



60

有些精油對肺部健康和呼吸系統功能有益。*黑胡椒、胡荽、萊姆和dōTERRA On Guard[®]保衛複方精油等產品可以帶來這些效果。

*以上描述未經美國食品藥品監督管理局評估。本產品不應用於診斷、治療、治癒或預防疾病。

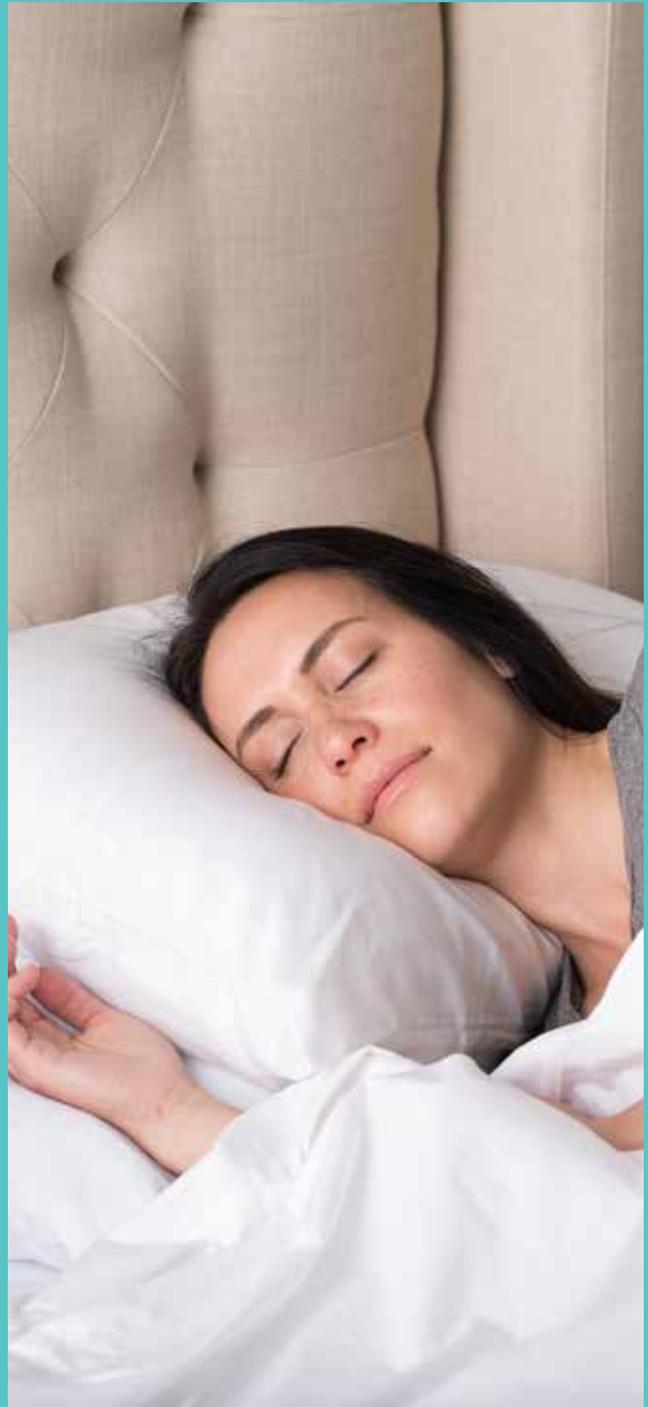
第七章

睡眠

良好的睡眠對健康的重要性常常被人低估。無論您是有晚間入睡困難的問題，還是經常熬夜，或者只是瑣事太多有些失眠，睡眠品質不佳都可能對您的日常感受和狀態產生很大影響。

睡眠不足會對大腦和身體產生影響，無法獲得恢復第二天精力需要的休息。長期睡眠不足會影響體內器官系統和整體健康，還會影響學習能力、妨礙減重計劃，對情緒和行為也都會產生負面影響。

市面上有數十種產品都自稱對睡眠有益。但是，同一種促進睡眠的方法可能對您有效，但對其他人可能毫無效果。好在精油的種類繁多，其中也有很多精油可以營造出適合休息的安靜環境，您可以量身定制符合您需求的精油，獲得更好的睡眠品質。而且，在眾多有改善睡眠效果的產品中，脫穎而出的純天然精油能為您提供一種安全、天然的解決方案，營造舒適安靜的睡眠環境。



