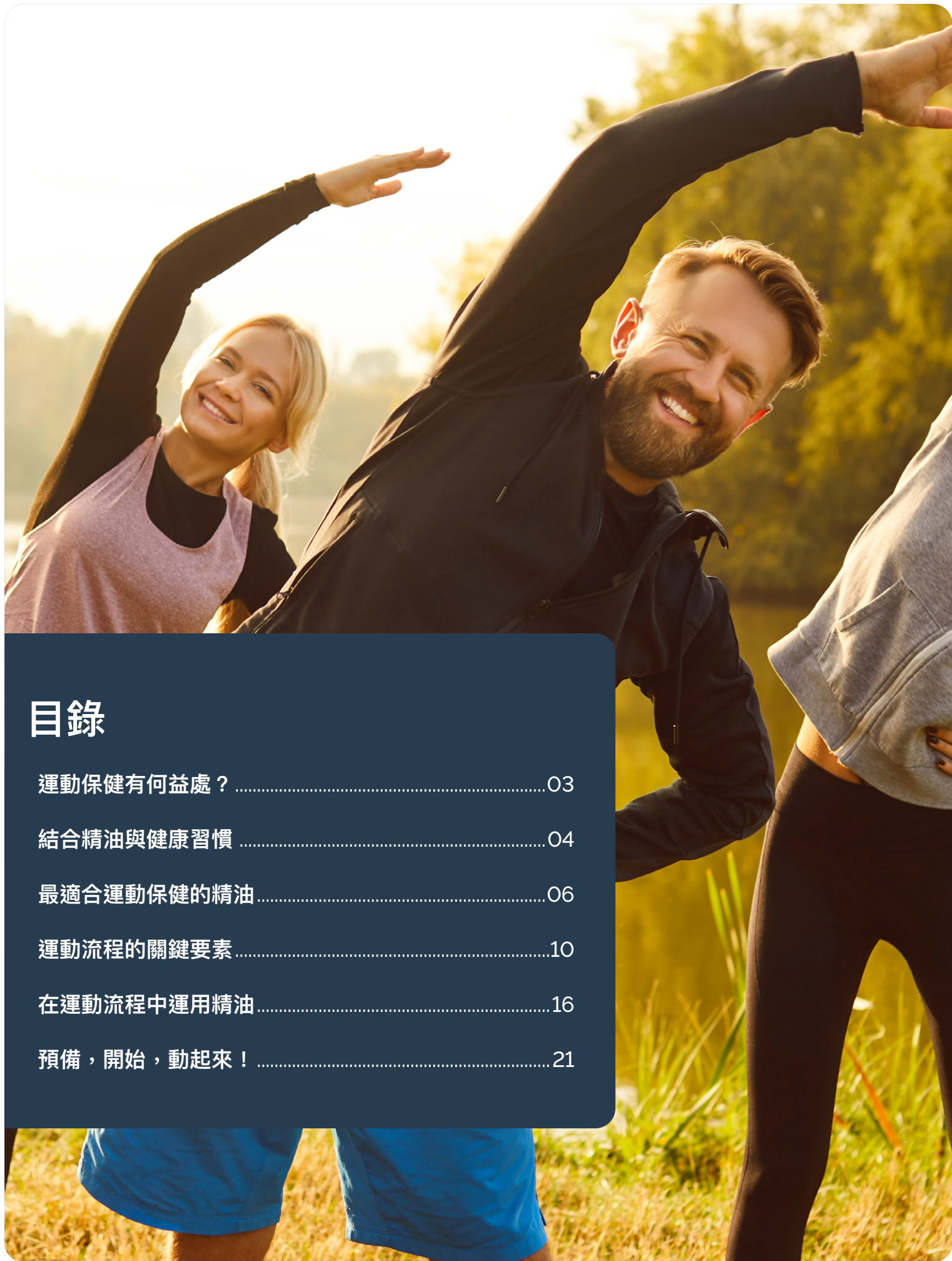




dōTERRA® | eBooks

精油與運動保健



目錄

運動保健有何益處？	03
結合精油與健康習慣	04
最適合運動保健的精油	06
運動流程的關鍵要素	10
在運動流程中運用精油	16
預備，開始，動起來！	21

運動保健有何益處？

什麼是運動保健？精油能如何在其中發揮作用？

對某些人來說，運動保健代表著舉重、跑步、突破極限，甚至比賽、挑戰自己下一個目標。而對另一些人而言，運動則是為了充分享受生活、不被不健康的生活方式所限制。也有人認為它就是每天動一動：和朋友一起散步、早晚伸展，或在一天忙綠之中抽時間做幾個俯臥撐。對有些人來說，運動可能是一種職業，也可能是一項嗜好；有人把它當作紓壓方式；也有人雖然不是特別熱愛，卻仍努力參與，因為知道運動對身心都有益。

