

# dōTERRA® eBUKU



## Minyak Esensial untuk Orang Baharu



**BAB 1** Apakah minyak esensial?

**BAB 2** Apakah minyak esensial?

**BAB 3** Bagaimanakah saya menggunakan minyak esensial?

**BAB 4** Adakah minyak esensial selamat?

# BAB

## Apakah minyak esensial?

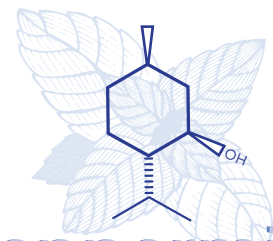
Pelbagai tumbuhan yang meliputi bumi mempunyai bentuk, saiz, warna, dan aroma yang berbeza. Kebanyakan tumbuhan ini mengandungi sebatian yang tidak boleh dilihat dengan mata kasar - sebatian itu tersembunyi dalam akar, bunga, biji benih, kulit, atau bahagian lain tumbuhan. Sebatian ini dikenali sebagai minyak esensial. Ia sangat pekat yang menjadikannya sangat kuat. Juga dikenali sebagai sebatian aromatik yang tidak menentu, minyak esensial memberi aroma pada tumbuhan, melindunginya daripada keadaan alam sekitar yang teruk dan serangga, serta memainkan peranan dalam pendebungaan tumbuhan.

### Sains minyak esensial

Apabila anda mendengar perkataan “tidak menentu”, anda mungkin fikir ia mempunyai sifat negatif. Walau bagaimanapun sifat tidak menentu dalam minyak esensial merujuk kepada kemampuan bahan untuk mengubah keadaannya dengan cepat. Ciri kimia dalam sebatian aromatik tidak menentu ini membolehkan minyak tersebar dengan cepat melalui udara. Inilah sebabnya mengapa anda boleh menghidu bau minyak esensial yang kuat dari saat anda membuka botol - walaupun daripada jarak jauh.

Apabila sebatian aromatik yang tidak menentu ini tersebar dengan cepat melalui udara, pengguna minyak esensial akan menikmati aroma apabila sebatian tersebut terus berinteraksi dengan penerima olfaktori otak. (Anda akan belajar dengan lebih lanjut mengenai bagaimana minyak esensial berinteraksi dengan otak dalam Bab 2 dan 3).

Terdapat lebih daripada 3,000 jenis sebatian aromatik tidak menentu yang diketahui setakat ini, maka adalah penting untuk mengetahui bahawa kompaun ini yang menentukan faedah, aroma, dan sifat untuk setiap minyak esensial. Oleh sebab ciri kimia yang unik, setiap minyak esensial akan berbeza antara spesies dengan spesies lain, dan juga antara tumbuhan dengan tumbuhan lain.










Peppermint  
Mentha piperita

Apabila kita menghidu aroma minyak esensial yang unik, aroma ini akan diproses melalui sistem olfaktori dalam otak. Sistem olfaktori otak bertanggungjawab untuk mengawal deria bau.

# Penggunaan minyak esensial sepanjang sejarah

Walaupun sesetengah orang melihat minyak esensial sebagai trend baharu, namun penggunaan ekstrak tumbuhan dan produk berasaskan tumbuhan telah lama digunakan dalam tradisi masyarakat purba. Tamadun purba menggunakan tumbuhan untuk perkara seperti aromaterapi, penjagaan peribadi, amalan penjagaan kesihatan, upacara keagamaan, rawatan kecantikan, dan penyediaan makanan. Infografik di bawah menunjukkan bahawa penggunaan minyak esensial bukanlah satu trend, tetapi merupakan tradisi lama yang bermula berabad-abad lalu dalam tamadun di seluruh dunia.



-  Mesir: Masyarakat Mesir menggunakan produk berasaskan tumbuhan dalam rawatan kecantikan, penyediaan makanan, upacara pengebumian, dan upacara keagamaan.
-  Yunani: Semasa Yunani purba, orang seperti Homer dan Hippocrates mengkaji kegunaan tumbuhan secara aromatik berdasarkan hasil penemuan yang dibuat oleh masyarakat Mesir purba.
-  Rom: Masyarakat Rom purba sering menggunakan ekstrak tumbuhan untuk urutan, minyak wangi, dan wangian mandi.
-  Iran: Pada zaman pertengahan, masyarakat di rantau Iran sering menggunakan dan berdagang rempah ratus atau resin untuk minyak wangi dan penjagaan kesihatan.
-  India: Perubatan Ayurveda, merupakan sistem penyembuhan holistik yang berasal dari India, telah berkembang selama 5,000 tahun dan menggunakan sebatian tumbuhan dan aromatik.
-  China: Selama berabad-abad, amalan tradisional Cina telah menggunakan bahan tumbuhan untuk meningkatkan kesejahteraan.
-  Perancis: Rene Gattefosse, seorang ahli kimia Perancis, dikenali sebagai orang yang pertama menggunakan perkataan "aromaterapi" ketika beliau mengkaji minyak esensial dengan teliti pada abad ke-19.



Penjagaan Peribadi dan Rawatan Kecantikan



Aromaterapi



Penyediaan Makanan



Amalan Penjagaan Kesihatan

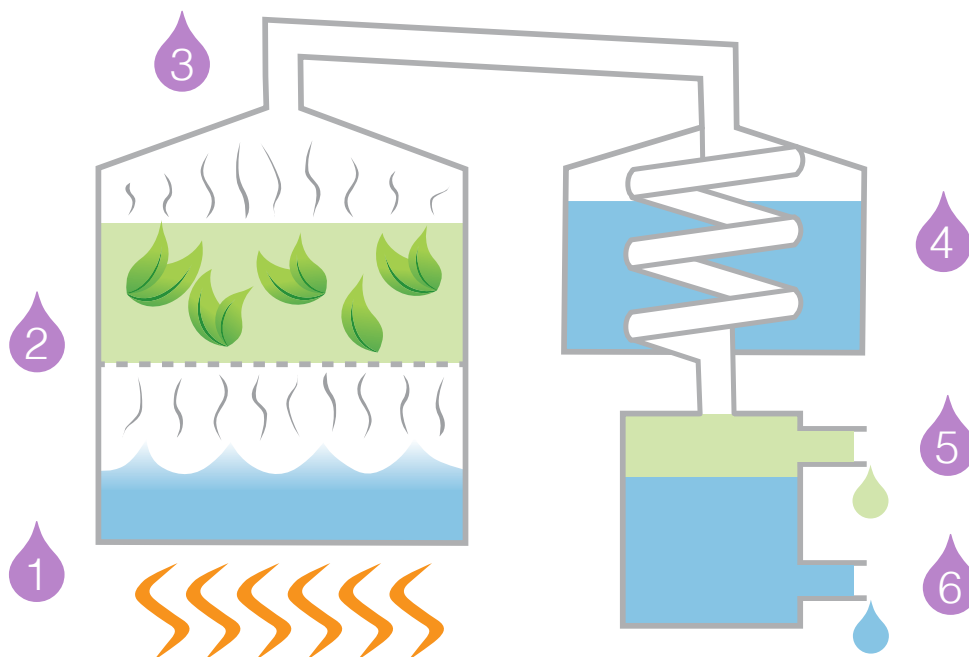
## Bagaimanakah minyak esensial dihasilkan?

