



dōTERRA® | eBooks

100種使用精油 的方法

前言

用精油解決問題

我們每天都會面對許多挑戰。我們希望自己狀態良好，也希望家人一樣。

我們擔心健康問題、家中的清潔與安全、以及應對忙碌生活的各項需求——這些煩惱不勝枚舉。而這些問題，多數只是我們作為人類所會經歷的自然結果。然而，我們生活在一個擁有選擇權與主控權的時代，一個有能力解決問題的時代。

精油不只是市面上的另一項產品，它們是天然的解決之道。這些來自大自然的恩賜可以幫助我們應對每天所煩惱的許多事情。

我們可以使用精油來讓自己感覺更好，
也可以用它們來保持居家環境清潔，
避受到環境威脅。

我們甚至可以用它來處理看似簡單的事情，例如幫助孩子建立睡前作息。雖然你的煩惱清單可能很長，但有同樣多的精油以及其使用方式，能幫助你解決這些問題。我們不需要將就於一般性的解方——大自然早已為我們提供了豐富的工具。



究竟是什麼讓精油如此強大？首先，精油用途廣泛。有些人認為精油只是拿來增加香氣或更享受按摩。實際上，精油在日常生活中用途多到你可能從未想過。雖然許多人知道精油能用於芳香療法或淨化空氣，但也有不少人對精油還能用於烹飪、個人衛生、家庭清潔、促進睡眠環境等。

除了精油的種類繁多之外，每一款精油本身也具有獨特的功效，使得它們的應用多無止境。你可以根據個人偏好與日常需求，靈活搭配精油的使用方式，為自己與家人量身打造合適的解決方案。

一旦你了解高品質精油在現代生活中的價值，你就可以開始親身體驗它們的效力與潛能。你越了解精油的本質、運作方式及安全使用方法，它們在你日常生活中的價值就越大。

只要正確使用，精油真的能成為你生活中不可或缺的一部分。不論你注重天然的解決方案、想要支持健康生活方式，或只是尋找一種強效而有效的方式來促進家庭健康，精油都能滿足你的需求。

你準備好探索精油所能帶來的一切了嗎？繼續閱讀，進一步認識精油的世界及其豐富的應用方式，並學習100種精油的實用方法。請記住，這100種用法只是你進入精油奇妙世界的起點！

你曾經使用過薄荷精油嗎？

薄荷就是個絕佳範例，證明單一款精油可以應用在數十種情境中。例如，內服薄荷有助於促進呼吸系統健康與可輕鬆呼吸的感覺*。同時，內服薄荷也能幫助消化健康。塗抹於肌膚時，薄荷能自然驅蟲。滴一滴在牙刷上有助於清新口氣。將薄荷加入水或茶中不僅能增添清涼風味，還能輕鬆體驗其內服益處。想為甜點或料理增添薄荷風味？也可以。需要提振精神時，只要滴一滴薄荷精油於手中，搓揉雙手並吸嗅那振奮香氣，就能帶來精神一振的效果。我們剛才提到的是薄荷的七種用法，而這只是冰山一角。薄荷只是其中一款強效精油，而你手邊還有數百種其他精油可供使用，它們的功效與益處同樣令人驚艷。



第一章

擴香使用

不論你是精油新手，還是自認為的專家，擴香使用法都是最簡單且最有效的使用方式之一。當你以擴香方式使用精油時，代表你透過空氣感受其香氣。

由於精油具有高度濃縮與強效的特性，擴香使用法可以迅速帶來效果，因為精油能快速有效地在空氣中擴散。

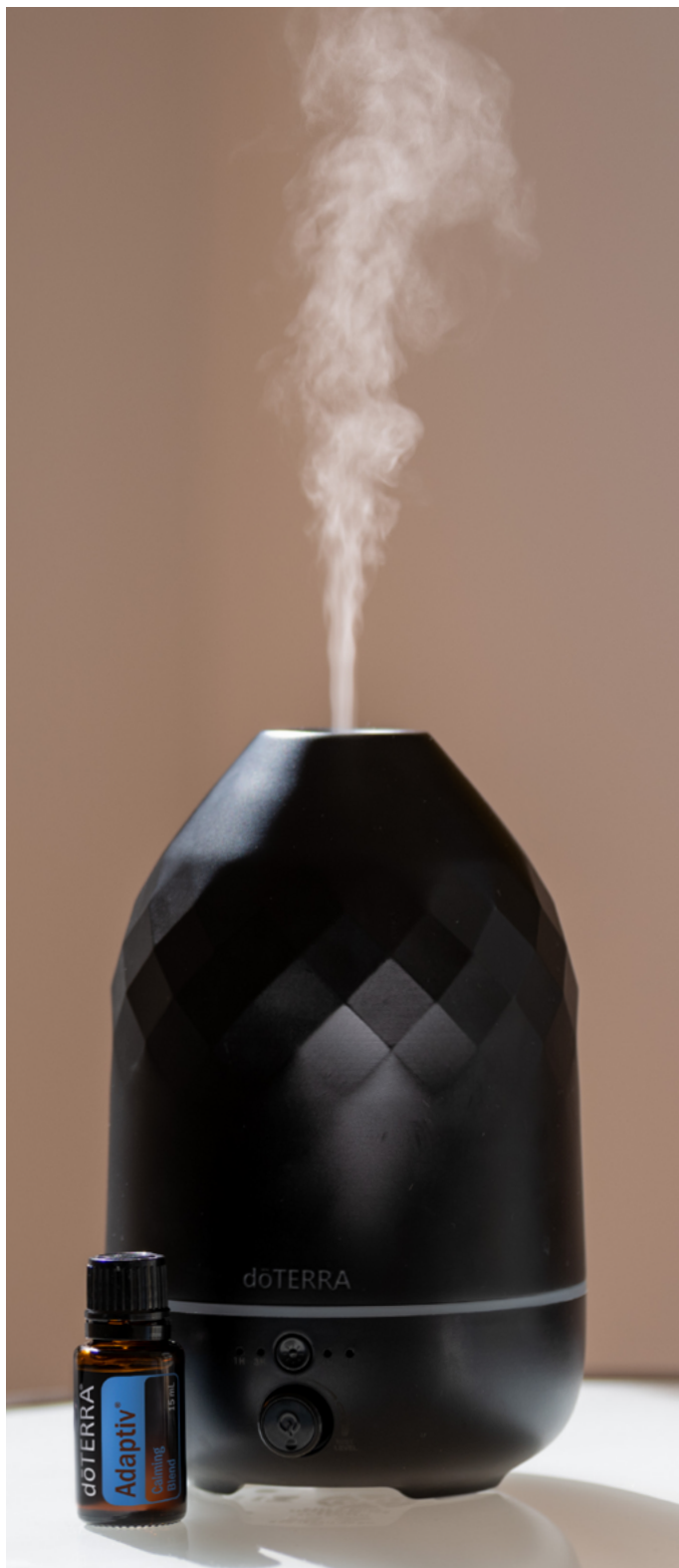
你曾經打開一瓶精油湊近鼻子聞過，就知道精油有多強大。

打開一瓶側柏精油，可能會讓你瞬間想起童年時在山中露營的回憶。打開肉桂精油，可能讓你聯想到聖誕節或其他你喜愛的節日。聞到野橘精油的香氣，則可能勾起你夏日吃橘子的回憶。當你吸入精油的香氣時，記憶與過往經驗會交織出屬於你的獨特感受，對每個人來說都是不同的體驗。