無論您與運動的關係密切與否，純淨精油都能在您的健康與運動旅程中提供支持。有些精油可以舒緩痠痛肌肉，有些則有助於呼吸順暢，也有些適合用來縮短恢復過程或打造理想運動空間。無論您是專業選手還是初學者，這些來自大地的天然恩賜都能讓您的運動體驗更上一層樓。



*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

結合精油與健康習慣

市面上有無數產品與流行趨勢聲稱只需付出極少甚至不需努力，就能幫助你減重、增肌或改善外貌與感受。然而，真正的健康是需要努力的。它需要健康的生活習慣，例如規律運動、均衡飲食、自我照顧等等。精油具有強大且天然的特性，能有效支援打造健康生活。由於其效能強大且用途多元，精油可以成為每週運動計畫、健康飲食與自我照護中的重要幫手。

當您將精油納入健康生活中，無論是身體內在還是外在的支持方式，都將變得多元而豐富，幫助您全面邁向更健康的生活。

基礎要素：運動與健康飲食

雖然每個人都有獨特的 DNA、體型與健康狀況，但擁有一定的運動習慣並為身體補充適當營養，對所有人來說都是不可或缺的。有人選擇每天去健身房運動，有人則偏好打球或從事戶外活動。無論您的方式為何，身體都需要規律的活動來維持健康、改善睡眠品質並紓解壓力。

規律運動帶來的好處數不勝數，而搭配營養均衡的飲食，更能加乘其效果。健康的食物不僅是身體的能量來源，也能預防健康問題、促進大腦運作並幫助肌肉生成。沒錯，每個人的體質、狀況與需求都不同，但當運動與健康飲食同時落實時，健康的生活方式將使任何人都能感受到身心的提升與改善。

運動的好處：

- 有助於維持整體健康。
- 促進更良好的睡眠品質。
- 有助於維持健康體重。
- 幫助釋放壓力。
- 有助於減少對不健康食物的渴望。
- 可提升認知功能。

健康飲食的好處：

- 有助於維持健康體重。
- 促進心臟健康。
- 有助於預防健康問題。
- 提供構建強健肌肉、骨骼等所需的營養。
- 促進大腦功能。
- 有助於改善情緒。
- 有助於延長壽命。

每個人在運動與飲食上的需求都不盡相同，但這兩個要素對身體機能的影響卻極其重要。就如健康飲食與規律運動能帶來眾多益處，忽略這些習慣也可能導致許多健康問題。雖然某些健康狀況無法單靠營養飲食或每週幾次健身就完全解決，但這些良好習慣對促進整體健康卻極為關鍵。

不論您是想減輕多餘的體重與壓力，還是單純想享受運動後的快樂賀爾蒙與提升和自信的感覺，養成健康習慣都是確保身體運作良好的重要一環。

精油從哪裡來？（續）

健康習慣與情緒健康

運動與飲食習慣不僅深刻影響您的外貌與身體感受，也會對情緒健康產生重大影響。養成健康的生活習慣，有助於促進良好的情緒狀態。規律運動與健康飲食，是自我照顧的重要環節。當缺乏這些健康習慣時，情緒狀況往往也難以維持穩定與平衡。

精油是運動計畫與飲食習慣的健康加分選擇

精油能為身體帶來多種益處。當它們與運動與均衡飲食結合時，更能促進整體健康、打造全面性的健康生活方式。精油的迷人之處在於其應用方式與種類都可因應您的需求與偏好進行調整，靈活搭配各類運動喜好。無論您的運動習慣是重量訓練、休閒運動、高強度有氧運動或是爬山，精油都能協助您維持身體的最佳狀態。



最適合運動保健的精油

精油具有多樣的功效，使它們在運動保健中十分實用。但該如何挑選最合適的精油呢？隨著您對各種精油特性的了解越來越深入，您將更容易挑選出最符合自身健康生活方式的理想選項。

精油背後的化學奧秘

讓我們先從精油背後的科學談起。精油之所以擁有獨特香氣與特定功效，關鍵就在於其所含的化學成分。每一款精油都具備獨一無二的化學組成，也正因如此，精油的應用才如此多元豐富。

