



dōTERRA® | eBooks

精油的內服 使用方式

前言

重新思考你的健康

人體可以完成許多不可思議的事情。它能讓你攀登高山，讓你暢游深海，跑馬拉松，陪孩子玩耍等等。

擁有強健的身體，你就能擁有無限機會去過你夢想中的快樂人生。然而，維持健康的身體並不容易。健康的關鍵之一，但常被忽略的因素，就是你如何為身體補充能量。當你以正確方式為身體補充燃料，你就能持續挑戰高峰、參加賽跑、照顧所愛的人，實現所有夢想。

你或許曾使用維生素或營養品，希望確保身體擁有維持健康所需的一切。你也可能想過應該多吃些蔬菜水果。甚至也嘗試過避免某些食物或飲品，為的是變得更健康。這一切，都是因為你所攝取的東西每天都深深影響著你的外貌、心情、思維，甚至行為。

擁有強健健康的身體，你就能擁有無限機會去過你夢想中的幸福而充實的生活。

隨著越來越多關於天然產品功效的研究問世，我們知道我們可以用大自然的恩賜來照顧自己。而其中最珍貴的禮物之一，就是精油。精油的內服使用歷史悠久且安全可靠。當正確使用時，它能幫助你善用大自然的力量，掌握自己的健康。其實，你每天吃的許多食物中都含有精油，你可能早已在不知不覺中使用它們。



舉個例子，當你用手指壓碎薄荷葉時，馬上就能聞到清新的香氣，這是因為少量的精油被釋放出來了。又例如當你在廚房擦檸檬皮時，會釋放出微小的精油顆粒，你也會聞到檸檬的香氣。當你將檸檬皮或薄荷葉加入菜中，也就是攝取了少量的精油。

正如天然健康食品能幫助你感覺更好，毒素或加工食品則可能產生反效果。因此，你越注意自己攝取的東西，感受就會越好。

那麼，內服精油如何能成為身體補給的一部分呢？當安全使用時，精油中蘊含的大自然強大能量，能幫助

你感受到身心完整、平衡與強健。精油的內服方式多元且獨特，讓你在邁向健康生活的過程中，能為身體提供個人化支持。

在這本電子書中，你將學到為何人們喜愛以內服方式使用精油、內服使用的起源、如何安全地內服精油，以及讓你充分享受這些大地的禮物的最佳方式。



第一章

為什麼要內服精油？

在照顧身體方面，市面上似乎有無數產品可以選擇幫助你達到更健康的狀態，那為什麼要選擇精油呢？

擁有這麼多種類的精油供選，你可以根據自己的需求和偏好做出最合適的選擇，而不是被迫使用制式產品。這也讓精油成為現代人追求天然方案的熱門選擇之一。精油的多功能性是其受歡迎的原因之一。人們喜歡使用一瓶精油就能達成多種目的，不需購買很多不同的產品。

有些精油具有舒緩、調理與穩定的特性，其它精油則有振奮、溫暖或換新的效果。精油種類多樣，能幫助你以天然、有效的方式，針對個人需求來支持健康。

多樣的精油選擇，能讓你以天然且有效的方式，針對個人需求進行調理與健康支持。

每個人選擇使用精油的理由各不相同。它們之所以廣受歡迎，是因為可以依個人需求調整，並且（如正確採摘生產的話）是天然的。正因如此，無論你的健康需求或肌膚敏感度為何，都能找到適合的精油來享受其益處。



當你想體驗精油的香氛功效時，擴香使用是快速簡單的方式；當你想舒緩肌膚或滋養皮膚時，外用精油是非常有效的。

那麼，內服又有什麼優勢呢？儘管對某些人來說，內服精油仍像是神秘領域，但研究已發現許多安全且有益的內服使用方式。芳香與外用方式確實能帶

來多重好處，但若正確內服，精油同樣能產生顯著效益，甚至還有芳香與外用方式無法達成的獨特功效。





內服精油安全嗎？

你可能會想問，內服精油真的安全嗎？如果你從未內服過精油，可能會覺得攝取這麼強效濃縮的東西有些奇怪。然而，精油來自植物、水果與天然化合物，因此是一種安全獲取內在效益的方式。