擴香

擴香使用法不只方便好用，還能淨化空氣、營造平靜、愉悅或振奮的環境氛圍。那麼，該怎麼樣才能好好利用精油的芳香益處呢？



使用精油擴香器來擴香使用精油，大概是最簡單的方式了。現在全球數百萬家庭中都使用精油擴香器。為什麼這麼普及？因為只要加入幾滴精油、開啟擴香器，就能瞬間改變整個空間的氛圍。當你預期有客人來訪時，它可以讓整個家的氣味變得清新乾淨；到了睡前，它可以幫助全家放鬆；在準備考試或孩子做功課的時候，它也能營造出充滿活力的環境——你大概懂意思了。看起來簡單，但這就是精油能如何改變你的空間、你的一天，甚至你整個生活的方式。

市面上有各種不同型號的擴香器，選擇哪一種主要取決於你的需求與偏好。你是想要在大空間中擴香嗎？還是想淨化家中的空氣？或是希望擴香器方便在不同房間之間移動？雖然各款擴香器功能略有不同，但大致可分為兩種：加水型擴香器與無水型擴香器。加水型會利用水把精油霧化後釋放到空氣中，而無水型則是直接將精油噴散到空氣中。

不管你選擇哪一種擴香器，都要確保它能保留精油的效力。如果擴香器會加熱或改變精油的化學結構，效果可能就會下降。

如果你從來沒用過擴香器，不用擔心，真的很簡單。以下是幾個使用擴香器時的實用建議。

擴香小貼士



避免將擴香器放在陽光直射處或風扇旁邊。陽光的熱度可能會改變精油的化學結構，而風扇的風會讓香氣擴散變得不平均、效果減弱。



使用多少精油、擴香多久，會根據房間大小、擴香器的位置與出霧量，以及室內空氣流通狀況而有所不同。如果不確定該加多少，建議從少量開始，視需要再慢慢增加。



記得依照產品說明定期清潔你的擴香器，至少每個月要做一次深層清潔，這樣可以避免精油殘留，造成機器損壞或影響擴香效果。



清潔擴香器時，盡量使用天然清潔劑，例如清水和白醋。在清潔前，記得先拔掉電源。

不管你是想用擴香器享受喜愛的精油，還是想用其他創意方式吸聞香氣，擴香使用法的變化非常多。現在就來看看我們的100種精油用法中的前10種，這10個點子會教你如何擴香方式來使用精油。

如何以擴香方式使用精油



1



將幾款你喜歡的精油組合在一起，放入擴香器中調配屬於自己的擴香配方。每種精油使用1到3滴即可。

2



在車上也能享受清新香氣！將幾滴精油滴在棉球上，再夾進冷氣出風口。

3



想一整天都能聞到精油香氣？試試把幾滴你喜歡的精油與水混合裝進噴霧瓶，噴灑在衣服上，香味可以持續好幾個小時。

4



想幫家人創造放鬆的睡前時光？孩子刷牙、讀故事、準備上床時，在房裡擴香舒緩香氣的精油。例如快樂鼠尾草、薰衣草、香蜂草、安定情緒複方或安寧神氣複方。

5



下午容易昏昏欲睡嗎？在工作桌上擴香清新提神的精油，例如葡萄柚、檸檬、綠薄荷、穗甘松、甜橘或鼓舞複方。

6



想要隨身攜帶喜愛的香氣？試試自己做香氛飾品（如黏土珠手鍊），滴幾滴精油在上面，讓香氣隨行。

7



在早晨例行活動時擴香，為一天注入活力與好心情。建議使用尤加利、野橘、薄荷或柑橘清新複方。

8



在讀書、做重要專案、準備考試或居家工作時，在身邊放個擴香器，選擇能幫助集中精神的精油。例如羅勒、側柏、薄荷或全神貫注複方。

9



有客人要來時，擴香精油可以讓整個空間瀰漫清新宜人的香氣。推薦使用佛手柑、薰衣草、檸檬或淨化清新複方。

10



無論是飯店、會議室、辦公室、車內、教室，還是其他空間，都可以攜帶擴香器使用，改善環境氣味與氛圍。

第二章

外用使用

你可能會以為大家使用精油外用只是為了保養皮膚，但其實外用的理由還有很多，包括幫助呼吸順暢、針對緊繃部位進行按摩，甚至是天然驅蟲。

的確，精油對皮膚有非常棒的益處，但外用的效果遠不只是讓膚質光亮而已。一旦你學會如何安全正確地外用精油，你會驚訝它帶來的益處有多廣。



就像擴香使用法一樣，將精油塗抹在肌膚上是一種簡單又有效的方式，能讓你迅速感受到它的好處。外用的最大優點之一就是能針對特定部位發揮作用，達到你想要的效果。同時，在精油吸收進皮膚的過程中，你還能持續幾個小時都聞到它迷人的香氣。

在深入介紹外用方法之前，先來看看幾項安全指南，能幫你有效使用精油，同時保護你的肌膚。

外用安全指南

當你要把任何產品（不論是精油或其他產品）塗抹在皮膚上時，了解正確的使用方式，以及它對肌膚或身體可能產生的反應是非常重要的。

舉例來說，在使用新款保濕乳、洗面乳或其他外用品前，你大概都會先看一下瓶子背後的使用說明，確保正確使用；你也可能會瀏覽成分表，避免使用會讓你過敏的成分；此外，你也會注意警語（例如“請勿接觸眼睛”），以免對身體造成傷害。使用精油時也應該這麼做。在塗抹精油前，你可以先考慮以下事項。

稀釋使用

其中一個確保安全使用的方法，也是延長精油效果的方法，就是稀釋使用。有些人擔心稀釋會降低精油的效力，但事實正好相反：稀釋其實能延長效果，並促進吸收。最佳的稀釋方式是將精油與基底油（如分餾椰子油）混合。建議的比例通常是1滴精油對10滴基底油。

請注意，有些精油因其成分較為強效，在外用時必須稀釋。記得在塗抹到肌膚之前，務必要先與基底油混合，以避免引起肌膚敏感：



請注意，這只是一個基本的參考。有些精油可能需要根據你的膚質進行更多稀釋。務必在使用前閱讀產品標籤上的注意事項與建議使用方式。

擴香

當你剛開始嘗試外用精油時，心中很可能會考慮這個問題：“我到底該用多少精油才合適？”