我們有數十種天然精油可供選擇，每一種精油都擁有獨特的化學特性，因此您可以依照個人的運動需求與偏好，量身打造專屬的精油使用體驗。

以溫熱與清涼型精油舒緩身體

有些精油含有特定的化學成分，能在外用時為身體帶來舒緩的感受，並產生溫熱或清涼的感覺。這些精油實際上並不會改變身體的溫度，而是因其成分與神經感受器互動，產生類似的體感，因此被稱為“溫熱型”或“清涼型”精油。這類精油可用於運動前、中、後，透過局部塗抹方式幫助身體不同部位達到舒緩效果，為您的運動過程帶來更多支持與舒適。

溫熱型精油的特性

具備溫熱特性的精油在運動保健中極具效果。例如，運動前熱身時可搭配溫熱型精油按摩，幫助肌肉產生放鬆與靈活感受。運動前使用這類精油有助於整體運動表現。常見的溫熱型精油包括：黑胡椒、桂皮、肉桂、丁香、乳香與冬青精油。

清涼型精油的特性

清涼型精油則適合運動後的收操使用。這些精油能帶來清涼感受，在劇烈運動後提供舒緩效果。常見的清涼型精油包括：豆蔻、尤加利、舒緩複方與薄荷精油。

無論您選擇在按摩時使用溫熱型精油，還是在更衣室中以清涼型精油放鬆身心，精油都能成為您運動間歇中的寶貴助力。

溫熱型精油

- 適用於熱身、運動間歇恢復期與按摩時使用。
- 按摩時能讓肌肉與關節產生放鬆、靈活感受。
- 有助於為運動熱身使用。

具溫熱特性的精油：

- 黑胡椒
- 桂皮
- 肉桂
- 丁香
- 乳香
- 冬青

最適合運動保健的精油（續）

清涼型精油

- 適合運動後的收操與按摩使用。
- 為身體帶來清涼的感受。
- 在劇烈活動後舒緩肌膚。

具清涼特性的精油：

- 豆蔻
- 尤加利
- 舒緩複方
- 薄荷

為運動營造提振氛圍

在運動過程中使用具有提振香氣的精油，有助於營造正向、充滿能量的環境。擴香這類精油是一種簡單且安全的方式，不僅能喚醒感官，還能为運動奠定良好的情緒基調。一旦您找到一款具有振奮或激勵香氣的精油，便可以將它融入您的運動流程，打造理想的健身氛圍。

建議在運動空間中擴香佛手柑、葡萄柚、檸檬、薄荷、西伯利亞冷杉或野橘等精油，以營造正向積極的環境。

使用以下精油，在運動時營造正向積極的氛圍：

- 佛手柑
- 葡萄柚
- 檸檬
- 薄荷
- 西伯利亞冷杉
- 野橘

維持順暢呼吸的感受

無論您是在爬山、上瑜伽課，還是在跑步機上鍛鍊，順暢的呼吸都是良好運動體驗的關鍵。當您在運動中遵循正確的呼吸節奏，能為肌肉輸送充足的氧氣。雖然呼吸次數、用鼻還是用口呼吸、以及吸氣與吐氣的時機會因運動類型而異，但關鍵在於：您需要在整個運動過程中保持深層、順暢的呼吸。

幾款有助於帶來順暢呼吸感受的精油包括：尤加利、薄荷，以及順暢呼吸複方精油。

最適合運動保健的精油（續）

想要帶來呼吸順暢的感受，可嘗試以下精油：

- 尤加利
- 薄荷
- 順暢呼吸複方精油

按摩肌肉

當您從事身體尚未習慣的活動時，常會出現不適，隔天醒來可能會感到僵硬或酸痛。雖然身體會隨著時間逐漸適應新的負荷，但這個過程可能伴隨不適感。

如先前所提，具有舒緩、溫熱或清涼特性的精油（或多種效果的組合）非常適合在運動前後按摩使用。這些天然產品在運動前有助於啟動身體、做好準備，運動後則可幫助肌肉放鬆，促進休息與恢復。將精油搭配按摩使用，是針對特定部位進行舒緩調理的極佳方式。

適合按摩使用的精油：

- 尤加利
- 冬青
- 舒緩複方精油
- 舒緩複方乳霜

您可以使用如檸檬草或冬青等精油來支持肌肉健康。不過在按摩塗抹於肌膚前，請務必先搭配基底油進行稀釋。經過高強度訓練後，也可以使用舒緩複方精油或舒緩複方乳霜來幫助放鬆與恢復。

