

dōTERRA® eBOOK

精油与个人护理



.....

单元 1 精油于个人护理的功效

单元 4 精油与口腔保健

单元 2 精油与肌肤保养

单元 5 每日卫生保健与精油使用

单元 3 精油与头发护理

.....

1 单元

精油于个人护理的功效

精油有着非常多样的用途，针对个人护理如肌肤与头发的保养、口腔、牙龈、牙齿的清洁和其他卫生保健也都有许多运用的方式，因为每一种精油都含有不同功效、独特的芳香化合物成分，用精油来维护各式各样的个人卫生其实非常简单。自古以来，精油便用于促进健康的肌肤、清洁口腔、健康的手指甲与脚趾甲、光亮头发等等。不只是天然的清洁、舒缓和净化功效让精油非常适合用于个人护理，使用者还可同时享受精油迷人、愉悦的香气。

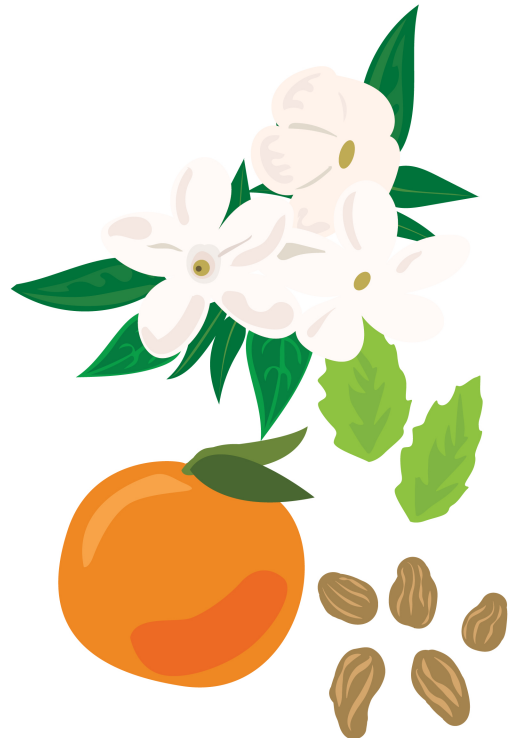
为何于平日卫生保健中须使用精油？

有些人也许会觉得在保养程序中使用精油容易造成油污、不方便或者其他卫生用品没有差别，不过很重要的一点是，精油是保养身体非常天然且安心的方法，此外，于日常生活中也很容易使用。

精油与市售保养品及卫生用品的差异

大家可能会纳闷「以精油取代市售卫生用品的好处为何？」于平日卫生保健中使用精油的好处非常多，不过最重要的是，精油不仅天然且效果强大，同时对人体也非常令人放心。

精油萃取自大自然中纯粹天然的原料，也就是说它们不含任何合成的添加物或毒素，现今许多市售的保养品与卫生用品都含有各种成分，这些可能会对身体造成伤害。精油源自于植物、植物性原料和水果，是保养肌肤、头发、牙齿和身体其他部位非常有效的方法且安心、天然、成分单纯。如果要了解成分后才能放心的话，选择精油而非市售产品就可以安心自在地使用。



精油 VS. 其他卫生用品

精油	其他卫生用品
含有萃取自单纯原料的天然成分	通常包含合成或神秘成分
浓度高、效果强，用量节省	需要更多产品才能达到预期效果
少量精油，效果即可持续，经济效益高	需要更频密地补货
以天然方式保养身体，能安心使用	您可能不确定使用在皮肤上的成分是什么

精油与个人卫生保养喜好

除了上述的效果外，许多人都会在每天的卫生保健或保养程序中使用精油，可以依照个人的保养喜好、量身打造精油的用法。如前所述，每一种精油都有其独特的芳香化合物组成，这些成分让精油有着许许多多的使用方式。光是一种精油就可以有许多不同的用法与功效，不过这些都取决于它的芳香化合物组成。有些芳香化合物成分让精油适合清洁与净化，有些则具有舒缓或保养的功效。因为每一种精油都有不同排列组合的芳香化合物成分，因此依照个人的喜好找寻适合的精油其实非常简单。

除了有多样的精油和芳香化合物组成可以选择之外，还有几种使用精油的方法可让每个人都能轻轻松松地在自己的保养程序中加入精油。精油的使用方式可依照敏感肌、发质和各种保养与需求而作调整，通常使用保养用品的方式只有一种，然而当你使用精油进行个人护理时，却可以选择符合你保养喜好的特定精油与用法。



