

dōTERRA® eBUKU



BAB 1

Mengapa guna minyak esensial secara topikal?

BAB 2

Bagaimana ia berfungsi

BAB 3

Keselamatan

BAB 4

Cadangan untuk penggunaan topikal

BAB

Mengapa guna minyak esensial secara topikal?

Penggunaan topikal minyak esensial merupakan salah satu cara yang terpentas dan termudah untuk mengalami faedah minyak esensial pada badan. Apabila digunakan dengan betul, minyak esensial sangat berfaedah untuk kulit, menenangkan tubuh, berguna semasa urutan, dan digunakan dalam pelbagai cara untuk kehidupan seharian.

Penggunaan topikal adalah unik kerana ia membenarkan pengguna mensasarkan kawasan badan yang tertentu untuk mendapat kesan yang diinginkan. Selain itu, terdapat banyak jenis penggunaan topikal yang boleh memberi sokongan kepada keseluruhan badan. Anda boleh meningkatkan pengalaman menggunakan minyak esensial sebaik sahaja anda melihat betapa mudah dan berkesan penggunaan secara topikal ini.

Faedah minyak esensial pada kulit

Oleh sebab mereka mempunyai sifat pembersihan dan penulenan yang kuat, minyak esensial telah lama digunakan untuk menenangkan, mengekalkan, dan memperbaiki kulit. Banyak minyak esensial mengandungi komponen kimia yang berguna untuk pembersihan dan penulenan semula jadi—menjadikan mereka berguna untuk mengekalkan kulit yang sihat. Minyak esensial adalah berguna untuk mengurangkan penampilan kecederaan pada kulit, mengurangkan kerengsaan kulit, membersihkan kulit berminyak, mengurangkan kedutan dan garis halus, menggalakkan kulit yang sihat, mengurangkan penampakan kesan calar dan banyak lagi.

Tidak seperti produk penjagaan kulit yang lain, minyak esensial menjaga kulit melalui cara yang tulen, semula jadi, dan selamat. Walaupun minyak esensial mengandungi komponen kimia semula jadi yang berguna untuk kulit, minyak esensial tidak mengandungi toksin atau bahan penambah yang sering dijumpai dalam produk pembersih, penyegar, dan losyen komersial yang lain.

Faedah penggunaan topikal minyak esensial:

- Memberi faedah yang sangat ketara pada kulit
- Juga memberi faedah aromatik apabila pengguna menghidu minyak esensial pada kulit
- Memberi perasaan yang melegakan, menenangkan, menghangatkan, menyejukkan, atau bertenaga pada badan
- Membenarkan pengguna mensasarkan kawasan badan yang tertentu

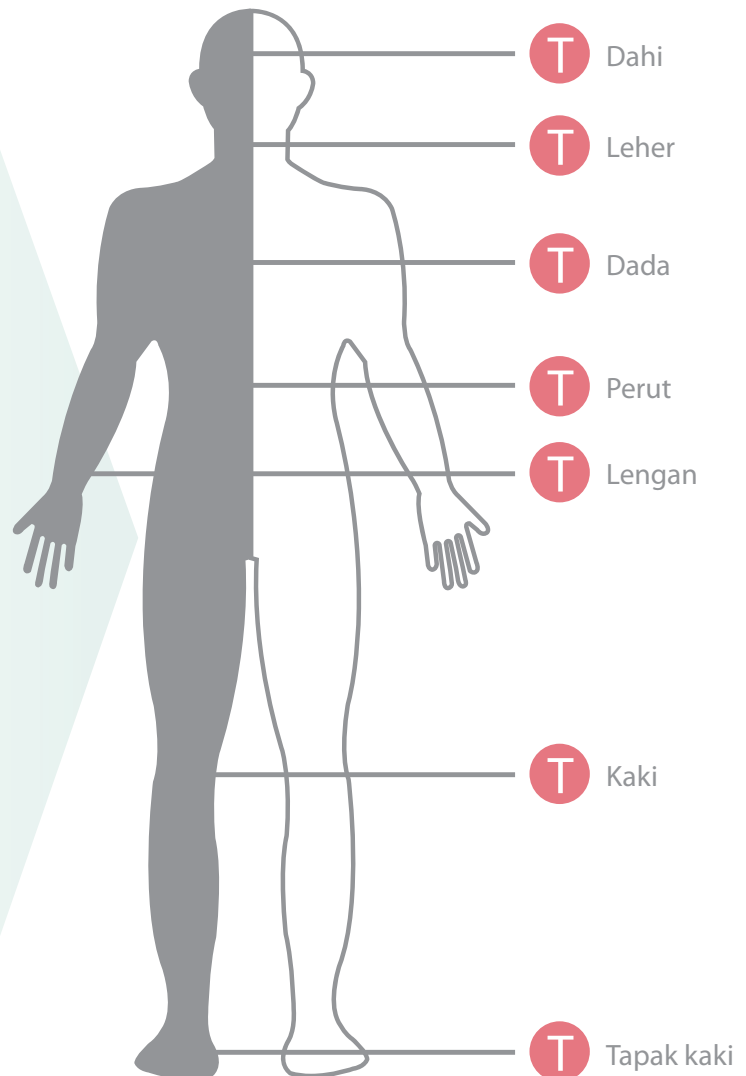
Selain ciri-ciri minyak esensial yang selamat dan semula jadi, minyak esensial boleh dicairkan sebelum digunakan supaya sesuai untuk kulit sensitif. Mereka yang mempunyai kulit sensitif selalunya sukar untuk mencari produk penjagaan kulit yang tidak akan merengsa kulit mereka.

