

ō  
PROMO

**BOGO**  
2021年3月



## 引言

dōTERRA Balance®安定情緒複方

呵護系列-魅麗複方

藍艾菊精油

dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方

Citrus Bloom®柑橘綻放複方

尤加利精油

薰衣草精油

檸檬精油

dōTERRA Peace®靜謐複方

羅馬洋甘菊精油

迷迭香精油

綠薄荷精油

甜橘精油

# 引言

冬去春來，天氣漸暖，清掃和整理勢在必行。正所謂一年之計在於春，整理得井井有條，才能蓄勢待發迎接嶄新的一年。在此破舊迎新之際，除了給家中的雜物來一場「斷捨離」，也別忘了審視一下自己的健康保健習慣。

這個春天，好好檢查下櫥櫃和抽屜，扔掉那些滿是毒素的清潔產品和個人護理用品，用純天然的選項取而代之，領略檸檬、薰衣草、甜橘、藍艾菊、尤加利和羅馬洋甘菊精油的神奇功用。充分利用香氣怡人的靜謐複方、安定情緒複方、魅麗複方和柑橘綻放複方精油，為你的家打造別具一格的環境氛圍，為你的健康保健開闢一片新天地。同時，綠薄荷、迷迭香和順暢呼吸複方精油可以為你的身體加油助力，讓你在生活中如魚得水、游刃有餘。

接下來，我們將為您詳細介紹各款美好產品的成分、產地、用法及功效，並分享一些妙招及自己動手DIY的點子。當你漸漸地將這些單方和複方精油融入你的日常習慣中時，你會發現，生活都變得更加春意盎然了。

# dōTERRA Balance® 安定情緒複方

## 什麼是安定情緒複方？

安定情緒複方集結了一眾調性安寧祥和的精油，其中多款精油都已傳承數千年之久。安定情緒複方以分餾椰子油為基礎，融合了乳香、雲杉、芳樟、藍艾菊、藍色洋甘菊和桂花精油。

## 如何使用安定情緒複方？

擴香使用：

安定情緒複方的最佳使用方法之一就是取其香氣。這款複方精油的木質香氣清新怡人，可以營造出一種靜謐而踏實的氛圍，是用於舒緩壓力的不二之選。

你可以在家中用安定情緒複方擴香，感受其溫暖的木調芬芳。你也可以滴幾滴在掌心，雙手揉搓後捧在鼻子前，進行幾次深呼吸，然後將剩餘的精油塗抹在你的心臟部位或脖子後方，發揮其外用的功效，並讓香氣縈繞在你身旁。

外用塗抹：

安定情緒複方也非常適合外用塗抹。它可以昇華你的按摩體驗，在腳底和脈搏穴位處使用效果尤其顯著。為便於使用，這款用數種稀有精油調和而成的珍貴複方已用分餾椰子油預稀釋過，可直接塗抹在皮膚上使用。

## 何時使用安定情緒複方？

安定情緒複方具有安定心神的功效，所以非常適合在晨間、午後和晚上使用。這是一款名副其實的全天候精油。起床後，你可以將安定情緒複方塗抹在腳底，或滴在掌心中深深吸嗅幾次，然後開啓全新的一天。根據你的日常需要，你還可以將安定情緒複方塗抹在手腕或頸部，或在你的辦公室內擴香使用。當夜幕降臨，滴幾滴安定情緒複方在你的浴缸中，泡個熱水澡幫助自己放鬆。你也可以一邊用這款精油擴香，一邊完成你夜晚的日常事務，睡前還可以塗抹少許在脈搏處。

## 動動巧手：

### 安定情緒複方淋浴香球

泡澡用的泡泡球一度風靡全球，但如果相比泡澡，你更喜歡淋浴，那這款自製的淋浴香香球一定可以俘獲你的芳心。香香球不僅製作簡單，而且香氣濃郁怡人，可以在淋浴時給人以極致的芳香體驗。常備幾顆在洗手間內，方便拿取，隨時把淋浴變成一場沁人心脾的享受。

## 準備材料：

1½ 杯小蘇打

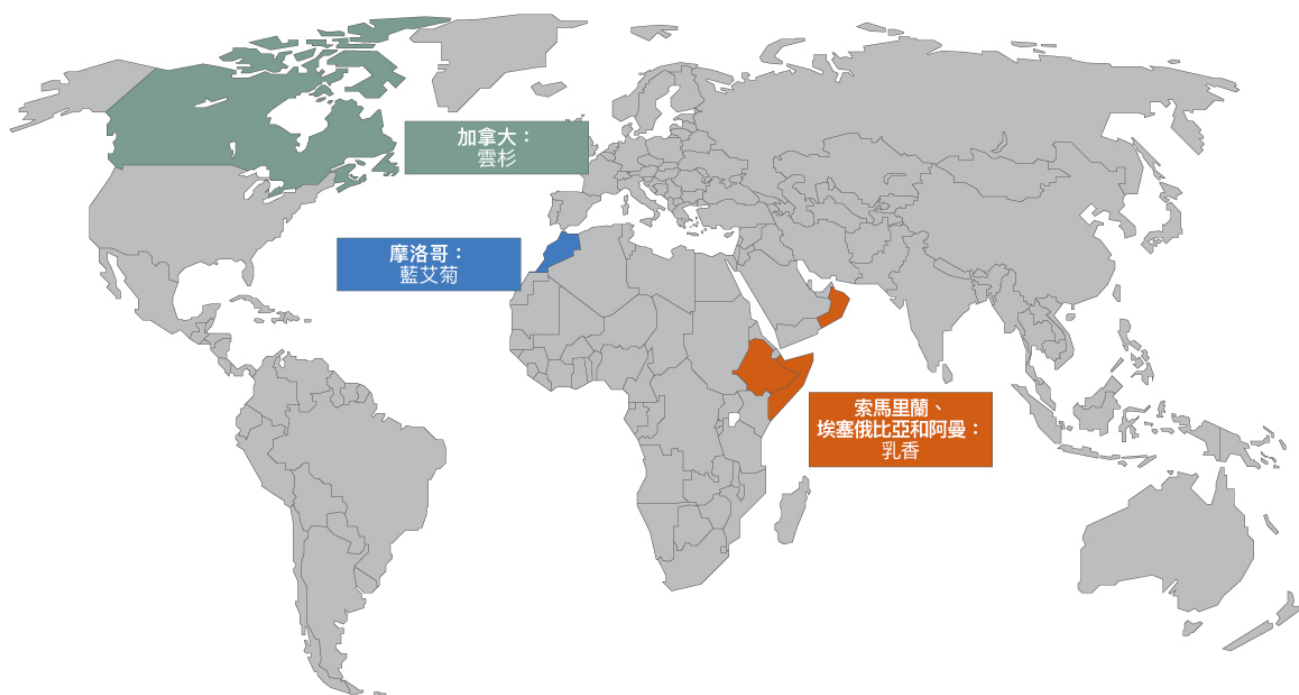
½ 杯水

15–20滴安定情緒複方

## 製作步驟：

1. 將小蘇打和水在碗中混合均勻
2. 根據自己喜歡的濃度，加入數滴安定情緒複方，再次混合均勻
3. 用勺子將混合物填入小型硅膠模具中，壓實後晾一夜
4. 使用時，將一到兩顆香香球放在淋浴間角落（擺在水流不會直接接觸的位置效果最佳）
5. 讓香香球緩慢溶解，釋放出安定情緒複方平和安寧的香氣

