dōTERRA®

薄荷・檸檬・薰衣草
101妙招

檸檬 LEMON

家居用途

1 洗衣區異味的對策良方。當您忘記洗衣籃中仍堆放著滿滿的衣物時，幾滴檸檬能夠瞬間帶走所有空間中的異味惡臭。

2 處理濕黏的樹脂或汁液。無論是滴到地毯、衣服，或是沾到皮膚上的樹脂或汁液，幾滴檸檬油都能完美去除，不著痕跡。

3 油污終結者。您才剛剛修好單車，手又油又髒，光用肥皂清洗無法去除油污，但只要將肥皂摻入一點檸檬油就能達到去除油漬的效果。檸檬是最理想的油汙去除劑！

4 消滅令人作嘔的生物。可以把添加幾滴檸檬的水置入噴霧瓶中，攻擊躲藏在排油煙機、餐桌、餐櫃與地表爬行的討厭生物。若要加強天然消毒液的效果，可以加上傳統愛用的醋。

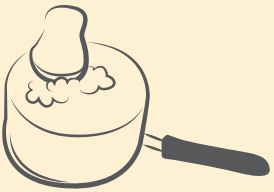
5 丟掉防毒面具。在清理淋浴間的陳年污垢時，往往必須戴著防毒面具才能躲過臭氣的薰陶。丟掉面具，使用檸檬精油吧！只要幾滴檸檬油就能夠小兵立大功
去除硬水的堆積。

6 保養皮革。無論是拉風的座騎－哈雷機車或是您所珍視的那套古色古香的沙發，保養皮革可不是輕鬆打發的了。用浸過檸檬的抹布擦拭保養皮革，同時防止皮革的裂紋。

7 恢復銀器的生機。沾有幾滴檸檬的抹布在處理氧化初期的銀器或其他金屬效果卓越。即使不是每天靠著銀器吃飯過日子，但是銀製的手鐲、耳環、項鍊等飾品，偶爾還是需要我們的關注與愛惜。

8 清除殘膠。在頭髮以黏膠強力造型之後，檸檬油能夠避免因殘膠難以去除而面臨削髮的危機。家中有對紋身貼紙成痴青少年嗎？檸檬油對除去這類的殘膠也有效。不過對於大面積的黏著物則不適合。

9 愛上光彩亮澤。檸檬令家具重獲新生！只要在橄欖油中加入少許檸檬油，就能夠進行天然無毒的家具上蠟保養。檸檬油能令木質家具恢復鮮豔亮澤，並且防止乾燥所導致的龜裂，同時防止老舊木材的溼氣所可能產生的蟲蟻蛀蝕問題。



10 替不鏽鋼除去汙漬。您不需要再到處尋覓只有「單一用途」的不銹鋼去漬劑了。多功能的檸檬就能讓不銹鋼用品亮晶晶。您一定會深深愛上用檸檬油處理過的不銹鋼所散發出的光芒與美妙氣味！

11 清潔花崗石或多孔石材。想想您那天然石材製成的檯面與地板的細小毛孔中，到底住了些什麼東西？檸檬油能深入滲透石頭滅菌消毒，並且留下「純正新鮮檸檬香」，而不是那種化學合成的假檸檬氣味。

12 賦予刷子新生命。倘若您的牙刷已經略顯疲態，一滴檸檬與薄荷就能讓它重拾嶄新面貌。

13 隔離刺激的氣味。小朋友運動鞋所散發的黴臭味、嬰兒突如其來的便溺、如廁訓練期間的味道.....等等，都可以利用宜人的香氛氣味予以隔絕。以幾滴檸檬薰香或是噴霧，就能有效中和異味的源頭。

