

dōTERRA® eBUKU

# Minyak Esensial & Penjagaan Peribadi



.....

**BAB 1** Faedah menggunakan minyak esensial untuk penjagaan peribadi

**BAB 4** Minyak esensial dan penjagaan mulut

**BAB 2** Minyak esensial dan penjagaan kulit

**BAB 5** Cara menggunakan minyak esensial dalam rutin kebersihan harian anda

**BAB 3** Minyak esensial dan penjagaan rambut

.....

# BAB

## Faedah menggunakan minyak esensial untuk penjagaan peribadi

Minyak esensial bukan sahaja mempunyai penggunaan dalam pelbagai aspek, ia juga mempunyai pelbagai penggunaan untuk penjagaan diri termasuk mencantikkan kulit dan rambut, membersihkan mulut, gusi, dan gigi, serta pelbagai penggunaan lain untuk kebersihan umum. Oleh sebab setiap minyak esensial mempunyai profil kimia yang unik, yang memberi pelbagai faedah, maka mudah untuk menggunakan minyak dalam pelbagai kaedah yang berkaitan dengan kebersihan diri. Sejak zaman purba, minyak esensial telah digunakan untuk menggalakkan kulit yang sihat, mulut yang bersih, kuku jari dan kaki yang kuat, rambut bersinar, dan banyak lagi. Bukan sahaja dengan sifat semula jadi yang membersihkan, mencuci, dan menenangkan menjadikan minyak esensial sebagai pilihan yang sesuai untuk penjagaan diri, tetapi pengguna juga boleh menikmati aroma minyak esensial yang menarik dan menyenangkan ketika penggunaan.

### ***Kenapa saya perlu menggunakan minyak esensial dalam rutin kebersihan peribadi saya?***

Walaupun sesetengah orang mungkin berfikir bahawa penggunaan minyak esensial untuk penjagaan diri adalah remeh, tidak selesa, atau sama seperti penggunaan produk kebersihan lain, ia adalah penting untuk diambil perhatian bahawa minyak esensial memberi cara yang tulen dan tidak bertoksik untuk menjaga badan, dan mudah untuk diamalkan dalam rutin harian anda.

### ***Perbandingan antara minyak esensial dengan produk kosmetik dan kebersihan lain di pasaran***

Anda mungkin tertanya-tanya, "Apakah faedah menggunakan minyak esensial untuk kebersihan berbanding dengan produk lain di pasaran?" Walaupun terdapat pelbagai faedah untuk menggunakan minyak esensial dalam rutin kebersihan anda, mungkin faedah yang paling besar ialah walaupun minyak esensial adalah semula jadi dan kuat, namun ia masih selamat digunakan untuk badan.

Minyak esensial diekstrak daripada sumber asli dan semula jadi bumi, ini bermaksud mereka tidak mengandungi penambah sintetik atau toksin. Kebanyakan produk kosmetik dan kebersihan di pasaran hari ini mengandungi bahan-bahan misteri yang boleh membahayakan tubuh. Minyak esensial didapati daripada tumbuhan, bahagian tumbuhan, dan buah-buahan, menyediakan cara yang berkesan untuk menjaga kulit, rambut, gigi, dan seluruh tubuh kerana ia selamat, semula jadi, dan tulen. Sekiranya anda ingin merasa selesa dengan mengetahui apa yang anda gunakan pada badan anda, memilih minyak esensial berbanding produk komersial lain boleh memberi ketenangan fikiran kepada anda.



## PERBANDINGAN MINYAK ESENSIAL DENGAN PRODUK KOSMETIK DAN KEBERSIHAN LAIN

Minyak Esensial	Produk Kebersihan Lain
Mengandungi bahan semula jadi yang didapati daripada sumber tulen	Sering mengandungi bahan sintetik atau tidak diketahui
Berkesan dan kuat, jadi, kuantiti yang sedikit sudah mencukupi	Lebih banyak produk diperlukan untuk mencapai kesan yang diinginkan
Anda hanya memerlukan sedikit minyak, ia boleh bertahan lama dan menjimatkan kos	Perlu membeli produk lebih kerap
Memberi cara semula jadi untuk menjaga badan dan memberi ketenangan fikiran	Anda mungkin tidak tahu apa yang anda guna pada badan anda

### *Minyak esensial dan pilihan kebersihan peribadi anda*

Di samping faedah di atas, banyak orang menggunakan minyak esensial dalam kebersihan harian atau rutin kecantikan mereka kerana mudah untuk menyesuaikan minyak esensial yang tertentu untuk pilihan peribadi anda. Seperti yang dinyatakan, setiap minyak esensial mempunyai ciri kimia yang unik dan memberi pelbagai cara penggunaan. Satu jenis minyak boleh mempunyai beberapa kegunaan dan memberikan pelbagai faedah bergantung pada reka bentuk kimia minyak tersebut. Sesetengah komponen kimia menjadikan minyak esensial berguna untuk membersihkan dan penulenan, manakala komponen lain memberi sifat yang menenangkan atau mencantikkan. Oleh sebab setiap minyak esensial mempunyai gabungan ciri kimia yang berbeza, adalah mudah untuk mencari minyak esensial yang sesuai dengan rutin kebersihan anda berdasarkan pilihan peribadi anda.

Selain pelbagai jenis minyak esensial dan ciri kimia untuk dipilih, terdapat juga beberapa kaedah penggunaan minyak esensial yang menjadikannya mudah untuk menambah minyak ke dalam rutin kebersihan anda. Kaedah penggunaan minyak esensial boleh diubah supaya sesuai untuk orang yang mempunyai kulit sensitif, jenis rambut yang berbeza, dan keperluan kosmetik atau kebersihan yang berlainan. Biasanya hanya terdapat satu cara untuk menggunakan produk kosmetik atau kebersihan, namun apabila anda menggunakan minyak esensial untuk penjagaan peribadi, anda boleh memilih minyak tertentu dan cara penggunaan yang sesuai dengan pilihan peribadi anda.

### *Menikmati faedah aromatik minyak esensial*

Faedah tambahan menggunakan minyak esensial untuk penjagaan diri adalah anda dapat menikmati sifat aromatik setiap minyak apabila anda menggunakannya pada rambut, kulit, kuku, gigi dan gusi, atau di tempat lain pada badan. Walaupun pada mulanya anda menggunakan minyak esensial untuk membersihkan kulit atau rambut bersinar, bau minyak akan berlegar untuk sepanjang hari. Bukan sahaja minyak esensial memberi aroma yang menyenangkan, tetapi sesetengah minyak boleh memberi perasaan menyegarkan, meningkatkan semangat, tenang, atau relaks bergantung pada struktur kimia mereka.