Minyak esensial bukan sahaja tidak mengandungi parabens dan toksin yang sering dijumpai dalam produk penjagaan kulit dalam pasaran kini, tetapi mereka juga boleh dicairkan supaya sesuai digunakan untuk kulit sensitif. Mereka yang bimbang dengan kerengsaan kulit dan kulit sensitif masih boleh mendapat faedah pembersihan dan penulenan kulit daripada minyak esensial.

Faedah penggunaan topikal untuk seluruh badan

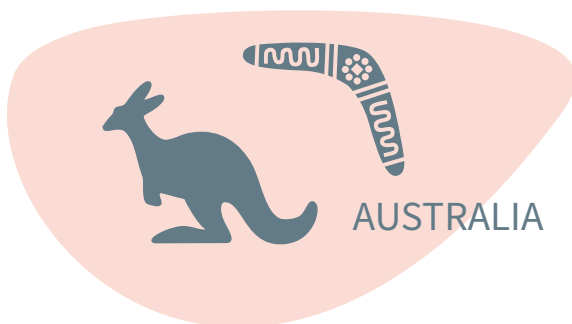
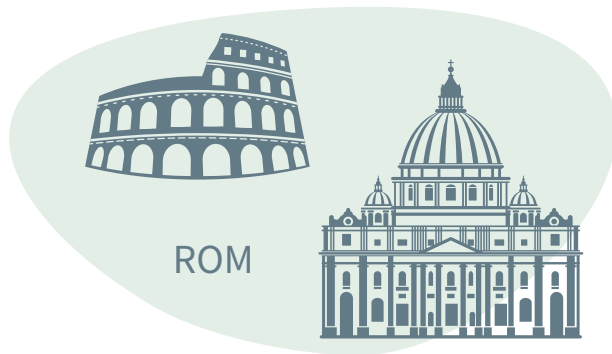
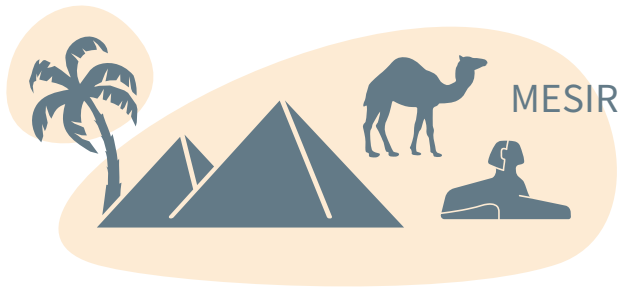
Bersama dengan faedah utama untuk kulit, komponen kimia dalam minyak esensial juga berguna untuk seluruh badan. Seseengah minyak esensial mempunyai sifat melegakan atau menenangkan menjadikannya berguna untuk melegakan badan. Minyak esensial lain dikenali dengan sifat menghangatkan atau menyejukkan yang boleh membantu melegakan badan atau mengurangkan tekanan. Seseengah minyak esensial juga boleh menggalakkan pernafasan yang sihat apabila disapu pada kawasan dada dan leher, manakala minyak esensial yang lain dikenali dengan keupayaan mereka untuk melegakan otot dan sendi yang lenguh.

Seperti yang dinyatakan, salah satu kelebihan menggunakan minyak esensial secara topikal adalah keupayaan untuk mensasarkan kawasan tertentu pada badan. Penggunaan topikal membenarkan penggunaan yang khusus di mana pengguna boleh memilih minyak tertentu berdasarkan faedahnya, dan menggunakannya di kawasan tepat untuk mencapai kesan yang diinginkan.



Fakta sejarah penggunaan topikal

Penggunaan minyak esensial dan komponen tumbuhan semula jadi secara topikal bukan satu trend yang baharu, tetapi satu amalan yang telah digunakan selama berabad-abad. Masyarakat purba seluruh dunia mengetahui nilai menggunakan tumbuhan, ekstrak tumbuhan, dan minyak esensial untuk melegakan kulit dan badan, memberi kesan yang menyejukkan dan menghangatkan, mencantikkan kulit, dan banyak lagi. Lihat beberapa fakta di mana tumbuhan dan minyak esensial digunakan secara topikal sepanjang sejarah: and essential oils have been used topically throughout history:



- ◆ Masyarakat Yunani Purba menggunakan taim untuk mandi, manakala masyarakat Mesir menggunakannya sebagai sebahagian daripada proses pengawetan
- ◆ Dikenali dengan pelbagai faedah untuk kulit, helikrisum sering digunakan dalam Yunani Purba
- ◆ Masyarakat Mesir Purba sering menggunakan geranium untuk membantu mencantikkan kulit
- ◆ Masyarakat Mesir Purba menggunakan jintan untuk kesan yang menenangkan
- ◆ Kemenyan digunakan oleh masyarakat Mesir Purba sebagai minyak wangi dan losyen untuk melegakan kulit
- ◆ Kayu cendana India mempunyai pelbagai faedah pada kulit, dan digunakan secara tradisional oleh masyarakat Mesir untuk tujuan pengawetan
- ◆ Masyarakat Rom dan Mesir sering menggunakan lavender untuk mandi, bersantai, dan sebagai minyak wangi
- ◆ Daun pokok Melaleuca digunakan oleh orang asli Australia selama berabad-abad. Mereka akan menghancurkan daun dan menyapu terus pada kulit untuk kesan penyejukan.
- ◆ Sepanjang sejarah, Myrrh telah digunakan sebagai minyak wangi, bahan pengawetan, dan penjagaan kesihatan
- ◆ Pada zaman Alkitab, Cassia digunakan sebagai minyak yang hangat
- ◆ Minyak kayu cendana Hawaiian telah didokumentasikan penggunaannya selama ribuan tahun di mana ia sangat dihargai dengan keupayaan untuk mengurangkan kecederaan kulit
- ◆ Semasa Zaman Pertengahan, clary sage sering digunakan untuk melegakan kulit