## Balance® 安定情緒複方產自何地？



## 為什麼選擇安定情緒複方？

乳香可以營造出一種平和而滿足的氛圍。乳香精油已有數千年的歷史，其功效之多不勝枚舉，也因此格外珍貴，備受人們喜愛。

雲杉的香氣十分清爽，但又不乏木調精油的沉穩，讓人感到踏實安心。

生長於亞洲的**芳樟**香氣溫和淡雅，可用於營造和諧的環境氛圍。

**藍艾菊**精油從摩洛哥艾菊中蒸餾提煉而來，這種會開花的芳香植物是雛菊的一種。藍艾菊香氣柔和甜美，還帶有一絲果香，且色如其名，顏色呈藍色。

**藍色洋甘菊**又稱德國洋甘菊，氣味平和，與藍艾菊相得益彰。

**桂花**精油常用於芳香療法，它的加入讓這款複方精油更加面面俱到。

## 小貼士

### 自駕游一路相伴

下次自駕游，別忘了帶上安定情緒複方，在車內擴香使用，營造踏實安定又令人愉悅的氣氛，讓你的旅途四平八穩。

# 呵護系列-魅麗複方

## 什麼是魅麗複方？

魅麗複方匯集了桂花、萊姆、佛手柑和乳香精油。這款天然的個人香氛氣味輕盈又踏實，明亮且優雅。

## 如何使用呵護系列-魅麗複方？

### 芳香使用

呵護系列-魅麗複方是以分餾椰子油為基底的魅麗複方精油，用滾珠瓶包裝方便實用。雖然呵護系列-魅麗複方專為外用塗抹設計，但你仍可以充分享受它的芳香並從中獲益。

將呵護系列-魅麗複方外用塗抹在肌膚上，讓馥郁而迷人香氣隨時縈繞左右，幫助你自信滿滿度過每一天。

為獲得更濃郁的芳香體驗，你可以將魅麗複方塗抹在掌心，然後將雙手湊到鼻子前深呼吸。

### 外用塗抹

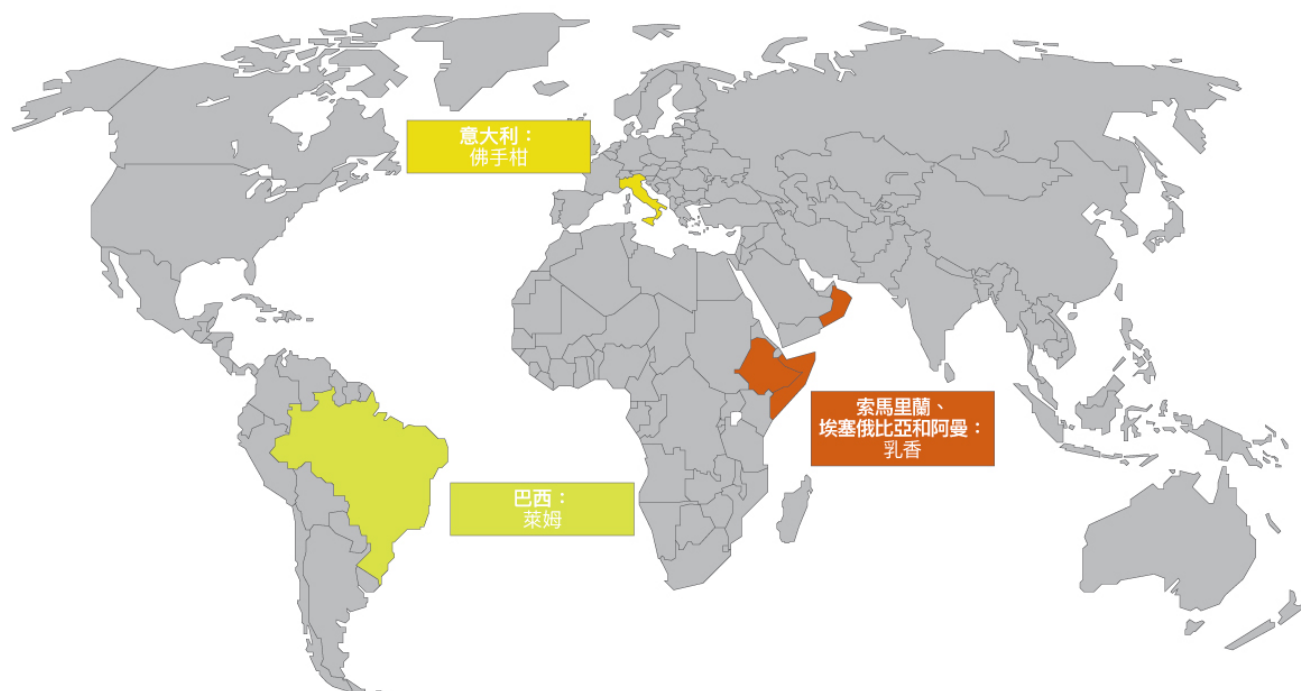
呵護系列-魅麗複方使用起來非常簡單方便。它已經預先稀釋過，這不僅將任何潛在的皮膚敏感問題降到最低，而且還能增加精油的吸收，使其更加有效，並讓香氣能在皮膚上停留更長時間。

你可以把魅麗複方作為一款純天然個人香氛使用，將其塗抹在手腕和頸部。你也可以將其塗抹在心臟部位或其他脈搏點位上來體驗其芳香效益。

## 何時使用呵護系列-魅麗複方？

呵護系列-魅麗複方既有一絲奢華的格調，可以在特殊的場合幫你驚艷全場，但又不至於喧賓奪主，所以在每日生活中作為香氛使用也是恰到好處。魅麗複方的獨特香氣既馥郁又柔美，是一款隨時隨地都能駕馭的百搭精油。

## 呵護系列-魅麗複方產自何地？



## 為什麼選擇呵護系列-魅麗複方？

**佛手柑**是一種獨特的柑橘類精油，其中豐富的乙酸芳樟酯和芳樟醇讓佛手柑具備多重功效。

**萊姆**的香氣清新又充滿活力，而它的酸爽與**桂花**帶有果味的花香形成了絕妙平衡。

**乳香**以其濃郁、踏實的香味著稱，這也豐富了呵護系列-魅麗複方的層次感。該複方中的各款精油都是廣受歡迎的單品。當它們結合在一起，效果更是不同凡響。

### 小貼士

花朵動人，花香四溢：

用毛氈製作花朵，用魅麗複方為其增香，打造一個美麗又時尚的靜態擴香裝飾。氈花可以戴在衣服上，也可以做成耳環，或者作為可愛的裝飾品使用。在花瓣上用呵護系列-魅麗複方滾幾下，讓你的花朵華麗升級，讓迷人的芬芳時刻陪伴你左右。

# 藍艾菊精油

## 什麼是藍艾菊？

藍艾菊又稱摩洛哥艾菊，生長於地中海一帶，是菊科的一種芳香作物。其精油從植物的花、葉和莖中提煉而來的。藍艾菊的花不大，但花團錦簇。出人意料的是，其花色本身並非藍色，而是黃色。該精油之所以呈現濃郁的藍色，是因為在蒸餾過程中形成了一種叫母菊天藍堙的化學物質。該物質對肌膚有很好的舒緩作用。

## 如何使用藍艾菊精油？

### 擴香使用

藍艾菊精油擁有清新甜美的草本特性。它是安定情緒複方中的一個關鍵成分，這要歸功於其柔美平和的香氣。不管何種精油，最簡單的使用方法之一就是擰開瓶蓋直接呼吸精油的芳香。還有一種享受精油芬芳的辦法就是加幾滴到芳香噴霧器中進行擴香，讓香氣瀰漫整個房間。

### 外用塗抹

藍艾菊真正的亮點在於它的外用功效。你可以在使用保濕霜或潔面乳時加入一兩滴藍艾菊精油，幫助減少肌膚瑕疵，緩解皮膚敏感問題。

藍艾菊精油也是絕佳的按摩用油。將一兩滴精油加入乳液中，或與分餾椰子油混合，用來按摩放鬆，舒緩忙碌一整天後的疲憊，或促進鍛鍊後的機能調整。適用於肩部、頸部、雙腳和其他有需要的部位。

深藍色的藍艾菊精油可以很好地滲透肌膚，但使用時也要小心，避免造成衣物或其他物品表面的污漬。

## 何時使用藍艾菊精油？

在辛苦勞累了一整天或結束了一場大型活動後，用藍艾菊對有需要的部位進行按摩。藍艾菊能給肌膚帶來舒緩的感覺，在肌肉緊繃時用它按摩再適合不過了。

藍艾菊還具有改善皮膚的功效，你可以在早晚的護膚流程中加入藍艾菊精油。添加幾滴到自製的面膜中，或與浴鹽一起在泡澡時使用，都是非常好的選擇。

## 動動巧手：

## 藍艾菊甜蜜磨砂膏

這款能去除角質的藍艾菊甜蜜磨砂膏可以讓你的皮膚柔軟細嫩、煥然光澤。手、腳、手肘、膝蓋等部位均適用。最妙的是，製作這款磨砂膏的原料你估計早就備好了。

### 準備材料：

¾ 杯白糖

½ 杯分餾椰子油

12 滴藍艾菊精油

小貼士：你可以用紅糖或海鹽代替白糖，也可以用杏仁油、葡萄籽油、橄欖油等你喜歡的基礎油代替分餾椰子油。

### 製作步驟：

1. 將糖和分餾椰子油倒入碗中，攪拌均勻。
2. 加入藍艾菊精油，混合均勻。
3. 如有需要，可加入更多的糖或分餾椰子油調整稠度。

## 藍艾菊精油產自何地？



## 為什麼選擇藍艾菊？

藍艾菊和洋甘菊一樣是菊科植物，所以它和羅馬洋甘菊及德國洋甘菊是一家親。藍艾菊和德國洋甘菊都含有一種叫做母菊天藍烴的化合物。母菊天藍烴也是其精油呈深藍色的原因。母菊天藍烴實際上是在蒸汽蒸餾過程中形成的，所以雖然精油是藍色的，但植物本身並非藍色。

除了母菊天藍烴，藍艾菊的獨特之處還在於其中含有檜烯和月桂烯。檜烯是一種環狀單萜類化合物，以其木質的辛辣香氣著稱。檜烯有助於減少皮膚瑕疵的出現。

藍艾菊還含有樟腦。樟腦舒緩皮膚的功效眾人皆知，所以這款精油作為按摩油使用有很好的放鬆效果。

### 小貼士

別讓藍色成為憂鬱：

你可以將預先稀釋過的藍艾菊精油裝入滾珠瓶中，這樣不僅可以避免意外造成污漬，還能在外用塗抹時促進藍艾菊的吸收。將藍艾菊和分餾椰子油加入滾珠瓶中，根據自己的喜好調整比例。

# dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方

## 什麼是順暢呼吸複方？

順暢呼吸複方專為呼吸系統健康而打造，內含將月桂葉、尤加利、薄荷、茶樹、檸檬、豆蔻、桉油樟和羅文莎葉精油。

## 如何使用順暢呼吸複方？

### 擴香使用

順暢呼吸複方聞起來既清新又明亮，讓人感到神清氣爽，是促進呼吸暢通的完美選擇。你可以直接擰開瓶蓋深吸一口，或在掌心滴一滴進行吸嗅，或加入芳香噴霧器中擴香使用。

### 外用塗抹

順暢呼吸複方也非常適合外用塗抹使用。你可以將其用於前胸和後背，如有需要也可以先稀釋後再使用。胸和背是最適合塗抹順暢呼吸複方的兩個部位，效果最為出眾。用於腳底亦可。

## 何時使用順暢呼吸複方？

順暢呼吸複方能幫助呼吸道保持暢通，在季節性環境風險較高時格外受用。寒冷的冬季或四季更迭之際，順暢呼吸複方是你必不可少的好夥伴。

它輕盈的薄荷味香氣能給人一種清涼舒緩的感覺，睡前用於擴香讓人感到安逸恬適。你可以整晚都用順暢呼吸複方擴香，或在睡前塗抹使用。在床頭櫃上放一瓶順暢呼吸複方，方便你和家人在夜間需要時隨時拿取。

## 動動巧手：

### 精油暖頸神器

暖暖的護頸可以幫助舒緩酸痛的肌肉，促進放鬆。在其中加入一些精油，不僅可以讓舒緩功效倍增，還能提供美妙的香氣。這裡有三個不同的教程，按難度系數分級，教你如何自己動手做出一個溫暖的護頸。即便你覺得自己算不上心靈手巧，入門級的教程相信你一定能駕馭。快點動手試試吧！

## 進階版

### 準備材料：

½ 碼法蘭絨或棉布，剪成兩塊8x20英吋的布料

6杯亞麻籽或大米

縫紉機

順暢呼吸複方

### 製作步驟：

1. 裁出兩塊8x20英吋的布料。
2. 將有圖案的兩面（漂亮的那面）相對，沿邊緣用大頭針固定。
3. 縫合布料四周，約¼英吋縫一針，在窄邊留出3英吋的開口，然後內外翻轉，將好看的那面露在外邊。
4. 沿較長的那一側分出四等份，用布料筆做標記。
5. 倒入兩杯米或亞麻籽，將第一個四等份填至七八分滿。
6. 沿標記線將以上四分之一部分縫合。重複操作，直到四個部分都填滿。
7. 將開口處縫合。
8. 使用時，用微波爐加熱一到三分鐘，在外層布料上滴兩滴順暢呼吸複方。