享受精油的芳香功效

另一个使用精油的附加价值是，你能够享受到每一瓶用于头发、肌肤、指甲、牙齿和牙龈或者其他部位的精油的芳香效果。起初也许只是为了净化肌肤或促进头发光泽而使用精油，但却能一整天都散发着精油的香气。精油不只带来愉悦的香气，芳香化合物组成的不同也让有些精油能有助于活络、提振、平静或放松的感觉。

单元 2

精油与肌肤保养

肌肤保养是保健中最重要的一环，而精油天然强效的特性对于促进干净、光滑与健康的肤质特别有效。精油有许多利于肌肤保养的特质，像是清洁、舒缓与滋润。

清洁特性

拥有干净的肌肤是肌肤保养最重要的元素之一。有些精油含有显着的清洁与净化特性，对于增进干净的肌肤与洁净的肤质非常有效。如前所述，某些芳香化合物成分能让精油具有某些功效，因此若某一种精油含有清洁特性的成分，就能搭配每日的保养程序让肌肤保持洁净无瑕。



滋润特性

利用精油保养肌肤最吸引人的一点，在于滋养润泽肌肤的功效。依照精油的不同，你可以使用精油来保湿肌肤、调理或促进健康光亮的肤质。有些精油甚至透过滋润肌肤以及调理肤质，可以抚平皱纹与细纹，精油的纯天然特质能有效滋养肌肤，因为强效的芳香化合物组成能以安心又天然的方式让肌肤更健康。



舒缓特性

除了清洁功效外，有些精油含有舒缓特性的芳香化合物组成。具有舒缓效果的精油对于肌肤保养非常有效，因为它们能缓和干痒引起的过敏并减少偶发的肌肤不适。精油具有的舒缓特质，亦能为敏感肌肤提供一个打造健康肤质非常简单且天然的方法。如果是敏感性肤质，贸然使用市售的洁面、调理或保湿产品，可能会对细致的肌肤过于刺激并造成过敏不适或更严重的情况。正确的使用精油来保养肌肤，让敏感肌肤者能以天然的舒缓方法照顾肌肤。



保养肌肤精油推荐

下列精油最适合用于肌肤保养，因其含有清洁、舒缓和滋润的成分。

侧柏
罗勒
佛手柑
雪松
快乐鼠尾草

胡荽
丝柏
尤加利
乳香
天竺葵

葡萄柚
永久花
茉莉
杜松浆果
薰衣草

茶树
没药
广藿香
玫瑰
檀香木

使用精油保养肌肤指南

精油虽已证实安心又有效，但以正确的方式使用精油以确保安全性仍旧非常重要。如同使用其他产品，一定要遵照使用方式、正确的用量，如果出现过敏现象亦须适时调整。只能使用经核准可外用的精油来保养肌肤，务必记得只有使用高品质的精油才会带来最好的效果。

请参考以下使用说明，以正确的方法使用精油保养肌肤。

稀释

因为精油的浓度高、效果强，涂抹于肌肤前，建议稀释是比较适合的做法。尤其于特定的部位如脸部，使用某些强效的精油以及对敏感肌肤者而言，稀释精油特别重要。以下为三种稀释精油再涂抹于肌肤的方法。



基底油

使用效果较强的精油或敏感肌肤者，可以1滴精油搭配5毫升基底油（如分馏椰子油）再涂抹于脸部。



乳霜、洁面乳、乳液

取少量洁面乳、乳霜或乳液于掌心，于这些产品中滴入1滴精油后摩擦双手，将混合了精油的保养品涂抹于脸部或肌肤，每种产品都依照此方法稀释即可。



每日保养程序

可于喜欢的肌肤保养品中，滴入数滴精油。每天都会使用的洁面乳、脸部乳液、化妆水或保湿用品直接加入数滴精油，就不需要另外于保养程序中使用精油，它们已成为这些产品的一部份。

以下精油涂抹使用前务必稀释：桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香。

敏感肌肤

敏感肌肤者仍可以使用精油来保养脸部或其他部位的肌肤。虽然精油的浓度高、效果强，但其清洁与舒缓的特性非常适合深受敏感肌肤之苦的使用者。含有化学合成物或容易造成过敏的成分的洁面乳与乳液，对敏感肤质的人来说非常刺激。选择天然的方法，以精油温和、有效的特质来清洁与舒缓肌肤，能让有敏感肌肤问题的使用者，轻轻松松就改变保养肌肤的方式。

如果你是敏感肌肤者，每次涂抹精油前一定要稀释，此外也建议每次少量使用，以避免一次过多的精油，效果太强会造成肌肤不适。不论是否为敏感肌肤，一定要避免于耳内、鼻子、眼睛和眼部周围、私密部位及受损、受伤的肌肤涂抹精油。