14 除去磨損痕跡。總是除不掉明顯的磨損痕跡嗎？檸檬油的效果可是超凡卓越的！

15 消除潮濕、發霉或黴菌擴散。家中總是有許多物品隨著時間漸漸老舊，需要儲藏於不見天日之處。用檸檬油擦拭，趕走那些老舊陳腐的氣味並且注入清新與活力。

16 終止砧板上的細菌宴會。砧板是廚房中容易藏匿細菌的地方，沒有人想要嚐到砧板上化學清潔劑的味道，但是大部分的人都愛檸檬的清新香味。

17 以自然的方法控制昆蟲的入侵。昆蟲－那些討厭的小蟲子，以花園中的玫瑰和其他植物當作食物。在噴霧瓶中裝水再滴入檸檬（或薄荷），就是一種天然殺蟲劑，可以消滅幼蟲，讓您的植物長得更好。

18 碗盤清潔閃亮。在洗碗機清潔劑的容器中加入幾滴檸檬油，每次清潔後，每個碗盤看起來都像新的一樣。

19 洗淨難聞的擦手巾。當廚房的擦手巾骯髒時，只要在洗潔劑中加入檸檬油，浸泡一晚再洗淨晾乾，廚房的味道會好多了！

烹調及食物

20 提升能量。將數滴檸檬油和薄荷油加入飲水中，可以快速提升您的能量，讓您清心舒暢。加入瓶裝水中，也可以變成檸檬口味的飲料。

21 激發您對甜點的熱情。檸檬油添加在許多甜點中，可以增添檸檬新鮮風味：檸檬糖霜、乳酪檸檬派、檸檬蛋糕、水果餡餅上的檸檬糖漿、檸檬方塊酥、檸檬餅乾以及令人驚嘆的檸檬水。

22 讓您的主菜充滿驚奇。檸檬油可以讓平淡乏味的菜色充滿活力：烤鮭魚和蘆筍佐檸檬、蝦仁檸檬醬汁義大利麵、花椰菜佐檸檬醬汁、檸檬大蒜蝦……添加在任何的沙拉上。

23 保持水果新鮮。使用檸檬油噴在切好的果上，可以在食用之前一直保持新鮮。

身體和心靈

24 緩解呼吸道的不適。使用噴霧器，可以減緩氣喘、感冒、咳嗽和其它上呼吸道的問題。

25 緩解喉嚨沙啞。溫水中添加幾滴檸檬油和蜂蜜可以緩解喉嚨痛、噁心、咳嗽和發燒的症狀，檸檬能對抗細菌及病毒。

26 創造髮型的亮點且無化學添加。不需要上昂貴的髮型屋做造型，只要使用檸檬油，就能創建自己髮型的亮點。日曬後在護髮產品中加入檸檬油，可以減緩頭髮的損壞，讓秀髮柔亮有彈性！