Sekarang anda tahu bahawa minyak esensial berasal daripada tumbuh-tumbuhan, namun anda mungkin tertanya-tanya, “Bagaimanakah ia berfungsi?”. Walaupun terdapat beberapa kaedah untuk menghasilkan minyak esensial, dōTERRA® menghasilkan minyak yang berkualiti tinggi dengan menumpukan kaedah penyulingan stim dan ekspresi. Kedua-dua proses ini adalah organik dan membolehkan sebatian aromatik mengekalkan aroma mereka yang kuat dan berkuasa.

Penting untuk diingati bahawa tidak semua minyak esensial yang dihasilkan adalah sama. Keaslian minyak boleh berubah bergantung pada lokasi geografi, kaedah penyulingan, cuaca, dan faktor lain. Selain itu, tidak mengira sama ada tumbuhan dipilih dengan teliti, serta dijaga dan dituai dengan baik, kualiti minyak esensial boleh kekal atau rosak semasa proses penyulingan. Oleh sebab penyulingan memerlukan perhatian yang teliti dan tepat, proses ini lebih kepada kemahiran seni berbanding proses semata-mata. Penyuling harus sentiasa memberi perhatian yang teliti dan tepat terhadap penuaian, suhu, masa penyulingan, jumlah tekanan yang digunakan, dan lain-lain. Untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana bahagian tumbuhan menjadi minyak esensial, baca mengenai penyulingan stim dan ekspresi di bawah.

### Penyulingan stim

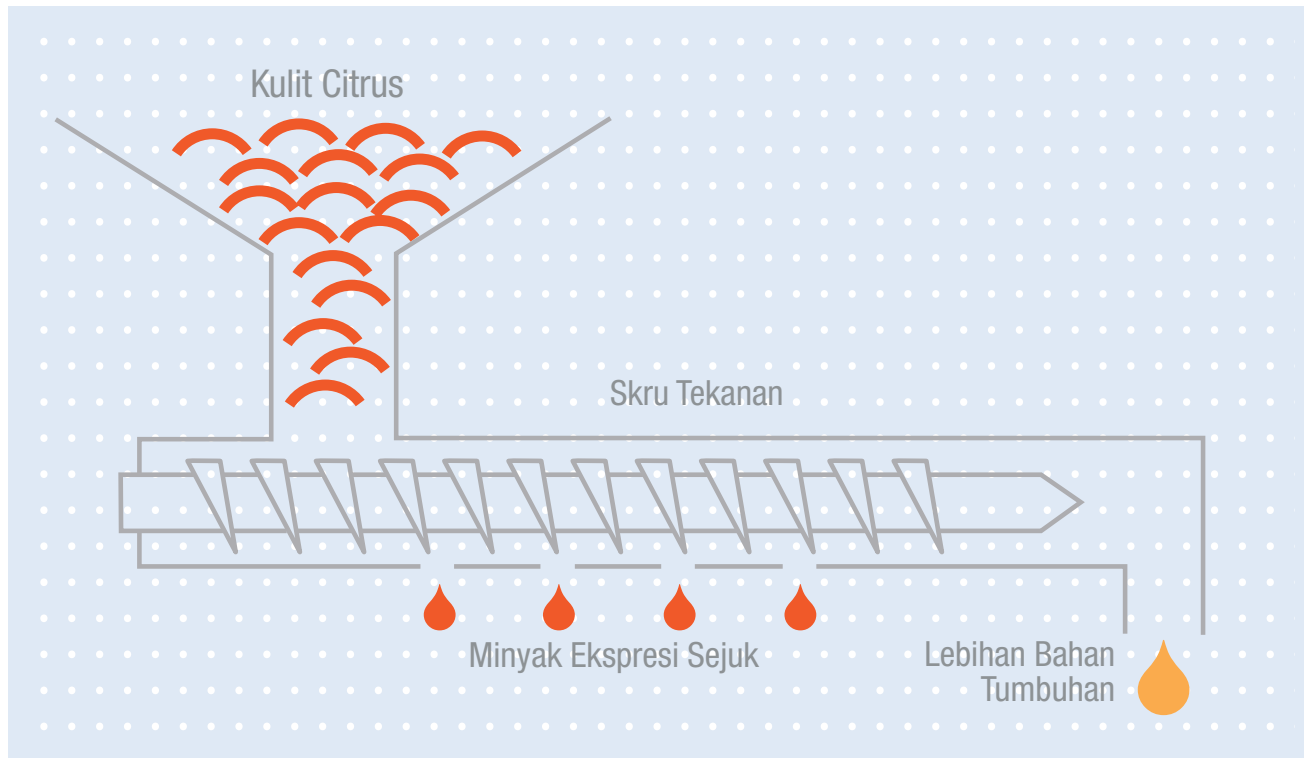
Seperti yang anda mungkin jangkakan, proses penyulingan stim melibatkan wap yang dipanaskan (serta tekanan) untuk mengekstrak minyak esensial pada bahagian tumbuhan. Proses ini paling biasa digunakan untuk menghasilkan minyak esensial kerana ia dapat menghasilkan minyak esensial yang bersih dan tulen. Tekanan yang digunakan semasa proses ini melindungi sebatian kimia kompleks minyak esensial supaya minyak boleh disuling pada suhu jauh di bawah suhu mendidih.



#### Penyulingan stim

- (1) Air dipanaskan untuk menghasilkan wap.
- (2) Wap melalui bahagian tumbuhan untuk mengeluarkan minyak.
- (3) Minyak naik bersama-sama dengan wap.
- (4) Wap disejukkan dalam kondensor.
- (5) Minyak akan terapung pada bahagian atas air dan diekstrak.
- (6) Air bunga dikumpulkan untuk digunakan dalam produk rumah dan kecantikan.

Ciri kimia dalam minyak boleh menjadi rosak atau dimusnahkan dengan proses lain yang menggunakan suhu yang lebih tinggi. Penyulingan stim bermula dengan air yang mendidih, menghasilkan wap dan melalui bahagian tumbuhan. Apabila wap melalui bahagian tumbuhan, haba dan tekanan mengeluarkan minyak esensial daripada kantung pelindung mikroskopik dalam tumbuhan. Kemudian, wap membawa sebatian aromatik tidak menentu yang dikeluarkan daripada tumbuhan ke dalam tiub pengumpul. Di sini, wap disejukkan dan dikondensasi menjadi air, menghasilkan lapisan minyak. Lapisan minyak esensial akan terapung ke atas, di mana ia berpisah dengan air dan dikumpulkan. Oleh sebab minyak esensial adalah lipid terlarut, menjadikannya mudah untuk dipisahkan daripada air.



