

dōTERRA®



單元 1 擴香精油的效用

單元 3 芳香噴霧器的用途

單元 2 擴香精油的原理

單元 4 擴香精油的方式

1 單元

擴香精油的效用

精油以其多樣的用途與效用和能為日常生活所需提供各種對策而著稱。在使用精油的許多方式中，擴香因為能幫助使用者體驗精油有效的提振、放鬆和淨化的特質而備受推崇。不只因為擴香精油非常方便又簡單，更具有營造平靜、安定的環境、淨化空氣以及平穩心緒等立竿見影的效果。如此簡單而且不須太多技巧與知識背景就能體驗精油強大效果的方式，在精油的世界裡，擴香一直是很受歡迎的用法。

擴香的歷史

透過擴香帶來精油的效用並非新的觀念，這種方式歷經了數個世紀。芳香調理或是精油和植物萃取物的使用早已流傳千百年。在古代的羅馬、中國、希臘和印度時，人們發現精油能影響情緒、提振心情的功效後，便常將它應用在儀式或宗教活動上。

雖然過去這些效果未能有清楚的解釋，但自1990年代起，一份重大的研究幫助生物學家了解嗅吸精油的香氣會如何引起體內特定的化學反應。這項研究證實了古老文明的觀念——嗅吸精油能對情緒、心情與環境帶來舉足輕重的影響。

擴香的好處：

- 簡單又方便，不需要經驗
- 營造平靜、放鬆、舒緩或安穩的環境
- 幫助淨化空氣
- 幫助管理情緒

利用精油帶來放鬆、平靜或提振的情緒

如前所述，研究顯示精油的氣味能觸發多種化學感受器做出反應。因此，擴香能讓精油使用者根據精油不同的化學結構達到所需的效果。許多精油含有經證實能促進放鬆情緒、平靜氛圍的化學特質，擴香使用時也可舒緩焦慮感。



提振



平靜



煥新



能量



舒緩

由於每種精油具有不同的化學組成，而每個人擁有不同的情緒、記憶和反應，嗅吸精油的效果也因此略有差異。不過某些精油確實具有促進平靜、放鬆、安穩、能量或舒緩感受等特定的化學元素。

擴香與淨化空氣

使用精油擴香的另一個主要功用為淨化空氣。一旦知道如何運用強效、高品質精油的能力，就能去除惱人氣味並以純淨愉悅的香氣取而代之。現今市面上有許多含有害成分與化學物質的芳香劑，如此更讓以精油擴香不可或缺。精油能提供安全天然的方式淨化居家空間，遠離有害毒物。

利用擴香改善或調節情緒

不論需要穩定情緒、安撫焦慮、增進動力或促進放鬆，都能找到一種擁有完善芳香化合物組成的精油，幫助調節情緒並獲得所需的功效。

在精油的許多用途中，擴香自古以來皆用於提振心情。因為精油的香氣與化學感受器相互作用時，會觸發反應——這也讓使用者能藉由選擇特定的精油來產生特定的效果。

單元

擴香精油的原理

具有香氣的事物能散發獨特、強效以及愉悅的氣味。使用精油擴香，藉由吸入香氣獲得精油天然的特性。外用的方式需要身體直接接觸精油，但擴香時精油僅需通過鼻腔便可帶來功效。擴香的用法多半以散發精油香氣或直接嗅吸精油為主。

擴香時，精油如何與身心相互作用？

人類的嗅覺是效果非常強大的工具。依據不同香氣對你的各種影響，嗅覺能產生顯著的心理、情緒和各種化學反應。

精油是揮發性芳香化合物，具有在空氣中快速擴散的能力。精油的揮發性（或者快速改變狀態的能力）讓使用者能迅速且輕鬆地體驗精油的香氣，即使是打開瓶蓋的那一瞬間，都能感受到這樣的特性。

如先前所述，精油與化學感受器相互作用，因而能發生反應。這些化學感受器稱為嗅覺受器（olfactory sensor），它們位於嗅覺系統——為掌管嗅覺的區塊。嗅覺系統與儲存情緒和記憶的邊



緣系統 (limbic system) 相連結。

使用精油擴香時，香氣會通過鼻腔進入嗅覺系統而發生作用，然後在腦海中通過嗅覺神經進入邊緣系統。在邊緣系統中，香氣會觸發關於記憶以及經驗的反應。因為腦海中的這些作用，在擴香使用時，精油便可帶來某種強大的效果。由於精油的揮發性，擴香是最有效的使用方式，精油使用者能快速且便利地體驗香氣的效用。精油能很容易地吸收並作用，接著再擴散進入身體。

當吸入精油的香氣時，能觸發我們每個人所擁有的情緒、行為、記憶和經驗等反應。這正是為什麼擴香能對情緒管理帶來巨大的影響，腦海中的作用會促成能改變和提振心情的生理反應。