BAB

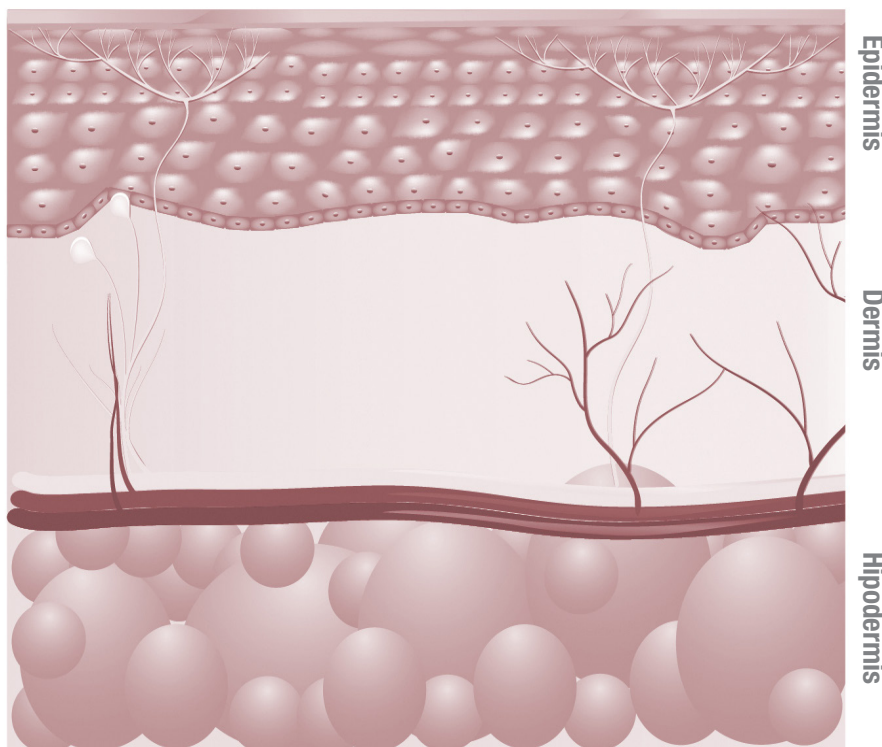
2

Bagaimana ia berfungsi

Penggunaan topikal adalah penggunaan minyak esensial secara terus pada kulit atau badan. Walaupun penggunaan aromatik membolehkan pengguna untuk menikmati minyak esensial melalui udara, penggunaan topikal adalah cara yang mudah untuk mengalami kuasa minyak esensial— memberi faedah yang ketara untuk kulit dan seluruh badan.

Latar belakang saintifik

Adakah anda tahu bahawa kulit merupakan satu organ? Sama seperti hati atau jantung, kulit ialah organ dan merupakan organ yang terbesar dalam badan kerana berat dan luas permukaannya. Sebagai organ utama badan, kulit mempunyai banyak fungsi termasuk perlindungan, memberi deria sentuhan, dan mengawal suhu badan.



Memberi perlindungan: Salah satu fungsi penting kulit adalah melindungi tisu dan organ-organ lain. Kulit menghalang bahan-bahan yang tidak diinginkan atau berbahaya, dan melindungi organ dalaman daripada perkara-perkara seperti radiasi atau kecederaan.

Deria sentuhan: Kulit juga membantu kita memahami persekitaran kita dengan menghantar maklumat deria ke otak supaya kita boleh mengetahui perubahan suhu, sakit, tekanan, dan banyak lagi.

Mengawal suhu: Badan yang sihat mesti kekal dalam julat suhu yang selamat. Kulit berfungsi untuk mengawal suhu badan kita melalui peluh dan aliran darah supaya suhu badan sentiasa berada dalam julat yang optimum.

Penyerapan

Seperti yang anda dapat lihat, kulit memainkan peranan penting dalam melindungi badan dan menjaga kesihatan. Sekarang kita boleh lebih memahami bagaimana penggunaan topikal minyak esensial dapat mempengaruhi kesihatan kita. Minyak esensial adalah bahan lipid terlarut, yang membolehkannya menembusi kulit dengan mudah. Penggunaan topikal adalah cara yang berkesan untuk menggunakan minyak esensial kerana apabila minyak diserap ke dalam kulit, ia akan tetap berada di kawasan yang disapu—membolehkan pengguna mendapat faedah di kawasan tersebut.

Walaupun minyak esensial mudah terserap ke dalam kulit, anda boleh meningkatkan penyerapan dan faedah minyak dengan mengurut minyak ke dalam kulit, atau dengan menggunakan minyak pembawa yang akan melembapkan kulit apabila minyak menyerap.