如果你是第一次將某款精油用於外用，建議從最小劑量開始：一到兩滴即可。也最好先用稀釋後的精油，看看皮膚的反應，再決定是否需要調整劑量。每個人對每種精油的反應都不同。如果你正在使用的那款精油沒有帶來預期效果，可以改用化學結構相似的其他精油來嘗試。

請記住，精油濃度非常高。對於外用來說，與其一次使用大量，不如少量多次地塗抹會更理想。通常精油可依需要每四至六小時外用一次。

每個人有不同的敏感度、膚況、使用習慣與健康狀況，因此有可能對精油產生敏感反應。敏感性膚質者應特別謹慎，而兒童的皮膚比成人更加嬌嫩，在兒童身上使用精油時一定要先稀釋，並採取額外的安全措施，以避免刺激或不適。想要安全地外用精油，最好的方式就是遵循該款精油的使用說明與建議，並透過稀釋來保護肌膚、促進吸收。

請記住，你的肌膚是敏感而脆弱的。當你在塗抹精油時，請抱持和使用其他保養產品一樣的謹慎態度。

從少量開始，視需要再調整用量，
並且始終溫和對待肌膚。

日曬敏感

需要特別注意的是，有些精油（特別是柑橘類精油）在外用後若接觸到陽光或紫外線，可能會導致肌膚敏感反應。由於柑橘精油中含有感光成分，在塗抹後的12小時內若曝曬於陽光、紫外燈或日光燈下，可能會引起肌膚不適或過敏反應。凡是有可能引起日曬敏感的精油，通常在標籤上都會有警示或使用提醒，所以在使用前務必仔細閱讀標籤說明。

如果你計劃去海灘、帶孩子去公園玩，或從事任何會長時間曝曬在陽光下的戶外活動，請提前安排，避免使用感光性精油。請記得，大多數柑橘類精油都具有感光性，但也有其他單方與複方精油可能帶來類似風險。為避免問題發生，使用前務必詳閱標籤上的注意事項。



已知可能引起日曬敏感的精油包括



這份說明並非完整列表，還有其他產品可能也有感光風險，請務必審慎評估後再使用於肌膚上。

那麼，你該如何判斷在外用精油前是否需要做出調整呢？

每款經 dōTERRA® 認可可外用的精油，都會標示肌膚敏感程度，以幫助使用者了解最安全的使用方式。這些產品的標籤上會標示以下其中一種分類：

N

Neat（可直接使用）：

若產品標示為 Neat，代表該款精油可不經稀釋直接塗抹於肌膚。這類精油的化學成分較溫和，導致肌膚敏感的風險也相對較低。

D

Dilute（需稀釋使用）：

若產品標示為 Dilute，表示每次外用前都應搭配基底油稀釋。這類精油的成分較強效，經稀釋後才能安全使用並發揮效果。

S

Sensitive（敏感膚質適用）：

若產品標示為 Sensitive，表示應該在塗抹於嬌嫩或敏感肌膚（如兒童）前先稀釋。如果你本身是敏感性膚質，或是打算將精油用在孩子身上，請務必留意這個標示。

所幸，隨著你使用精油的經驗越來越多，你會越了解如何稀釋、哪種類型的精油最適合你的肌膚，以及其他使用細節。當你已準備好安全地進行外用時，以下這10個建議可以幫助你開始：

如何以外用方式使用精油



11



以外用方式使用精油，有助於淨化肌膚，並促進健康透亮的膚質。建議嘗試佛手柑、乳香、茶樹，或任何清肌調理複方護膚產品。

12



將尤加利、薄荷或順暢呼吸複方等精油外用塗抹於胸口，有助於促進清爽呼吸感受，並帶來提神的香氛效果。

13



如果你整天坐在辦公桌前工作，可將舒緩精油塗抹於頸部、太陽穴、肩膀或雙手，針對緊繃部位達到放鬆效果。

14



將精油塗抹於腹部，進行舒緩的腹部按摩。

15



在健行前，將具有天然驅蟲效果的精油塗抹於手腕和腳踝。建議嘗試天竺葵、檸檬草或百里香。

16



將精油與分餾椰子油混合，為自己進行舒緩的頭皮按摩。可選用萊姆、茶樹或迷迭香等精油，效果極佳。

17



在生理期間，當你需要舒緩放鬆時，可將精油塗抹於腹部，進行溫和的按摩。

18



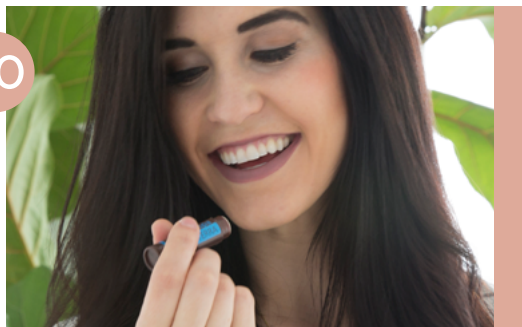
遇到偶發性的肌膚不適時，可在不適部位塗抹一到兩滴精油。建議使用薰衣草、茶樹或 Correct-X® 軟膏。

19



將你喜愛的精油加入無香乳液中塗抹於肌膚，即可體驗精油的外用好處。

20



使用 doTERRA SPA 潤唇膏，全天滋潤並舒緩雙唇。

第三章

內服使用

多年來，關於精油內服的討論不斷。與其他使用方式一樣，只要正確使用，內服也是一種安全且有效的方式來享用精油。

畢竟，你可能已經有服用維他命或營養補充品來獲得內在效益的經驗。而且你知道嗎？我們日常飲食中也含有少量精油成分。我們的身體具備代謝精油的能力，關鍵在於選擇正確的精油並以安全劑量使用。

只要安全且正確使用，精油的內服方式同樣能帶來與芳香吸入及外用相當的效益。

在某些情況下，內服精油能帶來其他兩種使用方式無法提供的獨特效益。儘管有些人對內服精油的效果抱持懷疑態度，但研究已支持其潛在益處。內服精油可用於支持腸道健康、維持健康的免疫功能、促進細胞健康運作，以及幫助身體內部淨化等功效。* 除了這些健康效益之外，精油也可用來為食物和飲品增添風味，成為一種創意又有效的內服方式。* 下一章將介紹一些烹飪時使用精油的方法。



內服使用安全指南

必須注意的是，有些精油因其化學成分，永遠不適合內服。每款 dōTERRA® 精油皆標示使用指南，分別以 A（擴香）、T（外用）、I（內服）作為標記。凡是標有 I 的 dōTERRA 產品，皆經認可可供內服使用。