就像我們前面提到的，你的日常飲食中很可能早已含有精油，因為許多食物中本身就含有微量的精油成分。人體本就具有代謝植物與水果等天然化合物的能力，因此也能代謝精油。精油只是高濃度的天然化合物，也就是賦予植物風味與氣味的來源。當然，就像有些植物不適合食用一樣，也有些精油絕對不可內服。但同時，也有許多精油能夠安全地內服，並被身體如同其他天然物質般代謝吸收。

在第2章，你將了解精油內服使用的悠久歷史，證明了安全內服的可行性。第3章會探討安全內服精油的最佳方式。

內服的益處

人們選擇內服精油的常常是為了獲得其對身體的益處。每種精油都具有獨特的化學結構，賦予它們對身體不同的效用與益處。例如，有些精油可促進細胞健康、支持腸胃健康或幫助維持免疫機能，另一些則具有體內淨化的效果。*當你以正確方式內服精油時，這些大地的禮物便能全方位的支持健康。

除了健康益處之外，內服使用還能為食物與飲品帶來天然、美味的風味。無論是主餐、飲品、點心或烘焙食品，只要加入少量精油，就能體驗它們的健康效益，並為料理增添風味。而且，精油效力強大，少量即可發揮效果。

*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。

內服使用的科學原理

正如前面提到的，你的日常飲食中早已攝取過少量精油，因此身體具備代謝這類營養成分的能力。就像其他攝取物一樣，當精油被內服時，會在體內經過代謝，並為身體帶來特定的益處。

當精油被吞服後，會經由腸胃道進入血液循環，並被運送到全身各處。由於精油是脂溶性化合物，它們能進入身體所有器官，甚至大腦。精油進入器官後，就會像其他營養物質一樣，被肝臟等器官代謝，最後排出體外。

雖然人體具備代謝精油中天然化合物的能力，但仍

須注意適當的劑量。

你將在後續章節了解建議用量。不過請記住，在內服精油時，務必依據產品特性來評估劑量與使用頻率。每種精油都含有不同的化學成分，這些成分會在體內的器官與細胞中引發不同反應。根據精油的化學特性與正確劑量，你就能安全地享受內服精油帶來的益處。



第二章

精油內服 使用的歷史

植物與植物萃取物的使用幾乎可追溯到所有古老文明。雖然有些人認為精油只是近年的潮流，但事實上，使用植物來促進健康已是許多文化數百年來的傳統。

例如，中國傳說中有位名為神農的帝王與教導者。他擁有透明的身體，據說能「看見」各種草藥對身體的

作用，因此留下大量關於植物的研究記載。他所建立的草藥使用原則至今仍深遠地影響現代醫學。

在其他古代文化中，也同樣相信攝取植物或植物成分能幫助身體健康。在中世紀波斯（今伊朗），樹脂與香料經常被交易與廣泛使用，以維持身體健康。你或許聽過著名的波斯醫師阿維森納（Avicenna），他對健康與自然療法的研究與著作極為豐富，因此也被譽為現代早期醫學之父。



如今我們擁有先進的技術，
能從世界各地的植物中萃取出
歷來最純淨的精油。

自從神農與阿維森納的時代以來，精油的概念與定義早已產生巨大變化。如今，我們擁有先進的技術，能從世界各地的植物中萃取出史上最純淨的精油。現代所說的精油，是從天然植物中萃取出來，經過蒸餾、檢測，並裝瓶供個人使用的純淨植物萃取物，它們也有著悠久且安全的內服使用的歷史。

多年來，儘管內服精油的做法曾經備受爭議，但不斷累積的研究與科學證據一再驗證內服的有效性與安全性。隨著更多研究的問世，內服使用不但變得更具科學依據，也更容易安全地使用。

