

dōTERRA®



第 1 章 精油外用的好處

第 2 章 精油外用的科學原理

第 3 章 精油外用的安全性

第 4 章 精油外用的方法



外用是讓身體獲得精油功效最迅速、最簡單的方式之一，如果正確地使用，對舒緩肌膚、增強按摩效果皆具有極大的助益。精油在日常生活中有各式各樣的使用方法，但外用有其獨一無二的效果，因為使用者可以直接針對需要的部位塗抹以達到預期的功效。除了這個好處之外，不同的外用方法更能維護整體健康。一旦了解外用是如此的簡單又有效，就可以藉由這個方法持續提升我們的精油體驗。

精油的護膚功效

因為精油擁有強大的清潔與淨化特性，自古以來便用於舒緩、保養以及美化肌膚，許多精油內含的化學成分都具有天然的清潔與淨化功能，因此有助於維持潔淨的膚質。精油能幫助減少肌膚的瑕疵、舒緩肌膚不適、清潔油性膚質、撫平皺紋與細紋、促進健康的膚色等。

精油與其他的護膚產品不同，是保養肌膚非常純淨、天然又安全的方式。不含市面上清潔用品、調理用品和乳液內常見的有害物質或添加物。除了安全、純淨的特性外，外用前先稀釋精油則適用於敏感肌膚或嬌嫩的膚質。有敏感性肌膚困擾的人常常無法找到合適的肌膚保養產品，精油不僅不含市面上保養品常見的防腐劑與有害物質，肌膚特別敏感者只要經過稀釋就能安心使用，擔心過敏或敏感膚質者仍可享受精油清潔和淨化肌膚的功效。

外用精油的好處

- 顯著的肌膚保養效益
- 塗抹精油時亦能嗅吸香氣，獲得芳香功效
- 為身體帶來舒緩、安撫功效或溫熱、沁涼感以及活力
- 可直接針對不適部位做改善

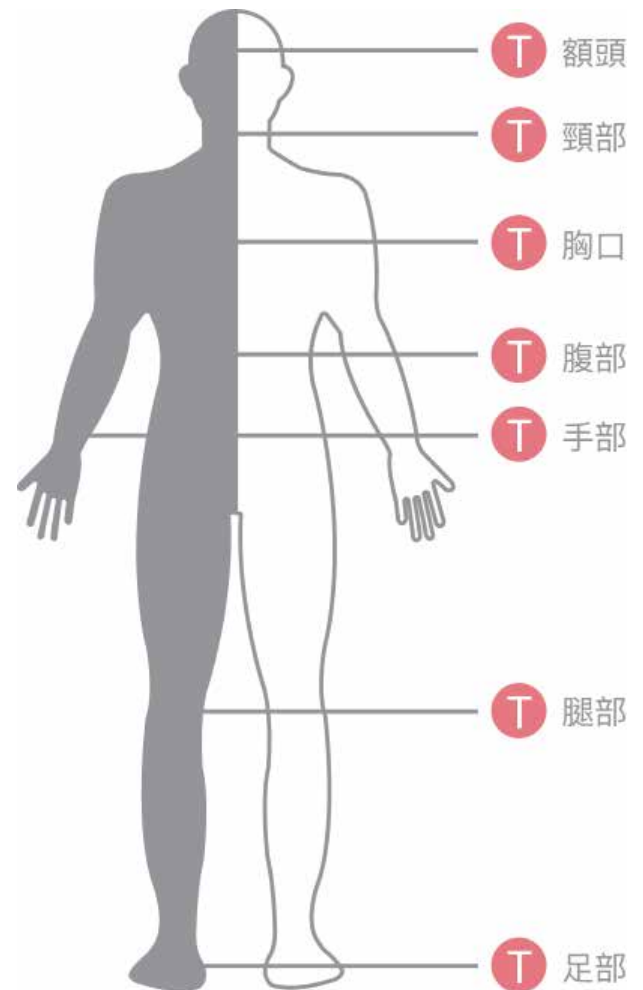
精油的全身保健功效

精油除了保養肌膚的主要功效外，其化學成分也可為全身帶來保健效益。有些精油具有舒緩和安撫的特性，可幫助身體放鬆；有些以溫熱或清涼的特質著稱，能有效安撫身體或舒緩緊張感；有些精油塗抹於胸口或頸部可以帶來順暢清新感受，有些用於肌肉及關鍵部位按摩則可舒緩緊繃與不適。