精油是如何發揮作用的？

您可能會想：“精油是如何在夜間產生效果的呢？”正如有些精油含有清潔、促進消化*、改善皮膚等效果的化學成分，還有許多精油含有鎮靜舒緩的化學特質。使用有鎮定舒緩或放鬆香氣的精油，您可以營造出舒適的就寢環境。

鎮靜型的精油不僅能幫助您營造適合入睡的放鬆環境，而且一旦您找到了最有效的精油，就可以輕鬆地將它融入到

您的日常生活中，在需要時幫您提高睡眠品質。



助眠精油的作用方式如下：

第 1 步：**吸入精油**。呼吸有鎮靜香氣的精油可以帶來舒緩的感受。

第 2 步：**準備入睡**。精油可以用作您每天入睡準備的固定環節。

第 3 步：**積極聯想**。只要您通過精油成功提升了一整晚的睡眠品質，這種精油的香氣就會在大腦中產生積極聯想。

第 4 步：**重複進行**。您下一次在晚間使用同一種精油時，大腦會產生同樣的積極聯想，讓精油成為您入睡準備的固定一環。

哪些精油帶有放鬆身心的香氣？

當您準備好用精油營造一個寧靜放鬆的環境時，可以嘗試下列帶有舒緩鎮定香氣的精油，讓它們成為您入睡準備的一環：



佛手柑



雪松



快樂鼠尾草



乳香



薰衣草



馬鬱蘭



香蜂草



羅馬洋甘菊



檀香木



苦橙葉



岩蘭草



伊蘭伊蘭

准备好了解精油的实际效果了么？在尝试营造适合入睡的放松环境时，可以考虑以下几种建议用法。

怎樣使用精油改善睡眠



61



將您最喜歡的鎮定型精油混合，創作出專屬的精油擴香配方，在您入睡時將芳香噴霧器放在臥室裡擴香，營造有助於睡眠的環境。

62



睡前在腳底塗抹一些令人放鬆的精油。這種方法有助於幫助兒童入睡，但要確保在給孩子塗抹前先將精油稀釋。

63



睡覺前泡熱水澡時在熱水中加入精油能給您帶來放鬆身心的體驗，為入睡做好準備。

64



將鎮定安神的精油與幾盎司水倒入噴霧瓶後混合，再噴灑到枕頭和床具上，讓您在睡覺前能聞到它們的香氣。

65



在加熱毯或護頸的外層面料上滴幾滴精油，感受鎮定凝神的精油香氣的同時也能放鬆身體，為您準備好入睡。

66



如果您在晚上淋浴，那可以在護髮素或沐浴露中加入一些有鎮定香氣的精油。在沐浴後準備入睡時，您還能聞到精油的味道。您可以試試快樂鼠尾草、薰衣草、伊蘭伊蘭精油，或 dōTERRA Serenity®神氣複方沐浴皂。

67



在不含咖啡因的茶飲中加入幾滴精油有助於睡前舒緩身體。*可以試試佛手柑或羅馬洋甘菊精油。

68



將幾滴鎮定安神的精油放在手上，雙手搓揉之後按摩頸部和太陽穴，營造放鬆的睡前氛圍。

69



內服使用某些精油對睡眠有益。*使用薰衣草或dōTERRA Serenity® 舒眠恬靜複合膠囊能達到這種效果。

70



結合運動、健康飲食、避免刺激、使用舒適的床品、睡前不用電子屏等其他方法一起使用精油，更有可能有效改善睡眠品質。

*以上描述未經美國食品藥品監督管理局評估。本產品不應用於診斷、治療、治癒或預防疾病。

第八章

個人衛生護理

無論您打開浴室櫃，或環顧您的臥室，還是翻看您的個人衛生護理包，您都可能會發現有很多為外用塗抹而設計的產品。

我們很多人每天都要使用保濕水、洗面乳、乳液、軟膏、牙膏等各類物品。為什麼？因為隨著年齡增長，我們在日常保養中需要認真呵護身體的各個部位，從頭髮到皮膚，甚至還有指甲、牙齒和牙齦，才能保持健康的狀態。我們可能需要許多不同產品才能保持皮膚、頭髮、牙齒等各個部位的良好狀態。