单元

精油与头发护理

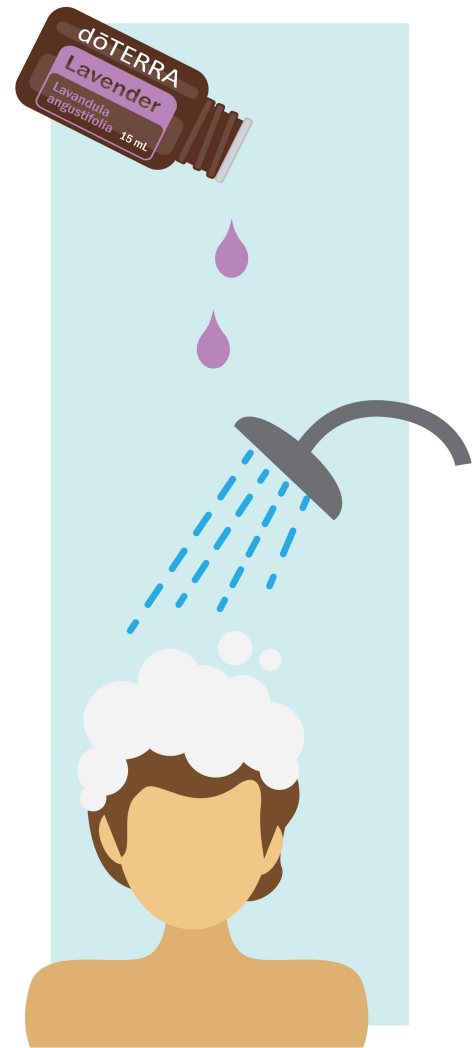
精油用于肌肤保养的清洁、滋润与美化功效也同样适用头发护理。不论是想要清洁头发、头皮或促进柔软光亮的发丝，于日常的头发保养程序中使用精油能带来改善发质的多重效果。

清洁特性

某些精油的清洁功效不只对于促进洁净的肌肤与清朗的肤色有效，也能帮助清洁头发于头皮。拥有健康发质的第一步就是保持发丝的清洁。如果你有头发油腻的困扰，可于固定的护理程序中使用精油来帮助维持健康的发质。

以精油滋养与强化头发

每个人的头发都有些微的差异，也就是说每个人需要的保养方式并不相同，好在因为精油独特的成分，它们能依照个人的需求带来不同的护发功效。除了能使头发洁净的清洁特性之外，有些精油还有滋润的成分能帮助头发看起来更柔软、光亮与滑顺。不论是担心毛躁的发丝、细长稀疏或毫无生气的头发，几乎都有精油能帮助你拥有一头柔顺光亮的秀发。有些精油可用于滑顺毛躁的发尾，有些则可涂抹于发根促进强健、丰盈的头发，不管头发护理的需求为何，精油滋养、强化和舒缓的特性都能为头发问题找到量身打造的解决方法。



维护健康的头皮

精油清洁与滋养的功效不只能保养头发还能洁净健康的头皮，因为这些效果，精油常用于头皮按摩。使用精油按摩头皮可以活络发根、清洁头皮甚至促进放松。健康头发的首要关键在于头皮，利用精油帮助你拥有光亮、滑顺且滋润的秀发。