支持免疫系統

無論您是為了減重、增肌，或是維持健康體態，擁有強健的免疫系統都是健康生活與達成運動目標的關鍵。保護與支持免疫系統應列為優先事項，這樣您才有足夠的體力與精力進行訓練，也具備良好的恢復能力。

您可以運用具有免疫支持特性的精油，協助自己維持健康，持續邁向健康目標。*

dōTERRA 保衛複方精油可透過內服方式支持健康的免疫系統。* 此複方精油包含野橘、丁香、肉桂、尤加利與迷迭香等成分，提供強效的免疫支援。* 此外，桂皮也被認知在內服時能對免疫系統有所幫助。*

可用於支持免疫健康的精油 *：

- 保衛複方精油
- 桂皮

最適合運動保健的精油（續）

促進健康的新陳代謝

除了擁有良好的免疫系統外，維持健康的新陳代謝對於達成任何運動目標同樣重要。健康的新陳代謝能有效消化食物，將其轉化為身體所需的能量與營養是健康生活方式的核心之一。雖然新陳代謝的狀況會受到多種因素影響，但在追求特定健康目標的過程中，精油可以提供有力支持。*

t葡萄柚精油在內服時，對支持健康的新陳代謝

非常有效。* 此外，終生保健套裝也富含身體所需的重要營養素、新陳代謝支持成分與強效抗氧化物，致力於促進能量、健康與持久的活力。*

需要促進新陳代謝時，可選擇以下精油產品 *：

- 葡萄柚
- dōTERRA 終生保健套裝®



運動流程的關鍵要素



考慮到精油化學成分的重要性，現在讓我們來探討一些在運動過程中應用精油的方法，不論您的健康狀況或運動偏好為何都適用。有人喜歡在戶外健行或騎車，有人則偏好打團隊運動，或每週去健身房幾次。不管您的運動形式為何，大多數的運動流程其實都包含幾個基本階段。

您將很快發現，無論是在室內還是戶外，精油都能幫助優化整體運動體驗。任何運動計畫的基本元素都包括：運動前的準備、運動過程本身、運動後的恢復，以及休息階段。

運動前準備

無論您是為了減重、喜愛健身，還是為了實現特定的健身目標而運動，運動效果很大程度上取決於開始運動之前的準備工作。運動前的準備流程會依據您所進行的運動類型、健康狀況與個人目標而有所不同，但在許多準備階段中，精油都能派上用場，提供實質幫助。

補充水分

運動過程中身體會因流汗而流失水分，而脫水會削弱身體機能，因此在運動開始前，務必先補足水分。如果您常常忘記喝水，不妨在水中加入幾滴喜愛的精油，增添風味，提升飲水意願。

運動流程的關鍵要素（續）

柑橘類精油如葡萄柚、野橘、檸檬、萊姆與佛手柑等，特別適合加入水中飲用，能帶來清新提神、帶有果香的風味。建議您在運動前於飲用水中加入幾滴精油，不僅提升口感，也有助於補充與維持所需的水分。

熱身

在運動前讓肌肉放鬆、喚醒身體，是準備運動的另一個關鍵步驟。熱身能幫助身體為即將進行的活動、肌肉訓練與所需付出的體力做好準備，同時也有助於預防受傷。

每個人依據自己的健康狀況與運動類型，會有不同的熱身偏好與習慣，但無論如何，進行某種形式的熱身是必要的。這個過程能幫助身體進入活動狀態、放鬆肌肉並提升核心溫度。

在熱身過程中，您可以外用具有舒緩效果的精油進行按摩，特別是當身體感到僵硬或緊繃時，使用精油有助於舒緩與放鬆肌肉。若您需要更多幫助暖身或準備四肢，建議選擇具有溫熱特性的精油。

除了外用精油協助熱身外，也可透過擴香精油來為運動營造理想氛圍。具有明亮、振奮香氣的精油能創造理想環境。您也可以在運動空間中擴香這類精油，幫助自己調整節奏、進入運動狀態。

運動

當您補充好水分並完成熱身後，就可以開始運動了。運動的形式千變萬化，但無論是哪一類型，都有幾個共通的重要關鍵：穩定呼吸、保持專注與動力，以及避免出問題與受傷。在運動過程中融入使用精油，能有效提升您的運動表現，成為改善健康的有力輔助。



正確呼吸

雖然每種運動所需的呼吸方式略有不同，但在運動過程中保持深層、順暢的呼吸極為重要。如果在運動時呼吸受限，身體就無法將足夠的氧氣（與能量）輸送到細胞與肌肉，進而導致運動表現下降。