您應該也能想到，精油對此也有很好的效果。事實上，您知道香水、牙膏、漱口水、乳液等各類護膚和美妝類產品中都可能含有多種精油嗎？精油不僅能為這類產品增添美妙的香氣，還能帶來強大的個人護理功效。

精油若使用得當，能為您的身體提供安全無毒的全面呵護。

精油天然強大的功效和清潔特質都讓它在個人衛生護理領域佔有一席之地。雖然個人護理市場中的產品千千萬萬，但精油能帶給您它們無法企及的效果。因為精油源于自然，不含市面上很多產品含有的有害化學成分。所以只要用法得當，您和您的家人就能安全享用。



除了天然無害的特點之外，精油的長期使用性價比也很高，因為它們的使用壽命比其他產品更長。由於精油效力強大，在個人保養中只需少量使用。1 滴就能完成很多任務，所以與很多其他衛生護理產品相比，精油的使用週期更長。

最後，我們知道精油不僅用途廣泛，而且使用方便。因此，它們比其他個人護理產品都更受歡迎，因為一種單方精油就能在您的日常保養中有許多用法。例如，薰衣草精油可以與您的常用乳液混合，有助於舒緩肌膚，緩和偶爾出現的不適感。您也可以剃須、脫毛之後使用薰衣草精油，舒緩肌膚、防止敏感。薰衣草精油甚至還可以加入護髮素中，不僅能柔順秀髮，還能散發出美妙的香氣。

用於個人日常護理的精油不僅種類繁多，您還可以根據自己的喜好和需求量身定制屬於自己的精油體驗。

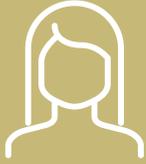
對個人保養護理有益的精油

所以，如果您想在日常衛生護理中使用精油，應該從哪裡入手呢？在第二章中，我們討論了精油的護膚效果。薰衣草、茶樹、茉莉、香蜂草、永久花和檀香木精油是有舒緩皮膚、改善膚質效果的代表性精油。除護膚作用以外，有些精油還對發質有顯著提升作用。您可以在護髮過程中使用伊蘭伊蘭、迷迭香、天竺葵或茶樹精油，讓您的髮絲煥發生機。最後，有些精油還對牙齦、牙齒和口腔護理非常有效。丁香、薄荷和綠薄荷精油都可以用於改善口腔衛生。但要記得在使用丁香這類強力精油時要先用水或牙膏進行稀釋，再用於舌頭或口腔。

我們接下來就進一步介紹精油的 100 種用法，討論一下在個人衛生護理中使用精油的 10 種方式。



怎樣用精油進行個人護理



71



為了讓肌膚更加健康、潔淨，可以用乳液、爽膚水、保濕霜、洗面乳或基底油稀釋精油之後塗抹在臉上。

72



將幾滴精油加入洗髮水和護髮素中，促進頭皮清潔和秀髮健康。您也可以嘗試已經包含了精油的 doTERRA 護髮系列產品。

73



為保持口腔清潔、口氣清新，可以在刷牙之前先在牙膏中放入一滴精油。可以試試肉桂、丁香、萊姆、薄荷或者 doTERRA On Guard® 保衛複方淨白牙膏。

74



為了獲得身心放鬆、活力滿滿的體驗，淋浴之前將幾滴清潔清爽特性的精油滴在浴室地面上，或者在泡澡之前先將精油與瀉鹽混合來享受其香氣。

75



剃須或脫毛後，將分餾椰子油稀釋過的精油塗抹在皮膚上，避免皮膚過敏或敏感。可以試試薰衣草、沒藥或檀香木精油。



76

淋浴後，將乳香或茶樹等精油塗抹在腳趾或手指甲的甲小皮附近，保持其清潔健康。



77

根據您喜愛的香味，將您最喜歡的精油混合，製成您獨有的精油香水。可以在早上出發前把香水塗抹在頸部、手腕或衣物上。您還可以使用 dōTERRA 天然精油體香膏來保持清新宜人的香氣。