只要安全使用，精油便能為身體帶來無數驚人的益處，成為你邁向健康整全生活方式的好幫手。

在下一章中，我們將探討內服精油的重要安全指南。

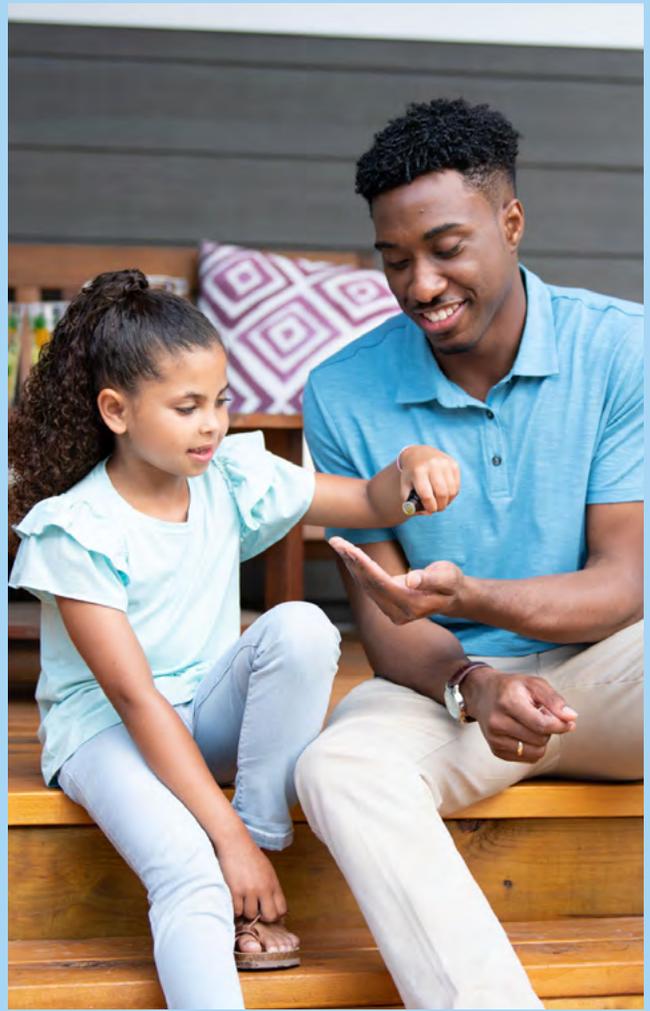


第三章

內服使用的安全指南

在安全使用精油進行內服時，有許多重要事項需要考量。最重要的一點是：不是所有精油都一樣。每種精油都有獨特的化學組成、功效以及與影響。

此外，不同品牌的精油在採收、生產與檢測上也存在巨大差異。這代表有些精油是純淨且經過嚴格測試的，而有些則可能含有填充物、防腐劑或其他雜質，這些雜質會降低品質，甚至內服使用會造成危險。



使用前一定要確認產品是否不含污染與雜質，以保護你的身體不受傷害。doTERRA® 採用內部與第三方雙重測試與分析，確保每瓶精油都符合最高純度與效力標準，但其他品牌則未必如此。只要使用經過嚴格檢驗、真正純淨的精油，您就能安全且安心地內服使用。