小貼士：剩餘布料可以用來做暖手寶。

## 中階版

### 準備材料：

廚房毛巾

6杯亞麻籽或大米

縫紉機

順暢呼吸複方

### 製作步驟：

1. 沿長邊將毛巾對折（像熱狗那樣）。
2. 將邊緣縫合，留出3英吋的開口，然後將內側翻出來。

3. 沿長邊分成四等份，並做好標記。
4. 倒入兩杯米或亞麻籽，將第一個四等份填至七八分滿。
5. 沿標記線將該部分縫合。重複操作，直到所有部分均填充完畢。
6. 將開口處縫合。
7. 使用時，用微波爐加熱一到三分鐘，在外層布料上滴兩滴順暢呼吸複方。

## 初 階 版

### 準備材料：

長筒襪或禮服襪

3杯亞麻籽或大米

順暢呼吸複方

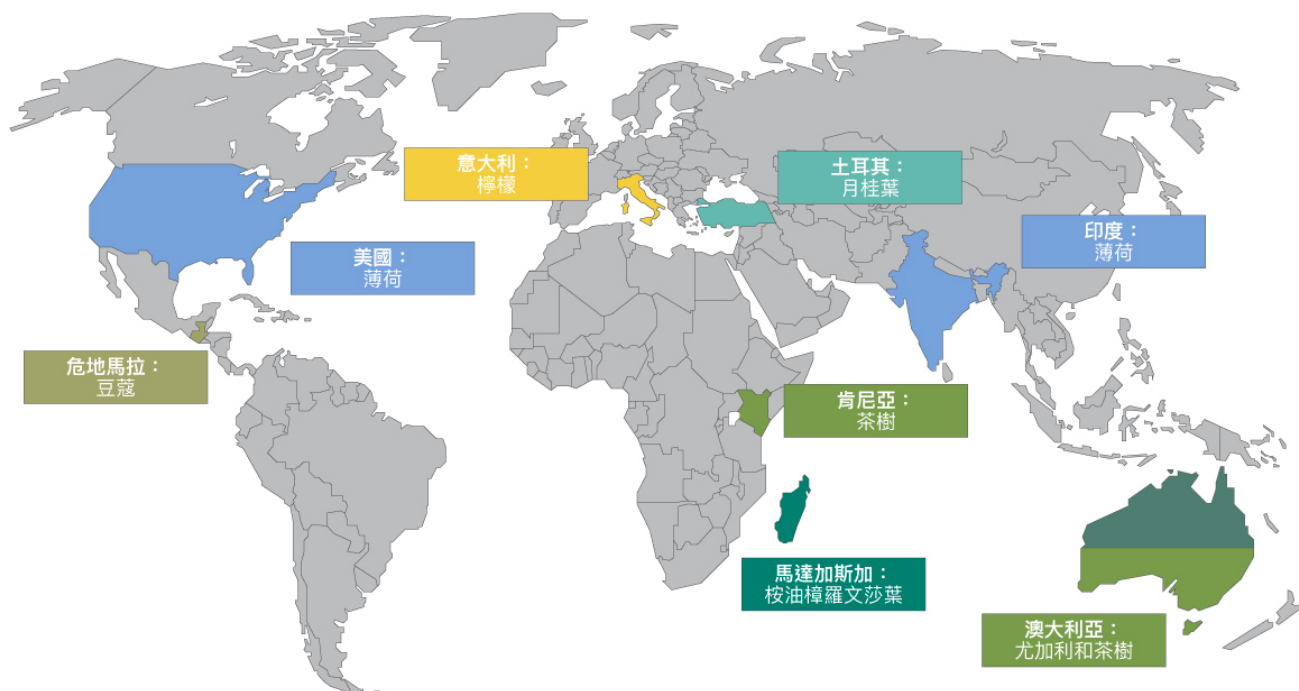
### 製作步驟：

1. 將亞麻籽或大米倒入襪子中。
2. 在襪子頂部打一個結。
3. 使用時，用微波爐加熱一到三分鐘，在護頸表面滴兩滴順暢呼吸複方。

注意事項：如果加熱時間過長，護頸可能會過熱，甚至燒焦。先在微波爐中加熱一分鐘，然後再30秒一次分次加熱，直到達到理想溫度。如果你在微波加熱時聞到焦味，說明加熱時間過長，應縮短加熱時間或將功率調至50%。如果你不小心加熱過度，請讓其靜置，直到自然冷卻。為防止意外加熱過度造成燙傷，建議拿取時用毛巾隔著。

如果你沒有微波爐，可以將護頸放在烤箱專用容器中，將烤箱開至150華氏度加熱15分鐘。記得設一個鬧鈴，並密切觀察加熱情況，以防加熱過度，造成火災隱患。

## 順暢呼吸複方產自何地？



## 為什麼選擇順暢呼吸複方？

順暢呼吸複方中的精油都是促進呼吸暢通的小能手。它由八種歷史上用於促進順暢呼吸的精油組成：檸檬、月桂葉、尤加利、桉油樟、羅文莎葉、薄荷、豆蔻、茶樹。

尤加利和薄荷含有高濃度的薄荷醇。這些精油相輔相成，能夠讓你的呼吸暢通無阻。順暢呼吸複方清涼且舒緩的香氣會讓你感到非常舒適自在，就寢前使用格外合適。

### 小貼士

蒸汽放鬆法：

用水壺或小鍋加熱一碗水。當水開始產生蒸汽時，從火上移開，並倒入碗中。加入幾滴順暢呼吸複方，然後面朝碗口深呼吸，以促進呼吸道開放暢通，讓呼吸輕鬆自如。如果需要的話，可以在頭上披一條毛巾，從而延長蒸汽的停留時間。如果蒸汽太熱，可能會導致燙傷，所以請注意溫度，並根據需要調整你和碗的距離。

# Citrus Bloom®柑橘綻放複方

## 什麼是柑橘綻放複方？

柑橘綻放複方飽含明亮的柑橘氣息，還帶有芬芳的花香，有了它就等於擁有了春天！這款複方中含有野橘、葡萄柚、薰衣草、羅馬洋甘菊和木蘭花精油。

## 如何使用柑橘綻放複方？

### 擴香使用

柑橘綻放複方將清新的柑橘和曼妙的花香合二為一，精心調配為你打造翹首以盼的春日芬芳氣息。感受其甜美芳香的方法很多：你可以在家或辦公室中用其擴香，或者滴在掌心後深呼吸，甚至直接擰開瓶蓋吸嗅。

### 外用塗抹

柑橘綻放複方也可以作為一款甜美香氛用於外用塗抹。你可以將其作為香水使用塗在你的頸部和手腕處，或添加到乳液中在晚上用於按摩，並同時感受其甜美又舒緩的芬芳。

## 何時使用柑橘綻放複方？

以燦爛的心情迎接每一個的清晨。你可以在起床後例行公事時用柑橘綻放複方擴香，或打開蓋子深呼吸幾次它的香氣。孩子們準備出門上學前，你可以在餐廳里用其擴香，或在孩子回家的時候，用柑橘綻放複方的芬芳迎接他們。

晚上洗完澡後，將柑橘綻放複方與乳液混合後外用塗抹，不僅可以獲得令人陶醉的香甜氣息，同時還可以讓你感到踏實安定。你也可以在睡前用其按摩，放鬆自己的雙手雙腳。

## 動動巧手：

### 柑橘綻放複方泡沫洗手液

自己動手製作洗手液其實出乎意料的簡單。你家中可能已有大部分的原材料！找一個用剩下的泡沫洗手液瓶，動動巧手，打造一款充滿花果香的柑橘綻放複方泡沫洗手液。

### 準備材料：

2湯匙無香味的液體橄欖皂

1 湯匙分餾椰子油

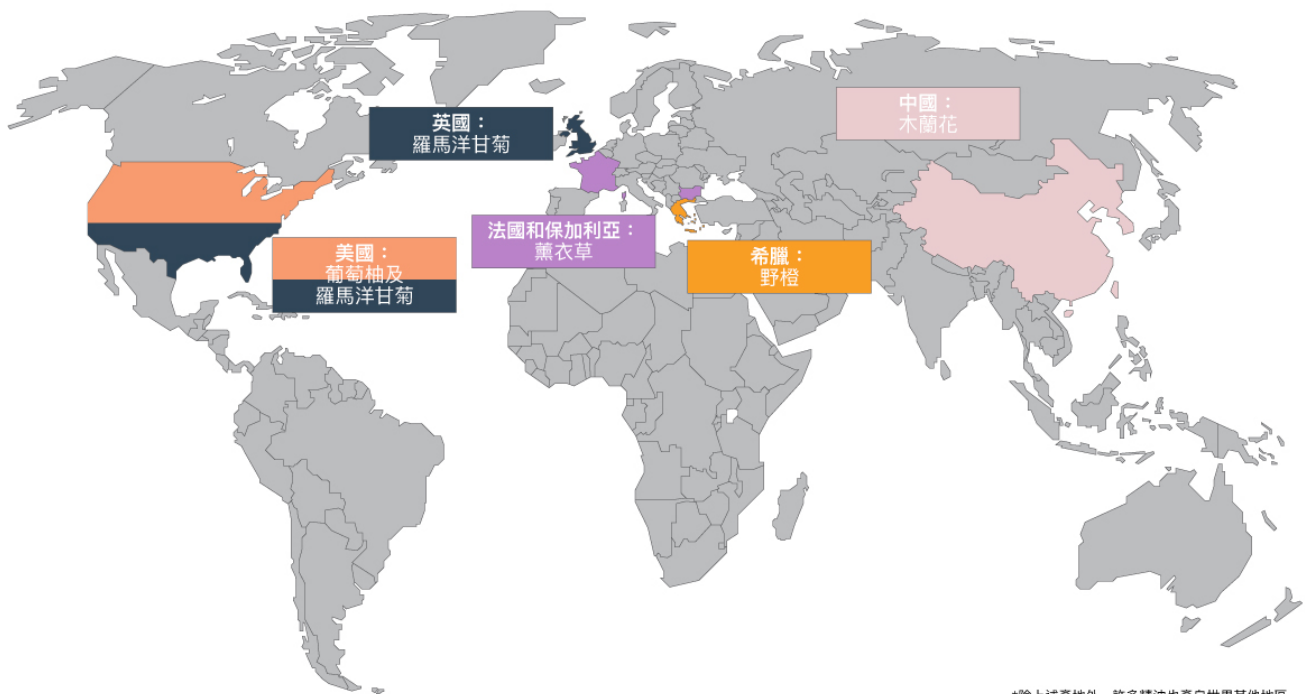
10滴柑橘綻放複方

水

### 製作步驟：

1. 將橄欖皂和分餾椰子油倒入發泡瓶中。
2. 加入幾滴柑橘綻放複方。
3. 慢慢往瓶中加入水，記得給起泡泵留出空間。
4. 擰上蓋子，搖勻。
5. 使用時，往手上擠一兩泵，揉搓後用溫水清洗乾淨。