78

將幾滴精油放入 2 盎司水中可以製成您獨有的精油漱口水。每次使用時需漱口 15–30 秒。肉桂、茶樹或綠薄荷精油很有效，或者可以嘗試 dōTERRA On Guard 保衛複方漱口水。



79

含有精油的面部護理產品有助於祛印淡斑，促進肌膚健康。考慮使用 Correct-X® 軟膏、dōTERRA 精油肌膚保養套裝、HD Clear® 清肌調理複方產品，或 Verage® 系列護膚產品。



80

用精油製作您自己的香皂、身體磨砂膏或面膜，讓您在家也能享受水療體驗。您也可以使用任何 dōTERRA SPA® 系列的產品，DIY 自製您自己的豪華水療之夜。

*以上描述未經美國食品藥品監督管理局評估。本產品不應用於診斷、治療、治癒或預防疾病。

第九章

健身

您是否也非常享受長跑最後幾百米衝刺時的感覺？或者您一天中最盼望的就是一早的瑜伽課？

或許一整天在家裡陪孩子玩鬧就是您的有氧運動。無論您喜歡哪種體育鍛煉，運動都是健康的生活方式中不可或缺的一環。

在這個章節之前，我們已經討論了精油的多種效果和各種用途。它在健身運動方面也能發揮同等效果。

無論您喜歡舉鐵、長跑，
還是陪孩子騎行，很多
精油都能讓您的鍛煉更加愉悅、高效。

我應如何在健身時使用精油？

精油如何提高鍛煉效果？在健身時，精油在熱身、鍛煉和緩和運動時都可以有多種用途。

精油的香氛、外用和內服用法在體育鍛煉時都可使用，但精油在健身時最主要的作用之一是幫助身體舒緩放鬆。

在皮膚上塗抹具有舒緩特性的精油會產生溫熱或清涼的感覺，從而有助於身體健康。這些精油實際上不會改變身體的溫度，但它們帶來的溫熱或清涼的感覺可以在鍛煉前、中、後的整個過程中為某些身體部位舒緩放鬆。

除了在鍛煉中利用精油的溫熱和清涼特性，在健身的各個步驟中都可以利用具有其他化學成分的精油。比如有提振精力作用的佛手柑、綠薄荷和野橘精油可以幫助您完成更有挑戰性的健身計劃，或者在健身過程中營造充滿活力、令人振奮的氛圍。您可以使用如尤加利、薄荷，或茶樹等精油，幫助您在鍛煉時呼吸順暢。當健身結束後，您可以使用藍艾菊或冬青這類精油按摩肌肉，為休息和恢復做好準備。

無論您喜歡哪種鍛煉方式，都有多種精油幫助您提升健身效果。



怎樣在健身時 使用精油



81



在健身之前將能促進呼吸通暢的精油塗抹在頸部和胸部可以揮發出提振精力的香氣，有助於呼吸通暢。doTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油非常有效。

82



在鍛煉時擴香有提升精力效果的精油，營造一種振奮的氛圍，幫助您完成整個健身計劃。

83



如果您在鍛煉前、後水分攝入不夠，可以嘗試在飲水中加入精油，增添風味。

84



在運動結束後，將有溫熱或清涼特性的精油塗抹在腿部、足部、後背、頸部、手臂和肩膀等部位。Deep Blue®舒緩複方精油和舒緩複方乳霜都很適用。

85



在完成特定的健身目標時，可以考慮使用精油特定配比的調製的營養品，提高整體健身效果。*可以試試 doTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝和其他 doTERRA 保健品。

86



某些精油中含有的物質有助於控制體重，因為它們有助於抑制食欲、改善新陳代謝，並有助於消化。*嘗試使用肉桂、甜茴香、葡萄柚、萊姆精油或任何Slim & Sassy®輕盈複方產品。