Jadi bagaimanakah ia berfungsi?

Kita tahu bahawa kulit mempunyai banyak fungsi untuk melindungi dan mengawal keadaan badan, dan juga minyak esensial senang diserap ke dalam kulit, tetapi bagaimanakah kita mendapat faedah minyak esensial dengan sapuan pada kulit? Setiap minyak esensial mempunyai ciri kimia unik yang menentukan jenis faedah yang diberikan. Minyak esensial yang tertentu mempunyai sifat menghangatkan, bertenaga dan meningkatkan semangat, manakala minyak lain mempunyai komponen kimia yang menjadikannya tenang, lega, sejuk, atau memperbaharui. Apabila minyak esensial disapu secara topikal dan menyerap ke dalam kulit, pengguna akan mula mengalami faedah yang ditawarkan oleh ciri kimia bagi setiap minyak.

Oleh sebab kebanyakan minyak dikenali dengan sifat pembersihan dan penulenan, minyak esensial boleh digunakan untuk menggalakkan kulit yang bersih dan sihat. Sesetengah minyak esensial memberi sensasi hangat atau penyejukan kepada kulit, yang mana boleh membantu melegakan kawasan yang terjejas, atau menenangkan badan secara keseluruhan.

Di samping memberi manfaat kepada kulit dan badan, penggunaan topikal minyak esensial membolehkan pengguna untuk menikmati faedah aromatik bagi setiap minyak. Bau minyak akan kekal selepas menggunakannya secara topikal dan pengguna boleh menghidu bau selama beberapa jam. Walaupun anda menggunakan minyak esensial untuk faedah topikal, anda juga akan dapat menghidu aroma yang tenang, meningkatkan semangat, atau menyegarkan dengan minyak yang disapu pada kulit.



BAB 3

Keselamatan

Seperti mana-mana produk yang anda gunakan secara topikal pada kulit, terdapat beberapa langkah berjaga-jaga untuk membolehkan anda menikmati faedah minyak esensial tanpa sebarang kerengsaan atau sensitiviti. Minyak esensial berguna untuk menggalakkan kulit yang sihat, melegakan badan, dan banyak lagi, namun adalah penting untuk mengikuti garis panduan keselamatan untuk memastikan penggunaan yang betul. Walaupun setiap minyak esensial berbeza, sebaik sahaja anda mengetahui bagaimana setiap minyak bertindak balas dengan badan anda, anda boleh mencari cara yang selamat dan berkesan untuk menikmati faedah topikal yang ditawarkan oleh setiap minyak.

Pencairan

Pencairan adalah salah satu prinsip yang paling penting untuk difahami bagi penggunaan topikal minyak esensial yang selamat. Sesetengah orang berasa bimbang bahawa pencairan minyak esensial sebelum disapu boleh mengurangkan faedahnya; walau bagaimanapun, pencairan sebenarnya membantu penyerapan yang lebih baik ke dalam kulit—maka melanjutkan faedah lebih lama lagi. Dengan mencairkan minyak esensial anda dengan minyak pembawa, anda mengurangkan kadar penyejatan, meningkatkan penyerapan ke dalam kulit, dan melindungi kulit sensitif atau halus. Seperti yang anda lihat, pencairan tidak mengurangkan faedah minyak esensial, tetapi membuatkan penggunaan topikal lebih berkesan.



Nisbah pencairan yang dicadangkan: 3 titik minyak pembawa → 1 titik minyak esensial

Adalah penting untuk mengetahui bahawa sesetengah minyak esensial patut selalu dicairkan sebelum penggunaan topikal kerana ciri kimia yang kuat. Pastikan anda membaca arahan bagi setiap minyak esensial sebelum sapu secara topikal untuk memastikan penggunaan yang selamat.

Minyak pembawa

Dalam dunia minyak esensial, minyak pembawa adalah minyak yang membawa minyak esensial ke kawasan yang dikehendaki pada kulit. Minyak pembawa sering digunakan untuk pencairan. Apabila anda mencairkan minyak esensial dengan minyak pembawa, ia akan mengurangkan kekuatan minyak, namun begitu, ia akan meningkatkan penyerapan ke dalam kulit yang mana membolehkan anda memaksimumkan faedah yang ditawarkan oleh minyak esensial.

Secara idealnya, minyak pembawa sepatutnya minyak sayuran tulen supaya dapat mencairkan minyak esensial dengan mudah tanpa merosakkan ciri kimia minyak yang unik. Jika ciri kimia minyak esensial diubah atau dirosak dalam mana-mana cara, ia akan mengurangkan keberkesanan minyak dan anda tidak akan mendapat faedah yang diinginkan. Minyak pembawa yang berikut biasa digunakan untuk mencairkan minyak esensial dengan berkesan :

- Minyak avokado
- Minyak walnut
- Minyak kacang makadamia
- Minyak badam manis
- Minyak biji rami
- Minyak bunga matahari
- Minyak zaitun
- Minyak kelapa

Dalam kebanyakan kes, minyak pembawa mengandungi komponen kimia yang boleh dioksidakan dengan masa. Anda mungkin mendapati bahawa minyak yang telah dipecahkan, atau telah melalui proses fraksionasi dapat membantu memanjangkan jangka hayat minyak pembawa. dōTERRA menggunakan Fractionated Coconut Oil sebagai minyak pembawa kerana jangka hayatnya yang panjang, tidak berminyak, dan ringan. a non-greasy, lightweight feel.