### CitrusBloom®柑橘綻放複方產自何地？



\*除上述產地外，許多精油也產自世界其他地區。

### 為什麼選擇柑橘綻放複方？

野橘精油香氣甜美明亮，有一種生機勃勃的氣息。而且和其他柑橘類精油一樣，它也具有清潔作用。

**葡萄柚精油**因香味清新閃亮而聞名。其卓越的淨化作用也讓它成為了護膚產品中的常見成分。

**薰衣草**的香氣家喻戶曉，深受人們喜愛，且薰衣草精油具有舒緩肌膚的功效。

**羅馬洋甘菊**和**木蘭花**都是香水中的常見成分。這兩款精油的香氣都有安定心神的功效。

柑橘綻放複方中的柑橘類精油讓這款複方散發著清新的朝氣，而「綻放」的花香精油則更加柔和、溫潤、靜謐。兩者結合在一起相得益彰，效果非同凡響。這款複方可以營造出恬靜安逸又充滿朝氣的氛圍。



### 小貼士

春日艷陽：

柑橘綻放複方中含有柑橘類精油，因此如果要外用塗抹，應確保自己短時間內不會被陽光直射。外用柑橘類精油時，建議12小時內都避免陽光或紫外線照射，以免皮膚出現光敏反應。

# 尤加利精油

## 什麼是尤加利精油？

尤加利精油香氣清新，有一種潔淨明亮的感覺，不僅能促進呼吸暢通、祛除異味，還可以用於營造令人神清氣爽的氛圍。

## 如何使用尤加利精油？

### 擴香使用

尤加利精油的用法很多，可以擴香，滴在掌心中吸嗅，或者直接擰開瓶蓋感受香氣。你也可以在淋浴時，滴幾滴尤加利精油在掌心，湊到鼻子前深呼吸。此外，你還可以滴幾滴在香薰乾花等被動擴香用品上，甚至搭配芳香噴霧器使用。

### 外用塗抹

尤加利精油非常適合外用塗抹，因為它具有舒緩肌膚的功效，同時還有溫和的清潔作用。加一滴尤加利精油在你潔面乳、爽膚水或保濕霜中，讓你的肌膚重新煥發活力。

尤加利精油帶有清涼感，因此也是舒緩按摩的理想選擇。將幾滴尤加利精油加入你最喜歡的基底油中，如分餾椰子油，然後輕輕按摩，放鬆你的肌肉。用尤加利按摩下腹部，可以起到舒緩的作用。

## 何時使用尤加利精油？

當你想要順暢呼吸的感覺時，尤加利精油的芬芳可以讓你如願。你也可以用分餾椰子油將其稀釋，然後塗抹在胸部和背部來感受舒緩、清涼的氣息。

尤加利精油也是日常清潔的好幫手。它的天然清潔特性和薄荷味的清爽香味使它成為一款不容錯過的環保清潔用品。將尤加利、檸檬、薄荷精油混合後裝入噴瓶中，用它擦拭廚房和浴室的各種表面。

尤加利在去除異味、清新空氣方面也擁有出類拔萃的效果。如果想自製空氣清新噴霧，你可以在噴瓶中加入幾滴尤加利精油，再裝上蒸餾水。你也可以在其中加入其他精油，打造獨一無二的空氣清新劑。薰衣草以及你喜歡的柑橘類精油都會是不錯的搭配。

## 動動巧手：

## 薰衣草 & 尤加利浴鹽

泡個溫暖愜意的熱水澡，搭配上薰衣草和尤加利精油，為你的一天畫上完美句點。這款簡單的浴鹽配方也是個送禮的好點子。製作時將材料用量加倍，給需要放鬆的友人送上一份貼心禮物。

### 準備材料：

1杯浴鹽

5滴薰衣草精油

6滴尤加利精油

¼杯椰子油（可選）

### 製作步驟：

1. 將所有材料放入碗中，攪拌均勻。（可額外添加乾的薰衣草和尤加利枝葉）。
2. 選一個適合的容器儲存，泡澡時取用。

## 尤加利精油產自何地？



## 為什麼選擇尤加利精油？

尤加利樹又稱桉樹，其精油富含一種叫桉油精的化學成分，顯然這種成分就是以桉樹命名的。不管是吸嗅使用還是外用塗抹，桉油精散發出的氣體都能給人一種清涼且舒緩的感覺。



### 小貼士

#### 妙用尤加利精油

你的皮衣皮包上出現了刮痕？別擔心，將等量的分餾椰子油和醋混合，再加入幾滴尤加利精油，擦拭刮痕處為其拋光，最後用微纖維布擦乾淨。讓你的皮衣皮包重新煥發光亮！

# 薰衣草精油

## 什麼是薰衣草精油？

我們的薰衣草精油產自薰衣草的故鄉歐洲，從保加利亞、法國等地現摘的薰衣草花稍中蒸餾提煉而來，且只選用真正的薰衣草，即英國薰衣草。薰衣草精油的助眠功效家喻戶曉，但其實白天也可以使用薰衣草營造安逸平靜的氛圍。

## 如何使用薰衣草精油？

### 擴香使用

感受薰衣草香氣的方式與其他精油並無二致，你可以用它擴香或直接吸嗅。你也可以在睡前滴一滴在枕頭上，或將其用在存放床單被套的衣櫥中，增添平靜清新的香味。

### 外用塗抹

外用塗抹使用時，薰衣草可以讓你肌膚和頭皮保持潔淨健康。你可以直接將精油塗抹在頭皮表面，或在使用洗發水或護髮素時加入一滴，或取一滴薰衣草精油用於滋潤秀髮，這樣還能產生類似擴香的效果，非常值得一試。

薰衣草可以舒緩輕微的皮膚刺激，對皮膚而言是一款百搭的精油。它可以幫助減少肌膚瑕疵的出現。你可以直接將其塗抹在有需要的部位，或者稀釋後再使用，從而促進吸收，並減少潛在的皮膚敏感問題。

### 內服使用

內服薰衣草精油有助於支持神經系統，能幫助緩解焦慮。\*此外，內服薰衣草還能促進安穩睡眠。\*你可以滴幾滴在植物膠囊中吞服，或簡單地將其添加到水、茶、果汁等飲料中。

## 何時使用薰衣草精油？

薰衣草是一款隨時隨地都可以巧妙運用在生活中的精油。隨身攜帶薰衣草，不僅可以用於舒緩肌膚敏感，還可以緩解其他各種各樣的皮膚狀況。

薰衣草在日常生活的方方面面都可以派上用場。你可以在早晨或夜晚護膚時使用薰衣草精油，也可以睡前內服少許或用於擴香。泡一杯薰衣草茶，在浴缸里加入一滴，或是整夜使用芳香噴霧器擴香。薰衣草也是兒童晚間日常護理的絕佳幫手。睡前將薰衣草和分餾椰子油混合，給孩子做一次放鬆的足部按摩，然後在孩子的枕頭上滴上一滴，讓他們聞著薰衣草的香氣入眠。

薰衣草在廚房裡也可以發揮作用。烹飪時使用，它可以讓柑橘的酸爽變得更為柔和，或是為醃醬、烘焙和甜點增添別樣的風味。

## **動動巧手：**

### **薰衣草曬後舒緩噴霧**

曬曬太陽固然有益健康，但曬後修復工作可不能馬虎。如果你在陽光下玩過了頭，下次可以試試這款曬後舒緩噴霧。雖然配方中列出了薰衣草、茶樹和薄荷三種精油，讓清涼舒緩效果更強，但只用薰衣草精油製作亦可，一樣具有舒緩肌膚的功效。

## **準備材料：**

1杯蘆薈汁

¼杯分餾椰子油

1茶匙維生素E

8滴薰衣草精油

8滴茶樹精油

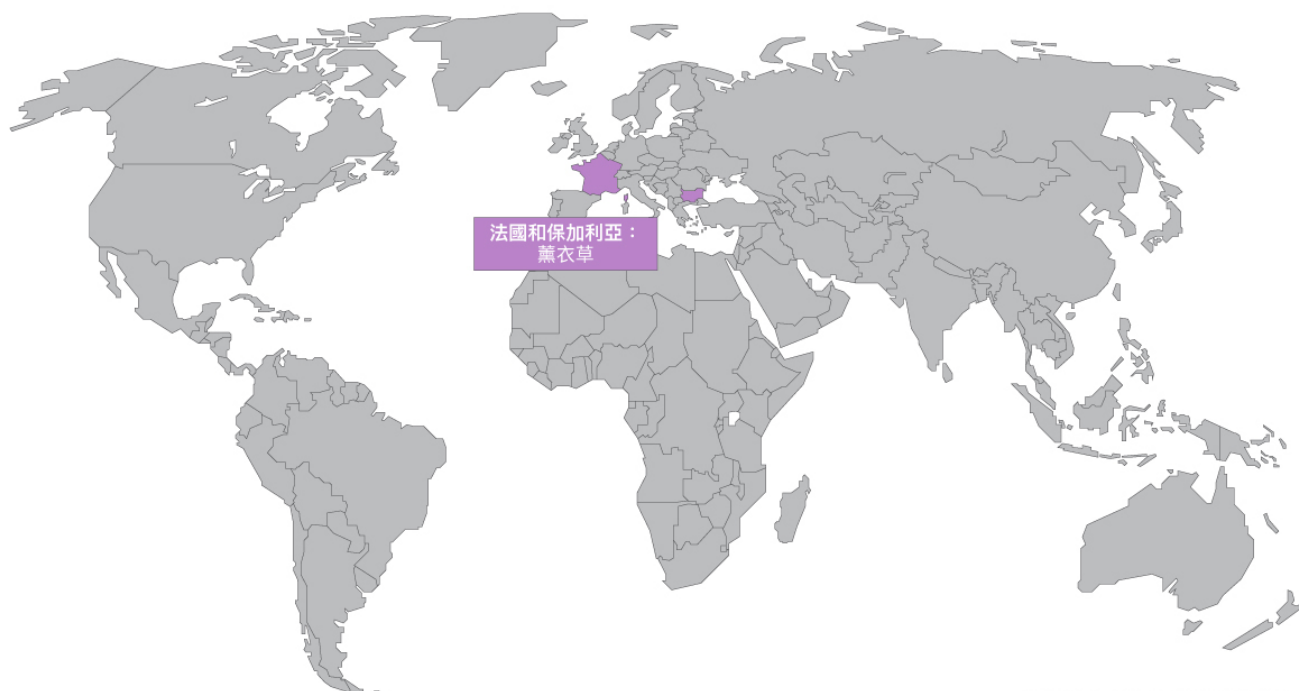
8滴薄荷精油

小貼士：你可以在附近的健康食品商店買到蘆薈汁

## **製作步驟：**

1. 將所有材料裝入玻璃噴瓶中。
2. 搖一搖使其混合均勻。
3. 每次使用前需再次搖晃，讓所有成分重新融合。有需要時噴灑在皮膚上，好好享受吧！

## 薰衣草精油產自何地？



## 為什麼選擇薰衣草精油？

芳樟醇是薰衣草的主要化學成分之一，也是這款精油曼妙花香的來源。人體實驗表明，富含芳樟醇的薰衣草精油可能對免疫系統有益。\*雖然還需要更多研究論證，但內服含有芳樟醇的精油可能可以給身體的免疫系統提供一些支持。\*