如前所述，外用精油的好處之一在於可以針對需要的部位直接塗抹並發揮作用。外用能針對問題改善，使用者可直接在感到不適的部位塗抹精油以獲得想要的效果，在需要的部位塗抹精油不僅有效，也能為全身帶來整體的益處，外用精油對於尋求放鬆、舒緩、釋放、溫熱或沁涼感等各種效果的確能帶來好處。

精油外用的歷史

外用精油和天然植物成分並非新的潮流，而是千百年來就存在的古法，自古以來，世界各地的居民都了解使用植物與其萃取物和精油的益處，以此幫助舒緩肌膚與身體，帶來沁涼和溫熱的效果，亦能美化肌膚等等。以下來看看早期植物和精油的一些外用方法：





- 古希臘人使用百里香沐浴，埃及人則用於木乃伊的防腐過程。
- 永久花以其功效多元著稱，為古希臘人常用的植物。
- 古埃及人常使用天竺葵幫助美化肌膚。
- 古埃及人使用蒔蘿獲得舒緩功效。
- 古埃及人用乳香做香水與舒緩肌膚的乳膏。
- 印度檀香木擁有多樣的保養肌膚之效，埃及人在傳統上則多用來防腐。
- 羅馬人和埃及人常使用薰衣草來沐浴、放鬆，亦做為香水使用。
- 澳洲原住民數百年來使用茶樹，搗碎葉片後，直接塗抹於肌膚以獲得安撫清涼之效。
- 歷史上，沒藥常做為香水，亦用於防腐與維護健康。
- 在古代，桂皮為保持身體溫熱的用油。
- 夏威夷檀香木擁有數千年的使用歷史，因具有減少肌膚瑕疵的功效而備受珍視。
- 中古世紀時，快樂鼠尾草常用於舒緩肌膚。

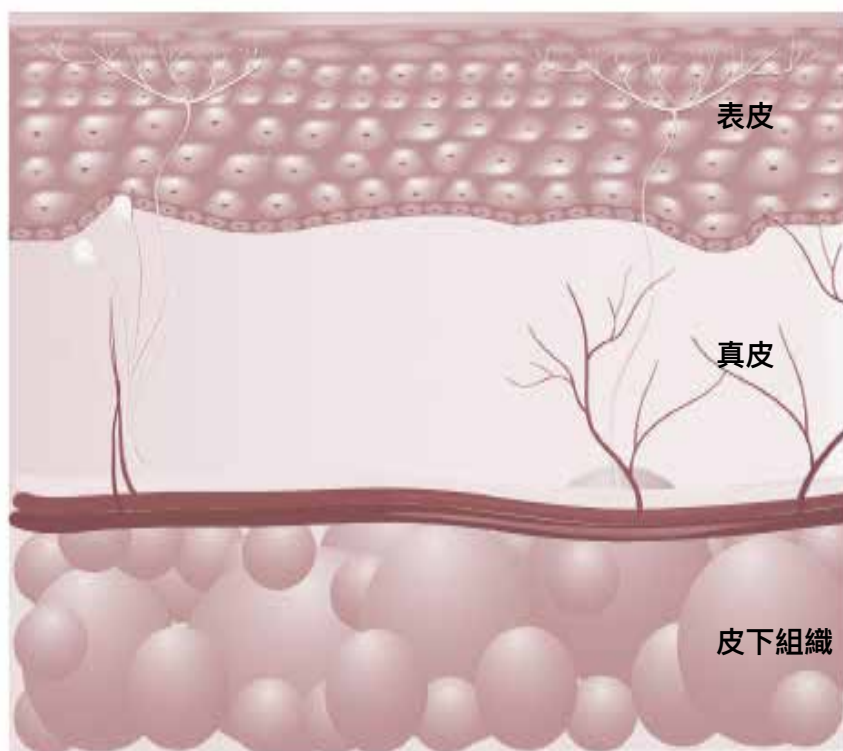
第 2 章

精油外用的科學原理

外用是將精油直接塗抹於肌膚或身體上。擴香精油是讓使用者透過空氣的傳遞來享受精油的好處，外用塗抹則是體驗精油功效非常簡單的方法，對肌膚和身體都有相當顯著的效果。

科學原理

你知道肌膚是身體的器官之一嗎？如同肝臟或心臟，肌膚也是我們的器官，就重量和表面積而言，它是人體最大的器官。做為人體最主要的器官之一，肌膚具備許多功能，包括保護、觸覺以及調節體溫。