27 抵抗身邊的真菌。厭倦了難看的灰指甲嗎？檸檬油可以護理指甲，幫助對抗灰指甲。

28 舒緩情緒。將幾滴檸檬和薰衣草在房間擴香，您會感覺不再那麼焦慮，心情變好，情緒更平穩。

29 清晰的思路和專注力。只要擴香檸檬，您會擁有清醒的頭腦，感受到美妙的景象，一切都如此美好。

30 消滅唇皰疹。當您不幸感染唇皰疹時，只要幾滴檸檬，就能消滅它。

31 擁有好心情。趕走憂鬱的藍調，只要一滴檸檬。無論您選擇擴香或局部使用，會讓您看起來愉悅清新！

32 皮膚粗糙嗎？往後您很難發現有一雙粗糙的雙腳（例如雞眼、粗繭或拇趾外翻），定期使用檸檬油，很快會擁有柔軟的皮膚！

33 明亮的膚色。檸檬油可以幫助去除老化角質層。適量的燕麥片和水，再加入4－5滴檸檬，就完成自製的去角質霜，感覺好極了！

薄荷 PEPPERMINT

家居用途

34 舒緩腸胃問題。只需一滴薄荷油擦在肚子上或口服就可以解決消化不良、胃部不適或其他腸胃道方面的問題。也是旅行必備產品！

35 恢復清新口氣。當您呼吸急促，嘴巴感覺澀澀的，使用薄荷水（或檸檬水）漱口，會讓您口腔瀰漫著清新、乾淨的感覺。

36 呼吸順暢。當鼻竇堵塞、喉嚨腫脹、發癢，擴香薄荷（或塗抹在胸前），可以立即順暢呼吸。
薄荷可祛痰、緩解感冒、咳嗽、鼻竇炎、哮喘和支氣管炎等症狀。

37 舒緩關節。當歲月摧殘肆虐您的關節，混合薰衣草和薄荷油，可以舒緩發熱和疼痛的感覺，但要隨時保持關節溫暖和乾燥。

38 感覺飽足感。當您在用餐時嗅吸薄荷的香味，會較快感覺到飽足感，不會暴飲暴食導致飲食過量。

39 舒緩您的腳部。如果您整天穿著硬底鞋，腳部又疲倦又累，只要將腳浸泡在加了薄荷的冷水中，就能舒緩過度勞累的腳。

dōTERRA

40 重新振作起來。令人振奮的薄荷香氣是完美、無刺激性使人精神抖擻的利器，在學校或是任何您需要挑燈夜戰做功課或工作時，薄荷是您最佳戰友。

41 洗髮後讓您精神充沛。某些洗髮乳和護髮素使用後會讓您昏昏欲睡，沒有能量、沒有活力、沒有樂趣、沒有益處。髮品中添加薄荷油能刺激頭皮，激發和喚醒能量！精油是天然的抗菌劑，也可以幫助去除頭皮屑和蝨子。

42 調理過敏症狀。薄荷具有放鬆平滑肌的能力，氣管的平滑肌容易受到過敏季節的影響。薄荷（可添加檸檬），對於過敏確實有一定的效果！

43 趕走緊張性頭痛。頭痛到令您麻木嗎？用幾滴薄荷按摩太陽穴、頸部和鼻竇，可以快速趕走頭痛！

44 幫助孩子們接到球（提升孩子們的專注力）。孩子們在學校和做家庭作業有點反應遲鈍時，可以在襯衫上噴一點點薄荷，或滴在舌頭上，或放在鼻下聞香，可提高專注力和靈敏度。

45 泡澡和提振精神。經過漫長的一天，滴幾滴薄荷在浴缸中，舒服的泡個澡之後，清新的薄荷蒸氣會讓您感覺涼爽、輕鬆和活力。

46 在您的茶裡添加清新快感。只要一滴薄荷，可以添加在任何花草茶中（無需添加大量的糖），幫助消化以及減輕胃灼熱感。

47 「我今天該運動嗎？」運動是紓解壓力的良藥。如果您問自己這個問題，答案是肯定的。只要在運動前使用薄荷精油，就能立刻喚醒感覺、振奮精神，讓您的引擎迅速發動。

48 想吃甜食的噩夢。當您渴求甜食時，利用幾滴薄荷聞香，可以抑制您對甜食的欲望和衝動。

烹調及食物

49 增添巧克力的風味。豐富巧克力的許多方法：美味熱巧克力、布朗尼糖霜、薄荷巧克力脆片、薄荷小餡餅、薄荷布朗尼、薄荷巧克力蛋糕、杯子蛋糕佐白巧克力薄荷奶油乳酪，美味！

50 清爽、美味的甜點。薄荷戚風蛋糕、薄荷拐杖糖、奶油薄荷糖、薄荷冰淇淋、水果派或餅乾上的薄荷糖漿、薄荷小餡餅。

51 令人難忘的飲料。薄荷冰水、薄荷摩卡、薄荷茶、薄荷熱巧克力，這一切令人難忘的美味。

身體和心靈

52 喚醒您的心靈。薄荷能激活大腦的邊緣系統。邊緣系統主要幫助控制情緒和長期記憶，和嗅覺也有相關性。

53 曬後修復。皮膚日曬後產生熱和發癢的症狀時，滴一滴薄荷（混合薰衣草）對皮膚有降溫、舒緩和止癢的功效。

54 緩解到主題樂園玩樂產生的困擾。如果您說：「喔！我的天啊！我不敢相信我剛剛搭了旋轉椅！」（想嘔吐的感覺），滴4－5滴薄荷在肚子上，可以舒緩腹部肌肉，並有助於消除不適。