和薄荷醇一樣，芳樟醇是一種單萜醇。單萜是指核心結構由10個碳原子組成的分子，而醇是指在該結構上有氧原子同時與氫原子和碳原子相連。研究指出，芳樟醇具有清潔功效，可讓人感到平靜放鬆，且內服使用可能有益於人體循環系統。\*

### 小貼士

呵護秀髮、肌膚和指甲的法寶：

用薰衣草的花香物語，給秀髮、肌膚和指甲來一場滋潤享受。沐浴後，滴一滴精油在頭皮上，揉搓按摩讓秀髮充分吸收。你也可以在每晚護膚時，往你喜歡的乳液及面霜中加入一滴薰衣草精油。每周數次，在眉毛和指甲上塗抹少許，輕輕按摩，效果也很不錯。

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

# 檸檬精油

## 什麼是檸檬精油？

既酸爽又香甜，檸檬精油作為柑橘類精油的代表，深受眾人喜愛。檸檬精油通過冷榨技術從檸檬皮中提煉而來。純正的檸檬精油可以用於擴香，也可以外用或內服，用法多種多樣，功效不計其數，是改善生活的一劑良方。

## 如何使用檸檬精油？

### 擴香使用

檸檬精油的香氣燦爛明亮，朝氣蓬勃，令人眼前一亮，是營造歡快氛圍的不二之選。廚房、廁所、玄關……任何空間都適合來一點檸檬的香氣，給環境增加一點清新、愉悅的氛圍。

### 外用塗抹

檸檬精油外用時具有清潔功效，不僅可以淨化人體，同時也是家中大掃除的好幫手。需要注意的是，塗抹檸檬精油後需避免陽光直射。任何柑橘類精油都可能造成潛在的光敏性問題，所以外用後12小時內應避免陽光和紫外線照射。

### 內服使用

內服使用檸檬精油可幫助緩解季節性呼吸道不適，同時還具有淨化人體、促進消化的功效。\*在一杯水中滴入一滴檸檬精油，為飲用水增添清新風味，並幫助消化，為身體提供支持。\*

## 何時使用檸檬精油？

檸檬精油富含檸檬烯，因此在搞衛生時可以大顯身手。你可以用檸檬精油自製一款不含有害化學物的綠色清潔劑，確保家中無毒害，呵護家人的安全與健康。將檸檬精油和水加入噴瓶中，用來清潔桌面、料理台等各類表面。用浸泡在檸檬精油清潔劑中的軟布清潔不鏽鋼物件，擦拭後潔淨明亮，且不留痕跡。檸檬精油還能給傢具拋光，只需將其與橄欖油在抹布上混合，然後用來擦拭木質傢具，不僅清爽潔淨，而且更顯光澤。檸檬精油是一款天然的高效家用清潔劑，而且香氣更是清新怡人！

檸檬精油也常用於烹飪，咸甜菜餚中都可以看到它的身影。你可以在魚肉、雞肉的醃料中加入幾滴，或者用它為沙拉醬汁增香。許多人在製作餅乾、蛋糕、布丁等糕點時都會加入少許，而在用綠色蔬菜製作冰沙時使用也同樣美味。平時，你可以在飲用水或茶水中添加檸檬精油。喉嚨緊繃

或不適時，試試在溫水中加入一兩滴檸檬精油和一勺蜂蜜，自製一杯可以舒緩喉嚨的檸檬茶。

## **動動巧手：**

### **迷迭香檸檬鷹嘴豆泥**

用蔬菜、皮塔餅或吐司蘸著吃，這道料理一定會讓你一口接一口停不下來。不管是聚會小食、日常零食或是晚餐加菜，美味的鷹嘴豆泥都是絕佳的選擇。

## **準備材料：**

1罐有機鷹嘴豆（瀝出一半液體）

2 瓣蒜頭，去皮

2 湯匙有機冷壓橄欖油

2湯匙中東白芝麻醬

½顆檸檬汁

2滴檸檬精油

1 滴迷迭香精油

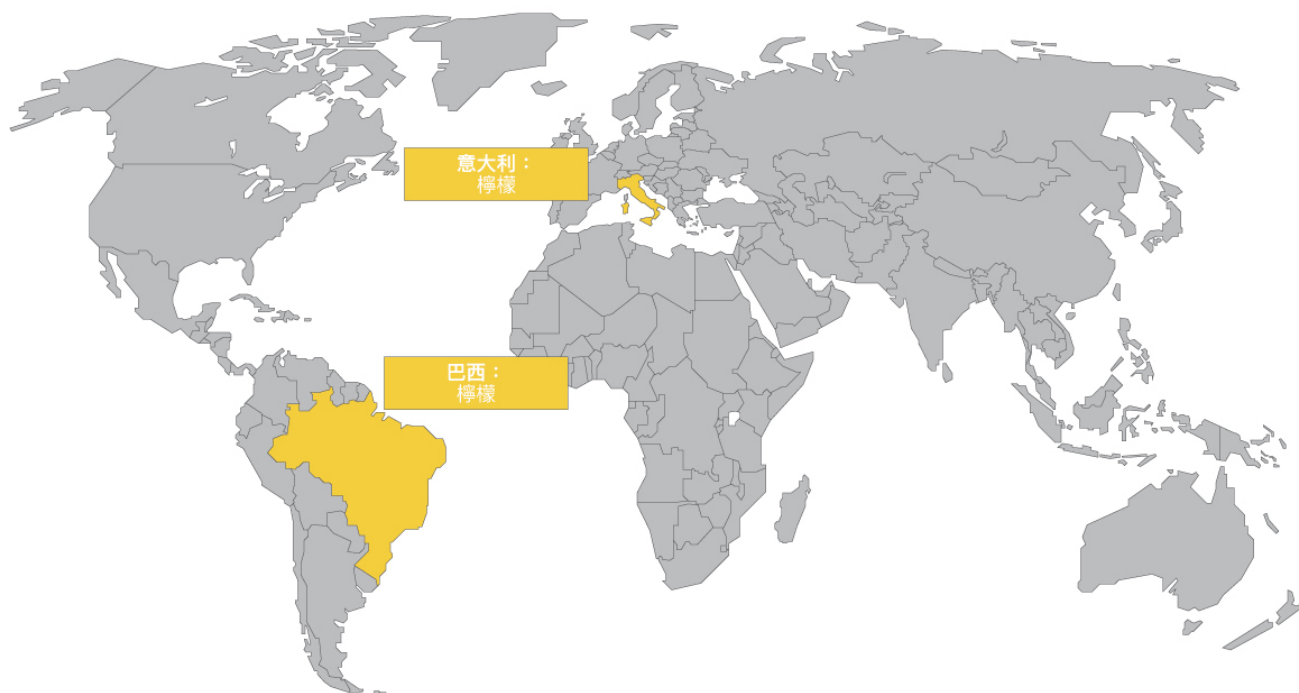
1茶匙海鹽

## **製作步驟：**

1. 將所有材料加入攪拌機中攪拌至順滑。
2. 放入冰箱冷藏30分鐘，搭配黃瓜片、胡蘿蔔、小番茄和餅乾食用。

小貼士：可通過添加橄欖油或水調整稠度。

## 檸檬精油產自何地？



## 為什麼選擇檸檬精油？

檸檬烯這一化學成分在許多廣受喜愛的精油中扮演著重要的角色，檸檬也不例外。檸檬烯不僅具有清潔功效，內服時亦可支持多項人體系統，益處眾多。\*檸檬烯是一種環狀單萜類化合物，存在於多種精油中，在柑橘類精油中含量尤其高。

檸檬烯可以用作表面清潔劑。它還可以幫助舒緩腸胃系統，支持肝臟健康。\*含有檸檬烯的牙膏可以去除牙釉質上的污漬，且研究還表明，攝入檸檬烯有益於免疫系統健康。\*

### 小貼士

#### 麻煩黏黏，檸檬相救

撕下貼紙，膠痕卻十分頑固，甚是煩人。這時檸檬精油可以派上大用場。在膠痕上塗抹些許檸檬精油，用乾淨的抹布或棉球刮去殘留物即可。物件表面頓時煥然一新！

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

# dōTERRA Peace®靜謐複方

## 什麼是靜謐複方？

靜謐複方也常被稱為安神複方，它可以幫助你在跌宕起伏的生活中保持鎮靜，從容不迫面對壓力，體會知足常樂的人生真諦。

## 如何使用靜謐複方？

### 擴香使用

靜謐複方蘊含乳香、薰衣草、岩蘭草、伊蘭伊蘭、馬郁蘭、綠薄荷和快樂鼠尾草精油，香氣獨具一格，格外靜謐和諧。你可以將其加入芳香噴霧器中使用，或滴在掌心直接吸嗅，然後將剩餘的精油塗抹在頸部和肩部，讓芳香持久相伴。

### 外用塗抹

靜謐複方的外用方式很多，且都可以帶來芳香療法的各種功效。你可以用其按摩，或與乳液混合使用，甚至將其作為一款天然香水全天候使用，塗抹在脈搏處。

## 何時使用靜謐複方？

當你需要一個寧靜祥和的放鬆環境，使用靜謐複方一定不會錯。你可以在白天或晚上睡覺前，根據需要用其擴香或外用塗抹。你還可以用靜謐複方給緊繃的肩膀按摩，或取一滴塗抹在太陽穴上。