請記住，即使某款精油被視為可內服，也必須依循正確的使用方法與劑量，才能確保安全使用。



以下為絕對不可內服的單方精油，無論劑量多寡皆不建議使用：



在使用任何精油產品前務必閱讀標籤，確認是否有“I”標示，這樣即可確保不會誤用不適合內服的精油。

強效精油

若您使用的是化學性質較強的精油，可以調整使用方式。一般來說，桂皮、肉桂、丁香、小茴香、牛至和百里香等精油屬於強效精油，不建議直接滴在舌頭或口腔中。

還記得上一章提到某些精油在塗抹於皮膚前必須稀釋嗎？這些強效精油在內服時也同樣需要稀釋。您可以改用以下方式來安全內服：將精油滴入植物膠囊內服；或將一滴精油加入至少四盎司的液體中飲用；也可以將一至兩滴精油加入料理中，讓其均勻分散後再食用。

劑量使用說明

在內服任何精油之前，請務必先考量您的健康狀況或個人健康條件，必要時請先諮詢醫師。當您評估自身健康需求後，請記住，內服使用的適當劑量會因個人健康狀況、年齡、體型及所使用的精油而有所不同。

當您準備開始內服精油時，建議從最小劑量開始——通常為一至兩滴。之後如有需要，可逐步增加滴數。然而，超過某一劑量後，並不會帶來更多效益，反而可能對身體造成潛在傷害。因此，建議採用較小劑量並視需要每 4–6 小時重複服用。

若要長期內服精油，建議每日使用的總劑量應較低，而非偶爾集中使用。



以下是 10 個幫助您開始內服精油的建議用法：

如何以內服方式使用精油



21



將一至兩滴精油加入一杯水或植物膠囊中，有助於消化。*

可嘗試使用黑胡椒、豆蔻、桂皮、胡荽葉、胡荽、甜茴香、生薑或樂活複方。

22



將肉桂或檸檬等精油加入茶或熱水中，慢慢飲用，有助於舒緩喉嚨不適。*

23



內服如完美修護複方（DDR Prime®）或粉紅胡椒等精油，有助於促進細胞健康。*

24



您知道嗎？內服某些精油有助於維持心血管健康。可內服如豆蔻、桂皮、胡荽、生薑、馬鬱蘭、苦橙葉或菁萃能量魚油等精油與產品，以促進健康的心血管系統。

25



當您需要免疫支持時，可嘗試內服如羅勒、黑胡椒、桂皮、甜茴香、萊姆或保衛複方晶球等精油。

26



有些精油可透過內服方式促進安穩睡眠。*可嘗試薰衣草或安寧神氣複合膠囊。

27



可內服如薰衣草或黑胡椒等精油，有助於舒緩焦慮情緒。*

28



可內服精油以促進器官健康功能。*可嘗試杜松漿果或元氣複方精油。

29



有些精油具有內在淨化功效。*可考慮使用芹菜籽、杜松漿果、甜橘或萊姆精油。

30



可內服如羅勒、胡荽、薰衣草或佛手柑等精油，以帶來舒緩放鬆的身體感受。*

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent disease.

第四章

烹飪使用

無論您是對一成不變的食譜感到厭倦，還是想善用精油的內在保健功效，用精油入菜都是讓餐點更有風味、更有趣的絕佳方式。

由於精油的濃度極高，只需少量就能為食物或飲品增添強烈風味。當只需一滴（甚至更少）就能達到理想的味道時，使用精油入菜就是一種聰明又經濟實惠的做法。

您的精油瓶比起那些只能在冰箱保存一週的食材的使用壽命要長得多。

這也讓精油成為為食物增添風味的便利選擇。當您發現家中檸檬用完了，或手邊沒有新鮮的迷迭香，只需從您的精油收藏中取用即可。

另一個將精油用於料理的好處是：只要使用得當，您就能安心地將天然、安全的成分加入餐點中。您已經知道，許多精油內服對身體有益，因此將精油加入食譜中，不僅能享受美味，也能輕鬆獲得這些保健功效。



用精油烹飪的安全指引

在開始使用精油烹飪前，了解每種精油的安全性與使用指引非常重要。請記得，並非所有精油都適合內服，因此有些精油不應添加至食物中。請參考第 3 章中列出的“不適合內服的單方精油清單”，並務必在食用前仔細閱讀產品標籤。

我該如何知道該在食物中加入多少精油？

在為料理添加精油時，有幾個因素需要考量。所添加的精油用量會根據所選精油的種類、個人口味偏好、是否以精油取代生鮮或乾燥食材、以及烹調的份量等條件而有所不同。

舉例來說，如果你正在煮一大鍋湯，有時可以加入一滴精油是合適的。但若所使用的是味道特別強烈的精油，一滴可能就太多了。若是製作份量較小的料理，如自製沙拉醬、醬汁或沾醬等，一整滴精油的味道可能會過於濃烈，反而破壞整道菜的風味。那麼，在料理中應該加入多少精油才適當呢？以下是幾項可參考的指引。



牙籤法

判斷應加入多少精油的最佳方式，就是從極少量開始。你可以使用“牙籤法”來將精油加入食譜中：將牙籤尖端伸入精油瓶內，沾取少量精油後，再拌入你正在製作的麵糊、醃料、湯品、醬汁或其他料理中。這種方法能讓你安全地添加極微量的精油，不會因為味道過重而毀掉整道菜餚。



加入一滴精油

若你使用的是化學性質較溫和的精油，或是料理的份量較大，有時可適量加入一整滴精油。建議使用滴管，或先將精油滴在湯匙上再加入料理中，以避免不小心倒入過量。



加入數滴精油

在加熱或烘焙時使用精油時，須了解其中一部分精油可能會因高溫而揮發或流失。因此，若希望保留風味，或是料理份量較大時，可酌量加入更多滴的精油。建議可先加入一滴，試吃後再視需要決定是否再添加更多。

用精油烹飪的最佳實踐建議

使用精油入菜比你想像的還要簡單。當你準備好在廚房裡開始使用精油時，請記住以下幾項最佳實踐建議，以幫助你更快上手：

- 請僅使用經核准可供內服的精油進行烹飪。
- 優先使用不鏽鋼、陶瓷或玻璃製的廚具，因為某些精油可能會損壞特定塑膠材質。
- 由於精油會受到高溫影響，可在烘焙或煮沸前額外添加一些精油。不過，在某些情況下，風味仍可能隨高溫而揮發或流失。若可行，建議在出鍋前才加入精油，以保留風味。
- 記得從少量開始——少量精油就足以帶出強烈風味。你可以之後再補加，但一旦加入太多就無法回頭。
- 對於肉桂、桂皮、丁香、孜然、百里香或牛至等化學成分較強的精油，務必使用牙籤法添加；這些精油在加入飲品時也應適當稀釋。