## Ekspresi

Tidak seperti proses penyulingan stim, ekspresi (sering dipanggil “ekspresi sejuk”) tidak menggunakan haba untuk mengekstrak minyak esensial. Lazimnya, proses ini digunakan untuk mengekstrak minyak esensial daripada kulit buah sitrus seperti limau gedang, lemon, limau, oren, dan bergamot.

Semasa ekspresi, kulit buah melalui silinder parut yang mengisar permukaan kulit, maka memecahkan kantung kecil yang mengandungi minyak esensial. Apabila kantung minyak esensial dibuka, buah tersebut disembur dengan air untuk mengumpul minyak esensial selepas ia dibebaskan. Campuran air ini melalui proses penapisan untuk membuang kepingan kulit yang berlebihan, dan air dipisahkan daripada minyak.

Apabila anda memahami apa itu minyak esensial, asal usulnya, dan bahawa ia telah digunakan dengan selamat selama berabad-abad, maka senang untuk memahami bahawa minyak esensial bukan misteri yang tidak dapat dijelaskan, tetapi merupakan benda praktikal untuk digunakan dalam kehidupan seharian. Jika anda masih tertanya-tanya bagaimana minyak esensial boleh digunakan untuk gaya hidup anda, teruskan membaca untuk mempelajari kegunaan dan faedah yang ditawarkan untuk setiap individu dalam semua lapisan masyarakat.

# BAB

## Mengapa guna minyak esensial?

Walaupun minyak esensial dan ekstrak tumbuhan telah digunakan selama berabad-abad, ia masih mempunyai penggunaan yang sesuai pada masa kini. Dengan kemajuan teknologi, kualiti yang lebih baik, kekuatan, dan keselamatan minyak, minyak esensial kini lebih mudah didapati dan digunakan dalam kehidupan seharian. Walaupun minyak esensial sering digunakan sebagai sebahagian daripada amalan budaya dan tradisi masa lalu, kini terdapat banyak bukti saintifik dan kajian yang menunjukkan keberkesanan dan keselamatan minyak esensial pada zaman kini. Dari segi sejarah, penggunaan minyak esensial adalah terkenal dan praktikal, dan kini kita mempunyai sumber dan penyelidikan untuk menjadikan minyak esensial berguna dalam kehidupan seharian untuk pelbagai orang.

### Penggunaan harian minyak esensial

Setiap individu mempunyai keperluan dan keutamaan masing-masing. Mujurlah minyak esensial adalah serba boleh untuk memberi pelbagai faedah kepada sesiapa sahaja yang menggunakannya. Seseorang berpendapat bahawa mereka memerlukan latihan profesional untuk menggunakan minyak esensial, namun hanya dengan pemahaman asas tentang bagaimana minyak esensial berfungsi sudah cukup untuk menggunakannya dalam rutin harian anda.

Sekiranya anda tertanya-tanya, “Adakah saya benar-benar perlu menggunakan minyak esensial dalam kehidupan harian saya?” Jawab soalan-soalan di bawah untuk memahami bagaimana minyak esensial boleh digunakan dalam rutin harian anda:

- S: Adakah anda bimbang menggunakan bahan pencuci rumah yang boleh mendedahkan anak-anak anda kepada bahan kimia atau toksin yang berbahaya?
- S: Adakah anda pernah mencari cara untuk menguatkan rambut yang rosak atau kulit kepala yang bermasalah?
- S: Adakah anda memerlukan produk untuk mengekalkan kulit anda supaya kelihatan sihat dan muda?
- S: Pernahkah anda mengalami ketidakselesaan penghadaman sekali-sekala?
- S: Adakah anda mengalami ketidakselesaan yang berkaitan dengan ketegangan sekali-sekala di leher atau kepala?
- S: Adakah anda mengalami ketidakselesaan yang berkaitan dengan ancaman persekitaran dan perubahan musim?
- S: Adakah anda memerlukan produk untuk membantu menyokong sistem imun yang sihat?

Jika anda menjawab “ya” pada mana-mana soalan ini, anda mungkin lebih memerlukan minyak esensial dalam kehidupan anda. Walaupun seseorang menganggap minyak esensial sebagai misteri atau rumit, ia boleh digunakan untuk membersihkan rumah, memasak dan membakar, meningkatkan kesejahteraan, dan banyak lagi. Bersama-sama dengan penggunaan untuk kehidupan seharian, ramai boleh menikmati minyak esensial kerana sokongannya terhadap kesihatan, serta kesan positifnya terhadap emosi.

# Penggunaan minyak esensial untuk faedah kesihatan

Pada zaman dahulu, orang menggunakan minyak esensial dan bahagian tumbuhan untuk meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan mereka. Minyak esensial menjadi pilihan yang terkenal bagi mereka yang ingin menjaga kesihatan kerana ia boleh mengurangkan kerengsaan kulit, menggalakkan penghadaman yang sihat, menjaga kesihatan mulut, memberi perasaan pernafasan yang selesa, dan banyak lagi.



Seperti yang dinyatakan, minyak esensial menawarkan pelbagai faedah, dan setiap individu mengalami penggunaan minyak esensial dengan cara mereka sendiri. Mujurlah kepelbagaian minyak esensial dapat membantu mengekalkan kesihatan, walaupun bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan tertentu, mencari pelbagai faedah kesihatan, atau mengalami sensitiviti. Penggunaan minyak esensial untuk faedah kesihatan telah menjadi popular kerana ia membolehkan pengguna untuk menyesuaikan penggunaan mengikut kehendak dan keperluan tertentu mereka, berbanding menggunakan penyelesaian umum.

## Faedah emosi minyak esensial

Setiap minyak esensial mempunyai struktur kimia yang unik dan memberi pelbagai faedah untuk pengguna. Sesetengah minyak esensial mempunyai sifat menenangkan, menyegarkan, dan stabil, manakala yang lain mempunyai sifat bertenaga, meningkatkan semangat, menghangatkan, atau memperbaharui. Minyak esensial boleh membantu kita mengawal dan menjaga kesejahteraan ketika badan kita mengalami pelbagai perubahan emosi dan keadaan fizikal sepanjang hari.

Reka bentuk kimia minyak esensial memberi faedah yang khusus. Sesetengah minyak esensial membantu untuk membersihkan, manakala yang lain memberi sensasi yang menenangkan kepada kulit. Aroma minyak esensial juga memberi reaksi kimia dalam otak yang menimbulkan emosi dan tindak balas dalaman.