靜謐複方也非常適合兒童使用。早晨起床後用其擴香，讓孩子們在安定平衡的氛圍中開始他們的一天，或是放學回家後，讓靜謐複方的香氣伴隨他們做功課、寫作業。你也可以將其與分餾椰子油混合，在晚上用於手足按摩，使勞累了一天的雙手雙腳得到舒緩放鬆。

## 動動巧手：

### 水晶寶寶擴香球

妙用水晶寶寶（又稱吸水彈珠、水晶彈），把它作為一種擴香媒介，彰顯你個人的風格。水晶寶寶不僅顏色多種多樣，而且便於放置在任何類型的容器中。只需加入幾滴精油，它便可成為你家中芳香四溢的新飾品。

## 準備材料：

水晶寶寶

純淨水

3-5滴靜謐複方

小貼士：你可以在網上或當地的工藝品商店購買水晶寶寶。

製作步驟：

1. 將乾的水晶寶寶放入容器中。

註：製造商不同，水晶寶寶的大小也可能不同。按照廠商給出的說明，算好裝滿一個容器所需的用量。

2. 按照廠家給出的說明加水，然後靜靜等待水晶寶寶長大。

註：水晶寶寶完全浸泡在水中後，大約需要一天左右的時間才能完全膨脹成形。

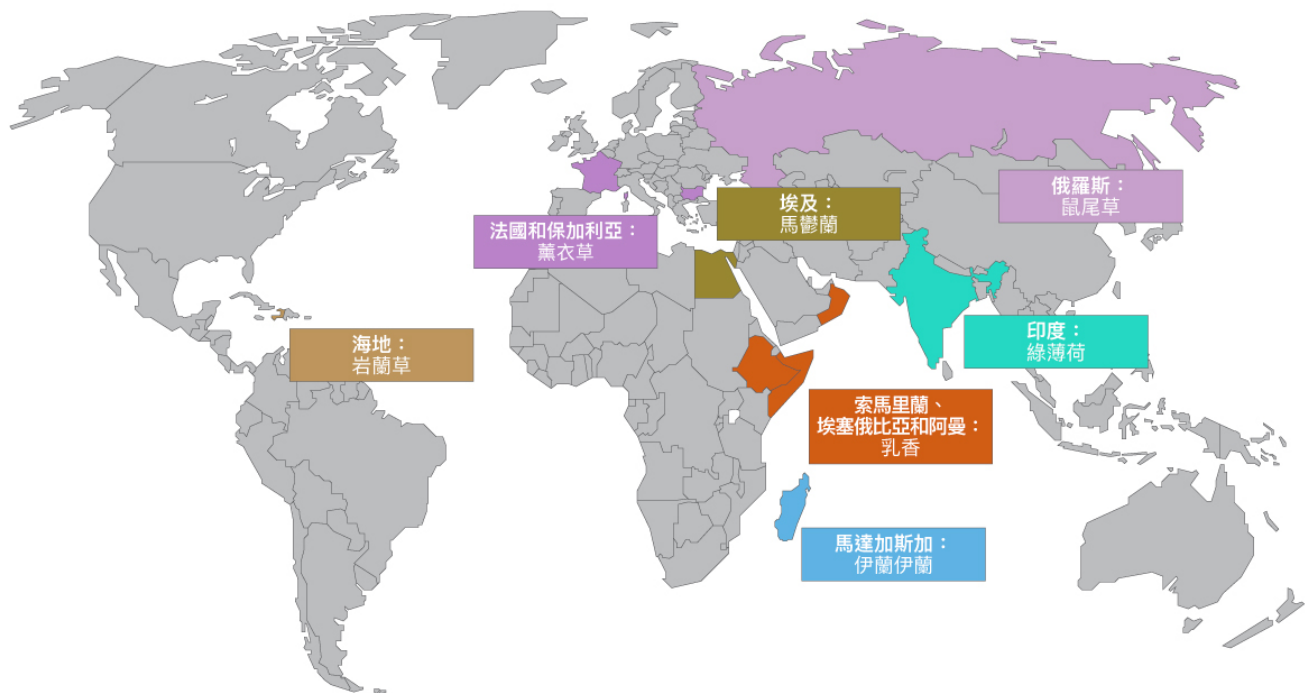
3. 水晶寶寶完全長大後，倒出多餘的水。

4. 加入靜謐複方，並輕輕攪拌。

你需要每隔幾天加一次水，以防水晶寶寶萎縮。同時，建議每隔兩三天補充一次靜謐複方，讓香味持久延續。水晶寶寶不可食用，因此請放置在兒童無法拿取的位置。

小貼士：為了讓其更加賞心悅目，你可以在容器周圍添加一些緞帶或蕾絲花邊。

## dōTERRAPeace®靜謐複方產自何地？



## 為什麼選擇靜謐複方？

乳香能營造和諧的氛圍，促進放鬆。

薰衣草因其平靜安神的香氣而受到各國人民的喜愛。薰衣草精油從薰衣草的花稍中蒸餾提煉而來，帶有淡淡的粉香。

岩薔薇是從岩薔薇植物的樹脂中蒸餾提煉出來的精油。

岩蘭草精油提取自一種芳香草本植物的根部，在印度被稱為「安寧之油」。

伊蘭伊蘭精油甜美又令人陶醉，它的香氣柔和且溫潤。

馬鬱蘭是一種會開花的芳香草本植物，原產於地中海，其香氣十分柔順。

比起植物學上的表親薄荷，綠薄荷精油更為溫和。其香氣清新甜美，常用於芳香療法。

快樂鼠尾草含有高濃度的乙酸芳樟酯，許多有助於放鬆的花香精油都含有該物質，薰衣草就是一個例子。

## 小貼士

### 得心自在

一邊用靜謐複方擴香，或輕嗅其香氣，一邊在日記中寫下生活中讓你心懷感激的事，用感恩的心去品味靜謐複方，感受其芳香魅力，獲得更加卓越的功效。

# 羅馬洋甘菊精油

## 什麼是羅馬洋甘菊？

這款精油從羅馬洋甘菊的花朵中蒸餾提煉而來。洋甘菊的外形類似雛菊，花香甜美怡人，聞起來好似蘋果。羅馬洋甘菊精油對人體有鎮靜作用。\*洋甘菊不僅常見於草本茶中，其香氣也常被用於製作香水和個人護理產品。

## 如何使用羅馬洋甘菊？

### 擴香使用

羅馬洋甘菊精油兼具了花和草的甜美氣息，讓人倍感舒適。你可以擴香使用，或直接從瓶中或掌中吸嗅亦可。羅馬洋甘菊精油可以讓環境變得更加愜意，為你增添一分平靜。

### 外用塗抹

在使用喜愛的護膚護髮產品時，你可以加入幾滴羅馬洋甘菊精油，讓肌膚和秀髮看起來更加健康，同時也增添一分甜美氣息。

### 內服使用

在花草茶中加入幾滴羅馬洋甘菊精油，一杯自製的洋甘菊茶就完成了。內服洋甘菊精油有舒緩放鬆的功效。\*你也可以將羅馬洋甘菊加入果汁或其他飲料中，或者滴幾滴在植物膠囊中吞服。

## 何時使用羅馬洋甘菊？

內服羅馬洋甘菊精油可以讓身體得到放鬆\*，而外用塗抹則可以舒緩肌膚。當你需要一個安寧的氛圍，羅馬洋甘菊就是一個好選擇。你可以將其加入芳香噴霧器中使用，或塗抹在脈搏位置，或直接滴在掌心吸嗅。

睡前使用羅馬洋甘菊精油再適合不過了。就寢時用羅馬洋甘菊擴香，可以幫助你放鬆身心，為休息做好準備。根據喜好搭配其他精油一起擴香亦可。臨上床前，你也可以在枕頭或床單上滴上一兩滴。孩子午睡小憩或晚上臨睡前，你也可以用羅馬洋甘菊按摩其腳底，幫助愛哭鬧的孩子平靜下來。

## 動動巧手：

煥然室內清新劑

你是否想要給你的廚房、臥室、辦公室、起居室換一種不同的氣場？當你想要轉變室內的環境氛圍，最快速有效的方法之一就是引入一種全新的香氣。精油可以給你的房間帶來不同的氛圍。不管你想要朝氣蓬勃、寧靜致遠，還是清新明亮的氣氛，精油都可以為你量身打造。