# BAB

# 2

## Minyak esensial dan penjagaan kulit

Penjagaan kulit merupakan salah satu perkara yang penting untuk penjagaan kebersihan, dan sifat minyak esensial yang semula jadi dan kuat dapat memberi kulit yang bersih, licin, dan sihat. Terdapat pelbagai ciri minyak esensial yang menjadikannya berguna untuk kulit, termasuklah sifat membersihkan, menenangkan, dan memupuk.

### *Sifat membersihkan*

Mempunyai kulit yang bersih adalah salah satu unsur penting dalam penjagaan kulit. Sesetengah minyak esensial mempunyai sifat pembersihan yang kuat, dan sangat berguna untuk menggalakkan kulit yang bersih dan cerah. Seperti yang dinyatakan, komponen kimia tertentu akan memberi faedah yang tertentu kepada minyak esensial. Jika minyak esensial mempunyai ciri kimia yang berguna untuk membersihkan, dan jika minyak itu juga telah diluluskan untuk kegunaan topikal, maka ia boleh digunakan dalam rutin penjagaan kulit harian anda untuk memastikan kulit bersih dan cerah.



### *Sifat memelihara*

Mungkin ciri minyak esensial yang paling menarik untuk kulit adalah ia membantu menyubur dan memelihara kulit. Bergantung pada minyak, anda boleh membantu melembap kulit, memberi sifat menyegarkan, atau menggalakkan kulit sihat dan berseri. Sesetengah minyak esensial juga boleh digunakan untuk mengurangkan penampilan kedutan dan garis halus dengan menyuburkan kulit serta menggalakkan tona kulit sekata. Sifat tulen minyak esensial menjadikannya berguna untuk memelihara kulit kerana komponen kimia yang kuat boleh memberi khasiat pada kulit dengan cara yang selamat dan semula jadi.



## Sifat menenangkan

Selain sifat membersihkan, sesetengah minyak esensial mempunyai ciri kimia yang memberikan minyak sifat menenangkan. Minyak esensial dengan sifat ini sangat berguna untuk penjagaan kulit kerana ia membantu menenangkan kerengsaan kulit dan mengurangkan kerengsaan dan kecederaan. Sifat menenangkan dalam minyak esensial juga memberi cara yang mudah dan semula jadi bagi mereka yang mempunyai kulit sensitif untuk menggalakkan kulit yang sihat. Jika anda mempunyai kulit sensitif, pembersih muka, toner, atau pelembap komersial mungkin terlalu kasar untuk kulit anda yang halus, dan boleh sering menyebabkan kerengsaan kulit yang teruk. Dengan penggunaan minyak esensial yang betul untuk menjaga kulit, mereka yang mempunyai kulit sensitif boleh mengelakkan bahan kimia yang sering terkandung dalam produk penjagaan kulit biasa, dan menjaga kulit dengan sifat menenangkan yang semula jadi.



## Minyak esensial yang terbaik untuk kulit

Minyak esensial yang berikut dianggap sebagai minyak terbaik untuk kulit kerana mempunyai sifat membersihkan, menenangkan, dan memelihara seperti yang dibincangkan di atas.

Arborvitae	Coriander	Grapefruit	Tea Tree
Basil	Cypress	Helichrysum	Myrrh
Bergamot	Eucalyptus	Jasmine	Patchouli
Cedarwood	Frankincense	Juniper Berry	Rose
Clary Sage	Geranium	Lavender	Sandalwood

## Garis panduan untuk penggunaan minyak esensial pada kulit

Walaupun minyak esensial terbukti selamat dan berkesan, penggunaan yang betul adalah penting untuk memastikan keselamatan. Sama seperti mana-mana produk yang anda sapu pada kulit anda, anda mesti mengikut arahan, guna kuantiti yang betul, dan membuat perubahan jika anda mempunyai sensitiviti. Hanya gunakan minyak esensial yang telah diluluskan untuk kegunaan topikal pada kulit, dan ingat bahawa penggunaan minyak berkualiti tinggi boleh memberi hasil yang terbaik. Lihat panduan di bawah untuk memastikan penggunaan minyak esensial yang betul pada kulit.

## Pencairan

Oleh sebab minyak esensial adalah sangat kuat, maka lebih baik untuk mencairkan minyak sebelum sapu pada kulit. Pencairan sangat penting apabila menggunakan minyak yang kuat pada kawasan muka, dan lebih penting lagi bagi mereka yang mempunyai kulit sensitif. Terdapat beberapa cara untuk mencairkan minyak esensial sebelum menggunakannya pada kulit.



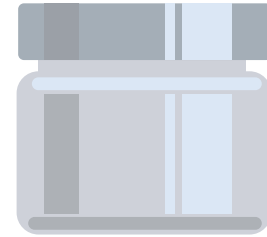
### Minyak pembawa

Apabila menggunakan minyak yang sangat kuat, atau bagi mereka yang mempunyai kulit sensitif, cairkan 1 titik minyak esensial dengan 3 titik minyak pembawa (seperti Fractionated Coconut Oil) sebelum sapu pada muka.



### Pelembap, pembersih muka, losyen

Letakkan sedikit pembersih muka, pelembap, atau losyen pada tapak tangan. Tambah satu titik minyak esensial pada produk, dan gosok tangan bersama-sama. Sapu campuran minyak esensial dan produk penjagaan kulit pada muka atau kulit, mengikut arahan produk.



### Untuk kegunaan harian

Tambah beberapa titik minyak esensial pada produk penjagaan kulit kegemaran anda. Dengan menambah beberapa titik minyak pada pembersih muka, losyen muka, toner, atau botol pelembap, anda tidak perlu berfikir tentang menambah minyak esensial dalam rutin penjagaan kulit anda - ia telah bercampur sekali!

Minyak esensial ini harus selalu dicairkan sebelum penggunaan topikal: Cassia, Cinnamon, Clove, Cumin, Oregano, dan Thyme.

## Kulit sensitif

Mereka yang mempunyai kulit sensitif masih boleh menggunakan minyak esensial untuk memberi faedah pada wajah dan bahagian kulit lain. Walaupun minyak esensial adalah sangat kuat, sifat membersihkan dan menenangkan mereka menjadikannya berguna untuk mereka yang mengalami masalah kulit sensitif. Seringkali, pembersih dan losyen komersial mengandungi bahan kimia yang boleh memberi keradangan kepada mereka yang mempunyai kulit sensitif. Mereka yang mempunyai sejarah kulit sensitif boleh mengubah rutin penjagaan kulit dengan mudah apabila menggunakan pendekatan semula jadi dan membenarkan sifat minyak esensial yang lembut dan berkesan untuk membersihkan dan menenangkan kulit.