精油的化學構成

我們也許會有「精油如何平靜、提振心情或帶來能量？」的疑惑。因為精油的化學構成，大多數的精油可被歸類為具有提振或平靜的功效。以下列舉具備提振、平靜與調節情緒等特性之植物的化學組成。

薄荷：因含有大量的酮類 (ketone)，一般認為具有提振與帶來能量的作用。

花朵類：多由單萜醇 (monoterpene alcohol) 組成，具平靜的特性。

樹木草本類：主要含有倍半萜烯 (sesquiterpene)、氧化物 (oxide) 和酯 (ester)，能促進舒緩、安穩的情緒並且復元心緒。

柑橘類：含有如 β -蒎烯 (beta-pinene)、單萜烯 (monoterpene) 和檸檬烯 (limonene)，具強大的提振特性。

香料類：苯酚 (phenol) 具有溫潤的特質。

茶樹精油 (Melaleuca alternifolia)

主要化學成分：
萜品烯-4-醇 (TERPINEN-4-OL) 強效清潔

CC(C)C1=CC=C(C=C1)O

單元

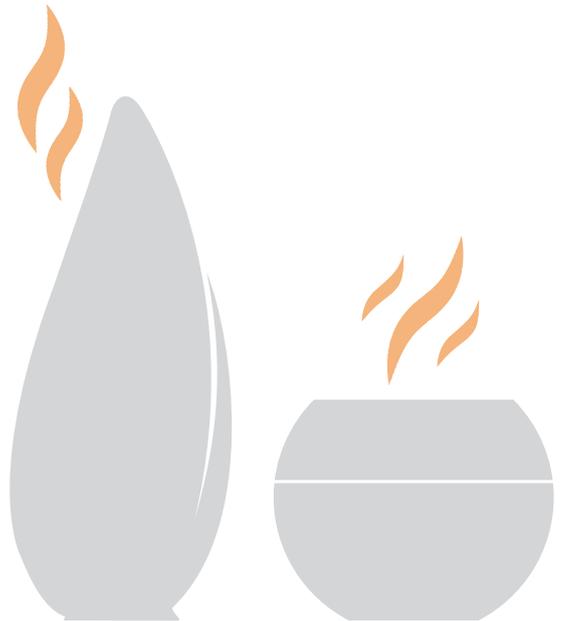
芳香噴霧器的用途

體驗精油芬芳最有效的方式之一，便是使用芳香噴霧器。芳香噴霧器能將精油做細緻、微小的霧化，將一滴滴的精油（和香氣）擴散至空氣中，延長享受精油香氣的時間。因此，擴香是嗅吸精油最方便、簡單的方法。

選擇適合的芳香噴霧器

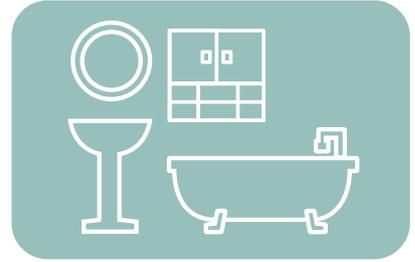
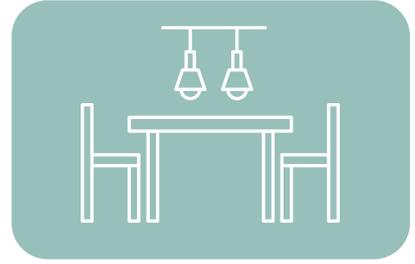
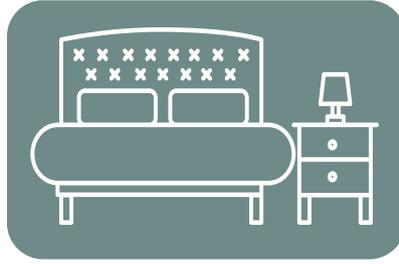
選擇芳香噴霧器時，會發現市面上有各式各樣的種類。購買前必須先衡量個人的需求及喜好。有些噴霧器具有較佳的霧化能力、節省空間的設計、便利的時間設定等等。也有加水和無水噴霧器等不同類別。加水噴霧器利用細小的水氣將精油帶到空氣中，無水噴霧器則是直接將精油擴散至空氣中。兩者皆是享受精油芬芳效用非常有效的方式。

最重要的是，選擇的芳香噴霧器一定要能保留精油強大的效果。不建議使用加熱或具有其他可能會改變精油結構等設備的芳香噴霧器。



放置芳香噴霧器的位置

想要沉浸在精油的香氣中、改善心情或淨化空氣時，芳香噴霧器是體驗這些效用非常簡單的方式。在屋內擴散精油的方式非常多元，取決於噴霧器的尺寸、機種和功能。



放置噴霧器建議地點：臥室、辦公室、spa工作室、飯店房間、廚房、起居室或公共空間。

芳香噴霧器的保養

使用芳香噴霧器享受精油芬芳的程度十分仰賴噴霧器的種類與品質。此外，任何的芳香噴霧器都必須定期清理，徹底保養。沒有適當的清潔，芳香噴霧器會累積油脂，最終導致無法正常運作。