運動流程的關鍵要素（續）

使用已知有助於呼吸順暢的精油，可以幫助您更順利、高效地完成訓練。在運動前，建議將順暢呼吸特性的精油塗抹於胸口或頸部，幫助開啟呼吸道、為身體做好充分準備。

打造提振活力的運動環境

當您向特定健身目標努力時，難免會感到疲憊、缺乏動力，尤其是在遵循嚴格或密集的訓練計畫時更是如此。營造一個充滿活力的運動空間能幫助您順利完成每一次訓練，並一步步邁向目標。

在運動時可以擴香具有振奮、提神或提振情緒的精油，或以外用方式使用，幫助您打造理想的運動氛圍。如果您在家運動，可以在房間使用擴香器擴香具激勵香氣的精油；若您要前往健身房、公園、山區等地運動，也可以在出門前將具有提神香氣的精油塗抹於肌膚或衣物上，讓鼓舞人心的香氣隨行。

避免受傷

無論您進行哪種類型的運動，避免受傷都是讓運動順利且愉快的關鍵。如前所述，在暖身時按摩具有溫熱或舒緩效果的精油，有助於放鬆肌肉、提升柔軟度。當身體準備充分時，受傷的機率就會大幅降低。將精油融入按摩流程，不僅能幫助您做好準備，也有助於打造更安全、有效的運動體驗。

恢復

無論您是否已經有一套運動後的恢復流程，或是固定的收操習慣，在每次訓練結束後進行一些簡單的調整，有助於讓身體恢復、為下次運動做好準備。

良好的恢復應包含幾個關鍵要素：適當的收操與伸展、補充水分、舒緩緊繃或痠痛的部位，並在需要時進行按摩放鬆。這些步驟能幫助您維持良好的身體狀態，並延續運動成效。

收操放鬆

就像熱身對運動至關重要一樣，結束後的收操也不可忽視。讓身體與呼吸逐漸平穩，同時持續輕度活動肌肉，有助於避免運動後出現僵硬或緊繃的情況，幫助身體更順利進入休息狀態。您選擇的收操方式會依照運動類型、個人能力與需求而有所不同。

如同熱身時可以使用精油輔助，收操時也能運用具清涼特性的精油，幫助舒緩運動後不適的部位。將這類天然精油外用塗抹於肢體，可帶來清涼感與肌肉放鬆的舒適效果。

此外，您也可以在收操或伸展時擴香精油，營造安靜放鬆的氛圍，幫助身心同步平穩下來。

運動流程的關鍵要素（續）

補充水分

運動結束後，您需要補回因流汗而流失的水分。再次在水中加入精油，不僅能增添風味，也能幫助您更容易攝取足夠水分，尤其對那些習慣喝含糖飲料、較難單喝水的人特別有幫助。此外，加入精油還能帶來潛在的內服益處，一舉多得。

舒緩運動後的不適

即使經過收操放鬆，運動後仍可能感到疲憊。除了伸展之外，您也可以將具有溫熱或清涼特性的精油塗抹並按摩於腿部、足部、手臂、肩膀、背部與頸部等部位，幫助肌肉舒緩放鬆，促進身體恢復。

對許多運動員來說，運動後的按摩是常規且關鍵的恢復步驟。而精油自古以來便廣泛應用於按摩療法中，特別是在運動後使用，能進一步提升放鬆與修復的效果，讓整體恢復過程更加舒適有效。

休息

完成適當的收操後，您還需要給身體充分的休息時間，才能為下一次運動做好準備。充分休息能讓您的身體在下次訓練中表現得更好；反之，缺乏休息可能導致鍛鍊過度、受傷，甚至影響整體運動效果。休息與伸展、補水同樣重要，都是維持安全有效運動的關鍵因素。

運動時，您的肌肉組織會產生微小的撕裂。運動後出現的痠痛感，正是來自這些微小撕裂的修復過程。當您休息並攝取適當營養，這些受損的肌肉纖維會開始修復，這個過程稱為「肌肥大（hypertrophy）」，也就是肌肉逐漸變得更大、更強壯的過程。

休息期間體內會進行許多重要的修復工作，您需要給予肌肉足夠時間來休息與修補這些撕裂傷。如果沒有適當休息，不僅會讓身體過度負荷，還可能導致肌肉或結締組織受損，影響長期健康與運動表現。