Jika anda mempunyai kulit sensitif, pastikan untuk cairkan minyak esensial sebelum penggunaan topikal. Penggunaan minyak esensial dalam dos yang kecil juga adalah lebih baik untuk mengelakkan kerengsaan kulit berbanding menggunakan terlalu banyak minyak pada satu masa. Sama ada anda mempunyai kulit sensitif ataupun tidak, anda harus sentiasa mengelak daripada menggunakan minyak esensial pada kawasan kulit seperti dalam telinga dan hidung, mata dan kulit di sekeliling mata, bahagian kemaluan, dan kulit yang cedera.



# BAB

## Minyak esensial dan penjagaan rambut

Sifat minyak esensial yang membersihkan, menyubur, dan mencantik pada penjagaan kulit, juga berguna untuk penjagaan rambut. Sama ada anda ingin membersihkan rambut dan kulit kepala, ataupun menggalakkan rambut yang lembut dan bersinar, penggunaan minyak esensial dalam rutin harian penjagaan rambut anda akan memberi pelbagai faedah yang boleh meningkatkan penampilan rambut anda secara menyeluruh.

### *Sifat membersihkan*

Seperti yang dinyatakan, sifat membersihkan yang terdapat dalam minyak esensial tertentu bukan sahaja membantu membuatkan kulit bersih dan cerah - ia juga dapat membantu membersihkan rambut dan kulit kepala. Langkah pertama untuk rambut kelihatan sihat adalah mengekalkan rambut yang bersih. Jika anda mengalami masalah rambut berminyak, penggunaan minyak esensial semasa rutin penjagaan rambut anda dapat membuatkan rambut anda kelihatan bersih.

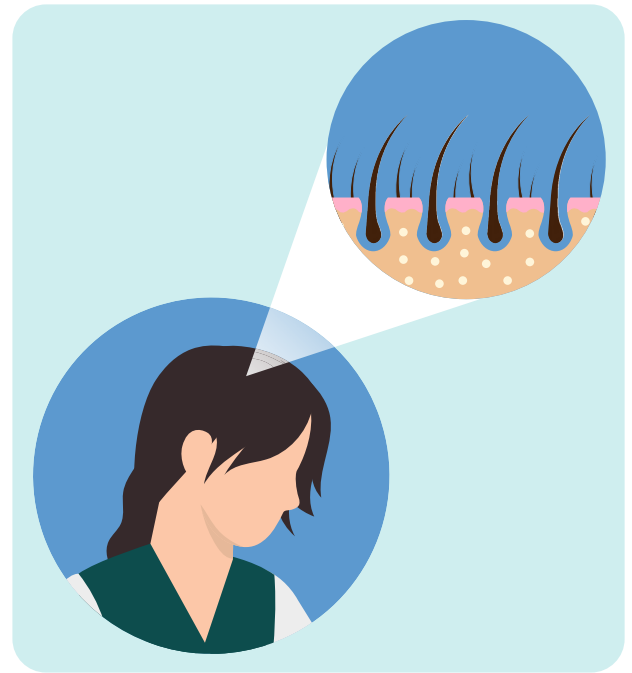
### *Penggunaan minyak esensial untuk menyubur dan menguatkan rambut*

Rambut semua orang adalah berbeza, maka keperluan penjagaan rambut untuk setiap orang juga akan berbeza. Mujurlah kerana ciri reka bentuk kimia minyak esensial yang unik, ia dapat memberi beberapa faedah kepada rambut bergantung pada keperluan anda. Selain sifat membersihkan yang membantu membersihkan rambut, beberapa minyak esensial juga mempunyai unsur menyubur untuk membantu rambut kelihatan lembut, bersinar, atau licin. Sama ada anda bimbang tentang rambut mengembang; rambut yang nipis dan rapuh; atau kelihatan tidak bermaya, terdapat minyak esensial yang dapat membantu menggalakkan rambut yang lembut dan bersinar seperti yang anda inginkan. Seseengah minyak esensial boleh digunakan untuk mengurus rambut mengembang, sementara yang lain boleh digunakan pada akar rambut untuk menggalakkan rambut yang lebat. Tidak mengira keperluan penjagaan rambut anda, seseengah minyak esensial tertentu mempunyai sifat menyubur, memperkuat, dan menenangkan yang boleh memberi penyelesaian khusus untuk masalah penjagaan rambut anda.



## Menggalakkan kulit kepala yang sihat

Minyak esensial bukan sahaja memberi faedah membersih dan menyubur, tetapi ia juga dapat menggalakkan kulit kepala yang bersih dan sihat. Oleh sebab faedah ini, minyak esensial biasa digunakan untuk urutan kulit kepala. Anda dapat membantu menggiatkan folikel rambut, membersih kulit kepala, dan menggalakkan rasa selesa dengan mengurut kulit kepala menggunakan minyak esensial. Rambut yang sihat sering kali bermula dengan kulit kepala, jadi biarkan minyak esensial membantu anda untuk mendapatkan rambut yang bersinar, licin dan subur.



## Minyak esensial yang terbaik untuk rambut

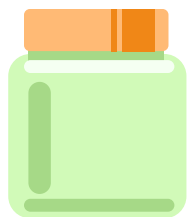
Minyak esensial ini mempunyai sifat membersih, menenangkan, dan menyubur yang akan menggalakkan rambut yang bersih dan sihat.

Clary Sage  
Lavender  
Tea Tree

Peppermint  
Roman Chamomile  
Rosemary

Sandalwood  
Thyme  
Ylang Ylang

## Garis panduan untuk penggunaan minyak esensial pada rambut



### Fractionated Coconut Oil

Campur minyak esensial bersama minyak kelapa untuk rawatan rambut semalaman, perapi, dan lain-lain rawatan buat sendiri.



### Dos

Meletakkan terlalu banyak minyak esensial pada rambut atau kulit kepala boleh menjadikan rambut kelihatan berminyak. Gunakan jumlah yang sedikit, atau pertimbangkan untuk guna botol semburan bagi mengelakkan masalah ini.



### Untuk Kegunaan Harian

Campurkan minyak esensial dalam rutin penjagaan harian anda dengan menambah beberapa titik ke dalam syampu atau perapi kegemaran anda.