87



在完成某次強度極高的運動之後，可以考慮在泡熱水澡時加入一些舒緩精油，幫助您身體恢復。如果您沒有時間泡澡，也可以用舒緩的精油泡腳。

88



在進行跑步等高強度的運動之前或之後，可以考慮用肉桂、生薑或乳香之類的精油進行按摩。

89



如果您在緩和運動中或健身之後的恢復階段需要按摩，可以用放鬆或舒緩的精油幫助肌肉放鬆，為身體的休息恢復做好準備。

90



在熱身階段也可以將有溫熱效果的精油塗抹在皮膚上，幫助運動時容易受傷的部位做好準備。

第十章

情緒管理

生而為人，情緒是大家不可回避的一部分——我們每天都別無選擇，只能——處理不停轟炸我們的數十種情緒。因為我們對情緒的感受各有不同，管理情緒的方式也多種多樣。

提神振奮、鎮定平和、舒緩調和的各種香氣讓我們在有需要時可以用精油營造出寧靜放鬆的空間環境。

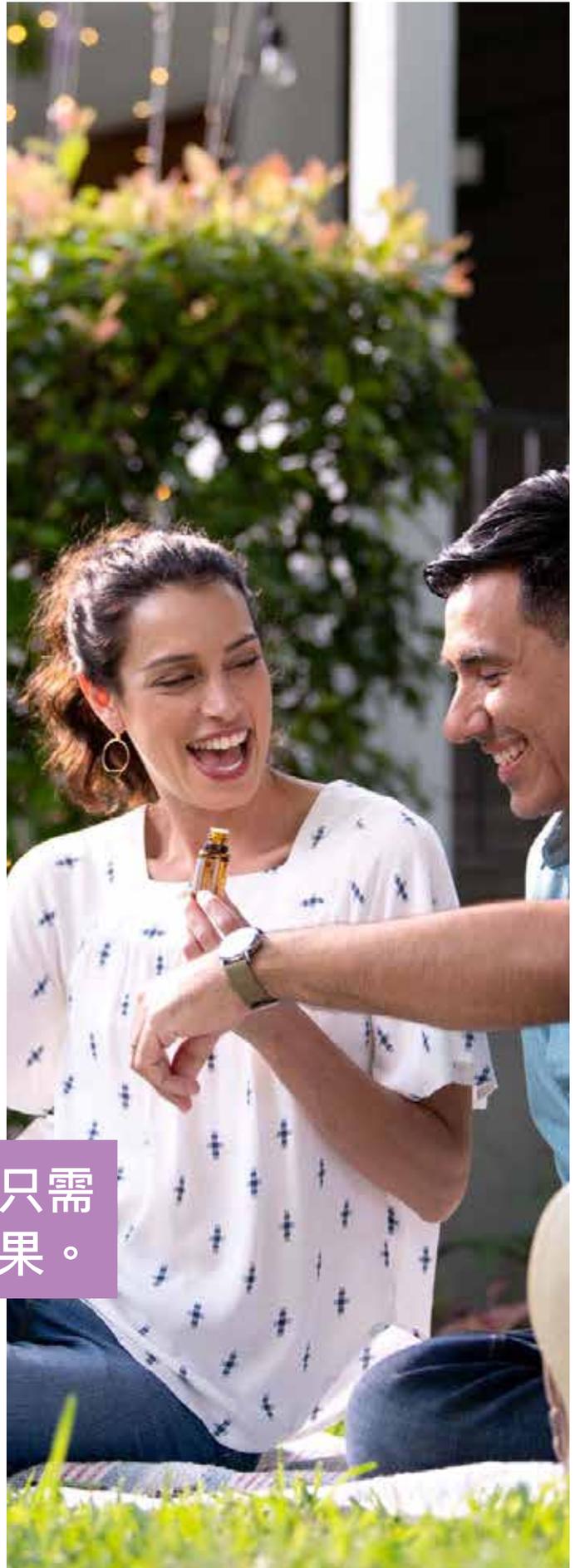
用精油轉變環境時，最吸引我們的一點就是它為我們應對日常生活中的種種瑣事提供了安全天然的解決方案。雖然現在也有很多其他改變情緒的方法，但人們總對它們充滿質疑，甚至有些方式也並不安全。然而，源于自然的精油卻能用天然的方式改變您身邊的氛圍。