微撕裂（Microtears）：指運動過程中肌肉出現的微小撕裂傷，這些撕裂雖然細微，卻是肌肉成長與強化的重要起點。

肌肥大（Hypertrophy）：是指肌肉纖維在休息期間進行修復的過程。當肌肉纖維修補自身時，會變得更大、更強壯，也更具有耐力，這一過程正是肌肉成長的關鍵。

睡眠

充足的睡眠能讓您的身體在運動之間獲得恢復與重建的時間。如果您難以放鬆或無法進入深層睡眠，不僅會影響下一次的運動表現，也可能帶來其他健康問題。在睡前泡個溫熱澡並加入精油，或在臥室中擴香具有鎮定香氣的精油，有助於營造理想的睡眠氛圍。

您也可以在睡前將薰衣草精油塗抹在腳底，或將精油與少量水混合裝入噴瓶中，噴灑於枕頭與寢具上。透過打造舒緩、舒適的環境，您將能在高強度運動前後獲得足夠的休息與恢復。

運動流程的關鍵要素（續）

維持健康飲食

您的飲食可能會因為目標不同而有所差異——無論是增肌、減重，或是維持現有體重。但在運動前後，為身體補充足夠營養始終是必要的。肌肉組織在運動中會受到破壞，並在休息時進行修復。雖然休息對於強化身體至關重要，但若要促進恢復，還需要透過良好的營養來為身體補給。

健康飲食帶來的好處不勝枚舉，尤其在運動之間補充適當的營養，有助於：

- 提供肌肉修復與成長所需的營養成分
- 補充肝醣儲備，為下一次運動提供能量
- 減少高強度訓練後的肌肉痠痛
- 恢復中樞神經系統的正常運作功能

精油營養補充品

雖然對於營養補充品的使用與成效仍存在部分爭議與討論，但不可否認的是，大多數人的日常飲食確實缺乏許多重要營養素。當這些補充品與健康、均衡的飲食搭配使用時，包括含有精油的營養補充品在內，能幫助改善營養缺乏，促進細胞健康，並提升整體健康狀態。*

由於某些精油在內服時具有特定功效，因此，若您正致力於達成特定的健康目標，選擇專門配方的精油營養補充品會非常有幫助。

以下是幾款 dōTERRA 推出的產品，可作為健康飲食與運動計畫的補充：

dōTERRA 青新蔬果粉



您可能因各種原因，無法在日常飲食中攝取建議量的蔬果。這不僅花費不菲，準備過程也相當耗時，而且您可能不確定自己究竟該吃多少才夠。根據美國疾病控制與預防中心的數據，每天攝取建議量水果的成年人不到三分之一，而超過 70% 的成年人未能達

到蔬菜攝取的建議標準。

dōTERRA Greens 能透過天然成分補充水果與蔬菜的攝取量。dōTERRA 青新蔬果粉提供了一種便捷且美味的方式，為您的身體補充必需營養素與膳食纖維，從而提升整體健康狀態。*

dōTERRA 健康纖維粉



流行飲食法是當今的一股風潮，其中多數著重於攝取大量蛋白質與少量碳水化合物。這種失衡會嚴重影響膳食纖維的攝取量！根據《美國生活方式醫學期刊》指出，即使採用健康的飲食方式，多數人攝取的膳食纖維也僅有每日所需的一半。美國食品藥物管理局建議每日攝取 25 至 38 克膳食纖維，具體數值取決於年齡、體重及性別。* 這意味著需要

攝取大量生蔬菜和燕麥粥！

dōTERRA 健康纖維粉正是為提供便捷且美味的膳食纖維補充方案而研發。每份 dōTERRA 健康纖維粉含有 6 克可溶性與不可溶性纖維、CPTG 專業純正檢測認證級檸檬精油、天然維生素C，以及獨特的益生元複合配方。

dōTERRA 終生保健套裝



臨床研究顯示，每日補充 dōTERRA 終生保健套裝可改善多項細胞健康的生化指標及整體健康的客觀評估指標。* dōTERRA 終生保健套裝富含必需營養素、有助新陳代謝的成分及強效抗氧化劑，旨在提升能量、健康與活力。* 透過這些產品，您可以確信自己正為身體提供維持最佳健康狀態所需的必需營養素、脂肪酸及抗氧化劑。*

既然我們已經了解運動的主要要素，以及精油在每個階段如何發揮關鍵作用，接下來讓我們探討如何將精油應用於不同的運動計畫、健身目標及健康生活方式中。

在運動流程中運用精油

每種精油都擁有獨特的香氣與化學成分——因而具備各異的功效——因此您有許多方式能將這些大自然的恩賜融入您的日常健身。憑藉著如此多元的功效與應用，無論是在瑜伽練習中、一場即興籃球賽前，或是您最愛的健行步道上，精油都能發揮同樣實用的作用。