# BAB

## Minyak esensial dan penjagaan mulut

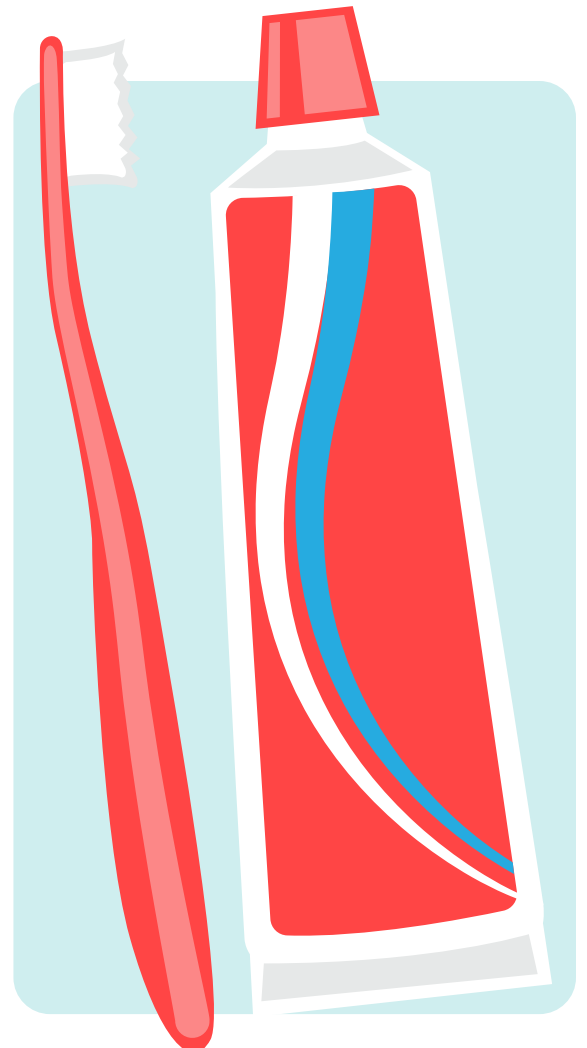
Satu lagi bahagian utama penjagaan kebersihan yang baik adalah dengan mengekalkan kesihatan gigi dan gusi. Oleh sebab sifat membersih dan menenang minyak esensial, maka tidak hairanlah minyak esensial sering digunakan dalam produk kebersihan mulut seperti ubat gigi, cecair kumur, dan banyak lagi. Jika anda mencari cara yang mudah dan semula jadi untuk mengekalkan mulut anda bersih dan sihat, minyak esensial mempunyai banyak faedah untuk kebersihan mulut.

### *Membersih gigi, gusi, dan mulut*

Mempunyai mulut yang bersih boleh membawa kepada kebersihan mulut menyeluruh, dan minyak esensial tertentu mempunyai ciri pembersihan yang kuat, dapat memberi cara yang semula jadi untuk membersihkan gigi, gusi, dan mulut. Dengan menggunakan minyak esensial semasa rutin kebersihan mulut harian anda, anda boleh membantu mengekalkan mulut yang bersih - terutamanya apabila anda menggunakan minyak esensial bersama dengan produk kebersihan mulut yang lain.

### *Menggalakkan nafas segar*

Selain membersihkan mulut, minyak esensial juga sangat berguna untuk menyegarkan nafas. Minyak esensial dengan aroma yang menyegarkan dapat digunakan untuk menggalakkan nafas segar sepanjang hari. Hanya sedikit minyak yang diperlukan untuk membantu menyegarkan nafas kerana minyak esensial sangat kuat dan berkuasa. Minyak esensial seperti Peppermint dan Spearmint merupakan pilihan yang terkenal untuk menyegarkan nafas kerana rasa dan bau yang dingin dan segar.



# Minyak esensial yang terbaik untuk penjagaan mulut

Minyak esensial yang mempunyai ciri membersihkan dan menenangkan diketahui dapat membantu menjaga gusi dan gigi yang bersih dan sihat.

Clove  
Cinnamon  
Cilantro

Coriander  
Fennel  
Frankincense

Helichrysum  
Juniper Berry  
Lime

Peppermint  
Spearmint

## Pencairan

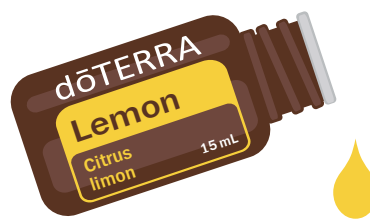
Terdapat beberapa minyak yang tidak boleh digunakan secara topikal dan tidak selamat digunakan di dalam atau sekitar mulut. Sebaik sahaja anda telah menentukan bahawa minyak pilihan anda selamat digunakan pada gigi, gusi, atau mulut, anda perlu ingat bahawa beberapa minyak esensial perlu dicairkan sebelum penggunaan kerana ciri kimia mereka sangat kuat. Minyak esensial seperti Clove dan Cinnamon harus selalu dicairkan sebelum penggunaan topikal kerana mereka dianggap minyak yang kuat. Minyak lain seperti Fennel, Lime, Peppermint, dan Spearmint tidak perlu dicairkan apabila digunakan pada orang dewasa, tetapi perlu dicairkan sebelum digunakan pada kanak-kanak atau mereka yang mempunyai sensitiviti.

## Garis panduan penggunaan minyak esensial untuk penjagaan mulut



### Penggunaan Topikal

Sapu minyak esensial yang mempunyai faedah penjagaan mulut pada gigi dan gusi. Anda boleh meletakkan sedikit minyak pada jari dan gosok pada gigi dan gusi.



### Untuk Kegunaan Harian

Tambah setitik minyak esensial pada berus gigi atau ubat gigi dan berus gigi dan gusi seperti biasa. Selepas anda selesai memberus, ludahkan minyak dan ubat gigi ke dalam sinki, dan bilas mulut dengan air.



### Cecair Kumur Minyak Esensial

Campur satu titik (atau kurang) minyak esensial dengan 2 auns air. Kumur campuran tersebut dalam mulut selama 30 saat sebelum meludah ke dalam sinki.

# BAB

## Cara menggunakan minyak esensial dalam rutin kebersihan harian anda

Sekarang anda telah mengetahui tentang pelbagai faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial untuk penjagaan peribadi, anda mungkin ingin tahu bagaimana anda boleh menggunakannya dalam rutin harian anda. Dengan pelbagai jenis minyak esensial, dan setiap minyak esensial mempunyai ciri kimia yang unik, terdapat pelbagai cara penggunaan minyak esensial untuk kebersihan diri. Teruskan membaca untuk mendapat beberapa idea khusus tentang cara menggunakan minyak esensial untuk perkara seperti penjagaan kulit, penjagaan rambut, penjagaan mulut, dan lain-lain pembersihan harian.