Fraksionasi

Minyak pembawa mengandungi asid lemak panjang yang diketahui akan teroksidakan dengan masa. Semasa proses fraksionasi, rantai asid lemak yang pendek dipisahkan untuk memberi minyak dengan jangka hayat yang lebih lama.

*Minyak esensial yang harus **selalu** dicairkan sebelum penggunaan topikal:*



Black Pepper

Cassia

Cinnamon

Clove

Geranium

Lemongrass

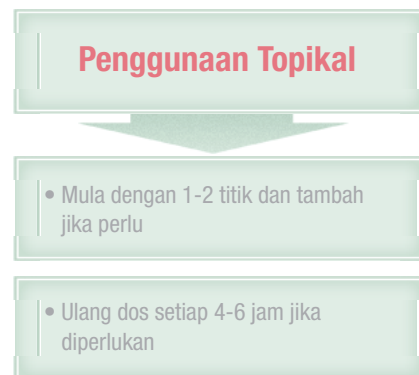
Oregano

Thyme

Penggunaan

Perkara penting untuk menggunakan minyak esensial dengan selamat adalah dengan sentiasa mematuhi arahan penggunaan yang betul. Sama ada anda menggunakan minyak esensial secara aromatik ataupun topikal, pastikan anda menggunakan jumlah yang betul supaya anda berada dalam had penggunaan yang selamat. Dengan penggunaan topikal, selalu terdapat risiko untuk kerengsaan kulit atau kulit sensitif, tambahan lagi apabila setiap minyak esensial mempunyai ciri kimia yang berbeza, dan setiap orang mempunyai tahap kepekaan kulit, keadaan kulit, dan keutamaan yang berbeza. Ingat bahawa penggunaan minyak esensial selalunya akan bergantung pada umur, saiz, status kesihatan, dan kepekaan kulit bagi setiap individu. Sekiranya anda mempunyai kebimbangan yang khusus mengenai kulit anda, perundingan dengan doktor sebelum menggunakan minyak esensial secara topikal adalah idea yang baik.

Apabila menggunakan minyak esensial secara topikal untuk pertama kali, pastikan anda bermula dengan jumlah yang paling rendah - antara satu hingga dua titik. Sebaik sahaja anda mengetahui bagaimana badan anda bertindak balas terhadap jumlah yang kecil, anda boleh meningkatkan jumlah yang diperlukan untuk membantu mencapai faedah yang diinginkan. Oleh sebab minyak esensial adalah kuat, penggunaan dengan jumlah yang kecil secara berkala sepanjang hari adalah idea yang baik berbanding dengan penggunaan jumlah yang besar sekaligus. Untuk sapuan, satu dos boleh diulang empat hingga enam jam jika diperlukan.



Kepekaan

Oleh sebab setiap individu mempunyai kepekaan kulit, masalah kesihatan, keadaan kulit, dan keutamaan yang berbeza, minyak esensial mungkin boleh menyebabkan tindak balas sensitiviti. Kanak-kanak atau mereka yang mempunyai kulit sensitif lebih cenderung untuk mengalami masalah sensitiviti, dan harus mengambil langkah keselamatan tambahan apabila menggunakan minyak esensial secara topikal.



Ujian kepekaan

Apabila menggunakan minyak esensial untuk pertama kali, menjalankan ujian kepekaan terlebih dahulu adalah idea yang baik untuk mengetahui bagaimana badan dan kulit anda bertindak balas terhadap struktur kimia minyak. Anda boleh menjalankan ujian kepekaan dengan menggunakan sedikit minyak esensial (bercampur dengan minyak pembawa) dan sapu pada kawasan kulit yang tidak terdedah. Periksa kawasan tersebut setiap jam selama beberapa jam untuk memastikan sensitiviti atau kerengsaan tidak berlaku.

Kepekaan terhadap matahari

Sesetengah minyak esensial, terutamanya minyak sitrus, boleh menyebabkan sensitiviti apabila terdedah kepada cahaya matahari atau ultraviolet selepas penggunaan topikal. Oleh sebab minyak sitrus mempunyai kompaun fotosensitif, pendedahannya kepada cahaya matahari, cahaya UV, atau lampu pijar sehingga 12 jam selepas penggunaan boleh menyebabkan kerengsaan pada kulit. Minyak esensial yang mempunyai risiko kepekaan terhadap matahari biasanya akan mengandungi amaran atau tanda berhati-hati, oleh itu pastikan anda membaca label minyak dengan teliti sebelum penggunaan.

Kategori minyak esensial untuk penggunaan topikal

dōTERRA menggunakan indeks kepekaan kulit pada setiap minyak esensial untuk membantu pengguna mengelakkan sensitiviti kulit dengan mengamalkan penggunaan yang selamat. Setiap produk mengandungi salah satu daripada tiga label kategori —“N” untuk Neat, “D” untuk Dilute, atau “S” untuk Sensitive. Label ini boleh membantu anda menentukan bagaimana menggunakan minyak esensial secara topikal dengan selamat.