保護作用：肌膚最重要的功能之一是保護我們的組織和其他器官。肌膚能阻擋不需要或有害的物質並且保護體內器官不受輻射的影響或外在傷害。

觸覺：肌膚透過向大腦傳遞感覺訊息，幫助我們認識周遭的環境，感受體溫、疼痛、壓力等變化。

調節體溫：健康的身體必須維持安全的體溫。肌膚透過排汗和血液流通的運作調節人體的溫度，以維持在最理想的範圍。

吸收

由此可見，肌膚在保護身體以及維持健康上扮演非常關鍵的角色，這讓我們更能理解外用精油如何影響我們的健康。精油為脂溶性物質，因此能輕易地穿透肌膚。外用精油是非常有效的使用方式，因為精油一旦被肌膚吸收，就會停留在塗抹的部位並能獲得功效。

正因為肌膚很容易吸收精油，所以我們可以透過按摩或使用基底油來加強吸收並延長精油的功效，基底油在加速精油吸收的同時，還能幫助滋潤肌膚。



如何發揮功效

了解肌膚具有保護和調節身體的功用以及精油很容易為肌膚所吸收後，那麼我們如何透過塗抹精油來享受它們的效益呢？每種精油都有特殊的化學組成，因此決定了它所具備的功效。有些精油具有溫熱、增強能量與提振情緒的特性，有些精油則含有安撫、舒緩、沁涼與煥然一新的化學組成。於肌膚塗抹精油待其吸收後，使用者就能開始感受每種精油獨特的化學特性所帶來的效果。

有許多精油以其清潔和淨化的功效著稱，可以用於促進肌膚的潔淨、健康；有些則會讓肌膚感覺溫熱與清涼，可幫助舒緩不適部位或安撫全身。除了保養肌膚與身體的效果外，塗抹精油亦能讓使用者享受每種精油的芳香功效。塗抹精油後，香氣會停留於肌膚，讓使用者能聞到香氣，即使你只是想獲得外用的效果，卻仍可以同時享受從肌膚散發出放鬆、平靜、提振與活絡的香氛。



如同許多塗抹肌膚的產品，使用者必須要了解安全使用精油的注意事項，才能免於肌膚不適或過敏，好好地享受精油的功效。精油對促進健康的膚質、放鬆身體等各方面很有幫助，但更重要的是確實遵照安全指示以確保正確的使用。每種精油的特性不同，一旦了解身體對各種精油的反應後，就能找到既安全又能有效享受不同精油外用功效的方法。

稀釋

說到安全地外用精油，稀釋是你一定要了解的重要資訊之一。有些人擔心塗抹前稀釋精油會降低其功效，但其實稀釋能讓精油更容易被肌膚吸收，延長功效。用基底油稀釋精油可以減緩精油揮發的速度、加強肌膚吸收並保護敏感與脆弱的肌膚，由此可見，稀釋不僅不會讓功效降低，還能增進塗抹的功效。



建議稀釋比例：3滴基底油 → 1滴精油

請務必注意，部分精油的化學成分及其強大的效果，在塗抹前一定要先稀釋。使用每種精油之前務必詳閱使用說明，以確保使用安全。

基底油

在精油的世界裡，基底油是一種幫助精油進入肌膚的用油，主要的功用就是稀釋。使用基底油稀釋時，會延長精油的效果，但卻能增加肌膚吸收度，最終更促使精油發揮最大的效益。理想的狀態下，基底油應該是純天然的植物油，這樣才能與精油融合，但不會影響精油精密的化學組成。假使精油的化學成分遭到改變或破壞，就會降低功效，使我們無法獲得預期的效益。以下為有效稀釋精油最常見的基底油：

- 椰子油
- 酪梨油
- 核桃油
- 葵花油
- 橄欖油
- 甜杏仁油
- 亞麻仁油
- 夏威夷果油

大多數的基底油都含有隨著時間逐漸氧化的化學成分且大多已分餾或經過分餾的程序以延長其保存期限。dōTERRA則使用保存期限長且清爽不油膩的分餾椰子油做為基底油。專家建議使用分餾椰子油做為基底油最佳，因其保存期較長且清爽不油膩。