### **準備材料：**

1.5盎司蒸餾水

1.5盎司金縷梅酊劑

4盎司大小的噴瓶

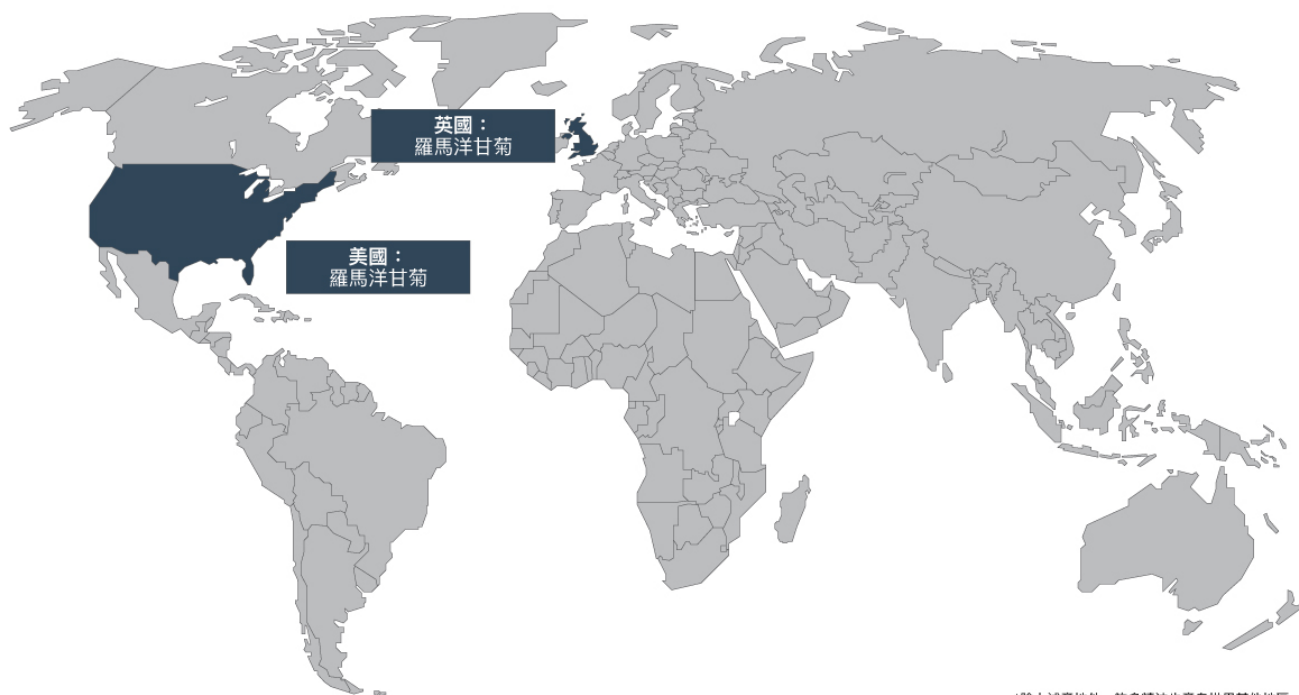
15 滴羅馬洋甘菊油

15 滴迷迭香油

### **製作步驟：**

1. 將所有材料加入噴瓶中混合。
2. 搖勻即可使用，快動手試試吧！

## 羅馬洋甘菊產自何地？



\*除上述產地外，許多精油也產自世界其他地區。

## 為什麼選擇羅馬洋甘菊？

羅馬洋甘菊精油中的主要化學成分之一就是異戊基鈦酸酯，該物質有助於促進放鬆。羅馬洋甘菊中的另一大化學成分是天使酸異丁酯。研究實驗表明，內服該物質可能可以幫助舒緩消化系統和免疫系統，並使整個身體感到鎮靜。\*

### 小貼士

#### 安神洋甘菊茶

在熱水中加一兩滴羅馬洋甘菊精油和一小勺蜂蜜，輕輕鬆松為自己來一杯睡前安神茶。也可根據喜好在茶中添加其他配料。

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

# 迷迭香精油

## 什麼是迷迭香？

迷迭香精油的草本香氣非常清新，與松柏有一分神似，且已有數千年的歷史。迷迭香是薄荷科的一種芳香草本植物，和羅勒、鼠尾草、牛至、馬郁蘭等都是廚房中常見的香料。

迷迭香的拉丁文名稱翻譯過來是「海洋的露水」，而野生迷迭香也常見於整個地中海沿岸，所以可以說是名副其實。大多數昆蟲不喜歡迷迭香的氣味，這使它成為了花園中的天然衛士。

## 如何使用迷迭香精油？

### 擴香使用

迷迭香的草本香氣獨具一格，廣受眾人歡迎，非常適合用來營造煥然一新的氛圍，為空間注入能量與活力。在學習或工作時，你可以用迷迭香精油擴香，或者將其添加到空氣清新噴霧中也是不錯的選擇。

### 外用塗抹

面部肌膚格外敏感脆弱，所以有人擔心用迷迭香精油護膚是否安全。絕對安全！外用塗抹迷迭香最簡單方法之一，就是將其融入你的每日護膚流程中。你可以在你喜愛的保濕霜中加入一滴，然後輕輕塗抹在臉上。

迷迭香對頭皮和秀髮也大有裨益。你可以在梳頭時取用少許迷迭香精油滋潤秀髮，甚至在給頭髮做造型時也可以使用，從而獲得迷迭香的外用功效，同時享受迷迭香的輕柔香氣。

### 內服使用

迷迭香精油有益於呼吸系統健康，還可以促進消化系統運作，所以內服也是很常見的使用方法。

\*如果你想為內臟器官提供一些健康支持，可以考慮在植物膠囊或一杯清水中加入幾滴迷迭香精油服用。\*迷迭香具有很強的抗炎症效果，因此內服使用對肝臟功能也有好處。\*

## 何時使用迷迭香精油？

結束漫長的一天後，可將迷迭香和乳香等具有滋養功效的精油一起加入溫水浴中，發揮其煥新賦活的功效。在家辦公時，你可以用迷迭香擴香，感受其美妙的芳香。

迷迭香的另一個妙用就是為你的菜餚增香。如前所述，內服迷迭香精油對人體大有裨益\*，而把它融入在美食中就是一個絕佳的內服方法。烹製肉類或醃肉時使用皆可，搭配雞肉、羊肉、豬肉、土豆、麵包、沙拉醬等都十分可口。只需一小滴，風味就會大不同。

## **動動巧手：**

### **迷迭香薰衣草護髮素**

迷迭香和薰衣草珠聯璧合，用大自然的曼妙花語給你女王般的奢華寵愛。

## **準備材料：**

4杯水

3湯匙蘋果醋

5滴迷迭香精油

5滴薰衣草精油

## **製作步驟：**

1. 在大鍋中把水燒開，然後離火。
2. 冷卻後加入蘋果醋、薰衣草和迷迭香精油。
3. 倒入玻璃瓶中，密封，搖晃。放置至少兩個小時或過夜，然後過濾。
4. 使用時，倒一點在頭髮上，充分按摩讓頭皮吸收，然後用涼水沖洗。每周使用幾次，讓你秀髮健康茁壯！

## 迷迭香產自何地



\*除上述產地外，許多精油也產自世界其他地區。

## 為什麼選擇迷迭香？

1,8-桉葉素是一種單萜醚，有時也被稱為桉樹醇。1,8-桉葉素是尤加利、茶樹、羅勒、迷迭香、鼠尾草精油中的一種成分，甚至薄荷精油也含有該物質。1,8-桉葉素有一種類似樟腦的香氣，並帶有令人感受愉悅的辛辣味。它常在烘焙糕點、製作糖果或調製飲料時被作為調味劑使用，但若大量攝入是有毒的。除了在食品行業中的廣泛應用，近期研究還發現1,8-桉葉素可能還有意想不到的健康功效。少量服用時，1,8-桉葉素已被證明可以促進多方面的健康。它有助於舒緩呼吸系統，支持呼吸系統功能\*，同時研究還表明，內服1,8-桉葉素可能還具有抗氧化作用。\*

研究實驗發現，迷迭香還有一個獨特的用途：芳香使用或外用塗抹可以驅散蚊蟲。下次遠足前，你可以利用這一特性，在手臂和腿上塗抹幾滴迷迭香或薄荷精油，給自己打造一道天然的保護屏障。

### 小貼士

#### 濃香土豆泥

下次做土豆泥的時候，試試加一點迷迭香精油，為這道傳統美食增添別樣風味。精油是濃縮的精華，因此效力強大，先加一滴試下口味，再根據自己的喜好調整。

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

# 綠薄荷精油

## 什麼是綠薄荷？

薄荷的種類多達數百種，其中最古老、最受歡迎的要屬綠薄荷。雖然有時人們會將其與薄荷混淆，但綠薄荷精油的化學構成其實大有不同，比如薄荷精油的氣味主要來自薄荷醇，但這種物質在綠薄荷精油中的含量微乎其微。相較之下，綠薄荷更加柔和甜美，更適合兒童及皮膚敏感人群。這種清新的草本植物也常常在世界各地的料理中被用作調味品。

## 如何使用綠薄荷精油？

### 擴香使用

綠薄荷精油的香氣清新涼爽，又十分柔和甜美。綠薄荷的用法十分廣泛，你可以用其擴香，直接從瓶中吸嗅，或用它來清新空氣。

### 外用塗抹

綠薄荷也可用於外用塗抹。在太陽穴和後頸部塗上少許，讓這靈動的香氣伴你同行。你也可以用分餾椰子油或你喜歡的基底油稀釋，從而減少潛在的皮膚敏感問題，並增強吸收效果。稀釋後，綠薄荷的香氣可以在你的皮膚上停留更久。

綠薄荷的另一大妙用就是口腔護理。綠薄荷精油具有溫和的清潔功效，有助於保持口氣清新，因此常見於牙科保健產品。刷牙前，在牙刷或牙膏上滴一滴，感受濃郁的薄荷風味。你也可以在一小杯水中加入幾滴作為漱口水使用，讓自己頓感神清氣爽。

### 內服使用

內服綠薄荷精油可以幫助舒緩消化系統。你可以把它與水一起服用，以支持整體的消化系統健康。\*當然，你也可以直接滴一滴在舌下，或將其加入茶或果汁等飲料中服用，或加幾滴在植物膠囊內吞服。

## 何時使用綠薄荷精油？

綠薄荷香氣溫和，每當你需要一個清新愜意、元氣滿滿的環境，你都可以用其擴香。綠薄荷清涼可口的香氣可以有效去除廚房和廁所的異味，因此作為清潔產品使用效果也非常不錯。你可以在裝有水的噴瓶中加入幾滴，自製一款高效表面清潔劑。為了提高清潔力，你還可以加入一些檸檬精油。薄荷和柑橘的香氣相得益彰，會讓你的家聞起來無比美妙。

另一個使用綠薄荷的好方法就是口腔護理。在口中滴一兩滴，然後用水漱口，讓口氣更加清新，讓口腔更加健康。早晚刷牙時滴一滴在牙刷上使用亦可。

晚飯吃的太飽，胃脹不適怎麼辦？快試試綠薄荷精油。內服綠薄荷有助於緩解偶發的胃部不適。

\*

## 動動巧手：

### 甜橘 + 綠薄荷 廚餘機 清新劑

水槽下面的廚餘粉碎機味道總是令人感到不堪。這款添加了甜橘和綠薄荷精油的清新劑可以幫你清潔廚餘機，去除水槽下的異味來源。製作簡單，使用方便，一次就能解決問題，真的是相見恨晚的好物！