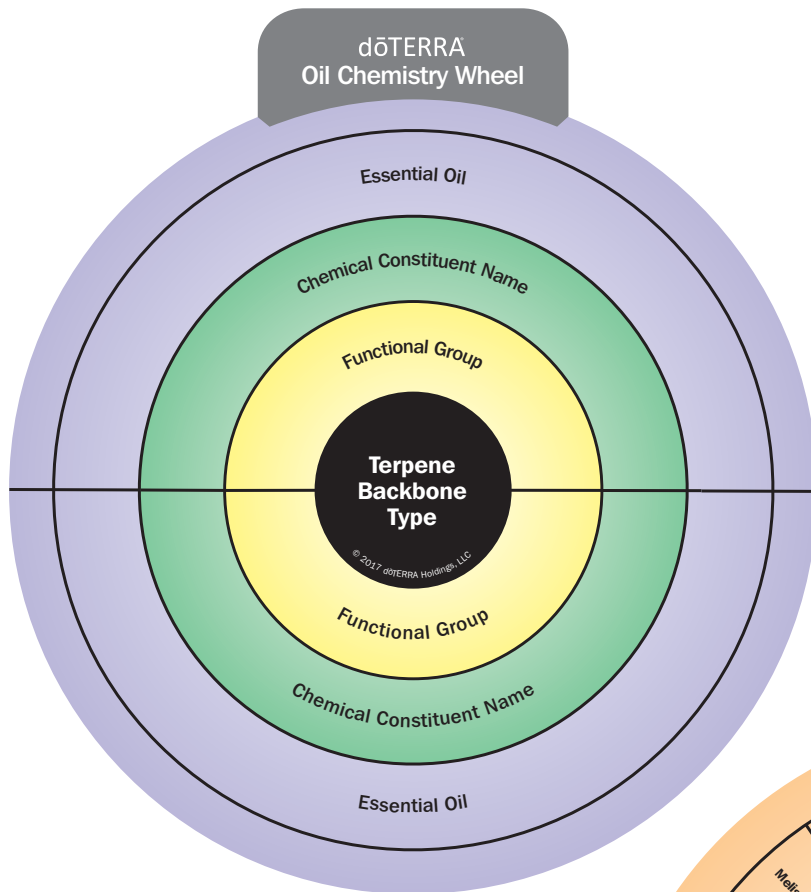
Apabila anda menghidu sedalamnya minyak esensial daripada botol, bau minyak diproses dalam sistem olfaktori otak melalui saraf olfaktori. Seperti yang dibincangkan sebelum ini, sistem olfaktori adalah sebahagian daripada otak yang bertanggungjawab mengawal deria bau anda. Sistem olfaktori berhubung dengan

Deria bau kita boleh menghasilkan tindak balas yang kuat dari segi mental, fisiologi, dan emosi.

sistem limbik otak di mana tersimpannya emosi dan memori anda. Apabila anda menghidu bau minyak esensial, sistem limbik menghasilkan tindak balas dalam otak anda berdasarkan memori anda yang berkaitan dengan bau tersebut.

Sering kali, tindak balas yang dicetuskan oleh sistem limbik anda boleh menjadi tindak balas emosi yang menenangkan atau menaikkan semangat bergantung pada struktur kimia unik minyak. Lebih penting lagi, oleh sebab tindak balas dalam system limbik adalah berdasarkan memori, maka setiap orang mengalami faedah setiap minyak esensial sedikit berbeza.

Roda kimia minyak berikut memberi gambaran yang lebih mendalam mengenai kimia minyak esensial. Ia menunjukkan bagaimana minyak yang tertentu boleh menghasilkan kesan yang diinginkan berdasarkan struktur kimia mereka.



**Kategori Tulang Belakang Terpene (Terpene Backbone Type):** Menetapkan struktur tulang belakang karbon bagi unsur-unsur kimia dalam minyak. Kategori tulang belakang yang biasa adalah monoterpena atau sesquiterpena.

**Kelompok berfungsi (Functional Group):** Menunjukkan kehadiran suatu susunan khusus atom dalam komponen molekul yang mempunyai sifat kimia berbeza.

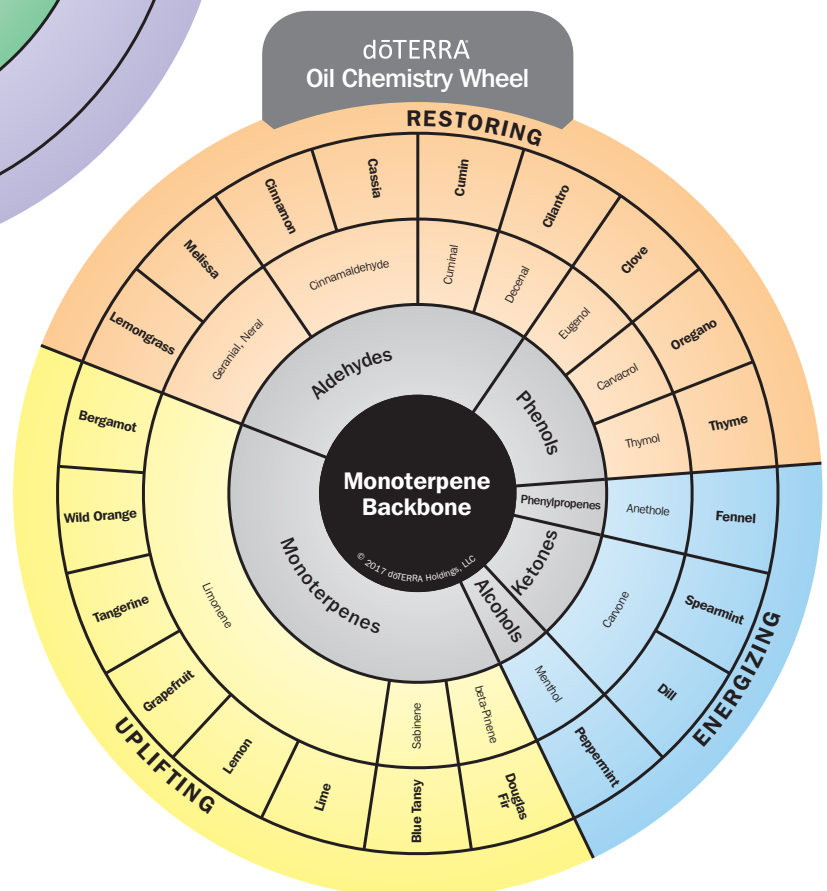
**Nama komponen kimia (Chemical Constituent Name):** Nama kimia bagi sebatian utama yang terdapat dalam setiap minyak.

**Minyak esensial (Essential Oil):** Nama minyak esensial dengan tulang belakang karbon, kelompok berfungsi, dan komposisi komponen yang sesuai dengan kategori kimia seperti dijelaskan di atas.

**Pemulihan (Restoring):** Minyak ini adalah untuk sokongan emosi dan fizikal. Ia digunakan untuk membantu menghidupkan semula, memperkuat, dan meremajakan tubuh dan deria.