現在你已經掌握了基本概念，讓我們接著看看用精油烹飪的十種簡易方式。



如何將精油 用於烹飪



31



在茶、熱可可、冰沙、蘋果酒、檸檬水及其他飲品中加入幾滴精油增添風味。柑橘類、薄荷類與辛香類精油最適合用於此。

32



試著在醃料中加入精油，為肉類與蔬菜料理增添新風味。辛香與草本類精油非常適合用於此。

33



在烘焙甜點如餅乾、蛋糕、麵包、司康、派或馬芬時，於麵團或麵糊中加入幾滴精油，為成品注入嶄新風味。可嘗試使用桂皮、羅勒或薰衣草精油。

34



在您喜愛的沾醬或莎莎醬中加入如胡荽葉、羅勒或檸檬等精油，為風味增添新意。

35



結合精油與鹽、胡椒及其他乾燥調味料，自製專屬的精油調味粉。您也可以糖中加入柑橘類或辛香類精油，製作適合燕麥粥或吐司的甜味配料。

36



可將精油與橄欖油、蘋果醋等其他食材混合，自製的沙拉醬。也可以在蔬菜、義大利麵或雞肉沙拉中加入精油，增添風味。

37



在醬料中加入精油，為義大利麵和肉類料理增添風味。建議使用如迷迭香與羅勒等草本類精油，效果最佳。

38



在一杯水中滴入數滴精油，再加入新鮮水果（如檸檬或萊姆）或新鮮香草（如羅勒或迷迭香）片，製作清爽飲品。

39



在湯品快煮好時加入香草或辛香類精油，為湯品增添風味，避免香氣因加熱過久而揮發。

40



可將精油加入日常零食中，例如酸奶、燕麥粥、花生醬、蘋果醬等。這也是讓孩子嘗試精油的實用方式。

第五章

清潔使用

清潔是生活中不可避免的一部分。不論你是否喜歡，日常生活中都有很大一部分時間花在清潔上。所幸，使用強效且有效的清潔劑可以讓居家清潔變得更加輕鬆。

由於具備強效和清潔特性，精油非常適合用於居家清潔。不僅效果顯著，精油也是替代可能含有危險化學成分的清潔用品的天然選擇。許多市售清潔劑雖宣稱為“天然”，但實際上仍可能含有合成成分。



精油怎樣可以幫助我呢？

許多人喜歡用精油來清潔，因為這讓他們安心，知道自己在家中使用的是安全、天然的產品。除了提供天然清潔的選擇外，精油也非常多用途——一種精油就能用於家中多個區域的清潔。

使用精油清潔最棒的優點之一，就是它們留下的怡人香氣，而不是使用市售清潔劑後殘留的刺鼻化學味。不僅能讓家中潔淨如新，還能持續享受數小時的清新宜人香氣。

有些人可能會好奇：“我怎麼知道精油真的能清潔？”答案來自精油背後的科學。每種精油都有其獨特的化學成分組合，賦予它特定的功效。

舉例來說，檸檬精油含有檸檬烯，具備清潔特性，因此非常適合用於居家清潔。

只要選擇具有已知清潔作用的精油，就能善用其天然效力，協助保持空間潔淨。在居家清潔方面，選擇具備表面潔淨功效的精油，能讓您的空間看起來更整潔、感覺更清爽、氣味也更宜人。

使用精油清潔的最佳實踐建議

在開始清潔之前，我們先了解一些安全又有效的使用精油清潔的基本原則：

- 少量精油就能發揮強大功效，因此建議從一滴開始使用。
- 使用量依清潔需求而定。若是簡單的表面清潔，使用量可以較少；若需處理污漬、刷洗或黏膩油垢，則可適量增加。
- 使用精油清潔前，請先在小範圍測試，觀察精油與不同材質（如木頭、布料、花崗岩等）接觸後的反應。
- 如同市售清潔劑一樣，請妥善保存精油或自製清潔用品，並避免孩童誤觸。
- 使用自製精油清潔劑時，請在使用前充分搖勻，以便精油與其他成分均勻混合，因為靜置一段時間後精油可能會分離。

準備好讓居家煥然一新了嗎？以下是 10 種使用精油進行清潔的好方法。



如何將精油用於清潔



41



擴香具清潔特性的精油，有助於去除異味並淨化居家空氣。建議使用檸檬、萊姆或清新複方精油。

42



將一杯溫水、一杯白醋，與 20—25 滴精油混合，倒入噴瓶中，搖勻後即可製成萬用清潔噴霧。可噴灑於檯面、木材、玻璃、不鏽鋼或瓷器表面使用。

43



洗衣時，可在最後的清洗過程中加入幾滴精油，或將幾滴精油滴在烘衣紙上，為衣物增添潔淨清新的香氣。

44



自製木質保養噴霧：將 1/4 杯橄欖油、1/4 杯白醋與 10 滴精油（如野橘、側柏或檸檬）混合，倒入玻璃噴瓶中。使用時將混合液噴灑在超細纖維布上，擦拭木質表面即可。

45



清潔馬桶時，可將 1/2 杯小蘇打粉、1/4 杯白醋與 10 滴精油（建議使用茶樹）直接倒入馬桶中，再用刷子刷洗乾淨，即可達到清潔效果。



46

製作高效玻璃清潔劑：將 1½ 杯白醋、½ 杯蒸餾水與 8 滴柑橘類精油混合，倒入噴瓶中即可使用。



47

使用精油、溫水與布擦拭，可去除表面或手上的黏膩或油膩殘留物。建議使用柑橘類精油，例如檸檬，效果最佳。



48

想要為家具與布料增添清新氣息，可將兩杯蒸餾水、兩大匙酒精與 15 滴精油混合，倒入噴瓶中。可噴灑在家具、床單、衣櫥、兒童房或汽車內。



49

為了避免垃圾桶散發異味，可在烘衣紙或紙巾上滴幾滴精油，放在垃圾桶底部，即可散發清新香氣。



50

當你趕時間時，可在濕布上滴一小滴具有淨化效果的精油，快速擦拭廚房或浴室的表面。

第六章

健康

無論您是健康養生達人，還是只是盡力讓飲食更健康、多加運動，精油都能助您邁向充滿活力的生活。

精油作為一種天然產品，若能正確使用，是保養身體的理想選擇。當與其他健康習慣如均衡飲食、規律運動與充足睡眠結合時，您會發現精油是促進健康的有效工具。

我們在第三章談到內服使用時，簡單提及了精油對身體的一些好處，但那只是冰山一角。當依其用途正確使用時，精油具備促進健康消化、抵禦季節性或環境威脅、支持免疫功能、提供抗氧化支持等潛力。*如先前提到的，精油的具體功效力度取決於其獨特的化學組成。每種精油都有其特定功效；但隨著您使用精油的頻率增加，會逐漸發現許多不同的精油都能促進健康與福祉。

無論您的健康目標是什麼，精油都能融入日常生活中，幫助您擁有快樂的心情與保養良好的身體。

這正是精油的魅力所在——它們的多功能性足以滿足不同需求，無論是想達成體重管理目標、尋求消化支持、強化免疫系統，或是提升整體生活品質的人，都能從中受益。*精油並非快速解方或萬靈丹；相反，它們應與其他有助於健康的生活選擇與行為相結合，才能全面促進健康。