請記住，不是所有精油都適合內服。

有些精油絕對不應內服，即使是少量也不可以。在使用前，務必仔細查閱產品標籤與使用說明，確認該精油是否適用於內服方式。

合適的劑量

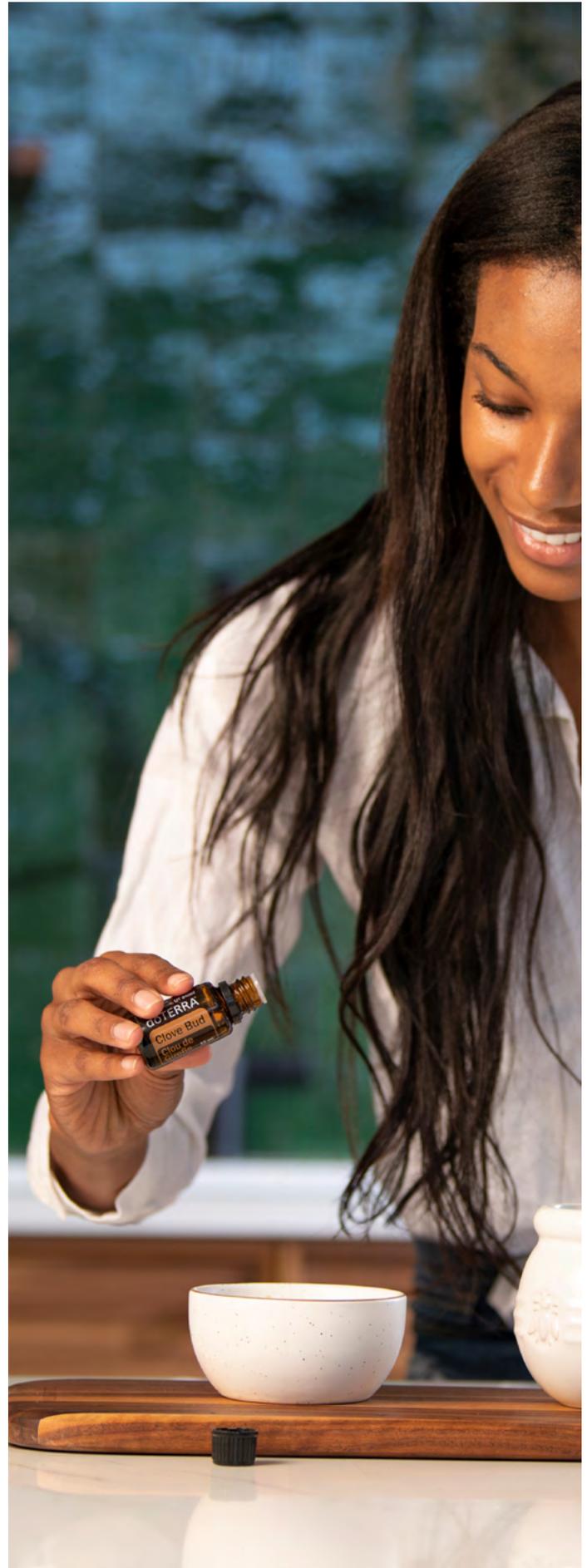
在嘗試內服精油之前，請先考慮你的個人健康狀況與背景。如有疑慮，建議先諮詢醫師。即使考量過這些因素，內服精油仍需依照合適的劑量來使用，以確保安全。

無論你是以擴香、外用還是內服方式使用精油，適量使用都是確保安全與強效的關鍵。雖然合適劑量會因個人健康狀況、年齡、體型與使用的精油種類而有所不同，但仍有一些基本原則可協助你在安全使用。

在進行內服使用時，建議從最小劑量開始——一至兩滴。若有需要，再逐步增加劑量。（再次提醒，這將取決於使用者的年齡、體型、健康狀況以及欲達成的效果。）

不過，在達到一定劑量後，增加劑量並不會增加效力，反而可能對身體造成負擔。因此，比起一次大量攝取，每四到六小時少量補充一次會更為理想。

若長期內服某款精油，建議採用每日少量、分次攝取的方式，而非偶爾一次大量攝取。



強效精油

每種精油都有其獨特的化學成分，當它們在體內被代謝時，會引發不同的反應。有些精油因為濃度較高，不適合直接滴入口中或舌頭上。這類強效精油可以透過其他方式安全內服，例如滴兩到三滴進入植物膠囊中服用、在食譜中加入一至兩滴，或將一滴精油加入至少四盎司的液體中稀釋飲用。桂皮、肉桂、丁香、牛至與百里香等精油就是典型的強效精油，使用時應特別謹慎。使用前務必查看標籤上的稀釋建議與使用說明。



關於精油敏感需了解的事項

對精油產生敏感反應可能會影響消化系統、呼吸系統，或在皮膚上出現不適。常見的敏感症狀包括疼痛、腫脹、皮膚觸痛或刺激、呼吸困難以及腸胃不適等。

若您對某種精油產生敏感反應，可調整使用方式，輕鬆避不適和反應。

如何處理精油敏感反應

若您對某種精油產生敏感反應，可以透過調整使用方式來避免不適。精油敏感與過敏反應的意思不同，因此您仍可以其他方式使用那款精油。例如，若您在內服某款精油後出現敏感反應，仍可考慮以擴香或外用方式使用它。