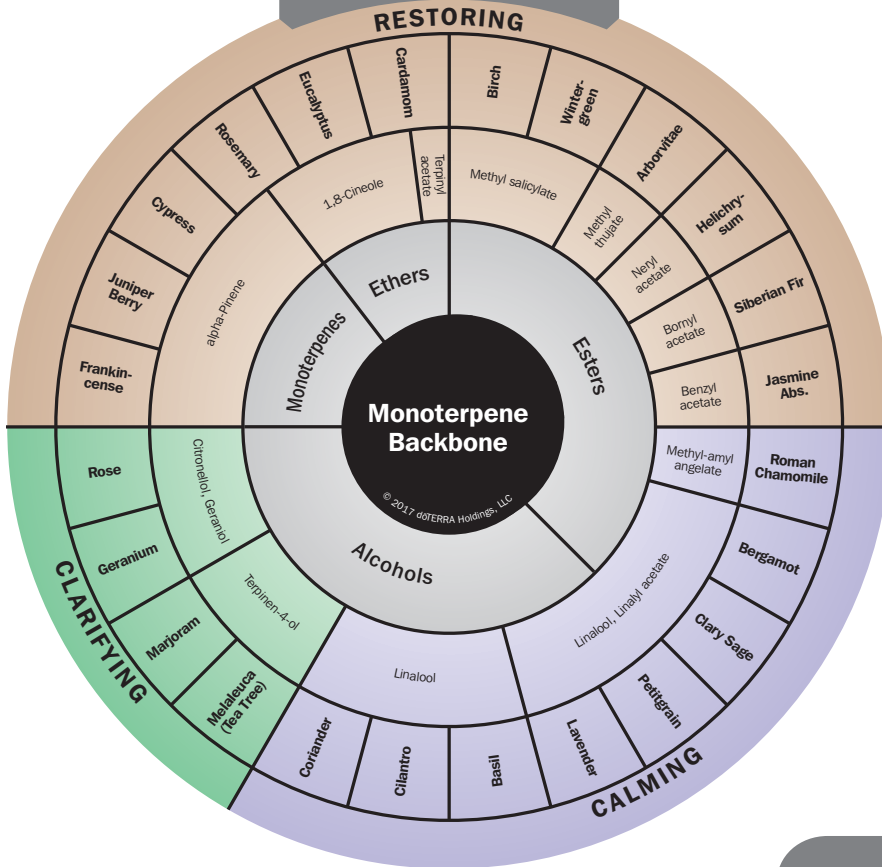
**Meningkatkan semangat (Uplifting):** Minyak ini adalah untuk memberi inspirasi. Ia menggalakkan perasaan bersemangat, menyegarkan, dan memeriahkan.

**Bertenaga (Energizing):** Minyak ini digunakan untuk memberi motivasi dan pengaktifan. Minyak merangsang ini bertindak cepat dan semula jadi untuk membantu menggerakkan minda dan badan.





dōTERRA  
Oil Chemistry Wheel



**Pemulihan (Restoring):** Minyak ini adalah untuk sokongan emosi dan fizikal. Ia digunakan untuk membantu menghidupkan semula, memperkuat, dan meremajakan tubuh dan deria.

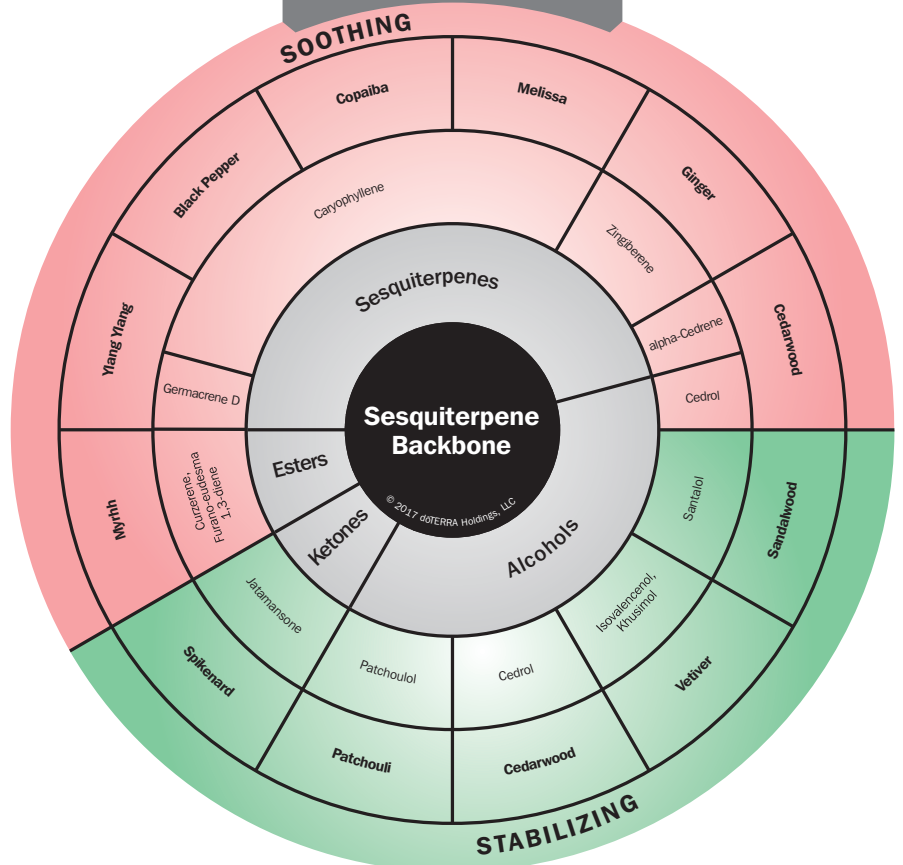
**Memperjelas (Clarifying):** Minyak ini digunakan untuk memperbaiki tona dan penampilan kulit secara topikal, manakala secara aromatik ia dapat membantu menyelesaikan dan menenangkan perasaan yang tidak jelas atau tidak menentu.

**Menenangkan (Calming):** Minyak ini digunakan untuk relaksasi, sama ada fizikal mahupun mental. Ia biasanya digunakan untuk melegakan tekanan, meditasi, dan persediaan untuk tidur.

**Melegakan (Soothing):** Minyak ini membantu meringan dan mengatasi masalah, sama ada emosi mahupun fizikal. Mereka bertujuan untuk menenangkan dan melegakan seperti yang diperlukan.

**Menstabil (Stabilizing):** Minyak ini membantu menstabilkan perasaan gemuruh dan menggalakkan emosi yang seimbang.

dōTERRA  
Oil Chemistry Wheel



# BAB

## Bagaimanakah saya menggunakan minyak esensial?

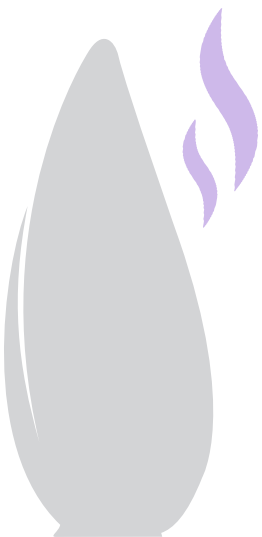
Sekarang anda sudah mengetahui apa itu minyak esensial dan minyak esensial berasal daripada mana, sudah tiba masa untuk belajar bagaimana menggunakannya. Sekali lagi, anda tidak perlu menjadi pakar untuk menikmati pelbagai faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial. Apa yang anda perlukan adalah pemahaman asas tentang bagaimana menggunakan minyak esensial dengan selamat dan mudah semasa rutin harian anda.