55 到北極旅行？其實沒有。當您在水杯中添加幾滴薄荷，不僅增添了風味，也讓您感覺涼爽，清新的北極風在呼吸道裡流竄！

56 壁蝨不再來。如果您發現壁蝨想要以您的皮膚為家，只要用純棉紗布沾上幾滴薄荷，好好的為壁蝨洗個澡，牠就不再是問題了。

57 讓害蟲不再來。家中的許多小蟲子都不喜歡薄荷—如：螞蟻、蚜蟲、甲蟲、植物蝨子、老鼠和蟑螂，牠們都會盡量避開薄荷。在噴霧瓶中加入水和幾滴薄荷，噴灑在害蟲經常出現的地方！

58 天然的清潔聖品。薄荷油是一個完美且天然的清潔劑，因為它具有抗真菌和抗細菌的功能。噴灑在檯面和浴室裏並擦拭，享受乾淨清潔的感覺。

59 像嬰兒一般熟睡。如果您發現自己很難入睡，薄荷有助於活化皮膚和粘膜組織上的冷敏神經元。這種方式能幫助睡眠。

60 舒緩冷漠感。當您感覺到身邊的人充滿憂鬱，或是「漠不關心」，讓他們嘗試薄荷（擴香、外用按摩或內服），以刺激他們的敏銳度和專注力。

61 關於精神狀態。一個人的精神狀態可以被外在環境改變。如果他們過於驚嚇、壓力過大或緊張時，幾滴薄荷可幫助精神平衡和恢復正常。

62 紓解牙痛。薄荷是一種天然止痛藥和肌肉鬆弛劑，尤其對於紓解牙齦和牙齒疼痛。

63 緩解腸胃不適。不論外用按摩或內服，薄荷是一個最受歡迎的腸胃症狀緩和劑，從腹部絞痛、消化不良、腹瀉都適用，而且也能做為制酸劑！

64 「馬拉松後遺症」的感覺。當您覺得好像剛剛跑完馬拉松，雙腿正處於極度不舒服的狀態，可用薄荷油按摩疼痛的腳部、關節和緊張的肌肉。

65 逃離昏睡感。感到昏昏欲睡或大腦混沌不清嗎？薄荷能改善血液循環，提高認知能力，讓您充滿活力及清醒的感覺。

66 有效趕走蜘蛛。當您使用薄荷在房間擴香，會發現蜘蛛變少了，為什麼呢？因為蜘蛛不喜歡薄荷。薄荷非常安全，不含任何的化學品或農藥，但它不會殺死蜘蛛，只會讓他們往戶外逃。

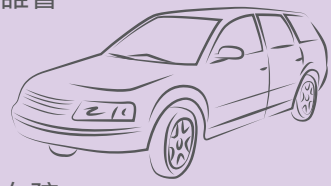
薰衣草 LAVENDER

家居用途

67 趕走壁櫥難聞的氣味。您知道那種味道：各種不同的布料、鞋子，再加上髒衣服的難聞味道，您只需要一種東西.....薰衣草。無論是用來薰香、放在陶製器皿或滴在棉花球上，都可去除難聞的氣味！