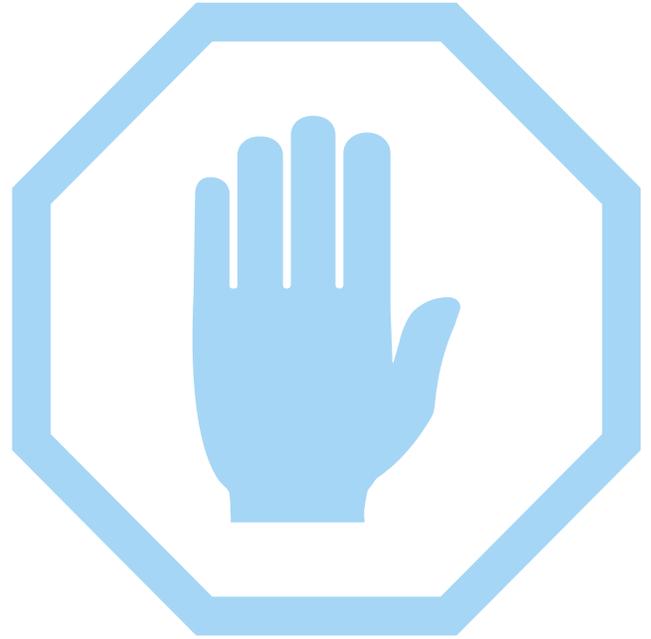
精油敏感也可能與劑量不當有關。若您曾對某款精油出現敏感反應，可嘗試將其稀釋，或改用更小劑量，以判斷是否為過量過高而引起的不適。若您出現消化道方面的精油敏感反應，應立即停止使用該精油。若攝取量較大，請立即聯繫毒物防治中心；若僅使用少量，可透過大量飲水來減緩不適。若反應持續或加劇，建議立即就醫，以確保安全。



毒性問題

只要遵守正確劑量，精油內服是安全的。但在極端情況下，若超過建議劑量，仍有可能導致毒性反應。當某種物質達到對身體有害的程度時，就被視為產生了毒性。任何物質（即使是天然且看似無害的）若使用過量，都可能變得有毒。

雖然精油在使用不當時有潛在毒性風險（如同水、礦物質、維生素等其他物質一樣）。精油產生毒性的劑量總是遠遠高於建議的使用量。必須大幅超出建議劑量，才可能有對身體有害的風險。



現在您已更了解如何安全地內服精油，我們接下來要探討一些最佳的內服使用方式，幫助您充分享受精油帶來的各種益處！

第四章

如何內服 使用精油

在精油的內服應用有著無限的可能。正如我們先前提到的，透過內服才能真正發揮的功效，是擴香或外用無法取代的。只要安全、負責地使用，精油將帶來無數益處，幫助您打造理想的健康生活方式。



如果您正在想像如何讓精油融入您的日常生活，以下是一些常見用處。

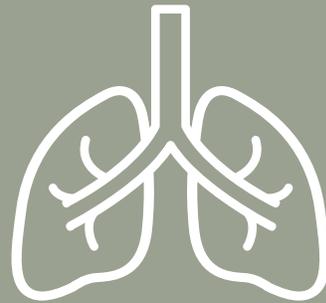
支持免疫系統及其正常運作*

免疫系統是您對抗外來威脅的第一道防線。許多精油在內服時能有效支持免疫系統的健康運作。* 這些精油包括：桂皮、胡荽葉、肉桂、古巴香脂、乳香、萊姆、馬鬱蘭、沒藥、牛至、甜橘與百里香。*



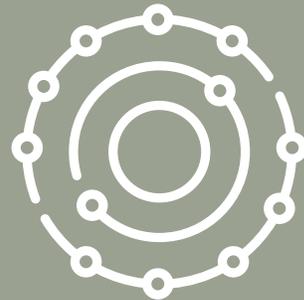
支持呼吸系統健康*

以下精油有些可能會讓您感到驚奇，但它們的內服益處確實支持健康的呼吸系統。* 這些精油包括豆蔻、萊姆、薄荷、迷迭香與百里香。* 其中，薄荷與豆蔻特別有助於帶來呼吸順暢的感受。*



攝取抗氧化物，以抵禦自由基造成的傷害*

自由基是體內在分解食物或暴露於菸草煙霧、輻射等環境時所產生的有害分子。一旦進入體內，自由基可能對細胞造成破壞。而黑胡椒、杜松漿果、苦橙葉與西洋蓍草|石榴籽精油中所含的抗氧化物，有助於保護細胞免受自由基的傷害。*



幫助維持正常的消化功能*

消化系統負責吸收營養、排除廢物，有效利用您攝取的營養。它不間斷地為您的身體運作。以下精油有助於維持消化系統的正常功能：黑胡椒、豆蔻、桂皮、胡荽葉、古巴香脂、胡荽、乳香、生薑、檸檬、檸檬草、茴香、薄荷與綠薄荷。*