保養要點：

- 避免置放於陽光直射處或靠近電風扇
- 依照使用說明定期清理噴霧器
(包含每月一次的深層清潔)
- 利用如水和醋等天然清潔劑進行清潔保養
- 清潔前，請務必拔掉插頭

4 單元

擴香精油的方式

了解擴香精油的功效後，讓我們來認識擴香的方法。在安全使用的情況下，精油具有淨化空氣、改善情緒和營造平靜、放鬆氛圍的各種用法。以下介紹幾種簡單的擴香方法：

安全性

擴香使用有非常多考量的因素，例如空間的大小、噴霧器的擴香量、空氣品質等等，因此，擴香時較難掌控人體接觸的用量。

擴香使用時並無具體的建議用量，但要記住，適量是最好的方法。精油的用量以及擴香的持久和範圍很大一部分取決於空間的大小、人與噴霧器的距離、噴霧器不同的噴霧量、空氣流通的狀況，因此，每個人的擴香體驗皆有不同。

此外，記得精油的效果非常強大以及個人對精油香氣的反應並不相同也是很重要的。決定擴香用量時，要考量自身的健康狀況與使用經驗。還有，希望以擴香精油來改善健康時，建議先諮詢專業的醫療人員，尤其是針對使用安全性的考量。



如何調製擴香用的精油

享受精油擴香的好處，其實有一個非常特別的方式，就是在芳香噴霧器中加入數種不同的精油，散發出多種效用的全新香氣。適合芳香噴霧器的配方非常多，對剛剛接觸精油的人來說，想掌握哪些精油適合相互搭配並不容易。不妨參考以下的建議，在家中調配適宜的擴香精油。

精油配方建議

1. 選擇想要達到的效果：想要放鬆？還是活絡身心？或者營造和諧的氛圍？決定好希望精油配方帶來的效果，就能更容易搭配精油。
2. 接著選擇符合預期效果的精油種類，譬如想要帶來放鬆感的精油配方，就可搭配能營造安穩、寧靜感的精油（請利用下方精油情緒輪，找到符合所需效用的精油）。
3. 一旦選好能幫助你獲得所需效果的精油後，就可開始調配。



同類搭配：調製擴香的精油時，可以先從搭配同類型的精油開始。例如檸檬、葡萄柚和佛手柑等柑橘類精油屬於同樣類別，因此非常適合一起使用。

跨類搭配：希望能增添香氛的豐富性時，可以搭配不同類型的精油。從各個類別中挑選不同的精油，能盡情享受獨一無二、凸顯每瓶精油最佳效果的配方。

跨類搭配建議：

- 薄荷類精油適合搭配木質、草本、大地和柑橘類精油
- 花朵類精油適合搭配木質、香料和柑橘類精油
- 草本精油適合搭配木質和薄荷類精油
- 香料精油適合搭配木質、花朵和柑橘類精油
- 柑橘類精油適合搭配木質、香料、花朵和薄荷精油

如何享受精油的芳香效益

雖然擴香是相當簡單又安全的使用方式，但其實還有許許多多體驗精油芳香效用的其他方式。漸漸熟悉精油後，你會更容易掌握利用精油香氣的做法。以下提供幾項簡單的靈感，可以衍伸更多精油擴香的創意。



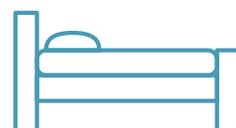
- 練習瑜珈時，可以擴香精油促進放鬆、專注、安穩並帶來能量。
- 在衣物上噴灑精油，帶來一整天的愉悅香氣。

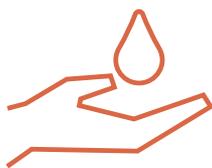
- 在烘衣紙上滴1滴精油，跟衣物一起烘乾，帶來潔淨香氣。
- 在自製的居家清潔劑中滴入1-2滴精油。



- 泡澡時，滴入精油營造SPA氛圍。
- 將精油滴在棉花球上，再放置於車內或室內的空調出風口處。
- 長途旅行時，在車內擴香／噴灑精油，以營造寧靜氛圍。

- 擴香精油營造放鬆的環境，能促進良好的睡眠品質。
- 準備考試時，擴香精油幫助提升專注力與動力。





- 在掌心滴1滴精油，摩擦掌心，雙手捧起，覆蓋鼻部，深吸香氣。
- 工作前擴香精油能帶來自信，工作後為勞累的一天帶來放鬆舒緩。

- 在噴霧瓶中倒入精油與水，噴灑家具、地毯和其他居家織品上。
- 招待客人時擴香精油，能讓空氣潔淨、清新並營造歡愉氣氛。



- 沖澡時，在地上滴入2-3滴精油（不要倒在水流處）並嗅吸香氣。
- 在教室內擴香精油，幫助提升注意力。

- 早晨時擴香精油，開始情緒飽滿、精神活絡的一天。
- 在報紙上滴入數滴精油，置於垃圾桶底改善氣味。