护发精油推荐

以下精油具有清洁、舒缓和滋养的特性能促进洁净、健康的发质。

茶树
迷迭香
伊兰伊兰

薄荷
薰衣草
快乐鼠尾草

百里香
檀香木
罗马洋甘菊

使用精油护发指南



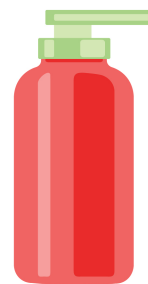
分馏椰子油

以精油搭配分馏椰子油做为夜间修护润发产品、发膜和用于自制的护发用品中。



用量

使用过多的精油会让头发或头皮看起来油腻，取少量或以喷雾瓶方式使用可避免这个困扰。



每日护发使用

于喜欢的洗发乳或润发乳中加入数滴精油，在每日护发程搭配精油使用。

4 单元

精油与口腔保健

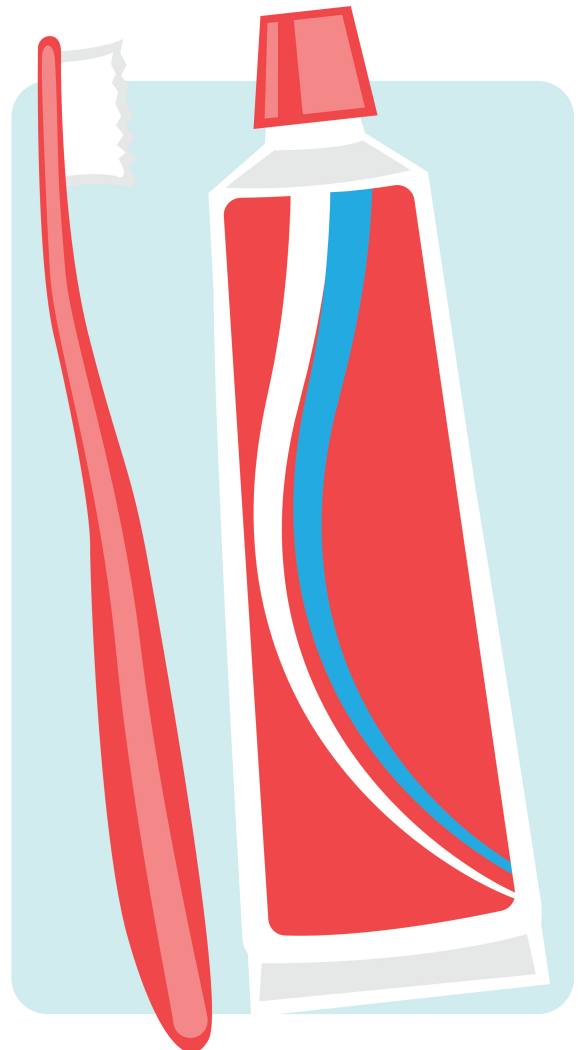
维持健康的牙齿与牙龈，也是个人护理中保持良好卫生的一项重点。因为精油清洁与舒缓的特性，可想而知精油常被用于牙膏、漱口水等口腔清洁产品。如果你正在寻找一个维持口腔清洁健康既简单又天然的方法的话，精油可以带来许多口腔卫生的功效。

清洁牙齿、牙龈与口腔

拥有干净的口腔是迈向整体口腔健康的第一步，某些精油强效的清洁特性是清洁牙齿、牙龈和口腔的天然方法。每日在口腔清洁的程序中使用精油，就能帮助维持一个干净的口腔，尤其当精油搭配其他口腔卫生用品时效果更是加倍。

促进口气清新

除了清洁口腔外，使用精油来维持口腔卫生还有一点很棒的是能清新口气。拥有清新活络香气的精油可促进一整天保持好口气，因为精油浓度高、效果强，想要清新口气只需少量即可，像是薄荷与绿薄荷等精油因具有清凉薄荷的口味与香气，是非常受欢迎的选择。



口腔护理精油推荐

这些精油含有强力的清洁与舒缓特性并以维护牙龈与牙齿清洁与健康著称。

丁香
乳香
永久花

绿薄荷
肉桂
莱姆

胡荽叶
杜松浆果
胡荽

薄荷
甜茴香

稀释

于牙齿、牙龈或口腔其他部位使用精油时，一定要确保这些精油经过核准可涂抹使用。有些精油绝对不可涂抹，也不适合于口腔内外使用。确认你所选择的精油能安全地于牙齿、牙龈和口腔使用后，还要注意有些精油必须稀释后才能使用，因为它们具有强效的化学性，强效的精油例如丁香和肉桂，每一次使用前务必稀释。其他精油如莱姆、薄荷、甜茴香和绿薄荷，孩童或敏感肌肤者建议稀释使用。

使用精油护理口腔指南



口腔保健使用

于牙齿或牙龈使用具口腔护理功效的精油，可用指尖取少量涂抹于牙齿和牙龈。



每日程序

于牙刷或牙膏滴一滴精油再刷牙或清洁牙龈，刷完牙后吐掉精油与牙膏，再以清水漱口即可。



精油漱口水

以60毫升的水搭配一滴(或少于一滴)精油，以此漱口30秒后吐掉即可。

5 单元

每日卫生保健与精油使用

了解精油于个人护理多样的功效后，你可能会很好奇如何于日常生活中使用精油，精油的种类繁多，加上每种精油都有独特的组成，利用精油来维护个人卫生的方法更是无穷无尽。接下来我们将介绍以精油进行肌肤保养、头发护理、口腔保健等日常卫生保养的独特有效方法。

精油护肤

清洁肌肤

于早晚保养程序中利用精油天然的清洁特性就能维持洁净的肤质。以下精油含有强效的清洁与净化功用，可搭配每日的洁面乳、化妆水、保湿用品等一起使用，不论白天或晚上都能维持干净的肌肤。