*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。

舒緩消化不良或偶發性的腸胃不適*

每個人都可能在某個時期面臨消化問題，但透過精油，您可以有效應對消化不良或腸胃不適。* 豆蔻精油有助於改善消化不良，而生薑與綠薄荷精油則可舒緩腸胃不適。* 此外，生薑也能幫助減緩脹氣與腹部膨脹的情況。*



支持心血管系統的健康*

您或許還記得，心血管系統負責將氧氣、營養素、荷爾蒙與細胞廢物運送至全身，而這套系統的核心就是心臟——身體最勤奮的器官。即使在休息時，心臟每分鐘也會輸送超過五公升的血液循環全身。某些精油可用來支持心血管系統的健康，包括肉桂、丁香、馬鬱蘭、百里香與萊姆。* 黑胡椒與百里香精油還特別有助於促進健康的血液循環。*



淨化體內系統*

有時身體需要進行淨化與更新。若您準備淨化類的果昔或茶飲，不妨加入杜松漿果與百里香精油，它們特別有助於腸胃道與整體消化系統的清理與支持。*



穩定或支持神經系統的健康*

除了充足的睡眠、均衡營養與規律運動之外，精油也能幫助支持神經系統的健康功能。* 其中具支持作用的大自然的恩賜包括佛手柑、古巴香脂與馬鬱蘭精油。* 有助於穩定神經系統的精油則包括快樂鼠尾草、古巴香脂、薰衣草與苦橙葉精油。*



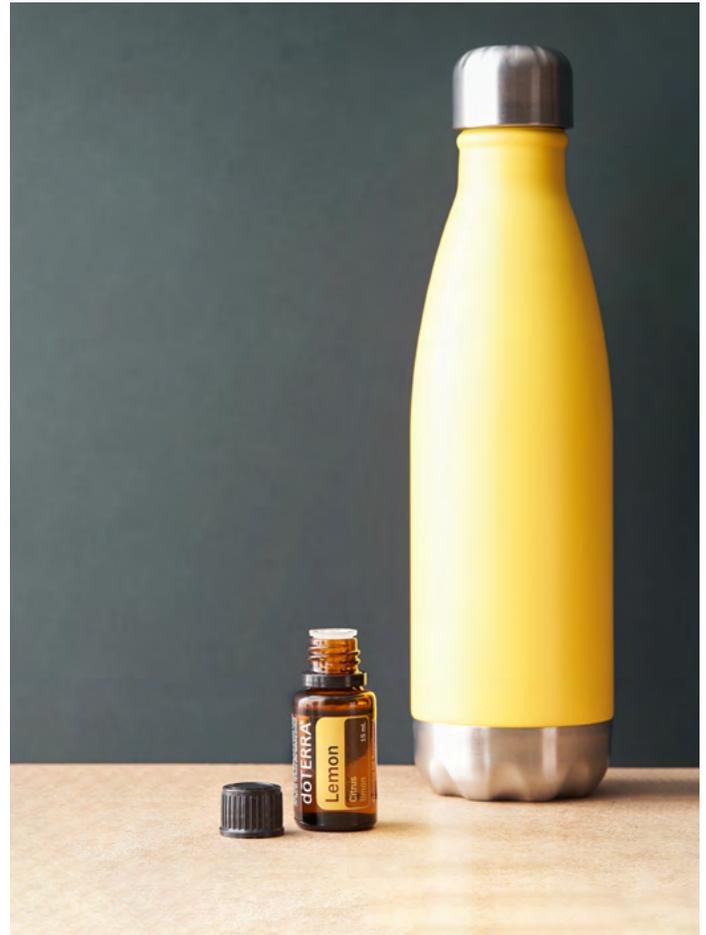
*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

開始內服使用精油

現在您已了解內服精油的好處、其安全性與在體內的作用，可能會開始想問：“到底該怎麼內服使用精油呢？”其實，有許多內服的使用方式，即使是剛接觸精油的人也能輕鬆上手。以下是幾種常見又簡單的內服方式，幫助您開始體驗。