能提升各類體能活動效果的精油種類與搭配組合不勝枚舉。從山巒海洋到健身房乃至家中，請繼續閱讀，了解如何針對特定運動與訓練類型運用精油。

瑜伽

您可以透過氣味獨特的精油來提升瑜伽練習體驗，營造出您所期望的氛圍。除了能幫助您打造專屬的環境外，某些精油還能有效促進呼吸道暢通，讓呼吸更加順暢。

有數十種有益的精油可在瑜伽練習前、中、後使用，但請避免一次使用過多，以免造成感官過載或混淆。不妨嘗試將幾款您喜愛的精油混合，調製出獨一無二的香薰配方，在整個練習過程中盡情享受這份芬芳。



以下是幾種簡單卻有效的瑜伽精油使用方法：

- 將尤加利、薄荷或 dōTERRA 順暢呼吸複方塗抹於胸口，有助於促進呼吸順暢。
- 開始練習前，將乳香、薰衣草或檀香木精油按摩於太陽穴。
- 擴香雪松、佛手柑或 dōTERRA 安定情緒複方精油，為練習營造沉穩的氛圍。
- 擴香萊姆、薄荷、野橘或樂釋複方精油，營造提神振奮的氛圍。

在運動流程中運用精油（續）

dōTERRA 瑜伽墊噴霧

每次使用後清潔瑜伽墊非常重要。請依照以下說明，自製專屬的瑜伽墊清潔噴霧。

成分：

- ¾ 杯蒸餾水
- ¼ 杯無酒精金縷梅或白醋
- 5 滴薰衣草精油
- 3 滴茶樹精油
- 玻璃噴霧瓶

使用說明：

1. 將所有成分倒入玻璃噴霧瓶中。
2. 搖勻直至完全混合。
3. 使用時，將噴霧噴灑於瑜伽墊上，並用毛巾擦乾。

注意：並非所有瑜伽墊的材質都相同。請先在墊子的小範圍測試，以確保此自製噴霧不會對墊子造成不良影響。

無論您是在公園打籃球、放學後打網球，還是週末打高爾夫球，精油都能成為您賽前準備與賽後恢復的關鍵。

以下是運動員在訓練、鍛鍊和比賽期間使用精油的幾種方法。

- 比賽前在更衣室中擴香精油，營造振奮精神、充滿活力的氛圍。
- 比賽前在胸口塗抹清涼性精油，有助於舒暢呼吸道。
- 長時間訓練或比賽結束後，將舒緩型精油按摩於腿部及腳部。
- 比賽或訓練結束後進行按摩時，使用溫熱性精油來舒緩受影響的部位。
- 若習慣在賽後泡澡，可在浴缸中加入幾滴舒緩性精油。
- 將幾滴濃郁的冬青精油滴在棉球上，放入運動包中以掩蓋異味。

有組織的運動

無論您是職業運動員，還是喜歡與朋友一起運動的業餘愛好者，都可以利用精油來提升運動體驗。一旦您辨識出哪些精油具有舒緩、溫熱或清涼的外用特性，或是具有提神醒腦、振奮心情的香氣，便能輕鬆地在運動前的準備階段及運動後的恢復階段中享受這些精油帶來的益處。

耐力運動員

對於習慣長時間訓練的耐力運動員而言，精油在賽前準備與賽後恢復方面極具助益。這些運動員將身體推向極限，往往需要借助外力來保持肌肉鬆弛、關節強健、雙腳與雙腿處於最佳狀態，並維持頭腦清醒。

在運動流程中運用精油（續）

第二章列出了幾種最能舒緩肌肉的最佳精油——若您是跑步、騎單車或其他耐力型運動員，這些都是值得常備的選擇。在訓練前後將精油按摩於腿部和腳部，有助於讓身體維持最佳狀態。您可以將幾種最有效的舒緩肌肉精油與分餾椰子油等基底油混合使用，以延長其功效。值得一試的絕佳組合是絲柏精油、佛手柑精油與分餾椰子油。