分餾

基底油含有會隨著時間氧化的長鏈脂肪酸。透過分餾的技術將短鏈脂肪酸分離出來，延長基底油的保存期限。

使用前務必稀釋的精油：



桂皮

肉桂

丁香

小茴香

天竺葵

檸檬草

牛至

百里香

用量

安全使用精油的關鍵就是遵照建議用量。不論擴香或外用精油，確定正確的用量才能安全地使用精油。外用精油可能會伴隨肌膚不適或過敏的風險，因為每種精油都有不同的化學組成，而且每個人肌膚的敏感度、膚況和精油的契合度也不同。請記得用量須取決於每個人的年齡、體型、健康狀況和肌膚敏感度，如果你的肌膚有特殊狀況，請先諮詢醫生後再使用精油。

第一次塗抹精油時，請務必先從最少量開始，一或兩滴即可，了解身體對少量精油的反應後，再依照你想要的效果逐漸增加用量。因為精油的效果非常強大，每天少量多次比一次大量適合。外用時，可依照需求每4-6小時重複一次的用量。

過敏

因為每個人會對不同的物質過敏以及不同的健康考量、膚質和契合度，使用精油確實有可能會造成過敏反應。孩童或敏感肌膚者較容易出現過敏現象，因此，外用精油時務必格外注意使用安全與警示。



過敏測試

第一次使用精油時，建議先進行過敏測試，以了解身體和肌膚對精油化學成分的反應。可以取少量精油（加入基底油）塗抹於較不明顯的部位來測試肌膚是否會過敏，數小時內持續觀察該部位的變化，以確認沒有任何過敏與不適。

光敏性

另外還須注意的是，有些精油，尤其是柑橘類，塗抹於肌膚後再接觸陽光或紫外線會引起過敏。因為柑橘類精油含有光敏性化合物，塗抹於肌膚後12小時內若曝曬在陽光、紫外線或日光燈下，可能會引起肌膚過敏。一般具光敏性的精油都會在包裝上標註警語及注意事項，因此塗抹前請務必仔細閱讀說明和使用方式。



外用使用說明

dōTERRA的每瓶精油皆標示是否具過敏性，以幫助使用者安全的使用，避免肌膚過敏。每項產品都會標示外用的方式，例如標示：直、稀、敏－「直」是直接塗抹、「稀」為稀釋使用、「敏」是敏感肌膚須稀釋後使用。這些標示有助於使用者更安全地使用精油。

● 直接塗抹：這類的精油可以直接塗抹，不須稀釋且多半擁有溫和的化學性，較不容易過敏。

● 稀釋使用：這些精油多具有較強的化學性，每次塗抹前都需要以基底油稀釋，稀釋後就能安全地使用。

● 敏感肌膚：嬌嫩和敏感膚質在使用這類精油之前必須稀釋。若為敏感肌者或欲讓孩童使用此類精油前，請務必詳細閱讀標示說明。

塗抹

雖然精油的化學成分、效果和香氣各有不同，但身體有些部位對精油非常敏感，不論使用哪一種精油，一定都要避開這些區域。另外還必須注意，塗抹後手指和雙手都會殘留精油，因此要避免觸碰、搓揉臉部與眼睛，因為精油可能會造成這些部位過敏。塗抹後建議以肥皂和清水洗手，以避免接觸到敏感部位後可能造成的不適。