水

想要享受精油的內服益處，只需在一杯水中加入一到兩滴精油即可。這種方式不僅能為白開水增添濃郁風味，也是一種簡單方便的內服使用方法。



以下是幾種將精油加入水中的方式：

- 在一杯水中加入一到兩滴檸檬精油，增添清新風味。
- 如果您想少喝汽水或含糖飲料，可以加入葡萄柚精油，享受濃郁的風味。
- 清晨可在水中加入提神的精油，如薄荷或野橘，為一天帶來清新啟動。
- 將一滴肉桂精油與蜂蜜加入熱水中，慢慢啜飲，有助於舒緩喉嚨不適。*
- 在水中加入一滴萊姆精油，不僅提升風味，也有助於免疫支持。*
- 在水杯中混合薄荷與檸檬精油，有助於清新口氣。

*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。

直接內服

精油可以直接滴入口中吞服，以獲得內在益處。請注意，精油的濃度極高，即使僅在舌上或舌下滴一滴，也會產生強大作用。對於濃度過高、不適合直接吞服的精油，應至少以四盎司水稀釋後再服用。請記得，像是桂皮、肉桂、丁香、奧勒岡和百里香等強效精油應始終稀釋使用。

精油的濃度極高，因此即使只是在舌上或舌下滴一滴，也會產生強大作用。

軟膠囊與植物膠囊

如果您不喜歡將精油直接滴入口中，軟膠囊與植物膠囊是非常實用的替代方式。為了獲得精油的內服益處，您只需將適量的精油滴入空膠囊中，封口後吞服即可。使用能迅速溶解的植物膠囊，是一種簡單且可依個人需求調整的內服使用方式。

除了自行填裝的植物膠囊外，您也可以選擇已配製完成的軟膠囊或預先混合好的膠囊，以更方便地攝取精油。dōTERRA® 針對多款熱門產品皆提供軟膠囊形式服用，包括保衛複方、薄荷、樂活複方、古巴香脂精油等，讓您輕鬆享受精油的內服益處。



烹飪與烘焙

在您喜愛的料理與烘焙食品中加入精油，是體驗其提升風味與改善體質的絕佳方式。即使只是少量，精油也能為主菜、飲品、甜點、醃料或任何料理添加風味。

幾世紀以來，精油因其濃郁的特性與提升天然風味的能力，一直被用於增添餐點風味。在烹飪時請記住：少量即可發揮強大效果。由於精油濃度極高，即使只有一滴，也可能大幅影響整道料理的味道。

建議烹飪時不要直接加入整滴精油，而是將牙籤輕沾瓶口，再攪拌進食材中。您可以隨時補加，但若一開始添加過多，可能會讓整道菜的風味過重甚至失衡。雖然這可能需要多次實驗，但隨著您逐漸習慣使用精油來調味與提香，很快就會感受到它們帶來的美味與天然益處，讓您更享受每一道料理。

以下是幾種美味並具體的方式用精油烹飪：

- 在您最喜愛的義式料理中加入羅勒精油，增添清新風味。
- 在日常飲用的茶中滴入幾滴佛手柑精油，自製伯爵茶。
- 將胡荽葉精油加入沙拉、沾醬、醃料或炒菜中，提味增香。
- 為甜點或鹹食加入生薑精油，增添溫潤辛香風味。
- 在飲品、烘焙食品或蔬菜中滴入幾滴檸檬精油，享受清爽檸檬香氣。
- 在早晨果昔中加入幾滴薄荷精油，增添提神清新感受。



結語

知識是力量

您已學會了內服精油的基本知識。您知道，當精油來源純淨天然、不含污染物或摻假成分時，它們能成為健康快樂生活的助力。您也知道，自古以來人類便使用植物與植物萃取物來照顧身體，而今日的精油也能帶來多方面的益處，例如支持免疫力、呼吸健康、消化機能、心血管與神經系統等。*您現在也了解，內服精油的方式有很多種，從在水中滴入一滴、舌下滴用，到用於烹飪、烘焙，甚至使用軟膠囊或植物膠囊來攝取。

那麼，擁有這份知識與力量的您，接下來想怎麼做呢？當您已掌握安全有效內服精油的基本方法，就準備好親自嘗試了。擁有這份知識，您已準備好去體驗純淨精油的強大功效——它們能夠強化、舒緩與支持身體，幫助您更接近理想中的健康生活。

想要持續探索精油，請造訪 [doterra.com](https://www.doterra.com)。

*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。