當您使用精油來提升健康時，也請思考其他可以採納的良好習慣，以增強生活整體品質——這將進一步提升您使用精油的效益！

接下來我們來談談將精油融入健康生活的 10 種方式。



如何將精油用於 促進健康福祉



51



具有清涼或舒緩特性的精油可外用，有助於暢通呼吸道，利於輕鬆呼吸。建議試用尤加利、茶樹、薄荷，或任何 doTERRA 順暢呼吸複方系列產品。

52



您或許還記得在第三章（內服使用）中提到，某些精油有助於維持健康的免疫系統，並提供所需的免疫支持。當您感到身體不適或需要一些提振時，不妨試試肉桂、丁香、萊姆、沒藥、苦橙葉、野橘，或可內服的保衛複方系列產品。*

53



毒素、加工食品、環境變化，甚至壓力都可能引發消化問題。部分精油可透過內服方式，有助於促進健康的消化機能。* 想要獲得這類消化支持，可嘗試使用黑胡椒、豆蔻、胡荽、茴香、生薑、牛至、樂活複方咀嚼片，或樂活複方。*

54



某些精油可用來抵禦環境與季節性的威脅。建議嘗試使用三合益軟膠囊或保衛複方系列產品。*

55



許多精油具有抗氧化效益，並能提供抗氧化保護。建議使用黑胡椒、桂皮、丁香、生薑、野橘、全方位綜合維生素或兒童嚼錠。*

56



某些精油或相關產品如羅勒、快樂鼠尾草、丁香、胡荽、乳香、永久花、杜松漿果、苦橙葉，或菁萃能量魚油可透過內服方式，有助於平靜並支持神經系統功能。*

57



dōTERRA 終生保健套裝內含精油，能為身體提供必需的營養素、支持代謝與抗氧化保護，同時有助於提升活力與整體健康。每日將終生保健套裝納入您的日常保健習慣，幫助您充滿活力、展現最佳狀態。*

58



您可能還記得在第三章提到，某些精油有助於支持健康的心血管系統。想要獲得這方面的益處，可考慮內服佛手柑、豆蔻、胡荽、永久花、馬鬱蘭、牛至、苦橙葉、百里香，或菁萃能量魚油。*

59



若正確使用，某些精油有助於減少脹氣與偶發性消化不良。* 建議使用生薑、薄荷、樂活複方咀嚼片或樂活複方。

59



某些精油有助於支持肺部與呼吸系統的健康功能。* 建議使用黑胡椒、胡荽、萊姆，以及保衛複方系列產品來獲得這些益處。

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent disease.

第七章

睡眠

良好睡眠是維持健康最常被忽視的一環。無論您是難以入睡、習慣熬夜，還是總因分心而無法安然入眠，缺乏優質睡眠都會嚴重影響您的日常感受與身心狀態。

沒有良好的睡眠，大腦與身體就無法獲得必要的休息與修復，來為隔天做好準備。長期缺乏睡眠會影響身體的各個器官系統與整體健康，阻礙學習能力、妨礙體重控制，甚至對情緒與行為產生負面影響。

市面上有數十種聲稱能幫助睡眠的產品，但每種方法對不同人效果可能截然不同。有些人受益良多，有些人則毫無幫助。幸運的是，精油的選擇非常多樣，其中許多具有營造寧靜環境的特性，讓您可以依照自身需求調整使用方式，以改善睡眠品質。好消息是，在眾多促進睡眠的產品中，精油提供了一種安全、天然的方式，幫助打造放鬆、舒適的睡眠氛圍。



精油怎樣可以幫助我呢？

您或許會好奇：“精油怎麼能幫助我在晚上放鬆呢？”就如同某些精油具備清潔、促進消化*、改善肌膚等功效一樣，也有許多精油含有已知具有鎮定與舒緩作用的化學成分。透過使用氣味平靜、舒緩或放鬆的精油，您可以營造出有助於入睡的夜間氛圍。

這些精油不僅能幫助您建立放鬆的睡眠環境，一旦您找到適合自己的精油，也能輕鬆地將它們融入日常作息中，在需要時幫助您獲得良好的睡眠。



運作原理如下：

步驟一：吸氣。吸入具有鎮定香氣的精油，有助於營造舒緩的感受。

步驟二：睡眠。將這款精油納入每晚睡前的程序中。

步驟三：正向聯想。一旦您體驗過良好的睡眠，這款精油的氣味就會在大腦中建立正向聯想。

步驟四：重複使用。當您下次在夜晚使用這款精油時，大腦會再次產生相同的正向聯想，讓您更自然地將它納入睡前程序。

哪些精油具有放鬆的香氣呢？

當您準備好使用精油來營造寧靜的睡眠環境時，以下這些具有舒緩與鎮定香氣的精油，將成為您夜間習慣中不可或缺的好幫手：



準備好親身體驗精油的強大功效了嗎？當您希望營造有助於安穩入睡的環境時，不妨參考以下這些使用建議。

如何將精油用於 促進睡眠



61



將您喜愛的鎮靜性的精油調配成專屬擴香配方，於睡前放入臥室擴香器中，營造有助於入眠的放鬆氛圍。

62



睡前將具有放鬆效果的精油塗抹於腳底，有助於進入睡眠狀態。這也是幫助孩子準備就寢的好方法——但請務必在塗抹於孩童腳底前先進行稀釋。

63



睡前在溫熱的浴水中加入精油，能營造放鬆與舒緩的感受，幫助您身心沉靜、準備入睡。

64



將具有鎮定效果的精油與少量水混合後裝入噴瓶，噴灑在枕頭與床單上，讓您在睡前能吸嗅其香氣，營造放鬆的睡眠氛圍。

65



在熱敷墊或頸部熱敷袋的外層布料上滴幾滴精油，讓您在睡前同時享受放鬆香氣與身體舒緩的雙重效果。

66



如果您習慣在晚上洗澡，不妨在護髮素或沐浴乳中加入具有放鬆香氣的精油。洗完澡準備上床時，香氣仍會縈繞身上，幫助您安然入睡。建議使用快樂鼠尾草、薰衣草、伊蘭伊蘭，或 dōTERRA 安寧神氣複方香皂。

67



在一杯不含咖啡因的茶中加入幾滴精油，有助於在睡前舒緩身心。* 建議嘗試佛手柑或羅馬洋甘菊精油。

68



將幾滴具有鎮靜效果的精油滴在手心，雙手搓揉後按摩頸部與太陽穴，有助於在睡前營造放鬆的氛圍。

69



某些精油可透過內服方式幫助促進安穩睡眠。* 建議使用薰衣草或 dōTERRA 安寧神氣複方膠囊。

70



將精油的使用與其他良好習慣結合，例如運動、健康飲食、避免刺激性物質、使用合適的寢具，以及睡前遠離電子螢幕，有助於提升獲得優質睡眠。

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent disease.