避免接觸到精油的敏感部位

- 眼睛與眼部周圍
- 內耳
- 私密部位
- 受傷、出現傷口或有皮膚問題的肌膚

第

4

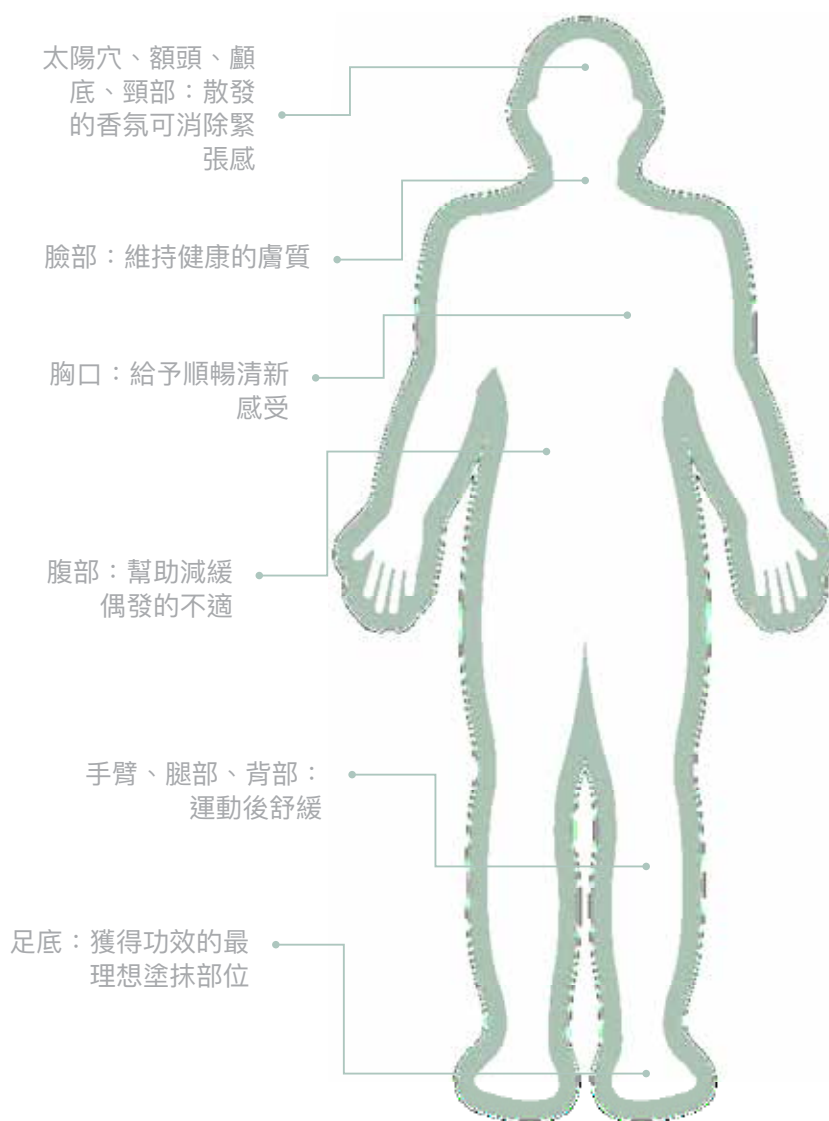
章 精油外用的方法

對稀釋、過敏和用量有了正確的觀念後，接下來進一步認識塗抹的方法。前面已說明了塗抹精油應避開的部位，接著要來了解最適合塗抹精油的部位以獲得外用的功效。

臉部：可於日常肌膚保養程序中加入精油，以改善肌膚並維持潔淨的膚質。在洗臉用品、保濕乳或身體乳中滴入數滴精油，將精油納入日常的肌膚保養中。也可以用分餾椰子油稀釋精油後，直接塗抹於臉部。

太陽穴、額頭、顱底、頸部：於這些部位塗抹精油能促進放鬆並消除緊張感。如果頸部容易緊繃、在辦公室坐了一整天或在壓力很大的一天後想好好放鬆，都可以在這幾個部位塗抹舒緩或放鬆的精油。

腹部：另外，也可以於腹部塗抹精油體驗舒緩、安撫的效果。在腹部區域塗抹精油，減緩偶發的不適，亦可於生理期塗抹於腹部，進行舒緩按摩。



手臂、腿部、背部： 運動或健身後，可於手臂、手腕、腿部、足部和背部以精油按摩，讓身體感受精油強大的舒緩功效。許多精油具有清涼或溫熱的特性，很適合鍛鍊身體後用來放鬆按摩。