雪松
茶树
香蜂草

穗甘松
丝柏
尤加利

佛手柑
道格拉斯冷杉
莱姆

百里香
黑胡椒

肌肤瑕疵

精油因为具有清洁的特性，非常适合用于减少不时出现的肌肤瑕疵以及平衡油脂分泌。只须取少量的精油涂抹就能改善不适。如为敏感肌肤者，于脸部涂抹精油前建议以基底油稀释。若想使肌肤亮白、光滑，可选择

以下精油：

牛至*
胡荽
罗勒
薰衣草
冬青

丝柏
甜茴香
广藿香
玫瑰
茉莉

永久花
檀香木
侧柏
莱姆
佛手柑

雪松
茶树
香蜂草

*涂抹外用时，务必先以基底油或乳液稀释

促进健康的肤质

精油单纯强效的特质能有效地促进健康的肤质，如果想要拥有亮泽、健康的肌肤，可于每日肌肤保养程序中搭配以下精油：

Arborvitae Thuja plicata	侧柏精油能促进健康的肤质	Grapefruit Citrus X paradisi	于夜间保养品中滴入葡萄柚精油帮助肌肤油水平衡（涂抹后12小时内请避免日晒或紫外线）
Basil Ocimum basilicum	罗勒精油可安抚肌肤	Helichrysum Helichrysum italicum	于脸部涂抹永久花精油可淡化皱纹并促进光亮、青春的肌肤
Bergamot Citrus bergamia	涂抹佛手柑精油可舒缓、安抚并让肌肤重返年轻肤质	Jasmine Jasminum grandiflorum	使用茉莉精油促进健康亮丽的肤质
Cedarwood Juniperus virginiana	涂抹雪松精油可维持健康的肤况	Juniper Berry Juniperus communis	杜松浆果可作为天然的调理化妆水，每天使用
Clary Sage Salvia sclarea	涂抹快乐鼠尾草精油帮助舒缓肌肤	Myrrh Commiphora myrrha	没药具舒缓功效且能促进年轻的肤质，于乳液或保湿用品中滴入没药精油，帮助抚平细纹与皱纹
Cypress Cupressus sempervirens	于化妆水滴入1-2滴丝柏精油可改善油性肤质	Patchouli Pogostemon cabin	广藿香美化的功效能促进柔顺光亮的肌肤
Eucalyptus Eucalyptus radiata	于保湿用品滴入1滴尤加利精油涂抹肌肤带来活络之效	Roman Chamomile Anthemis nobilis	于喜爱的保湿用品中滴入罗马洋甘菊带来青春美肌
Frankincense Boswellia Essential Oil	于保湿用品滴入乳香精油，可让肌肤重返弹性、光泽	Sandalwood Nardostachys jatamansi	涂抹檀香木精油促进健康光滑的肌肤
Geranium Pelargonium graveolens	涂抹天竺葵精油，或滴入脸部蒸气机以美化肌肤	Spikenard Mentha spicata	于脸部涂抹永久花精油可淡化皱纹并促进光亮、青春的肌肤中，滴入1-2滴穗甘松精油促进健康明亮的肌肤

如果喜欢在家中自制SPA保养品或各种生活用品，其实使用精油于脸部保养品、磨砂膏、清洁面膜等等都非常简单，像是以下这款不到十分钟就能完成的生姜莱姆黑糖磨砂膏，用来去角质与滑顺肌肤。

生姜莱姆黑糖磨砂膏 选用生姜油与莱姆精油

成分

½ 杯黑糖
½ 杯分馏椰子油
10滴莱姆精油
5滴生姜油

作法

1. 取一中型碗放入黑糖、分馏椰子油与精油。
2. 搅拌至材料均匀混合。
3. 将完成的磨砂膏涂抹于双手、手臂、腿部与双足，轻轻搓揉约30秒或直到黑糖溶解。以温水洗净擦干即可。
4. 每周使用1~2次帮助肌肤去角质并柔顺肌肤，尤其适合肌肤容易干燥的季节。每次使用完毕后可放入密封容器保存。