### *Penggunaan minyak esensial untuk penjagaan kulit*

#### *Pembersihan kulit*

Dengan menggunakan minyak esensial yang mempunyai sifat pembersih semulajadi semasa rutin penjagaan kulit harian dan malam anda, anda boleh mengekalkan kulit yang bersih dan cerah. Minyak esensial yang berikut mempunyai sifat membersihkan yang berkesan, dan boleh dicampur pada pembersih muka, toner, atau pelembap harian anda untuk membantu membersihkan kulit - siang atau malam.

Bergamot  
Black Pepper  
Cedarwood

Cypress  
Douglas Fir  
Eucalyptus

Lime  
Tea Tree  
Melissa

Spikenard  
Thyme

#### *Tompokan dan kecelaan kulit*

Oleh sebab sifat membersihkan minyak esensial, ia amat berguna untuk mengurangkan penampilan tompokan dan kecelaan kulit sekali-sekala. Apabila tompokan mula muncul, hanya sapu sedikit minyak pada kawasan tersebut untuk mengurangkan penampilan tompokan. Jika anda mempunyai kulit sensitif, pertimbangkan untuk mencairkan minyak dengan minyak pembawa sebelum sapu pada muka. Apabila anda hendak mengurangkan penampilan tompokan, pertimbangkan untuk menggunakan mana-mana minyak esensial yang berikut.

Arborvitae  
Basil  
Bergamot  
Cedarwood  
Coriander

Cypress  
Fennel  
Helichrysum  
Jasmine  
Lavender

Lime  
Tea Tree  
Melissa  
Oregano\*  
Patchouli

Rose  
Sandalwood  
Wintergreen

\*Mesti dicairkan dengan minyak pembawa atau losyen sebelum penggunaan topikal.

## Menggalakkan kulit yang sihat

Sifat minyak esensial yang tulen dan berkuasa menjadikannya berguna untuk menggalakkan kulit yang sihat. Jika anda mahukan kulit yang berseri dan sihat, pertimbangkan untuk menggunakan mana-mana minyak berikut dalam rutin penjagaan kulit harian anda.

<b>Arborvitae</b> Thuja plicata	Guna minyak Arborvitae untuk menggalakkan kulit yang sihat	<b>Grapefruit</b> Citrus X paradisi	Campur minyak Grapefruit pada rutin muka malam anda untuk membantu memperbaiki penampilan tempunan (elakkan pendedahan matahari atau sinar UV selama 12 jam selepas penggunaan)
<b>Basil</b> Ocimum basilicum	Minyak Basil boleh digunakan sebagai agen penyejuk untuk kulit	<b>Helichrysum</b> Helichrysum italicum	Sapu minyak Helichrysum pada wajah untuk mengurangkan penampilan kedutan dan untuk menggalakkan kulit yang berseri dan kelihatan muda
<b>Bergamot</b> Citrus bergamia	Sapu minyak Bergamot secara topikal untuk menenangkan, dan meremajakan kulit	<b>Jasmine</b> Jasminum grandiflorum	Guna minyak Jasmine untuk memberi kulit yang sihat dan berseri
<b>Cedarwood</b> Juniperus virginiana	Apabila digunakan secara topikal, minyak Cedarwood dapat membantu menjaga kulit supaya kelihatan sihat	<b>Juniper Berry</b> Juniperus communis	Juniper Berry boleh digunakan setiap hari sebagai toner kulit semulajadi
<b>Clary Sage</b> Salvia sclarea	Sapu minyak Clary Sage secara topikal untuk membantu menenangkan kulit	<b>Myrrh</b> Commiphora myrrha	Myrrh menenangkan dan memberi kulit yang kelihatan muda. Campur minyak Myrrh pada losyen atau pelembap anda untuk membantu mengurangkan penampilan garis halus dan kedutan
<b>Cypress</b> Cupressus sempervirens	Campur 1 hingga 2 titik minyak Cypress pada toner muka anda untuk membantu memperbaiki penampilan kulit berminyak	<b>Patchouli</b> Pogostemon cablin	Sifat mencantik minyak Patchouli boleh membantu meningkatkan kulit yang licin dan berseri
<b>Eucalyptus</b> Eucalyptus radiata	Campur satu titik minyak Eucalyptus pada pelembap anda dan sapu pada kulit untuk faedah pembaharuan	<b>Roman Chamomile</b> Anthemis nobilis	Campur minyak Roman Chamomile pada pelembap kegemaran anda untuk kulit yang kelihatan muda
<b>Frankincense</b> Boswellia Essential Oil	Campur minyak Frankincense pada pelembap anda untuk mengurangkan penampilan tempunan dan meremajakan kulit	<b>Sandalwood</b> Nardostachys jatamansi	Sapu minyak Sandalwood secara topikal untuk kulit yang licin dan sihat
<b>Geranium</b> Pelargonium graveolens	Sapu terus minyak Geranium secara topikal untuk mencantikkan kulit, atau menggunakannya dalam aromaterapi wap wajah	<b>Spikenard</b> Mentha spicata	Campur satu hingga dua titik minyak Spikenard pada produk pembersih atau anti penuaan kegemaran anda untuk kulit yang sihat dan berseri

Jika anda gemar rawatan spa di rumah atau buat sendiri, ia sangat mudah untuk campurkan minyak esensial dalam rawatan kulit seperti rawatan muka, scrub pengelupasan, topeng pembersih, dan banyak lagi. Sebagai contoh, anda boleh mencipta scrub ini dalam masa kurang daripada 10 minit untuk mengelupas dan melembut kulit.

## dōTERRA Scrub Ginger Lime Brown Sugar dengan minyak esensial Ginger dan Lime

### Bahan-bahan

- ½ cawan gula perang
- ½ cawan dōTERRA Fractionated Coconut Oil
- 10 titik minyak Lime
- 5 titik minyak Ginger

### Arahan

1. Campur gula perang, Fractionated Coconut Oil, dan minyak esensial dalam mangkuk bersaiz sederhana.
2. Kacau sehingga semua bahan bercampur dengan baik.
3. Sapu campuran pada tangan, lengan, kaki, atau tapak kaki, dan scrub selama kira-kira 30 saat, atau hingga gula larut. Bilas dengan air suam dan keringkan.
4. Guna sekali atau dua kali seminggu untuk membantu mengelupas dan melembut kulit, terutama semasa musim yang menyebabkan kulit anda kering. Selepas setiap penggunaan, simpan campuran dalam bekas kedap udara.