以下是幾種適合在長時間訓練前後使用的絕佳搭配

- 古巴香脂精油、黑胡椒精油與分餾椰子油
- 絲柏精油、佛手柑精油與分餾椰子油
- 檸檬草精油、羅勒精油與分餾椰子油

除了保持肌肉放鬆外，耐力運動員通常也十分關注關節狀況——尤其是跑者，因為跑步時身體會承受巨大的衝擊力。您可以使用具有舒緩功效的精油，在長跑前後為自己提供舒緩照護。

- 將肉桂精油與分餾椰子油混合稀釋，享受溫熱按摩。
- 將舒緩精油按摩於身體不適部位，感受清涼舒緩的舒適感。

這裡有個小訣竅給耐力運動員參考：為了讓跑鞋保持清新氣味，可以在烘乾紙上滴幾滴薄荷、檸檬、野橘、葡萄柚或萊姆等清新的精油，然後將烘乾紙放入鞋內過夜，有助於消除異味。



在運動流程中運用精油（續）

dōTERRA 精油足浴

長跑或騎行後，雙腳需要休息與恢復。如果您習慣在比賽、馬拉松或訓練結束後泡腳，不妨在水中加入精油，享受極致的放鬆。

所需材料：

- 熱水
- 瀉鹽
- 小蘇打

精油：

- 羅馬洋甘菊
- 薄荷
- 薰衣草
- 迷迭香
- 生薑
- 丁香
- 檸檬
- 黑胡椒

使用說明：

1. 在一個足以容納雙腳的浴盆中，混合熱水、一把瀉鹽和幾匙小蘇打。
2. 加入幾滴您喜愛的精油（或多種精油）。
3. 在一個足以容納雙腳的浴盆中，混合熱水、將雙腳浸泡其中，享受舒緩放鬆的體驗。

健身房鍛鍊

對許多人來說，前往健身房進行鍛鍊或參加團體課程，是日常或每週的固定行程。也有人幸運地在家中備有健身器材，讓鍛鍊更加便利。無論哪種方式，精油都能提升您的運動體驗。

- 在水瓶中加入幾滴檸檬、萊姆或野橘精油，在開始舉重或使用跑步機前，享受這股令人振奮的清新風味。
- 熱身時將溫熱型精油按摩至四肢，以舒緩緊繃部位。
- 將薄荷精油與分餾椰子油混合稀釋，於運動前塗抹於胸口，有助於促進呼吸順暢。
- 若在家中運動，可使用擴香器散發葡萄柚、佛手柑或野橘精油，營造積極正向的氛圍。
- 運動後，將冬青與檸檬草精油按摩於腿部及腳部，舒緩肌肉。

戶外休閒

無論您居住在風景優美的地區附近，還是單純熱愛戶外活動，都有許多方式能讓您在享受戶外樂趣的同時達成健身目標。無論是健行、山地自行車、滑雪、划獨木舟或攀岩，您都能以創意十足的方式進行運動，同時盡情享受新鮮空氣與美麗風景。

在運動流程中運用精油（續）

將運動移至戶外可能會面臨一些挑戰，但（正如你所料）幾滴精油就能讓你的戶外運動之旅變得更加愉悅。

驅趕蟲害

你知道嗎？有些精油具有天然的驅蟲功效。實驗研究顯示，雪松、肉桂、香茅、丁香、天竺葵、檸檬草、薄荷、迷迭香和百里香等精油，可能具有天然的驅蟲效果。在外出運動前，將這些精油（需以基底油稀釋）塗抹於皮膚上，即可有效驅趕蟲害。

舒緩疲憊的雙腿與雙腳

無論是徒步數英里抵達露營地、整個下午騎乘山地自行車，還是整天在新鮮粉雪中滑雪，經過一整天的戶外活動後，您的肌肉和四肢多半會感到疲憊不堪。為了舒緩肌肉，請將具有溫熱或清涼功效的精油塗抹於腿部和腳部，並進行按摩。這些產品的舒緩特性將有助於您在長時間活動後恢復。



預備，開始，動起來！

我們已經討論過精油對健身的益處、該選用哪些精油，以及如何使用它們。接下來該怎麼做呢？

運用精油來建立健康生活並達成健身目標的一大優勢在於，您無需改變既有的習慣或偏好——只需將精油融入您原本就參與且樂在其中的運動中即可。憑藉種類繁多的產品與無數種使用方式，您能立即運用精油對身體的強大功效、高濃度與高效能，來提升您的健身成效。

既然已了解精油如何提升您的運動體驗，現在正是您親身嘗試的好時機。將精油融入您的每日或每週健身計畫中，親身體驗它們的強大功效。

想進一步了解精油？請造訪 [doterra.com](https://www.doterra.com)。