精油护发

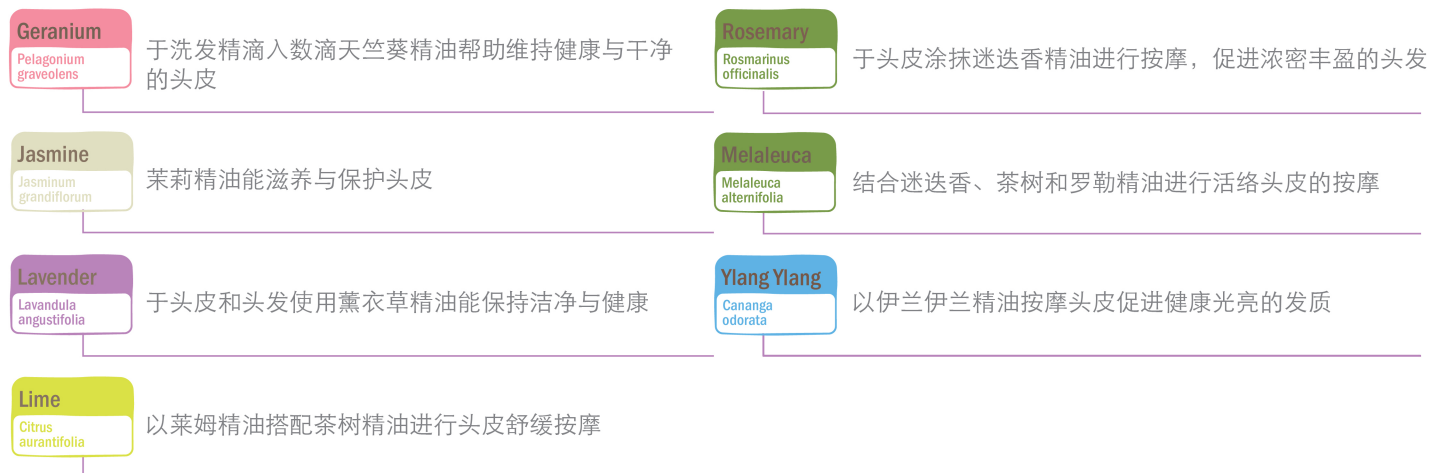
洗发乳与润发乳

于洗发精、护发乳或其他头发护理产品中滴入数滴精油，是在每日护发程序使用精油最简单的方法。选择具清洁、舒缓和美化特性的精油，不须费力就能促进健康的发质。以下为精油搭配每日护发产品的方法：



促进健康的头皮

除了使用精油增进头发的健康外，还可于平日护发程序中使用精油维持干净健康的头皮。可参考以下精油促进头皮健康：



使用精油为头发进行居家护理可参考以下DIY妙招：

深层护发乳 选用具滋养功效的精油

成分

3大匙椰子油
1大匙橄榄油
8滴精油 (选择有滋养功效的精油)
手持式搅拌器

作法

1. 于碗中混合椰子油、橄榄油和精油，选择有护发功效的精油，亦可结合多种精油，不论选择种类多寡，用量总计为8滴。
2. 以中速或高速搅拌5分钟或直到呈现浓稠霜状质地的护发乳即可。
3. 于干燥的头发上涂抹2.之护发乳，可加强发尾处的用量。
4. 以宽齿梳梳头，确保护发乳涂抹均匀。
5. 静待15~20分钟后洗发，以清水冲干净后再依需求吹整。
6. 每周使用一次或依需求增加次数。

天竺葵护发膜 选用天竺葵精油

成分

2颗鸡蛋
1大匙蜂蜜
1大匙橄榄油
5滴天竺葵精油

作法

1. 混合鸡蛋与橄榄油，加入蜂蜜和天竺葵精油搅拌至霜状的发膜。
2. 从发根至发尾涂抹1.之发膜，须完全覆盖。
3. 以保鲜膜或浴帽包覆头发后，静置30分钟至1小时。
4. 以温水冲洗后，再以洗发精彻底洗净发膜。依需求使用即可。

精油口腔护理

不论是希望拥有干净的口腔、健康的牙齿或清新的口气，可于日常程序中使用精油促进良好的口腔健康。请记得于牙齿、牙龈和口腔使用精油前，一定要确认该精油经核准可外用，孩童或容易过敏者务必事先稀释。

健康的牙龈、牙齿和口腔

精油含有清洁、舒缓与净化的强大功效，可每天使用搭配正确刷牙习惯以促进健康的牙龈、牙齿和口腔。想拥有良好的口腔健康，建议使用以下精油，它们皆以维持牙龈、牙齿和口腔的健康著称。可于牙刷或牙膏滴入以下精油或搭配水来漱口使用，能为口腔带来清洁与舒缓的功效：