## Penggunaan minyak esensial untuk penjagaan rambut

### Syampu dan perapi

Cara yang paling mudah untuk menggunakan minyak esensial dalam rutin penjagaan rambut harian anda adalah dengan menambah beberapa titik minyak ke dalam syampu, perapi, atau produk penjagaan rambut yang lain. Anda boleh membantu menggalakkan rambut yang sihat dengan memilih minyak esensial yang telah terbukti dengan sifat membersihkan, menenangkan, dan mencantik. Berikut adalah beberapa idea untuk menambah minyak esensial pada produk penjagaan rambut harian anda.

<b>Clary Sage</b> Salvia sclarea	Campur tiga hingga empat titik minyak Clary Sage pada syampu atau perapi anda untuk menggalakkan rambut dan kulit kepala yang sihat	<b>Peppermint</b> Mentha piperita	Untuk urutan rambut yang merangsang, campur minyak Peppermint pada syampu atau perapi anda
<b>Geranium</b> Pelargonium graveolens	Letak beberapa titik minyak Geranium dalam syampu atau perapi untuk rambut yang bersinar dan sihat	<b>Roman Chamomile</b> Anthemis nobilis	Letak satu hingga dua titik minyak Roman Chamomile dalam syampu atau perapi kegemaran anda untuk menggalakkan rambut yang kelihatan muda
<b>Lavender</b> Lavandula angustifolia	Minyak Lavender merupakan tambahan yang terbaik untuk sebarang rawatan rambut, syampu, atau perapi kerana boleh membantu mengekalkan rambut kelihatan tebal dan sihat	<b>Sandalwood</b> Nardostachys jatamansi	Campur minyak Sandalwood pada syampu anda dan guna setiap hari untuk memperbaiki rambut anda
<b>Lime</b> Citrus aurantifolia	Campur setitik minyak Lime pada syampu anda untuk menambah sifat membersihkan	<b>Thyme</b> Thymus vulgaris	Campur minyak Thyme pada produk rambut untuk menggalakkan rambut yang tebal dan sihat serta kulit kepala yang bersih
<b>Tea Tree</b> Melaleuca alternifolia	Campur beberapa titik minyak Tea Tree pada syampu dan gosok pada rambut untuk memastikan ia kelihatan tebal, bersih, dan sihat	<b>Ylang Ylang</b> Cananga odorata	Campur minyak Ylang Ylang dengan minyak pembawa seperti minyak kelapa untuk perapi rambut dalam

## Menggalakkan kulit kepala yang sihat

Selain menggunakan minyak esensial untuk menggalakkan rambut yang sihat, anda juga boleh menggunakan minyak semasa rutin penjagaan rambut harian anda untuk menyokong kulit kepala yang bersih dan sihat. Pertimbangkan menggunakan beberapa minyak berikut untuk menggalakkan kulit kepala yang sihat.

**Geranium**  
Pelargonium graveolens  
Cuba tambah beberapa titik minyak Geranium pada syampu untuk membantu menjaga kulit kepala sihat dan bersih

**Rosemary**  
Rosmarinus officinalis  
Sapu minyak Rosemary pada kulit kepala dan urut untuk rambut yang lebat

**Jasmine**  
Jasminum grandiflorum  
Minyak Jasmine dapat membantu menyubur dan melindungi kulit kepala

**Tea Tree**  
Melaleuca alternifolia  
Campur minyak Rosemary, Tea Tree, dan Basil untuk urutan kulit kepala yang merangsang

**Lavender**  
Lavandula angustifolia  
Guna minyak Lavender pada kepala dan rambut untuk membantu menjaga kulit kepala kelihatan bersih dan sihat

**Ylang Ylang**  
Cananga odorata  
Urut minyak Ylang Ylang pada kulit kepala anda untuk meningkatkan penampilan rambut yang sihat dan bersinar

**Lime**  
Citrus aurantifolia  
Campur minyak Lime dengan minyak Tea Tree untuk urutan kulit kepala yang menenangkan

Lihat ramuan buat sendiri di bawah bagi beberapa rawatan rambut yang mudah dibuat di rumah dengan menggunakan minyak esensial.

### Perapi Dalam Rambut Buat Sendiri dengan minyak esensial dōTERRA

#### Bahan-bahan

- 3 sudu makan minyak kelapa
- 1 sudu makan minyak zaitun
- 8 titik minyak esensial dōTERRA
- Mesin pengadun tangan

#### Arahan

1. Campur minyak kelapa, minyak zaitun, dan minyak esensial dalam mangkuk campuran. Pilih minyak esensial yang dikenali mempunyai faedah rambut, dan pertimbangkan untuk menggunakan beberapa minyak bersama-sama. Tidak kira berapa banyak minyak yang anda pilih, pastikan anda menambah hanya sekitar lapan titik minyak.
2. Kisar pada kelajuan medium/tinggi selama 5 minit, atau sehingga bahan-bahan menjadi pekat dan seperti krim.
3. Sapu campuran pada rambut kering, terutamanya hujung rambut.
4. Sikat rambut menggunakan sikat bergigi lebar untuk memastikan campuran tersebut diagihkan sama rata.
5. Biarkan selama 15 hingga 20 minit. Bilas, syampu, dan gayakan seperti yang dikehendaki.
6. Ulang sekali seminggu atau seberapa kerap yang diinginkan.

## Masker Rambut Geranium dōTERRA dengan minyak esensial Geranium

### Bahan-bahan

- 2 telur
- 1 sudu makan madu
- 1 sudu makan minyak zaitun
- 5 titik minyak Geranium

### Arahan

1. Campur telur dengan minyak zaitun. Masukkan madu dan minyak Geranium dan campur sehingga menjadi seperti krim..
2. Sapu masker daripada akar ke hujung rambut sehingga meliputi seluruh rambut.
3. Tutup rambut dengan pembungkus plastik atau topi mandi dan biarkan selama 30 minit hingga 1 jam.
4. Bilas dengan air suam dan syampu sehingga rambut tidak melekit. Guna perapi jika perlu.

## Penggunaan minyak esensial untuk penjagaan mulut

Sama ada anda mahu mulut yang bersih, gusi yang sihat, ataupun nafas segar, minyak esensial boleh digunakan semasa rutin harian anda untuk menggalakkan kesihatan mulut yang baik. Ingat—sebelum menggunakan minyak esensial pada gigi, gusi, dan mulut, pastikan minyak telah diluluskan untuk penggunaan topikal dan dalaman, dan sentiasa cairkan minyak sebelum digunakan pada kanak-kanak atau mereka yang mempunyai sensitiviti.