除了天然安全的特點以外，精油發揮功效的速度通常也很快。

基於精油的強大功效和多種用途，它還能方便地與其他方法結合使用，獲得情緒管理的效果。例如，將芳香療法與

精油的效力非常強大，所以只需少量使用就能產生極佳的效果。

按摩、冥想，甚至運動等活動相結合，可以為您量身打造精油體驗，用健康的方式處理情緒問題。



精油如何發揮作用？

精油的另一大香氣功效是淨化空氣。通過使用具有淨化性能的精油，您可以消除惱人的異味，並用純淨宜人的香氣取而代之。蠟燭或空氣清新劑等空氣淨化產品都含有毒素和非天然化學物質，所以人們更傾向於選擇精油。如果您選用不含雜質和填充劑的高品質精油，它們能用安全、自然的方式為您的各個房間淨化空氣，同時避免吸入有害毒素。茶樹、檸檬和尤加利精油因其清潔淨化特性而備受認可。

鎮定安神的香氣

有鎮定安神香氣的精油可用于營造舒緩鎮定的氛圍，創造促進精力恢復的環境。薰衣草、乳香、伊蘭伊蘭、佛手柑、茉莉和羅馬洋甘菊是最受歡迎的鎮定安神精油。

提振精力的香氣

有提振精力香氣的精油可用於營造活躍溫暖的氛圍，創造令人振奮、鼓舞的環境。有提振精力香氣的柑橘類精油很受歡迎，包括葡萄柚、萊姆和野橘精油。您可能也對佛手柑精油的香氣類型很感興趣，它的化學成分決定了它既有鎮定安神的效果，又有提振精力的作用。

如果您已經準備好用強大的精油香氣改變周圍環境，那請您參考以下這些建議。

怎樣用精油管理情緒



91



當您壓力過高、精神緊張時，或者您想要營造一種提神振奮、積極活躍的氛圍，可以在身邊的芳香噴霧器中按需放入鎮定安神或提振精力的精油。

92



在日常冥想或瑜伽訓練中擴香精油能幫您凝神定心，集中於當天的目標。

93



如果您的身邊沒有芳香噴霧器，可以將幾滴鎮定或提神的精油放在手上，兩手揉搓，將手掌蓋在鼻子上之後深呼吸，以便改變您一整天的狀態。

94



使用 dōTERRA Motivate®鼓舞複方精油來營造自信、勇敢、充滿信念的氛圍。

95



使用 dōTERRA Passion®熱情複方精油營造出令人興奮、愉悅的環境。



96

如果您受到憤怒和罪惡感的困擾，可以用 dōTERRA Forgive® 寬容複方精油營造出令人滿足、放鬆、有包容性的氛圍。



97

使用 dōTERRA Peace® 靜謐複方精油能給你帶來積極的暗示，讓您慢下來、再出發。



98

dōTERRA Console® 撫慰複方精油是營造舒適、充滿希望的環境的絕佳工具。



99

使用 dōTERRA Cheer® 歡欣複方精油營造出樂觀愉悅的環境。



100

一早醒來，將帶有提振精力香氣的精油塗抹在太陽穴上並進行按摩，為您精力滿滿的一天做好準備。您也可以漫長的一天結束時，用有鎮定香氣的精油進行足部按摩。

文章總結

測試精油的強大力量

現在，我們已經探索了使用精油的100種方式，我們看到這些自然賜予的禮物真的擁有改變我們生活方式的力量。請您一定謹記，這份本使用方式的列表並沒有結束——它只是個開始！

了解到精油在烹飪、清潔、睡眠和健身方面的最佳使用方法之後，您已經做好了準備，測試它們真正的實力。利用這本書中的建議，您可以用天然的方式解決日常問題，讓您和家人擺脫著很多人都在面對的有毒物質的困擾。

隨著您對精油和其最佳使用方法的了解進一步深入，您會對自己更有信心。精油可能會在您自己意識到之前，就已經成為了您每天生活中不可或缺的一部分了。到那時，您就擁有了足夠的知識和資源儲備，能為家人提供安全的呵護，讓家庭平穩運轉，確保自己的身心健康，等等。

由於精油的強高效力、多種用途，你很快就能意識到這些自然界最強大的資源能如何改變您的日常生活。所以，別再猶豫，現在就開始使用精油，體驗一滴精油會如何顛覆一切。

想要了解更多精油的使用方法嗎？訪問 doterra.com/US/zh，繼續您的精油奇妙之旅。