第八章

個人衛生與護理

打開浴室櫃、環顧臥室，或查看您的個人衛生用品包時，您可能會發現裡面有不少產品都是為了外用而設計的。

我們許多人每天都會使用保濕霜、潔膚品、乳液、藥膏、牙膏等產品。為什麼呢？因為隨著年齡增長以及日常生活的進行，從頭髮、肌膚、甚至指甲、牙齒與牙齦等部位，如果希望維持健康，就必須悉心照護。要讓肌膚、頭髮、牙齒與身體其他部位維持良好狀態，往往需要使用多樣產品。

您或許已經猜到了——這正是精油能派上用場的另一個領域。事實上，您知道嗎？許多精油常見於化妝品中，例如香水、牙膏與漱口水、乳液、護膚產品等等。精油不僅為這些產品帶來宜人香氣，更具有強大的保養功效，使它們成為個人護理的理想選擇。

正確使用時，精油可為身體提供一種安全、無毒的護理方式。

精油是天然且強效的，同時也具備潔淨功能，十分適合用於個人衛生護理。雖然市面上有琳瑯滿目的個人護理產品，但精油所帶來的多重益處，是其他產品無法比擬的。由於精油取自天然來源，不含市面許多產品常見的有害化學成分，因此在正確使用的情況下，能為您與家人提供安全無虞的保養選擇。



除了天然、無潛在有害化學物質之外，精油也因為用量極少、效果持久，長期下來相當經濟實惠。由於精油濃度高、效力強，每次使用只需一點點，就能達到理想效果，遠比一般個人護理產品更耐用。

精油的多功能性與使用便利性，也讓它在個人護理中大放異彩。一瓶精油往往就能應用在多種護理情境中。例如，薰衣草精油可加入日常保濕乳中，幫助舒緩肌膚與偶發刺激；也可在刮鬍後使用，減少不適與敏感；甚至可加入潤髮乳，撫平髮絲並散發自然芳香。

使用精油進行個人護理不僅選擇多元，還可依您的喜好與需求，量身打造專屬的使用體驗。

適合個人護理使用的精油及其功效

那麼，如果您想將精油納入日常個人衛生保養，該從哪裡開始呢？我們在第二章中已探討過精油對肌膚的好處，例如薰衣草、茶樹、茉莉、香蜂草、永久花與檀香木等精油，都能舒緩肌膚、促進健康膚況。除了肌膚保養之外，也有多款精油對頭髮具有驚人的好處。您可以在護髮程序中加入伊蘭伊蘭、迷迭香、天竺葵或茶樹精油，為秀髮增添活力與光澤。也有一些精油特別適合牙齦、牙齒與口腔保健，例如丁香、薄荷與綠薄荷精油，在口腔清潔上表現優異。不過請記得，像丁香這類濃度較高的精油，在使用於舌頭或口腔前務必以水或牙膏稀釋。

接下來，讓我們繼續進入《精油 100 種用途》的內容，一起來看看 10 種將精油應用於個人衛生保養的方法。



如何將精油用於個人護理



71



想要擁有潔淨健康的膚況，可將精油稀釋後添加至乳液、化妝水、保濕霜、潔面產品或基底油中，再塗抹於臉部使用。

72



在洗髮精或潤髮乳中加入幾滴精油，有助於清潔頭皮並打造健康亮澤的髮絲。您也可以嘗試使用 dōTERRA 護髮產品。

73



想要口氣清新、潔淨口腔，可在刷牙前在牙刷上滴一滴精油。建議使用肉桂、丁香、萊姆、薄荷，或保衛複方淨白牙膏。

74



想要享受放鬆與煥新的沐浴體驗，可在進入淋浴間前將幾滴具有潔淨或清新效果的精油滴在浴室地板上，或將精油與瀉鹽混合後加入浴缸中泡澡。

75



刮鬍或除毛後，將精油搭配分餾椰子油稀釋後使用，有助於鎮定肌膚、避免敏感與刺激。建議使用薰衣草、沒藥或檀香木精油。

76



沐浴後可在指緣處塗抹如乳香或茶樹等精油，有助於指甲與趾甲維持潔淨健康的外觀。

77



您可以依照自己的喜好調配專屬的精油香水，外出前塗抹於頸部、手腕或衣物上，散發自然香氣。也可以使用 dōTERRA 天然體香膏，保持清新體味。

78



您可以自製精油漱口水：將幾滴精油加入約兩盎司的水中，漱口 15 到 30 秒。建議使用肉桂、茶樹或綠薄荷精油，也可以選擇 dōTERRA 保衛複方漱口水。

79



使用添加精油的臉部護理產品，有助於淡化瑕疵並促進健康膚況。您可以選擇 Correct-X 軟膏、精油肌膚保養系列、清肌系列或 Verage 肌膚保養系列產品。

80



使用精油自製香皂、身體磨砂膏或面膜，在家就能享受如同 SPA 般的護膚體驗。您也可以選用 dōTERRA SPA 系列產品，打造奢華的保養時光。

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent disease.

第九章

運動保健

您是否熱愛長跑最後幾個街區即將到達的暢快感？或早晨的瑜伽練習是您一天中是您最期待的時光？

也許您一天的有氧運動，是追著家中的小寶貝跑來跑去。無論您喜歡哪種形式的身體活動，運動始終是健康生活中不可或缺的一部分。

讀到這裡，您應該已經看出精油的用途有多麼廣泛，幾乎可以融入生活中的各個層面，運動當然也不例外。

無論您喜歡舉重、長跑，或與孩子一起騎單車，都有許多精油可以讓您的運動過程更加愉悅且有效。

精油怎樣可以幫助我呢？

精油如何提升運動表現呢？在體能訓練中，精油有多種應用方式，無論是在暖身、運動過程中，或是收操放鬆階段，都能發揮不同功效，幫助您提升整體運動體驗。

在運動過程中，您可以透過擴香、外用或內服等多種方式使用精油，而其中最主要的作用之一，就是為身體帶來舒緩的感受。

許多精油具有舒緩特性，塗抹於肌膚時能產生溫熱或清涼的感覺。雖然這些精油不會實際改變身體溫度，但它們帶來的溫熱或清涼感受，有助於在運動前、中、後舒緩肌膚或肌肉的不適。

除了這類溫熱與清涼型精油，還有一些精油因其特有的化學成分，也非常適合融入健身流程。例如佛手柑、綠薄荷與野橘等精油具有振奮與提神的特性，有助於您為高強度訓練做好準備，或在整個運動過程中營造充滿活力的氛圍。您也可以選擇使用尤加利、薄荷或茶樹等精油，在運動時幫助維持順暢深層的呼吸。運動結束後，則可使用藍艾菊或冬青等精油按摩肌肉，為休息與恢復做好準備。