胸口： 於胸口塗抹精油時，其沁涼與活絡的特質能給予順暢清新感受。塗抹於胸口以吸入精油的香氣並享受精油的芳香功效。

足底： 足底是最適合塗抹精油的部位，因為足底的汗孔較大，能迅速吸收。第一次使用精油或幫孩子塗抹精油時，足底是非常適合的部位，因為此區肌膚較厚，不易引起過敏。

塗抹的方法

若你準備好要開始塗抹精油，以下提供一些日常生活中使用精油的好點子。記得塗抹前一定要詳閱注意事項與各種說明，包括精油塗抹的方法－直接塗抹、稀釋或敏感性肌膚使用。



生薑： 用於活化按摩

丁香： 2滴搭配乳液進行溫熱按摩*

萊姆： 搭配茶樹進行頭皮舒緩按摩

牛至： 搭配分餾椰子油進行舒緩按摩*

茶樹： 肌膚不適時，取1-2滴精油塗抹

甜桔： 塗抹於穴位或腹部，促進喜悅感

玫瑰： 塗抹使用可促進膚色均勻與膚質健康

羅勒： 塗抹於太陽穴和頸部，以減緩緊張感

薄荷： 早晨起床時，按摩於太陽穴，提振活力

冷杉： 劇烈運動後塗抹於肌膚按摩，帶來舒緩放鬆

雪松： 於化妝水或保濕乳中加入2滴，強化淨化功效

豆蔻： 整理花園時可塗抹於胸口，給予順暢清新感受

桂皮： 以分餾椰子油稀釋桂皮進行按摩，享受溫熱感*

茉莉： 塗抹於肌膚和頭髮，幫助滋潤並保護肌膚與頭皮

絲柏： 搭配薄荷、馬鬱蘭和薰衣草進行舒緩的頸部按摩

胡荽： 油性肌膚塗抹可維持潔淨的膚質並減少油性肌膚困擾

檸檬：修理汽車、腳踏車或其他工作後，清潔手部、去除油污

乳香：加入每日的保濕用品中，減少油性肌膚困擾並促進肌膚修復

冬青：運動後於手部、背部和腿部進行按摩，帶來舒緩與溫熱的效果

肉桂：冬季時以分餾椰子油稀釋後，為冰冷痠痛的關節進行溫熱按摩*

側柏：遠足健行時，塗抹於手腕和腳踝，以天然方式散發蚊蟲不喜歡的氣味

沒藥：取數滴搭配野橘和羅馬洋甘菊加入熱水澡中，享受芳香功效並能促進膚質健康

野橘：於掌心滴入1-2滴，再加上薄荷與乳香，摩擦雙手後嗅吸香氣，再於頸部後方按摩提振能量

檸檬草：長跑後塗抹於足部，恢復活力*

苦橙葉：睡前取數滴塗抹於足底促進放鬆

馬鬱蘭：運動前後塗抹，幫助擺脫疲勞與壓力

岩蘭草：長久站立後塗抹於足部，進行舒緩按摩

尤加利：塗抹於胸口，深深嗅吸，感受活絡的香氣

甜茴香：以分餾椰子油稀釋，為腹部進行舒緩按摩

天竺葵：塗抹於肌膚或進行臉部芳香調理，美化肌膚*

永久花：塗抹於肌膚減少皺紋並促進明亮、年輕的膚質

胡荽葉：於手指甲和腳趾甲塗抹，保持指甲清潔與健康

廣藿香：搭配每日的保濕用品，幫助減少油性肌膚困擾

香蜂草：按摩於額頭、肩膀或胸口減少壓力並促進身心愉悅

黑胡椒：午睡後或工作時精神不濟，於足底塗抹能提振情緒

薰衣草：泡澡時滴入或塗抹於太陽穴或頸部後方以消除疲勞

佛手柑：淋浴時塗抹於肌膚，體驗平靜的香氣與淨化肌膚的功效

百里香：搭配洗髮、護髮產品，促進秀髮豐盈和髮質健康與潔淨頭皮*

穗甘松：在喜愛的清潔與抗老用品中加入1-2滴促進健康、光亮的肌膚

檀香木：辛苦工作一整天後，於熱水澡中滴入1-2滴，促進放鬆並釋放壓力

迷迭香：塗抹按摩於頭皮，營造豐盈的秀髮，亦可用於臉部芳香調理，美化肌膚*

葡萄柚：青少年可於夜間臉部保養中加入使用，以改善油性肌膚困擾（須避免日曬）

伊蘭伊蘭：塗抹於頸部後方帶來安撫提振

杜松漿果：取1滴塗抹於肌膚，促進潔淨健康的膚質

快樂鼠尾草：生理週期於腹部塗抹，進行舒緩按摩

羅馬洋甘菊：在喜愛的保濕產品或洗髮、護髮品中加入1-2滴，可促進年輕的肌膚與髮質的健康

標示*記號表示，使用這些精油時務必稀釋