### Aromatik

Salah satu cara untuk menikmati faedah minyak esensial adalah melalui aromatik atau menghidunya. Penggunaan minyak esensial secara aromatik menawarkan banyak faedah; namun ia lebih membantu untuk meningkatkan atau mengawal mood. Bergantung pada struktur kimia minyak esensial, ia boleh memberi kesan menyegarkan atau meningkatkan semangat, atau ia mungkin menghasilkan perasaan yang menenangkan atau melegakan.

Kajian telah menunjukkan bukti bahawa hanya dengan menghidu aroma minyak esensial adalah berkesan untuk menenangkan perasaan gementar atau cemas dalam pelbagai situasi.

### Penyebaran









Penyebaran merupakan cara yang paling berkesan untuk menikmati minyak esensial secara aromatik dan menggunakan penyebar minyak esensial adalah kaedah yang paling efektif. Penyebar minyak esensial menukarkan minyak kepada bentuk kabut, atau titisan mikroskopik, yang membolehkan pengguna mengalami aroma minyak esensial untuk jangka masa yang panjang.

Penting untuk diingati bahawa minyak esensial mempunyai struktur kimia yang halus, jadi anda tidak mahu menggunakan penyebar yang boleh mengubah ciri kimia minyak dengan menggunakan haba. Lebih baik untuk menggunakan penyebar yang menggunakan air atau udara sejuk untuk menyebarkan minyak.

Walaupun penyebar menjadikannya mudah untuk menggunakan minyak esensial secara aromatik, anda juga boleh mendapat faedah aromatik minyak esensial tanpa sebarang alatan khas. Hanya dengan menghidu minyak esensial terus daripada botol, atau meletakkan setitik pada tangan anda, gosok telapak tangan bersama-sama, dan hidu aromanya akan membolehkan anda mendapat faedah minyak esensial melalui udara.

# Kaedah berkesan untuk penggunaan aromatik

-  Sembur minyak esensial pada pakaian untuk bau yang tahan lama dan menyenangkan
-  Letak setitik minyak pada tangan anda, gosok kedua-dua telapak tangan, tekup pada hidung, dan tarik nafas
-  Letakkan dua hingga tiga titik minyak pada lantai semasa mandian panas (letak minyak jauh daripada laluan air), dan tarik nafas
-  Campurkan minyak dengan air dalam botol semburan dan sembur ke atas permaidani, perabot atau linen lain di kediaman
-  Sapu minyak pada bebola kapas dan letakkan pada laluan udara kenderaan anda
-  Tambah setitik minyak pada sehelai kain kering untuk memberi bau yang bersih dan segar pada kelompok pakaian

**Tip keselamatan:** Biasanya penggunaan aromatik minyak esensial dianggap sangat selamat dan dapat diterima baik oleh kebanyakan individu. Walau bagaimanapun, seperti kaedah penggunaan minyak esensial yang lain, adalah penting untuk mempertimbangkan dos dan penggunaan yang sesuai. Penyebaran perlu dilakukan beberapa kali dalam dos yang kecil untuk sepanjang hari supaya dapat memaksimumkan faedah minyak.

## Penggunaan topikal

Penggunaan topikal minyak esensial adalah cara yang selamat dan berkesan untuk mendapat faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial bagi kulit dan aspek lain tubuh manusia. Ciri kimia minyak esensial membolehkannya menembusi kulit dengan mudah dan memberi faedah setempat pada kawasan yang disapu. Minyak esensial mudah meresap ke dalam kulit; walau bagaimanapun, anda boleh mendapat faedah minyak esensial lebih lama dengan menggunakan minyak pembawa untuk mengurangkan penyejatan minyak, di samping melembapkan kulit.

- Apakah minyak pembawa? Minyak pembawa adalah bahan berasaskan lipid yang boleh digunakan untuk mencairkan minyak esensial. Minyak pembawa akan membantu 'membawa' minyak esensial anda ke kawasan yang dikehendaki. Penggunaan minyak pembawa seperti Fractionated Coconut Oil membolehkan anda menggunakan minyak esensial secara topikal dengan berkesan tanpa mengubah kekuatan minyak. Apabila anda mencairkan minyak esensial, ia membantu penyerapan dengan meningkatkan keluasan permukaan penyerapan, serta membantu mencegah sensitiviti kulit.

Ingat bahawa menentukan bila dan bagaimana mencairkan minyak esensial anda adalah keputusan peribadi yang harus berdasarkan ciri kimia minyak, keutamaan penggunaan anda, dan sebarang sensitiviti terhadap minyak tertentu.

## Kepekaan kulit dan pencairan

Jika anda mempunyai kulit yang sangat sensitif, atau apabila menggunakan minyak esensial pada kanak-kanak, adalah idea yang baik untuk menggunakan minyak pembawa seperti Fractionated Coconut Oil. Anda boleh mengelakkan masalah sensitiviti kulit dengan mencairkan minyak esensial bersama minyak pembawa, terutamanya apabila anda mencuba minyak baru buat kali pertama.

Nisbah yang dicadangkan untuk pencairan biasanya adalah tiga titik minyak pembawa untuk setiap titik minyak esensial. Seperti yang dinyatakan, dos untuk menggunakan minyak esensial secara topikal akan berbeza bergantung pada individu dan keperluan mereka, umur, saiz, dan status kesihatan keseluruhan. Apabila anda pertama kali mencubanya, cuba beberapa dos kecil sepanjang hari dan bukan satu dos besar sekaligus. Mulakan dengan dos kecil (1 hingga 2 titik). Dos ini boleh diulang empat hingga enam jam jika diperlukan.

Sesetengah minyak esensial harus selalu dicairkan apabila digunakan secara topikal. Sentiasa ikut cadangan penggunaan minyak seperti Cinnamon, Geranium, Lemongrass, dan Oregano, kerana mereka harus selalu dicairkan sebelum penggunaan topikal. Nisbah pencairan yang dicadangkan: 3 titik minyak pembawa untuk satu titik minyak esensial.