不論您偏好哪種類型的運動，都能找到適合的精油，協助提升個人健身效果與整體運動體驗。



如何將精油用於健身



81



在運動前，將有助於呼吸順暢的精油塗抹於頸部與胸口，可營造提神的香氣，同時帶來呼吸暢通的感受。dōTERRA 順暢呼吸複方系列產品非常適合此用途。

82



在運動過程中擴香具有提神與振奮香氣的精油，有助於營造激勵人心的氛圍，讓您更有動力完成每一組訓練。

83



如果您在運動前後難以保持足夠水分攝取，不妨在飲用水中加入幾滴精油，增添風味，提升飲水意願。

84



運動後可將具有溫熱或清涼特性的精油塗抹於腿部、足部、背部、頸部、手臂與肩膀等部位，幫助舒緩不適。舒緩複方精油與舒緩複方乳霜非常適合此用途。

85



當您朝向特定的健身目標努力時，不妨考慮使用特別配方的精油營養補充品，以提升整體健康狀態。* 建議嘗試 dōTERRA 終生保健套裝及其他專業配方的營養補充品。

86



有些精油具有有助於體重管理的特性，因為它們可能有助於抑制食慾、促進健康的新陳代謝，並支持消化功能。建議使用肉桂、甜茴香、葡萄柚、萊姆，或任何新瑞活力複方系列產品。*

87



在經歷高強度訓練後，不妨在溫熱的浴水中加入舒緩性的精油，幫助身體放鬆與恢復。如果時間有限，也可以用溫水搭配舒緩性的精油泡腳，同樣能達到放鬆效果。

88



在如跑步等高強度運動的前後，可考慮將肉桂、生薑或乳香等精油按摩塗抹於肌膚，幫助舒緩與調理。

89



如果您在運動後的健操或恢復過程中進行按摩療程，可搭配使用具放鬆或舒緩效果的精油，幫助放鬆肌肉並讓身體做好休息準備。

90



在運動前暖身時，將具有溫熱效果的精油塗抹於需要特別關注的部位，有助於促進局部循環並為運動做好準備。

第十章

情緒管理

情緒是人類無法避免的一部分——每天我們都要面對各種情緒的湧現。由於每個人對情緒的體驗都略有不同，情緒管理的方法也因人而異。

精油所散發的振奮、安撫、穩定、舒緩與平衡香氣，使它們成為我們在需要時營造平靜空間的理想工具。

使用精油來改善環境氣氛的最大魅力之一，就是它們提供了一種安全、天然的方式來應對日常生活中的情緒起伏。現今常見的情緒調節方法有些可能存有風險，甚至不安全；而精油取自天然植物，能自然地轉化周遭氛圍，幫助我們舒緩情緒。

除了天然與安全之外，精油通常也能快速產生作用，是管理情緒時非常實用的選擇。

精油的高濃度與高效力使它們即使只需少量使用，也能產生顯著效果。

由於精油具備強大功效與多種用途，因此非常適合與其他有助情緒平衡的做法結合使用。舉例來說，將芳香療法搭配按摩、冥想，甚至是運動，不僅能提升精油的整體使用體驗，也能幫助您以更健康的方式面對與調節情緒。



精油怎樣可以幫助我呢？

擴香使用的另一項重要好處是，精油具有淨化空氣的功效。使用具淨化特性的精油可以去除不想要的氣味，取而代之的是純淨、宜人的香氣。市面上許多空氣清新產品，如蠟燭或芳香噴霧器，常含有毒素與合成化學物質，這也讓精油成為更理想的替代選擇。

如果您選用不含污染物與填充劑的高品質精油，它們能安全、天然地淨化空氣，不需擔心吸入有害成分。像是茶樹、檸檬與尤加利等精油，就以其潔淨與淨化能力而聞名。

鎮定香氣

具有鎮定香氣的精油可用來營造舒緩、穩定或煥新的氛圍。最受歡迎的鎮定系精油包括薰衣草、乳香、伊蘭伊蘭、佛手柑、茉莉與羅馬洋甘菊。

提振香氣

具有提振香氣的精油有助於營造充滿活力、溫暖、振奮或愉悅的氛圍。常見的提振系精油包括葡萄柚、萊姆與野橘等柑橘類精油。有趣的是，佛手柑精油因其獨特的化學成分，被認為同時具有鎮定與提振的雙重功效。

當您準備好透過精油強大的香氣改變周遭氛圍時，不妨參考以下幾個建議用法。

如何將精油用於情緒管理



91



當您感到壓力大或緊張，或希望營造提振、正向的氛圍時，可將具有鎮定或提神作用的精油加入擴香器中，在周圍散發芳香。

92



在每日冥想或瑜伽練習時擴香精油，有助於集中精神、調整身心，並為新的一天確立目標與方向。

93



若身邊沒有擴香器，也可以將幾滴具有鎮定或提振香氣的精油滴在掌心，雙手搓揉後覆蓋於鼻前，深深吸嗅，有助於調整心情、轉換情緒。

94



使用 doTERRA 鼓舞複方，有助於營造自信、勇氣與有信念的氛圍。

95



使用 doTERRA 熱情複方，可營造充滿喜悅與熱情的氛圍。

96



當您感到憤怒或內疚時，可使用 dōTERRA 寬容複方，營造平靜、釋懷與寬容的氛圍。

97



使用 dōTERRA 靜謐複方作為一個正向的提醒，幫助您放慢腳步、重新連結內心。

98



dōTERRA 撫慰複方是營造安慰與希望氛圍的理想夥伴。

98



使用 dōTERRA 歡欣複方，營造充滿樂觀與喜悅的氛圍。

100



早晨可將具有提振香氣的精油按摩於太陽穴，有助於喚醒身心、迎接新的一天。晚上也可以將具有鎮定香氣的精油按摩於足部，幫助放鬆與紓壓。

結語

親身體驗精油的強大力量

現在我們已經探索了 100 種使用精油的方式，可以看出這些來自大地的天然恩賜，確實有力量改變我們的生活方式。請記住，這份清單遠非精油應用的可選——它僅僅是探索之路的開端！

您已掌握了使用精油進行烹飪、清潔、睡眠與運動等多方面的最佳實踐，也準備好親身體驗它們的強大效力。運用本書中的建議，讓您的日常生活更貼近自然，幫助您與家人遠離現代生活中常見的毒性負擔。

隨著您不斷學習如何更有效地運用精油，您將對自己越來越有信心。很快，精油將成為您日常生活中自然的一部分。您將擁有照顧家人、維持居家運作、掌握健康與更多方面的知識與資源。

憑藉精油所具備的力量、效能與多元用途，您很快就會發現，這些源自大地的珍貴資源，能為日常生活帶來深遠的轉變。所以別再等待，從今天開始使用精油，親身體驗一滴精油所能帶來的驚人改變。

想獲得更多精油的使用建議嗎？歡迎造訪 [doterra.com](https://www.doterra.com)，繼續您的精油之旅。