肉桂
乳香
牛至

甜茴香
丁香
莱姆

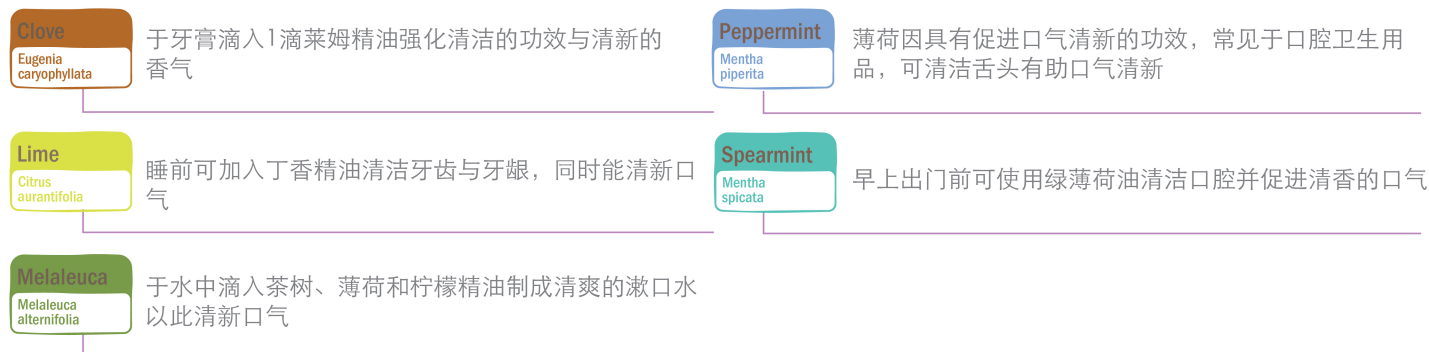
永久花
胡荽叶
胡荽

没药
百里香
杜松浆果

～以水或牙膏稀释再使用～

清新口气

参考以下的方法使用精油清新口气：



漱口水

除了利用精油洁牙以及涂抹于牙龈和牙齿外，还可自行制作精油漱口水，享受精油保健口腔的功效。只须选好精油再滴入约60毫升的水中，漱口15~30秒就能有效清洁口腔。可参考以下漱口水配方：

1滴罗勒	1滴茶树	1滴柠檬	1滴肉桂	1滴绿薄荷
1滴丁香	1滴薄荷	1滴尤加利	60毫升的水	60毫升的水
1滴茶树	1滴天竺葵	60毫升的水		
60毫升的水	1滴薰衣草			
	60毫升的水			

日常卫生保健的精油妙方

除了肌肤、头发和口腔的保养与保健外，还有其他方案可以帮助我们建立每日或每周的日常卫生习惯。了解更多于日常卫生程序使用精油的方法，请参考以下的生活妙方：

淋浴与泡澡

虽然冲澡或泡澡是日常生活很寻常的一部分，但如果在沐浴时使用精油，能增进肌肤健康、于忙碌的一天放松心情，甚至还能帮助我们于隔日早晨拥有活力与朝气。以下为平日淋浴或泡澡使用精油的方法：

Bergamot
Citrus bergamia

淋浴时于肌肤涂抹佛手柑精油，再嗅吸其平静功效的香气并享受净化肌肤之效

Eucalyptus
Eucalyptus radiata

冲澡时于淋浴间地板上滴数滴尤加利精油，能活络身心并于早晨带来活力

Myrrh
Commiphora myrrha

泡澡时滴入数滴没药、野橘和罗马洋甘菊精油，享受促进健康肤质的芳香调理效果

Geranium
Pelargonium graveolens

冲澡后于肌肤涂抹天竺葵精油带来舒缓感受

Frankincense
Boswellia Essential Oil

泡澡时滴入迷迭香精油与乳香精油再加入镁盐，享受重拾年轻的体验

Lavender
Lavandula angustifolia

泡澡时滴入薰衣草精油，洗去疲惫压力并让身体彻底放松

White Fir
Abies alba

在淋浴时加一滴白杉木，唤起活力与增添活力的感觉

泡澡时使用以下自制的精油沐浴盐，让身心完全放松。

精油沐浴盐 选用具放松功效的精油

成分

1杯镁盐

10滴精油（建议使用具放松、舒缓特性或保养肌肤功效的精油）

作法

1. 选好精油后，于镁盐滴入10滴精油再搅拌。

2. 浴缸加满温水后倒入1/4杯~1/2杯的精油镁盐即可。

刮胡

精油具有清洁肌肤的功效，因此也非常适合安抚刮胡后的肌肤，男性和女性皆可于刮胡和除毛后使用精油，尤其是刮除后容易产生肌肤不适者。建议可以基底油，如分馏椰子油稀释薰衣草精油，于刮除毛发后直接涂抹于肌肤。也可以结合茶树和雪松精油自制胡后用品，刮胡后直接涂抹于容易不适的部位。若刮胡后会容易发生肌肤不适者，可参考以下配方自制胡后舒缓凝露。