## Bagaimana menggunakan minyak esensial secara topikal

### Kawasan yang bermanfaat untuk disapu:

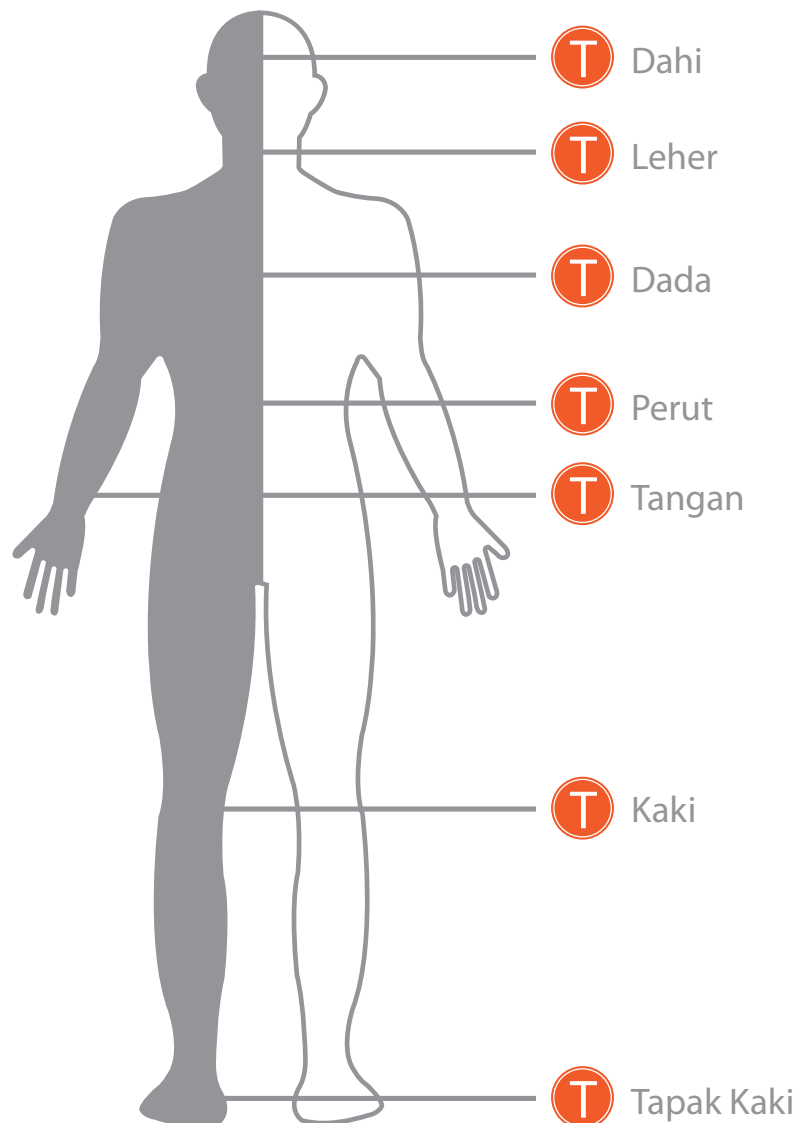
- Leher
- Dahi dan pelipis
- Dada dan perut
- Tangan, kaki, tapak kaki

### Kawasan sensitif yang perlu dielakkan:

- Sesetengah kawasan muka, seperti kulit di sekeliling mata
  - Mata dan dalam telinga
  - Kulit yang cedera atau rosak

### Kaedah berkesan lain untuk penggunaan topikal:

- Letak beberapa titik minyak dalam mandian hangat
- Buat kompres panas atau sejuk dengan merendam kain dalam air, tambah dua titik minyak esensial, dan kemudian letakkan pada kawasan yang dikehendaki
- Campur beberapa titik minyak esensial dengan losyen atau pelembap harian dan sapu pada kulit



## Saya harus bermula dengan minyak apa?

Sama ada anda menggunakan minyak esensial secara aromatik ataupun topikal, anda mungkin tertanya-tanya tempat terbaik untuk bermula. Di dōTERRA®, kami mencadangkan bermula dengan minyak esensial mudah yang mempunyai pelbagai penggunaan supaya anda biasa dengan kekuatan, kuasa, aroma, dan ciri-ciri minyak esensial serta cara penggunaannya. Apabila anda pertama kali mencuba, pertimbangkan untuk menggunakan mana-mana atau semua minyak di bawah:

Minyak esensial Lemon merupakan salah satu minyak terlaris di dōTERRA®, dan dengan alasan yang baik. Jika anda mencari minyak yang meningkatkan semangat dan serba boleh untuk memulakan koleksi minyak esensial anda, Lemon merupakan pilihan yang terbaik.

Jika anda mencari pengenalan kepada dunia minyak esensial, minyak Lavender merupakan minyak yang hebat untuk permulaan. Bukan sahaja Lavender memberi aroma yang menenangkan dan menyenangkan, tapi ia juga sangat berguna dalam kehidupan seharian.

Apabila anda ingin mengalami kekuatan kuasa minyak esensial, minyak Peppermint boleh digunakan secara topikal atau aromatik untuk hasil yang mengagumkan.



- Mengurangkan penampilan kecedaan kulit atau melegakan kerengsaan kulit sekali-sekala dengan menyapu minyak Lavender pada kulit
- Letak beberapa titik minyak Lavender dalam penyebar minyak esensial anda untuk membantu mengurangkan ketegangan
- Menggalakkan persekitaran untuk tidur nyenyak dengan meletakkan beberapa titik minyak Lavender pada katil, bantal, atau tapak kaki sebelum tidur
- Campur beberapa titik minyak Lavender ke dalam botol semburan air dan sembur ke atas tilam, sofa, atau almari linen untuk kesegaran



- Letak beberapa titik minyak Lemon ke dalam penyebar anda untuk membantu mewujudkan persekitaran yang meningkatkan semangat
- Rendam kain dalam minyak Lemon dan gunakan untuk melindungi, mencuci, dan menggilap kayu di sekitar rumah
- Apabila anda perlu membuang kotoran berminyak pada tangan anda, basuh dengan air dan minyak Lemon
- Tambah minyak Lemon dalam botol semburan air dan gunakan untuk membersihkan kaunter dapur dan permukaan lain



- Letak beberapa titik Peppermint ke dalam penyebar minyak esensial anda apabila anda berasa tidak bertenaga
- Tambah minyak Peppermint pada syampu atau perapi anda untuk urutan rambut yang merangsangkan
- Apabila anda perlu meningkatkan tenaga pada waktu pagi, sapu minyak Peppermint pada pelipis anda sebaik sahaja anda bangun tidur
- Sebarkan minyak Peppermint untuk membantu menggalakkan perasaan pernafasan yang selesa dan laluan udara yang bersih

# 4

## BAB

## Adakah minyak esensial selamat?

Minyak esensial sangat selamat untuk digunakan pada anda dan keluarga apabila anda menggunakan minyak esensial berkualiti tinggi dalam jumlah yang sesuai. Minyak esensial berkualiti tinggi telah melalui ujian yang ketat untuk memastikan keselamatan dan ketulenannya, dan mempunyai kepekatan yang betul. Sama seperti apa yang anda gunakan di kediaman anda atau pada anak-anak anda, minyak esensial adalah selamat apabila anda mematuhi dos yang disarankan dan menggunakannya dalam keadaan yang betul. Minyak esensial memberi banyak faedah, dan kelebihan utama adalah ia menawarkan ketenangan fikiran kepada ibu bapa yang bimbang tentang penggunaan produk kimia pada anak-anak mereka, atau dalam kediaman untuk pembersihan dan perkara lain. Minyak esensial adalah alternatif yang selamat berbanding kebanyakan produk yang anda lihat di pasar raya yang mengandungi toksin sintetik atau bahan kimia yang berbahaya. Belajar mengenai penggunaan dan dos yang betul akan membolehkan anda menggunakan minyak esensial di kediaman atau pada keluarga anda dengan selamat, di samping boleh menikmati faedah produk semula jadi.