### 準備材料：

2 杯小蘇打

1 杯鹽

½杯水

¼ 杯液體橄欖皂

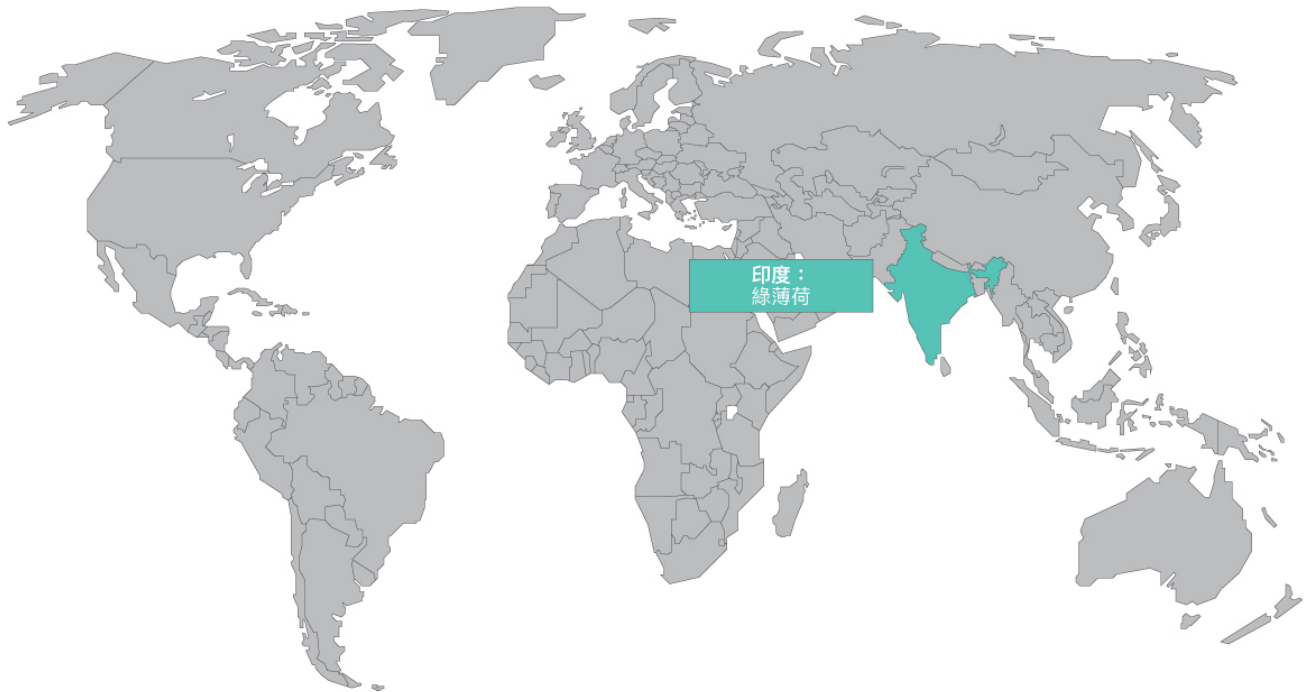
15滴甜橘精油

15滴綠薄荷精油

### 製作步驟：

1. 將小蘇打和鹽在碗中混合。
2. 在混合物中加入橄欖皂和精油。
3. 一邊加水一邊攪拌，一次加一湯匙，直到稠度類似濕沙。（按壓時應有緊實感。如果不小心水加太多，可以添加小蘇打和鹽調整稠度。）
4. 將混合物裝入小硅膠模具中並壓實。如果你沒有硅膠模具，可以用大小為一湯匙的量具挖取後擺放在烘焙紙上。
5. 放置24小時，等待混合物變乾變硬。
6. 裝入玻璃瓶中，下次洗碗時使用。使用時只需投放一兩顆，然後開啓廚餘粉碎機即可。

## 綠薄荷精油產自何地？



## 為什麼選擇綠薄荷精油？

綠薄荷和薄荷精油的化學構成其實不盡相同，這意味著它們的功效也有所不同。綠薄荷中的主要成分包括香芹酮（有益於神經系統健康\*）和檸檬烯（柑橘類精油許多功效的來源），而這兩種成分在薄荷精油中含量並不高。



### 小貼士

用綠薄荷為美味加分：

綠薄荷常常被用來製作醃料、甜品、糖果、調味醬等等，薄荷檸檬茶、莫吉托等許多夏日冰飲里也常見到它的身影。試試在你的烹飪中加入適量綠薄荷精油，為菜餚提味增香，為健康加油助力。\*

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

# 甜橘精油

## 什麼是甜橘？

甜橘是全世界種植最廣泛的柑橘類水果之一，受歡迎程度僅次於甜橙。甜橘是柑橘的雜交品種，也是最甜的柑橘類水果，味道比甜橙更濃郁。甜橘小而多汁，其精油萃取自其薄薄的果皮。

甜橘的誕生地通常認為是在摩洛哥，其英文名源自充滿異域風情的海港城市丹吉爾（註：丹吉爾的英文為Tangier，甜橘的英文為Tangerine）。來自歐洲和美洲的旅人大約在18和19世紀時發現了甜橘並深深愛上了這種水果。這種可口的水果隨後被帶回歐洲和美洲進行種植，並被取名為tangerine，字面翻譯過來意思就是「來自丹吉爾的」。

## 如何使用甜橘精油？

### 擴香使用

甜橘精油的香氣清新酸甜，很多人對它一見鍾情。你可以用甜橘擴香或者用其他方式取其香氣，從而營造歡快明亮的氛圍。

### 外用塗抹

甜橘精油在外用時具有清潔和淨化功效。夜間潔面時可以加一滴在洗面奶中使用，提升清潔效果，或者和保濕霜一同使用，讓肌膚散發微甜的甜橘氣息。

柑橘類精油外用時若遇紫外線照射可能會造成皮膚光敏問題，所以外用塗抹甜橘精油後需避免陽光直射。如果你會暴露在陽光下，請僅塗抹於有衣物遮擋的部位。最安全的做法當然是確保外塗柑橘類精油後12小時內完全避免陽光直射或紫外線照射。

### 內服使用

內服甜橘精油不僅有益於新陳代謝，還能支持健康的免疫系統、呼吸系統和消化系統。\*你可以加一滴在水中，為飲用水增添風味，或者在製作果汁、奶昔等飲料時加入，享用美味的同時，獲得甜橘精油的健康功效。

## 何時使用甜橘精油？

甜橘精油的香氣鮮艷明亮、活力四射，是晨間使用的不二之選。你可以用其擴香，讓全家人在元氣滿滿的氛圍中開始一天的生活。午後使用則更多了一份愜意。春夏季節，隨著陽光透過窗戶灑進房間，甜橘的氣息顯得格外融洽美好。

和其他柑橘類精油一樣，甜橘也可以作為環保清潔劑使用，讓你的廚房和衛生間潔淨無染，而且不會留下化學品或人工合成物的氣味，聞起來清新可人如甜橘一般。

## **動動巧手：**

### **甜橘熱帶水果賓治**

下次野餐或燒烤時，試一試甜橘熱帶水果賓治吧。這款清爽可口的飲料一定會大受歡迎！

## **準備材料：**

2杯冷凍水果

1夸脫檸檬汽水

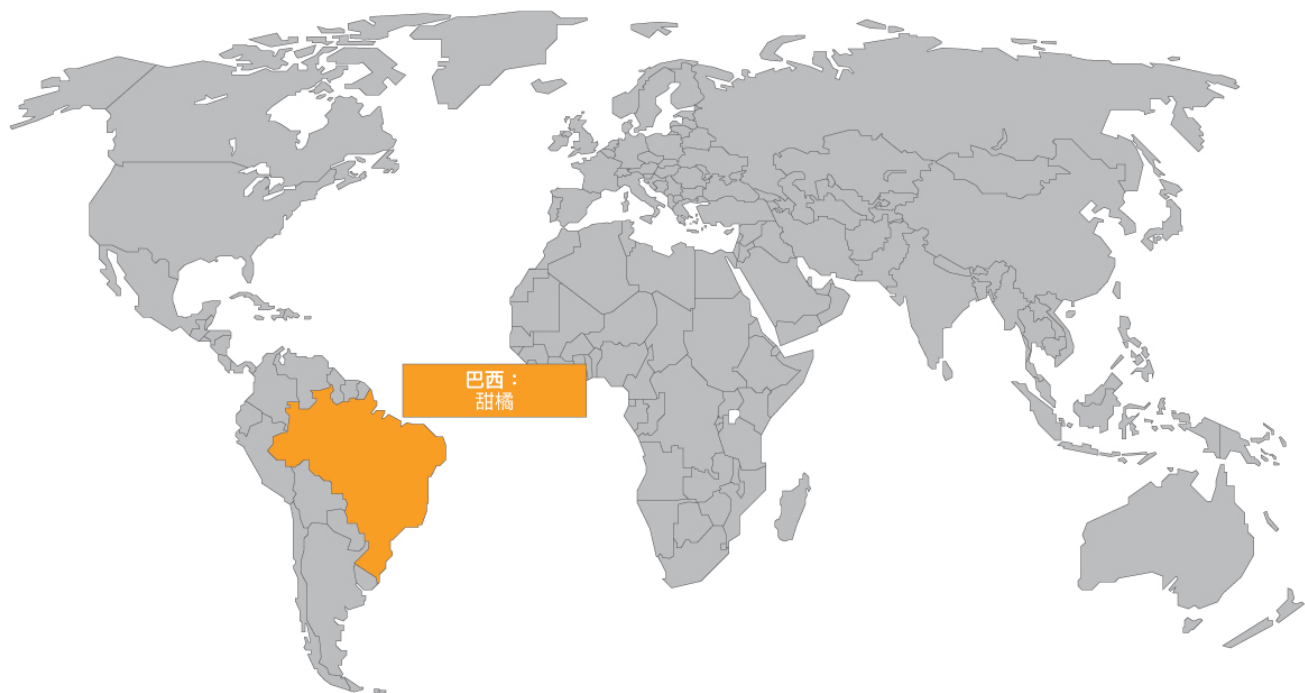
1杯橙汁

3 滴甜橘精油

## **製作步驟：**

1. 將水果、橙汁和甜橙精油一起放入攪拌機中，混合均勻。
2. 加入檸檬汽水，再次攪拌均勻。
3. 冰鎮後飲用風味更佳，快快享用吧！

## 甜橘精油產自何地？



## 為什麼選擇甜橘精油？

和許多其他柑橘類精油一樣，甜橘精油富含檸檬烯，具有強大的清潔功效。甜橘的化學構成十分多元，在柑橘類精油中算是獨樹一幟。甜橘精油中含有大量的 $\alpha$ -蒎烯、肉豆蔻烯，甚至芳樟醇。正因為成分如此多元，所以甜橘精油的功效也是多種多樣。

### 小貼士

百搭甜橘，美味倍增

一兩滴甜橘精油就能讓幾乎所有的菜品都變成饕餮美食。酸奶、烘焙、甜點、飲料.....加入一滴甜橘精油就能提升風味。不僅如此，在享用別具特色的美味佳餚時，你還可以獲得甜橘精油的各種健康功效！\*

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。