胡后舒缓凝露

成分

1/2 杯分馏椰子油
1/4 杯玫瑰水（可于一般健康食品店购得）
5滴乳香精油
5滴永久花精油
5滴薰衣草精油
5滴茶树精油
5滴没药精油

作法

1. 于玻璃喷雾瓶或按压瓶中加入分馏椰子油与玫瑰水。
2. 加入精油再摇匀。
3. 直接于肌肤上喷洒凝露，或于掌心按压2~3次的用量再直接涂抹于所需部位。

你也可以自制刮胡膏改善刮胡后可能会产生的不适，请参考以下步骤轻松完成。

精油刮胡膏

成分

1/3 杯椰子油
1/3 杯乳油木果油
1/4杯分馏椰子油
5滴茶树精油
5滴薄荷精油
5滴檀香木精油

作法

1. 除了精油外，将所有材料放入双层锅。
2. 材料煮至溶化后，关火静置3分钟。
3. 加入精油再搅拌至均匀。
4. 静置刮胡膏待其凝固（亦可放于冰箱加速冷却过程）。
5. 使用手持式搅拌器，打发刮胡膏至呈现轻柔松软的质地即可。
6. 刮胡膏装入容器中，可于每次刮胡时取用。

体香膏、香水和古龙水

精油因为散发愉悦强效的香气，常被运用于香水产业。于肌肤或衣物上涂抹你喜欢的精油，在家就可以很简单地自制专属的香水或古龙水，例如可于手腕和颈部涂抹佛手柑精油，一整天享受浓郁、清新的香气或者也可在大量流汗的运动后或者艳阳高照的大热天时，于腋下涂抹天竺葵精油。

想自制个人专属的精油香水，请参考以下配方。

自制精油香水

选用自己喜爱的精油

成分

1大匙金缕梅水
1/4 杯水
10-30滴你喜欢的精油

作法

1. 于小罐的玻璃喷雾瓶中加入金缕梅水和水，摇匀。
2. 再加入精油混合均匀(花朵类和柑橘类精油如天竺葵、茉莉、玫瑰、野橘、佛手柑、葡萄柚和伊兰伊兰皆相当适合做成精油香水，亦可搭配数种其他的精油，创造个人专属的精油香水配方)。
3. 于身体和衣物上喷洒自制的精油香水。每次使用前须摇匀。

最适合自制天然古龙水的精油？试试以下配方。

丁香精油
雪松精油
侧柏精油

乳香精油
薄荷精油
葡萄柚精油

肉桂精油
柠檬精油
佛手柑精油

自制精油体香膏其实比想像中的简单许多！依照以下的作法就能一整天享受精油愉悦的香气。

精油体香膏

选用自己喜爱的精油

成分

¼ 杯玉米粉

¼ 杯小苏打粉

3-5大匙椰子油

15滴精油 (依个人需求选择, 天竺葵、柠檬、莱姆、薰衣草和茶树效果最佳)

1只体香膏容器

作法

1. 将小苏打粉、玉米粉和精油倒入碗中。

2. 接着加入椰子油, 一次一匙直至混合物呈现所需质地(若你的所在地气候较为温暖, 建议多加入30毫升融化的可可亚脂或乳油木果油)。

3. 体香膏装入容器压紧后静置, 待椰子油凝固即可。

手指甲与脚趾甲护理

利用精油舒缓与清洁的特性帮助促进健康的手指甲与脚趾甲, 请参考以下保养方式, 选用最合适的精油。



于手指甲和脚趾甲涂抹胡荽叶精油, 维持洁净健康的外观



淋浴后于手指甲和脚趾甲涂抹茶树精油, 以净化指甲并维持指甲健康



于指缘和指甲面涂抹乳香精油, 维持手指甲健康的外观

利用以下自制的精油指缘霜, 让精油帮你维持洁净清爽的双手与指缘。

精油指缘霜

选用没药与薰衣草精油

成分

1茶匙蜜蜡

2大匙乳油木果油

1大匙分馏椰子油

7滴薰衣草或没药精油

作法

1. 取一个小玻璃罐装入乳油木果油、蜜蜡再倒入分馏椰子油。隔水加热, 水高约2.5~4公分即可。

2. 搅拌材料至均匀混合 (约5~10分钟)。

3. 溶化后关火静置3分钟。

4. 滴入精油再搅拌。

5. 倒入容器中待其凝固约2~3小时。

6. 使用时涂抹于指缘, 按摩至吸收即可。

了解每种精油的用途与功效后, 于日常保养中使用喜爱的精油就变得非常简单。不论是早晨出门前耗时的准备工作、每晚放松的沐浴或是天然的肌肤、头发护理和口腔保健方式, 很快地, 你会发现精油已成为日常生活中非常重要的一部分。透过简单使用精油功效与纯天然特质的方法, 就能轻轻松松提升每日保养程序的品质与成效。