- **Neat:** Minyak esensial dalam kategori ini boleh digunakan tanpa sebarang pencairan. Minyak dalam kategori ini cenderung mempunyai ciri kimia ringan dan risiko yang rendah untuk sensitiviti.
- **Dilute:** Kategori ini merujuk kepada minyak yang harus dicairkan dengan minyak pembawa sebelum penggunaan topikal. Minyak ini mengandungi ciri kimia yang lebih kuat, dan dapat digunakan dengan selamat selepas pencairan.
- **Sensitive:** Minyak ini perlu selalu dicairkan sebelum disapu pada kulit muda atau kulit sensitif. Pastikan anda memberi perhatian pada label ini jika anda tahu anda mempunyai kulit sensitif, atau bercadang untuk menggunakan minyak esensial pada anak-anak anda.

Penggunaan

Walaupun minyak esensial berbeza dari segi komponen kimia, kekuatan, dan aroma, terdapat beberapa kawasan kulit yang sangat sensitif terhadap minyak dan harus selalu dielakkan—tidak kira jenis minyak yang digunakan.

Penting untuk diingati bahawa minyak esensial akan masih tinggal di jari dan tangan selepas penggunaan topikal. Selepas menyapu minyak esensial secara topikal, elakkan daripada menggosok atau menyentuh muka dan mata anda kerana kawasan ini sensitif terhadap minyak. Membasuh tangan anda dengan sabun dan air adalah idea yang baik selepas menggunakan minyak esensial untuk mengelakkan sentuhan pada kawasan sensitif.

Kawasan sensitif untuk dielakkan

- Mata dan kulit di kawasan mata
- Bahagian dalam telinga
- Bahagian kemaluan
- Kulit yang cedera atau rosak

BAB

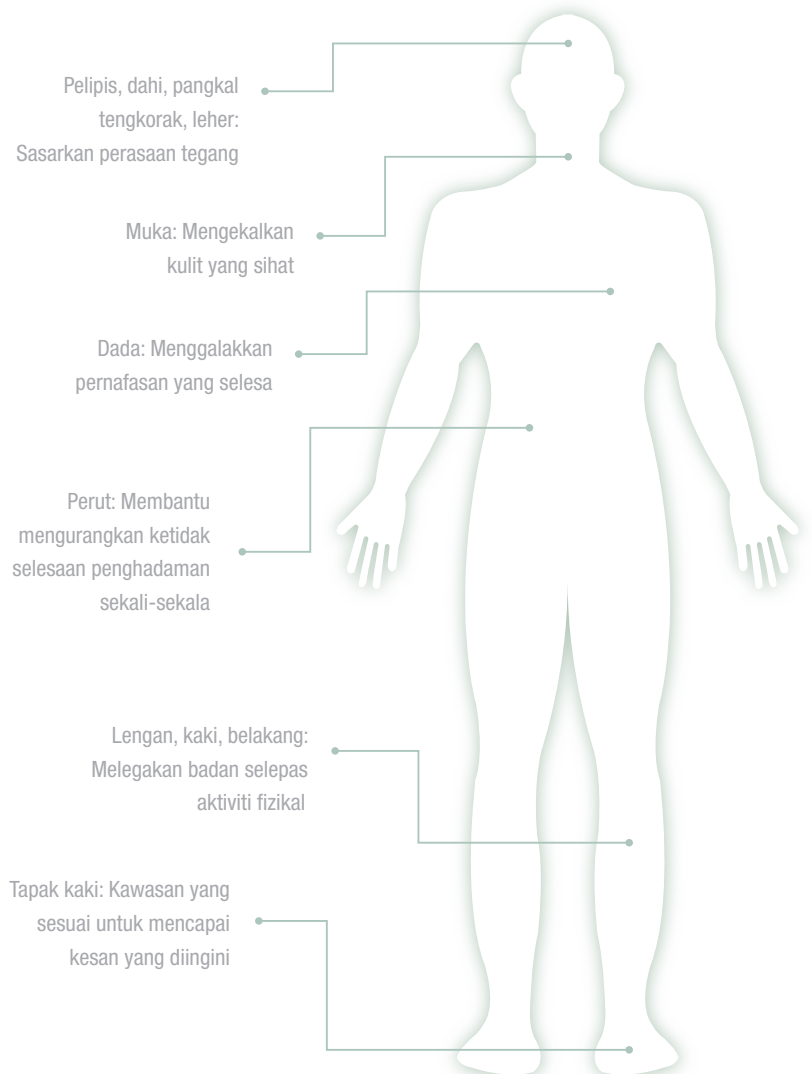
Cadangan untuk penggunaan topikal

Setelah dilengkapi dengan pengetahuan yang betul tentang pencairan, kepekaan kulit, dan dos, sekarang tibalah masa untuk membincangkan bagaimana cara menggunakan minyak esensial secara topikal. Bab sebelum ini telah membincangkan beberapa kawasan sensitif yang harus dielakkan ketika menggunakan minyak esensial secara topikal. Sekarang, beberapa kawasan terbaik untuk menggunakan minyak esensial akan dibincangkan supaya mendapat faedah topikal minyak tersebut.