---

### Jumlah ideal yang dicadangkan

Seperti yang dinyatakan, minyak esensial boleh digunakan dengan selamat apabila pengguna menggunakannya dalam julat kuantiti yang dicadangkan. Menggunakan dos yang dicadangkan untuk minyak esensial bukan sahaja membantu pengguna mengelakkan penggunaan pada tahap yang tidak selamat, tetapi juga membolehkan mereka menikmati faedah maksimum minyak esensial. Setiap individu perlu mempertimbangkan tahap pengalaman mereka sendiri dengan minyak esensial dan sebarang masalah kesihatan apabila mengikuti cadangan untuk jumlah harian. Sentiasa pertimbangkan nasihat perunding penjagaan kesihatan anda apabila anda mahu mendapatkan faedah daripada penggunaan minyak esensial.

# Bagaimanakah saya boleh memastikan bahawa saya menggunakan minyak esensial dengan selamat?

- Sentiasa mengikut jumlah harian yang selamat berdasarkan garis panduan.
- Elakkan menggunakan minyak terus pada hidung, telinga atau sekeliling mata.
- Untuk penggunaan topikal, adalah penting untuk mempertimbangkan pencairan. Pencairan membantu anda mengelakkan sensitiviti dengan minyak esensial, dan sangat berguna untuk kanak-kanak muda atau kecil, atau mereka yang mempunyai kulit sensitif. Adalah sangat penting untuk diingati bahawa sesetengah minyak esensial (Cassia, Cinnamon, Geranium, Lemongrass, Oregano, dan Thyme) perlu selalu dicairkan sebelum penggunaan topikal.
- Pastikan menyimpan minyak esensial jauh daripada jangkauan kanak-kanak. Hal ini untuk mengelakkan pengambilan secara tidak sengaja.
- Apabila menyimpan minyak esensial, anda juga perlu menyimpan minyak jauh daripada cahaya atau haba berlebihan, kerana hal ini boleh mengubah ciri kimia minyak esensial dengan ketara.
- Sentiasa membantu kanak-kanak muda menggunakan minyak esensial untuk memastikan mereka mendapat jumlah yang betul. Ia juga merupakan idea yang baik untuk menggalakkan anak remaja memberi contoh yang baik kepada kanak-kanak kecil dengan selalu mengikut garis panduan untuk penggunaan yang betul.

## SENARAI ISTILAH

**Penggunaan Aromatik:** Minyak esensial boleh digunakan secara aromatik untuk menikmati aroma minyak melalui udara dengan menyebarkan minyak menggunakan penyebar minyak esensial, atau dengan menghidu bau minyak terus daripada botol.

**Minyak Pembawa:** Bahan berasaskan lipid yang boleh digunakan untuk mencairkan minyak esensial. Minyak pembawa membantu “membawa” minyak esensial ke kawasan yang dikehendaki. Penggunaan minyak pembawa membolehkan pengguna menggunakan minyak esensial dengan berkesan tanpa mengurangkan kekuatan minyak.

**Penyebaran:** Penyebaran merupakan cara paling berkesan untuk menikmati minyak esensial secara aromatik dan penggunaan penyebar minyak esensial adalah kaedah paling berkesan. Penyebar minyak esensial menukar minyak kepada kabus, atau titisan mikroskopik yang membolehkan pengguna mengalami aroma minyak esensial untuk jangka masa yang panjang.

**Minyak Esensial:** Sebatian semula jadi yang terdapat dalam kulit, batang, akar, bunga, biji benih, dan bahagian lain tumbuhan. Sebatian ini sangat pekat dan kuat. Mereka memberi tumbuhan bau, melindungi daripada keadaan alam sekitar, dan memainkan peranan dalam pendebungaan tumbuhan.

**Ekspresi:** Juga dirujuk sebagai “ekspresi sejuk”, proses ini mengekstrak minyak esensial daripada kulit buah sitrus dengan memecahkan kantung kecil pada kulit buah yang mengandungi minyak esensial.

**Sistem Limbik:** Sistem otak di mana emosi dan memori anda tersimpan. Semasa anda menghidu bau minyak esensial, sistem limbik mencipta tindak balas berdasarkan kenangan anda yang berkaitan dengan bau tersebut.

**Sistem Olfaktori:** Bahagian otak yang mengawal deria bau. Apabila anda menghidu aroma minyak esensial, ia diproses dalam sistem olfaktori otak dengan melalui saraf olfaktori. Sistem olfaktori bersambung dengan sistem limbik otak di mana emosi dan kenangan anda tersimpan.

**Penyulingan stim:** Proses penyulingan menggunakan wap panas dan tekanan untuk mengeluarkan minyak esensial daripada bahagian tumbuhan. Ini adalah proses yang paling biasa digunakan untuk menghasilkan minyak esensial kerana kaedah penekanan melindungi sebatian kimia kompleks yang terdapat dalam minyak esensial, dan membolehkan minyak disuling pada suhu yang jauh di bawah suhu didih biasa.

**Penggunaan Topikal:** Penggunaan topikal minyak esensial adalah cara yang selamat dan berkesan untuk mendapat faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial pada kulit dan aspek lain tubuh manusia. Oleh sebab ciri kimia mereka, minyak esensial dapat menembusi kulit dengan mudah dan menawarkan faedah setempat pada kawasan yang digunakan. Minyak esensial mudah diserap ke dalam kulit; walau bagaimanapun, anda boleh mendapat faedah minyak esensial lebih lama dengan menggunakan minyak pembawa untuk mengurangkan penyejatan minyak, di samping melembapkan kulit.

**Ketoksikan:** Tahap di mana bahan menjadi berbahaya atau merosakkan badan. Bahan yang kelihatan tidak berbahaya seperti air, vitamin, dan mineral yang penting untuk kehidupan manusia boleh menjadi toksik apabila digunakan dalam dos yang tidak betul. Walaupun minyak esensial mempunyai potensi untuk ketoksikan, dos toksik minyak esensial selalunya jauh daripada dos penggunaan yang dicadangkan.

**Kompaun Aromatik Tidak Menentu:** Sebatian semula jadi yang terdapat dalam tumbuhan. Terdiri daripada molekul kecil organik yang diketahui dapat berubah dengan cepat daripada keadaan cair atau pepejal kepada gas apabila mencapai suhu bilik.