### Gusi, gigi, mulut yang sihat

Minyak esensial mempunyai sifat membersihkan dan menenangkan yang boleh digunakan setiap hari untuk menggalakkan gusi, gigi, dan mulut yang sihat. Untuk kesihatan mulut yang baik secara keseluruhan, pertimbangkan untuk menggunakan mana-mana minyak esensial yang disenaraikan di bawah ini yang dikenali dengan keupayaan mereka untuk mengekalkan gusi, gigi, dan mulut supaya kelihatan sihat. Mana-mana minyak ini boleh diletakkan pada berus gigi anda, dalam ubat gigi anda, atau digabungkan dengan air untuk membilas mulut, supaya dapat memberi faedah membersihkan atau menenangkan pada mulut.

Cilantro  
Cinnamon  
Clove  
Coriander

Fennel  
Frankincense  
Helichrysum  
Juniper Berry

Lime  
Myrrh  
Oregano\*  
Thyme\*

\*Cairkan dengan air atau ubat gigi sebelum guna

## Nafas yang segar

Cuba cadangan di bawah apabila anda mahu segarakan nafas dengan minyak esensial.



## Cecair kumur

Selain memberus dengan minyak esensial, dan letak pada gusi dan gigi secara topikal, anda juga boleh mendapat faedah minyak pada mulut dengan membuat cecair kumur mulut minyak esensial anda sendiri. Hanya dengan mencampurkan minyak pilihan anda dengan dua auns air, dan kumur untuk 15-30 saat untuk pembilasan mulut yang berkesan. Cuba beberapa cadangan cecair kumur minyak esensial di bawah.

1 titik Basil	1 titik Geranium	1 titik Eucalyptus	1 titik Cinnamon	1 titik Spearmint
1 titik Clove	1 titik Lavender	1 titik Lemon	2 oz. air	2 oz. air
1 titik Tea Tree	1 titik Tea Tree	2 oz. air		
2 oz. air	1 titik Peppermint			
	2 oz. air			

## Cadangan tambahan untuk penggunaan minyak esensial semasa rutin kebersihan harian anda

Bersama-sama dengan penjagaan kulit, penjagaan rambut, dan penjagaan mulut, terdapat beberapa perkara lain yang terlibat dalam rutin kebersihan harian atau mingguan kita. Jika anda mencari lebih banyak cara untuk menggunakan minyak esensial semasa rutin kebersihan anda, lihat cadangan di bawah.

## Mandian

Walaupun mandi adalah sebahagian daripada rutin biasa harian kita, penggunaan minyak esensial semasa aktiviti ini dapat menggalakkan kulit yang sihat, merehatkan minda dan badan selepas hari yang panjang, dan juga memberi kita permulaan yang bertenaga pada waktu pagi. Berikut merupakan beberapa cadangan untuk penggunaan minyak esensial semasa mandi.



**Bergamot**  
Citrus bergamia

Sapu minyak esensial Bergamot pada kulit semasa mandi dan hidu sedalamnya untuk menikmati bau yang menenangkan dan faedah membersihkan kulit

**Eucalyptus**  
Eucalyptus radiata

Letak beberapa titik minyak Eucalyptus di bawah tempat mandi untuk menyegar dan menambah daya hidup pada pagi anda

**Myrrh**  
Commiphora myrrha

Campur beberapa titik minyak Myrrh, Wild Orange dan Roman Chamomile pada air mandian anda bagi pengalaman aromaterapi yang juga menggalakkan kulit kelihatan sihat

**Geranium**  
Pelargonium graveolens

Sapu minyak Geranium pada kulit selepas mandi untuk kesan melicin kulit

**Frankincense**  
Boswellia Essential Oil

Campur minyak Rosemary dan Frankincense pada air mandian anda bersama garam Epsom bagi pengalaman yang meremajakan

**Lavender**  
Lavandula angustifolia

Campur minyak Lavender pada air mandian untuk membantu mengurangkan tekanan dan merehatkan badan

**White Fir**  
Abies alba

Campur satu titik White Fir pada mandian anda untuk meningkatkan perasaan bertenaga dan kuat

Ambil langkah tambahan untuk relaks semasa mandi dengan garam mandian Epsom dan minyak esensial buat sendiri.

## Garam Mandian Minyak Esensial dengan minyak esensial dōTERRA

### Bahan-bahan

- 1 cawan garam Epsom
- 10 titik minyak esensial dōTERRA (guna minyak esensial dengan sifat relaks atau menenangkan, atau dengan faedah pada kulit)

### Arahan

1. Tambah 10 titik minyak esensial pilihan anda pada garam Epsom, dan kacau.
2. Isi tab mandi dengan air suam dan tuang  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  cawan campuran garam Epsom.

## Mencukur

Oleh sebab sifat membersihkan pada kulit, minyak esensial juga berguna untuk menenangkan kulit selepas bercukur. Kedua-dua lelaki dan wanita boleh mendapat faedah daripada penggunaan minyak esensial selepas bercukur, terutama mereka yang mengalami sensitiviti kulit yang muncul selepas bercukur. Pertimbangkan untuk mencairkan minyak Lavender dengan minyak pembawa seperti Fractionated Coconut Oil, dan sapu terus pada kulit selepas bercukur untuk membantu menenangkan kulit. Anda juga boleh membuat losyen cukur anda sendiri dengan campuran minyak Tea Tree dan Cedarwood, dan sapu pada kawasan yang sensitif selepas mencukur bersih.

Sekiranya anda mengalami ketidakselesaan atau kerengsaan kulit selepas bercukur, pertimbangkan untuk membuat Serum Kelegaan Pencukur seperti di bawah.

## Serum Kelegaan Pencukur dōTERRA

### Bahan-bahan

- $\frac{1}{2}$  cawan dōTERRA Fractionated Coconut Oil
- $\frac{1}{4}$  cawan air mawar (terdapat di kebanyakan kedai makanan kesihatan tempatan)
- 5 titik minyak Frankincense
- 5 titik minyak Helichrysum
- 5 titik minyak Lavender
- 5 titik minyak Tea Tree
- 5 titik minyak Myrrh

### Arahan

1. Letak Fractionated Coconut Oil dan air mawar dalam botol semburan kaca atau botol pam.
2. Tambah minyak esensial dan goncang.
3. Sembur campuran terus pada kulit, atau pam dua hingga tiga kali pada telapak tangan dan sapu pada kawasan yang terjejas.