Muka: Anda boleh menambah minyak esensial ke dalam rutin penjagaan kulit harian anda untuk memperbaiki kulit dan mengekalkan kulit yang cerah. Untuk menggunakan minyak esensial ke dalam rutin penjagaan kulit anda, hanya tambah beberapa titik minyak ke dalam pembersih muka, pelembap, atau losyen badan anda. Anda juga boleh mencairkan minyak esensial dengan Fractionated Coconut Oil dan sapu terus pada wajah anda

Pelipis, dahi, pangkal tengkorak, leher: Sapu minyak esensial di mana-mana kawasan ini boleh menggalakkan ketenangan dan mengurangkan tekanan. Jika anda cenderung berasa tegang di leher anda, bekerja lama di meja, atau hanya perlu berehat selepas hari yang tegang, pertimbangkan untuk menyapu minyak yang menenangkan pada kawasan ini.

Perut: Walaupun penggunaan minyak esensial secara dalaman boleh membantu melegakan masalah penghadaman, atau menggalakkan fungsi pencernaan yang sihat, anda juga boleh menyapu minyak pada



perut untuk mengalami perasaan yang selesa dan tenang. Sapu minyak esensial pada perut (di atas organ pencernaan) untuk menyokong fungsi yang sihat dan membantu mengurangkan masalah penghadaman. Anda juga boleh menyapu minyak esensial pada perut semasa kitaran haid untuk urutan yang selesa.

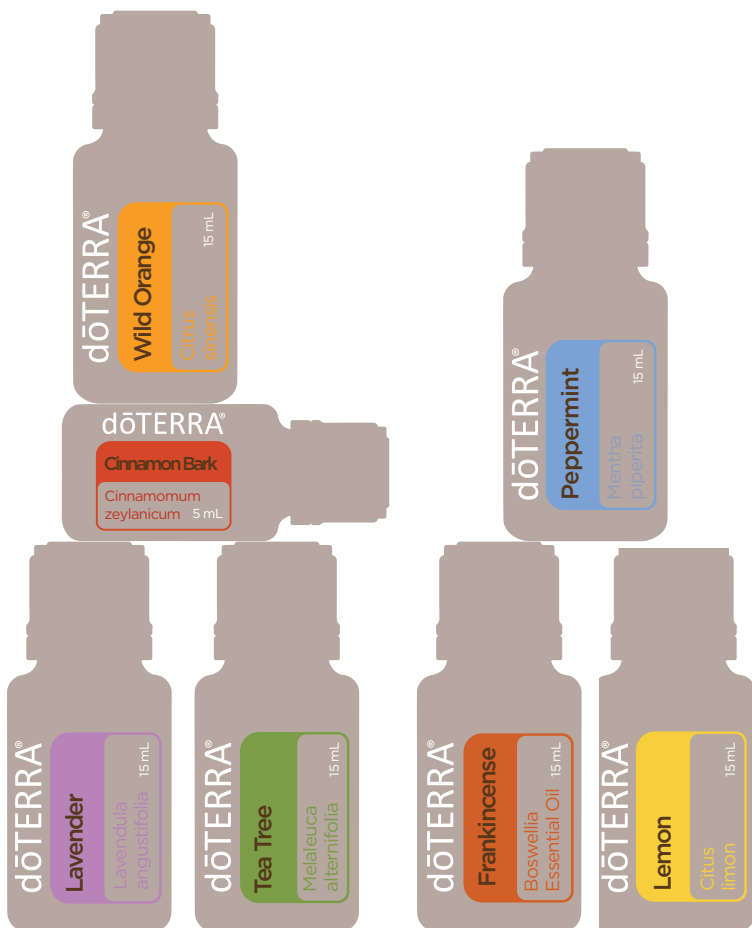
Lengan, kaki, belakang: Urut minyak esensial pada lengan, pergelangan tangan, kaki, tapak kaki dan belakang selepas senaman atau aktiviti fizikal untuk mendapat faedah minyak yang menenangkan. Kebanyakan minyak esensial mempunyai ciri menyejukkan dan menghangatkan, sesuai untuk urutan yang melegakan selepas menggunakan badan anda.

Dada: Sifat menyejukkan dan menyegarkan minyak esensial dapat membantu menggalakkan perasaan pernafasan yang selesa apabila digunakan secara topikal pada dada. Apabila minyak esensial digunakan secara topikal pada dada, pengguna boleh menikmati faedah aromatik apabila mereka menghidu aroma minyak.

Tapak kaki: Tapak kaki adalah tempat yang sesuai untuk sapuan minyak esensial kerana kaki dapat menyerap minyak dengan mudah. Apabila mencuba minyak esensial untuk kali pertama, atau menggunakan minyak pada kanak-kanak, tapak kaki adalah tempat yang sesuai untuk bermula kerana kulit yang tebal dan kurang cenderung mengalami sensitiviti.

Cadangan penggunaan topikal

Sekiranya anda sudah bersedia untuk memulakan penggunaan topikal minyak esensial, berikut merupakan beberapa cadangan menggunakan minyak tertentu dalam rutin harian anda. Pastikan anda memberi perhatian kepada apa-apa amaran atau arahan khusus sebelum menggunakan minyak, termasuklah kategori setiap minyak—Neat, Dilute, atau Sensitive.