68 預防蚊蟲咬傷。昆蟲、蟲和爬行動物不太喜歡薰衣草的香味。事實上，他們討厭薰衣草。如果您忘記了去預防蟲蟲們，薰衣草可以舒緩咬傷、搔癢和發炎症狀。

69 多重用途噴霧。下一次您開車時，可以準備一個噴霧瓶，裡面裝入水和幾滴芳香的薰衣草，噴灑您的車。誰會不喜歡充滿薰衣草香味的車呢？



70 孩子們會不會安靜下來？將薰衣草滴在孩子們的枕頭上，會像變魔術般的，幫助緩解他們的情緒，使他們安靜下來，擁有一個舒適的睡眠。

71 丟掉化學噴霧劑。下一次您要為浴室除臭時，可以在噴霧瓶中裝入薰衣草和水。薰衣草能抗細菌、抗病毒、抗小蟲子、抗腐壞等。

72 丟掉刺鼻的醋。如果您用醋來打掃環境，卻難以忍受它的氣味，其實只要將薰衣草和醋添加在噴霧瓶中，就沒問題了！

73 健康的洗碗液或洗衣皂。如果您的液體肥皂聞起來有點平淡無味，您可以額外添加的薰衣草，除了芳香之外還有抗菌的功能，可以改變您的清潔體驗！

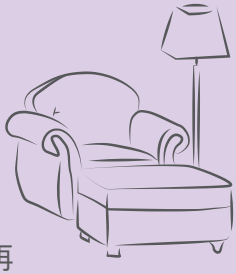
74 令人喜愛的寢具。放寢具的壁櫥聞起來是甚麼味道呢？或許是新鮮棉花，也可能是發霉的棉花味道。薰衣草可以讓您的寢具散發令人喜愛的香味，不會留下油污，只有令人精神振奮的薰衣草味。

75 薰衣草蠟燭。久違了的藝術蠟燭。如果您曾經做過蠟燭，您會知道它是多麼有趣。當您在蠟燭中添加幾滴薰衣草，燃燒時釋放的香味，具有強烈的理療效果！

76 讓木地板像新的一樣。木地板髒了、舊了。一般的地板拋光劑往往含有刺激性的化學物質。木地板會喜歡精油。只需添加幾滴薰衣草在清洗劑中，木地板看起來就像新的一樣！

77 改善您最愛的棒球帽。一頂舊舊的而且愛不釋手的棒球帽很好看，但聞起來像極了野生動物的味道。加入4－5滴薰衣草，就可以改變氣味，也將變成您最喜歡的帽子，還能改善您的頭痛問題！

78 改善您的床單，清新您的床墊。非常不幸的，您的床墊常常被忽略，而且有「鋼絲、泡棉和布料的氣味」。 當換床單時添加幾滴薰衣草，可以改變您床單的氣味，使它不再被忽略！



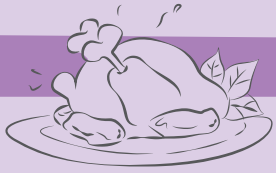
79 自製室內芳香劑。將小蘇打和5－6滴薰衣草放入一個闊口瓶中，在瓶蓋上打孔，放在有難聞氣味的地方（垃圾桶及髒衣服附近）經常搖動罐子可消除臭味。

80 不再有寵物的氣味。將1～2匙小蘇打和幾滴薰衣草混合，然後灑在地毯上，再用吸塵器處理乾淨！如果您有寵物（特別是未經過大小便訓練的寵物），用薰衣草反擊吧！

81 用在乾花上。如果您有一盆乾花，而且已經相當乾燥，試著滴幾滴薰衣草，您將會喜歡家裏改變的感覺及氣氛！

82 香甜好聞的真空袋。您的吸塵器可以保持家裡乾淨清潔，正如您知道，它可以清除細微的灰塵！將一些棉球浸泡在幾滴檸檬和薰衣草中，然後放在真空袋裏，讓您的吸塵器發揮功能吧！