Anda juga boleh membuat krim pencukur minyak esensial anda sendiri untuk melancarkan proses bercukur. Hanya ikut arahan di bawah.

## Krim Pencukur Minyak Esensial dōTERRA

Bahan-bahan	Arahan
1/3 cawan mentega shea	1. Letak semua bahan kecuali minyak esensial dalam periuk berlapis.
1/3 cawan minyak kelapa	2. Selepas bahan-bahan cair, alihkan daripada haba, dan biarkan sejuk selama tiga minit.
1/4 cawan dōTERRA Fractionated Coconut Oil	3. Tambah minyak esensial dan kacau sehingga sebati.
5 titik minyak Tea Tree	4. Biarkan krim pencukur menjadi keras. (Anda boleh letak dalam peti sejuk untuk mempercepatkan proses ini.)
5 titik minyak Peppermint	5. Guna mesin pengadun tangan, kacau krim pencukur hingga menjadi ingan dan gebu.
5 titik minyak Sandalwood	6. Letak dalam bekas yang anda boleh ambil setiap kali anda bersedia untuk mencukur.

## Deodoran dan minyak wangi

Oleh sebab minyak esensial mempunyai bau yang menyenangkan dan kuat, ia biasa digunakan dalam industri minyak wangi. Anda boleh membuat minyak wangi dengan mudah di rumah hanya dengan sapu minyak esensial kegemaran anda pada kulit atau pakaian. Sebagai contoh, anda boleh sapu minyak Bergamot pada pergelangan tangan dan leher untuk menikmati wangian yang kuat dan segar sepanjang hari. Atau, anda boleh sapu minyak Geranium pada ketiak selepas bersenam sehingga berpeluh atau seharian di bawah sinar matahari.

Untuk membuat minyak wangi dengan minyak esensial anda sendiri, ikut arahan di bawah.

## Minyak Wangi Esensial Buat Sendiri dengan minyak esensial dōTERRA

Bahan-bahan	Arahan
1 sudu witch hazel	1. Campur witch hazel dan air dalam botol semburan kaca kecil, dan goncang.
1/4 cawan air	2. Tambah minyak esensial dan kacau sehingga sebati. (Minyak esensial floral dan citrus seperti Geranium, Jasmine, Rose, Ylang Ylang, Bergamot, Grapefruit, dan Wild Orange adalah sesuai untuk minyak wangi. Anda boleh campur beberapa jenis minyak esensial bersama untuk mencipta campuran minyak wangi peribadi anda sendiri.)
10–30 titik minyak esensial kegemaran anda	3. Sembur minyak wangi pada badan dan pakaian. Campur dengan baik sebelum digunakan.

Mahu menggunakan minyak esensial untuk minyak wangi semula jadi? Cuba gabungan yang berikut.

Cedarwood oil  
Arborvitae oil  
Frankincense oil

Bergamot oil  
Clove oil  
Lemon oil  
White Fir oil

Cinnamon oil  
Peppermint oil  
Grapefruit oil

Membuat deodoran minyak esensial anda sendiri lebih mudah daripada yang anda fikirkan! Ikut arahan di bawah dan nikmati bau minyak esensial sepanjang hari.

## Deodoran Minyak Esensial dengan minyak esensial dōTERRA

### Bahan-bahan

- ¼ cawan serbuk penaik tanpa aluminium
- ¼ cawan tepung jagung
- 3-5 sudu makan minyak kelapa
- 15 titik minyak esensial (minyak seperti Geranium, Lemon, Lime, Lavender, dan Tea Tree adalah yang terbaik)
- 1 bekas deodoran kosong

### Arahan

1. Campur serbuk penaik, tepung jagung, dan minyak esensial dalam mangkuk.
2. Campur minyak kelapa dengan bahan-bahan lain, masukkan satu sudu makan dalam satu masa sehingga mencapai konsistensi yang diinginkan. (Sekiranya anda tinggal dalam iklim yang hangat, lebih baik menambah satu auns mentega cair atau mentega koko pada resepi.)
3. Tekan masuk ke dalam bekas deodoran kosong dan biarkan sehingga minyak kelapa mengeras.

## Kuku jari dan kuku kaki

Guna sifat menenangkan dan membersihkan minyak esensial untuk menggalakkan kuku jari dan kuku kaki yang sihat. Beberapa minyak esensial yang terbaik untuk kuku terdapat dalam cadangan di bawah.



Sapu Cilantro pada kuku jari dan kuku kaki supaya kelihatan bersih dan sihat



Sapu Tea Tree pada kuku jari dan kuku kaki selepas mandi untuk membersihkan dan memastikan kuku kelihatan sihat



Sapu Frankincense pada kutikel dan bahagian bawah kuku untuk mengekalkan kuku yang sihat

Guna minyak esensial untuk memastikan tangan dan kutikel anda kelihatan segar dengan krim kutikel minyak esensial buat sendiri.

## Krim Kutikel Minyak Esensial dengan minyak Myrrh dan Lavender

### Bahan-bahan

- 2 sudu makan mentega shea
- 1 sudu lilin lebah
- 1 sudu makan Fractionated Coconut Oil
- 7 titik minyak Lavender atau Myrrh

### Directions

1. Dalam bekas kaca kecil, campur mentega shea, lilin lebah, dan Fractionated Coconut Oil. Letak dalam periuk dengan 1-1.5 inci air mendidih.
2. Kacau bahan-bahan sehingga sebati (sekitar 5-10 minit)
3. Setelah cair, keluarkan daripada haba dan biarkan selama 3 minit.
4. Tambah minyak esensial dan kacau.
5. Tuang dalam bekas dan biarkan mengeras untuk 2-3 jam.
6. Untuk guna, hanya sapu sedikit pada kutikel dan gosok sehingga diserap.

Sebaik sahaja anda mengetahui kegunaan dan faedah bagi setiap minyak esensial, menjadi mudah untuk mengamalkan minyak kegemaran anda dalam rutin kebersihan harian anda. Sama ada anda menghabiskan banyak masa untuk bersiap pada waktu pagi, menanti untuk mandian yang menenangkan pada waktu malam, ataupun mahu pendekatan yang lebih semula jadi pada penjagaan kulit, penjagaan rambut, atau penjagaan mulut, minyak esensial akan menjadi bahagian yang penting dalam rutin harian anda. Jika anda sudah bersedia untuk meningkatkan kualiti rutin kebersihan harian anda, ia adalah semudah dengan menggunakan kekuatan dan ketulenan minyak esensial.