Arborvitae: Sapu pada pergelangan tangan dan pergelangan kaki semasa mendaki untuk membantu menangkis serangga secara semula jadi

Basil: Sapu pada pelipis dan belakang leher untuk mengurangkan perasaan tegang

Bergamot: Sapu pada kulit semasa mandi untuk mengalami aroma yang tenang dan faedah pembersihan kulit

Black Pepper: Selepas tidur sebentar waktu tengah hari atau apabila anda kembali bekerja, sapu Black Pepper pada tapak kaki untuk kembali cerdas

Cardamom: Sapu pada dada apabila menanam bunga atau memotong rumput untuk menggalakkan pernafasan yang selesa

Cassia: Urut badan dengan Cassia dan Fractionated Coconut Oil untuk sensasi hangat

Cedarwood: Tambah dua titik Cedarwood ke toner muka atau pelembap untuk sifat kecerahan kulit

Cilantro: Sapu Cilantro pada kuku tangan dan kuku kaki supaya kelihatan bersih dan sihat

Cinnamon Bark: Semasa musim sejuk, cairkan Cinnamon dengan Fractionated Coconut Oil untuk mencipta urutan hangat pada sendi yang sejuk dan lenguh

Clary Sage: Semasa kitaran haid anda, sapu Clary Sage pada perut untuk urutan yang selesa

Clove: Campurkan dua titik Clove dengan losyen untuk urutan yang hangat

Coriander: Sapu secara topikal pada kulit berminyak untuk kulit yang cerah dan mengurangi penampilan kecelaan kulit

Cypress: Campurkan dengan Marjoram, Lavender, dan Peppermint untuk minyak urutan leher yang selesa

Eucalyptus: Sapu secara topikal pada dada dan hidu sedalamnya untuk aroma yang segar

Fennel: Cairkan dengan minyak pembawa dan sapu pada perut untuk urutan yang selesa

Frankincense: Tambah pada pelembap harian untuk mengurangi penampilan kecelaan kulit dan meremajakan kulit

Geranium: Sapu minyak ini terus pada kulit atau nikmati aromaterapi muka untuk mencantikkan kulit

Ginger: Guna untuk urutan merangsang

Grapefruit: Tambah pada rutin wajah waktu malam anak remaja anda untuk memperbaiki kecelaan kulit (Elakkan pendedahan kepada cahaya matahari)

Helichrysum: Sapu pada muka untuk mengurangi penampilan kedutan dan menggalakkan wajah yang berseri dan muda

Jasmine: Sapu secara topikal pada kulit dan rambut untuk membantu menyubur dan melindungi kulit dan kulit kepala

Juniper Berry: Letakkan satu titik pada kulit untuk menggalakkan kulit yang cerah dan sihat

Lavender: Tambah Lavender pada air mandi untuk menghilangkan tekanan, atau sapu pada pelipis atau belakang leher

Lemon: Basuh tangan dengan minyak Lemon untuk menghilangkan kesan minyak selepas bekerja dengan kereta, basikal atau projek lain

Lemongrass: Sapu pada tapak kaki selepas larian yang panjang untuk perasaan yang menyegarkan

Lime: Campurkan Lime dengan Tea Tree untuk urutan kulit kepala yang selesa

Marjoram: Sapu pada otot sebelum atau selepas bersenam untuk mensasarkan otot yang lenguh dan tertekan

Melaleuca: Untuk kerengsaan kulit sekali-sekala, sapu satu hingga dua titik pada kawasan yang terjejas

Melissa: Gosok pada dahi, bahu, atau dada untuk mengurangi tekanan dan menggalakkan kesejahteraan emosi

Myrrh: Campur beberapa titik Myrrh dengan Wild Orange dan Roman Chamomile dan tambah pada air mandian untuk pengalaman aromaterapi serta menggalakkan kulit yang kelihatan sihat

Oregano: Campur dengan minyak pembawa untuk urutan yang selesa

Patchouli: Tambah pada pelembap harian untuk mengurangi penampilan kecelaan kulit

Peppermint: Gosok pada pelipis selepas anda bangun tidur untuk rangsangan tenaga pada waktu pagi.

Petitgrain: Sebelum tidur, tambah beberapa titik Petitgrain pada tapak kaki untuk menggalakkan perasaan tenang

Roman Chamomile: Tambah satu hingga dua titik pada pelembap, syampu, atau perapi kegemaran anda untuk menggalakkan kulit dan rambut yang kelihatan muda

Rose: Guna secara topikal untuk menggalakkan tona kulit yang sekata dan sihat

Rosemary: Sapu dan urut pada kulit kepala untuk rambut yang lebat

Sandalwood: Selepas hari yang panjang, tambah satu hingga dua titik ke mandian panas untuk menggalakkan ketenangan dan mengurangi tekanan

Spikenard: Tambah satu hingga dua titik Spikenard ke pembersih kegemaran atau produk anti penuaan anda untuk menggalakkan kulit yang cerah dan sihat

Tangerine: Sapu pada titik khusus badan atau perut untuk menggalakkan perasaan gembira

Thyme: Tambah pada produk rambut untuk menggalakkan rambut yang lebat dan sihat serta kulit kepala yang bersih

Vetiver: Selepas seharian berdiri, sapu pada tapak kaki untuk urutan yang selesa

Wild Orange: Letakkan satu hingga dua titik pada telapak tangan bersama dengan Peppermint dan Frankincense, gosok telapak tangan dan hidu, kemudian gosok pada belakang leher untuk meningkatkan tenaga

Wintergreen: Urut pada tangan, belakang, dan kaki untuk sensasi hangat dan selesa selepas bersenam

Ylang Ylang: Sapu pada belakang leher untuk kesan menenangkan dan meningkatkan semangat