烹飪和食物



83 讓柑橘類香氣更柔和。
使用檸檬醬汁烹煮雞肉或魚肉或製做柳橙醬、柑橘沙拉時，添加薰衣草會讓這些食物的檸檬風味更上層樓！

84 不可思議的醃料醬汁和燒烤食物。放在烤架上的雞肉、魚或蔬菜，塗滿蜂蜜或大蒜和迷迭香混合的醬汁，浸泡蜂蜜和薰衣草醃醬的雞肉片，有令人驚豔的美味！

85 烘烤您最喜愛的甜點。薰衣草最適合烘烤薰衣草藍莓香蕉麵包、檸檬薰衣草餅乾、烤鮭魚、薰衣草甜餅乾、薰衣草鬆餅、薰衣草蛋糕。哦！太美妙了！

86 與您甜點中的糖共譜愉快的舞曲。取代奶油、蛋奶凍和糖的香草萃取物，用來製做薰衣草糖衣，也可以和蜂蜜一起加在茶或吐司裡添增風味，甚至和楓糖漿一起食用！

身體和心靈

87 燕麥片的秘密。在闊口瓶中放入燕麥片，並添加5～8滴薰衣草。當您洗臉時，加入適量的水就是一種天然的去角質霜！只要一點點就可以用很久。

88 輕微燒傷的急救用品。當您在陽光下曝曬過久，薰衣草精油有助於防止脫皮。它可以幫助皮膚癒合而不留疤痕！

89 傷口的處理。薰衣草具有消毒的功效。當皮膚割傷或擦傷時，薰衣草是很好的傷口保護膜，特別是在傷口不容易包紮的部位。

90 緩解耳朵痛的感覺。您可以把薰衣草油加溫（溫度不要太高），混合橄欖油，輕輕按摩耳朵周圍（而不是滴入耳內）及在喉嚨附近的腺體。

91 乾燥氣候的救星。如果您的皮膚乾燥、發癢，而且您不喜歡化學氣味的乳液，在分餾椰子油中添加幾滴薰衣草，是最舒服的選擇！

92 可怕的高跟鞋與足部疲勞。如果您整個夏天一直穿著涼鞋，而且腳後跟乾燥得像沙漠，用熱水加6滴薰衣草泡腳，粗糙不堪的雙腳會感謝您。

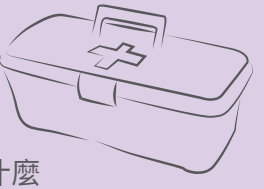
93 舒緩肩頸部。當頸部和肩胛處肌肉緊繃時，使用幾滴薰衣草加分餾椰子油按摩，讓您輕鬆，而且氣結消失無蹤！

94 頭罩的奇蹟。當您感染感冒或流感時，記得薰衣草蒸汽罩。一碗熱水加入4～6滴薰衣草，將毛巾罩在頭上，然後慢慢地、深深地吸入蒸氣。

95 木工的好朋友。您的工作要接觸木材或處理木頭嗎？比起在手指上挖一個洞清除碎片，還不如加入幾滴薰衣草，讓碎片膨脹，自動滑出皮膚。

96 哦！我的過敏、鼻竇和鼻塞問題！薰衣草可以舒緩鼻竇問題、過敏和其他呼吸道問題。只要將幾滴薰衣草塗抹在頸後、胸前和鼻樑即可。

97 急救箱的首選。有多項天然產品可以放入您的急救箱中，但如果只能選一個，應該是薰衣草。為什麼呢？基本的急救箱大部分用來處理輕微的皮膚刺激、擦傷、皮疹等，薰衣草都能解決這些問題，更不用提它舒緩的效果！



98 寶寶洗澡的秘訣。比起使用普通肥皂和溫水幫寶寶洗澡，加入5滴薰衣草在溫水中，寶寶的皮膚將更滑嫩而且香氣迷人！

99 泡個溫水澡驅逐壓力。您的肌肉緊張，焦慮和截止日期正把您吞噬，您的心像賽車跑不停。壓力釋放閥在哪裡？在這裡！洗個加了幾滴薰衣草的溫水澡，舒解您的壓力。

100 讓蒸氣說話。洗澡時弄濕您的頭髮。手中捧起少量的水加入4滴薰衣草，將頭往下傾斜，讓您手中的薰衣草水沾滿頭髮，您一定會喜歡它的味道，而您的頭髮會超有感覺！

Bonus Tip! 額外小貼士

從源頭控制痤瘡。皮脂腺過度分泌皮脂，會導致細菌在皮膚上滋長產生痤瘡。薰衣草有助於平衡皮脂分泌和控制出油狀況。

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

dōTERRA®

dōTERRA 香港分公司
香港九龍佐敦上海街80號華海廣場3樓全層
3/F, Ocean Building, 80 Shanghai Street,
Jordan, Kowloon

客戶服務熱線: +852 3197 6699
電子郵箱: hongkongservice@doterra.com
www.doterra.com.hk

版權所有 翻印必究

101booklet 202012