

dōTERRA®



.....

单元 1 精油外用的好处

单元 2 精油外用的科学原理

单元 3 精油外用的安全性

单元 4 精油外用的方法

.....

# 1 单元

## 精油外用的好处

外用是让身体获得精油功效最迅速、最简单的方式之一，如果正确地使用，对舒缓肌肤、增强按摩效果皆具有极大的助益。精油在日常生活中有各式各样的使用方法，但外用有其独一无二的效果，因为使用者可以直接针对需要的部位涂抹以达到预期的功效。除了这个好处之外，不同的外用方法更能维护整体健康。一旦了解外用是如此的简单又有效，就可以藉由这个方法持续提升我们的精油体验。

### 精油的护肤功效

因为精油拥有强大的清洁与净化特性，自古以来便用于舒缓、保养以及美化肌肤，许多精油内含的化学成分都具有天然的清洁与净化功能，因此有助于维持洁净的肤质。精油能帮助减少肌肤的瑕疵、舒缓肌肤不适、清洁油性肤质、抚平皱纹与细纹、促进健康的肤色等。

精油与其他的护肤产品不同，是保养肌肤非常纯净、天然又安全的方式。不含市面上清洁用品、调理用品和乳液内常见的有害物质或添加物。除了安全、纯净的特性外，外用前先稀释精油便能放心享受精油的效益。有敏感性肌肤困扰的人常常无法找到合适的肌肤保养产品，精油不仅不含市面上保养品常见的防腐剂与有害物质，肌肤特别敏感者只要经过稀释就能安心使用，担心过敏或敏感肤质者仍可享受精油清洁和净化肌肤的功效。

#### 外用精油的好处

- 显著的肌肤保养效益
- 可直接针对不适部位做改善
- 涂抹精油时亦能嗅吸香气，获得芳香功效
- 为身体带来舒缓、安抚功效或温热、沁凉感以及活力

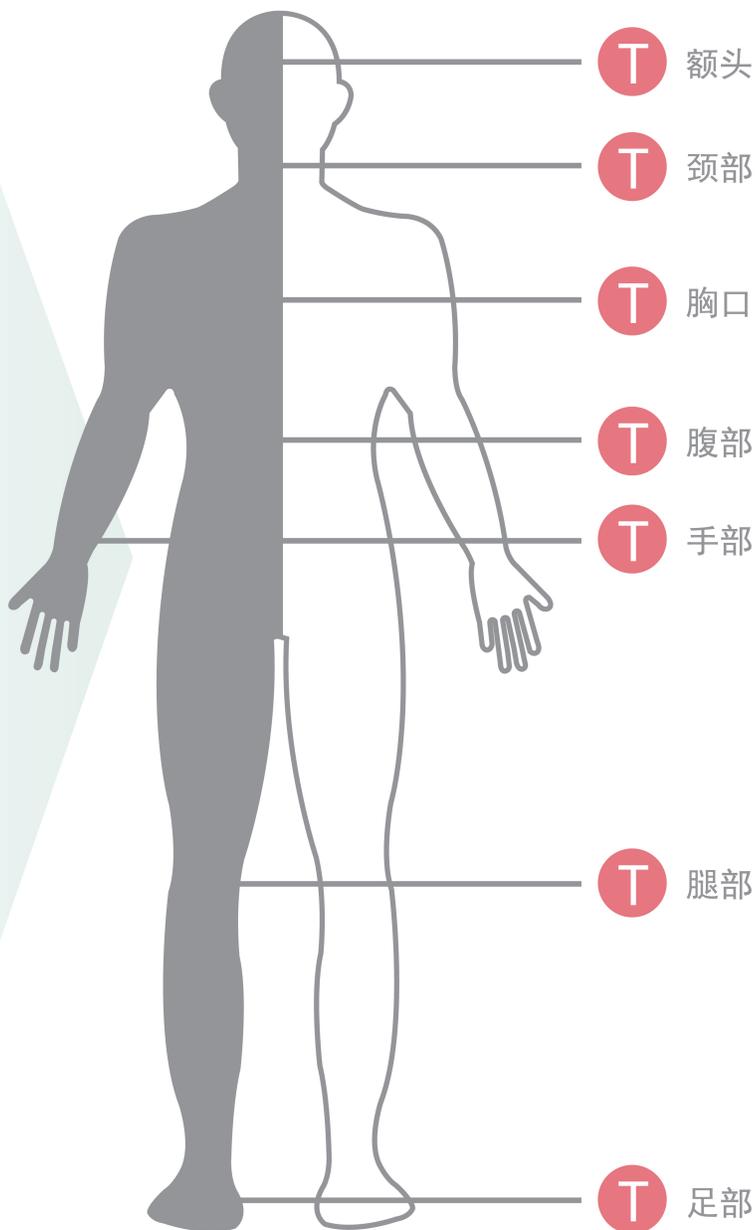
## 精油的全身保健功效

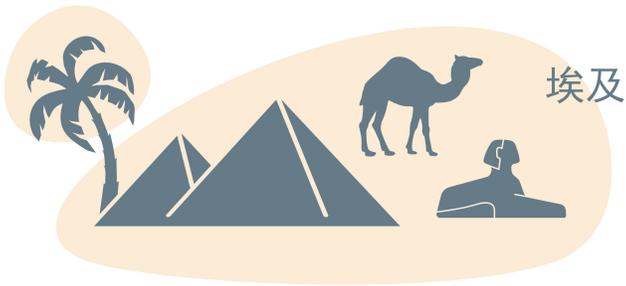
精油除了保养肌肤的主要功效外，其化学成分也可为全身带来保健效益。有些精油具有舒缓和安抚的特性，可帮助身体放松；有些以温热或清凉的特质著称，能有效安抚身体或舒缓紧张感；有些精油涂抹于胸口或颈部可以带来顺畅清新感受，有些用于肌肉及关键部位按摩则可舒缓紧绷与不适。

如前所述，外用精油的好处之一在于可以针对需要的部位直接涂抹并发挥作用。外用能针对问题改善，使用者可直接在感到不适的部位涂抹精油以获得想要的效果，在需要的部位涂抹精油不仅有效，也能为全身带来整体的益处，外用精油对于寻求放松、舒缓、释放、温热或沁凉感等各种效果的确能带来好处。

## 精油外用的历史

外用精油和天然植物成分并非新的潮流，而是千百年来就存在的古法，自古以来，世界各地的居民都了解使用植物与其萃取物和精油的益处，以此帮助舒缓肌肤与身体，带来沁凉和温热的效果，亦能美化肌肤等等。以下来看看早期植物和精油的一些外用方法：





- 永久花以其功效多元著称，为古希腊人常用的植物。
- 古希腊人使用百里香沐浴，埃及人则用于木乃伊的防腐过程。
- 古埃及人使用苜蓿获得舒缓功效。
- 古埃及人常使用天竺葵帮助美化肌肤。
- 古埃及人用乳香做香水与舒缓肌肤的乳膏。
- 印度檀香木拥有多样的保养肌肤之效，埃及人在传统上则多用来防腐。
- 埃及人和罗马人常使用薰衣草来沐浴、放松，亦做为香水使用。
- 在古代，桂皮为保持身体温热的用油。
- 中古世纪时，快乐鼠尾草常用于舒缓肌肤。
- 历史上，没药常做为香水，亦用于防腐与维护健康。
- 夏威夷檀香木拥有数千年的使用历史，因具有减少肌肤瑕疵的功效而备受珍视。
- 澳洲原住民数百年来使用茶树，捣碎叶片后，直接涂抹于肌肤以获得安抚清凉之效。

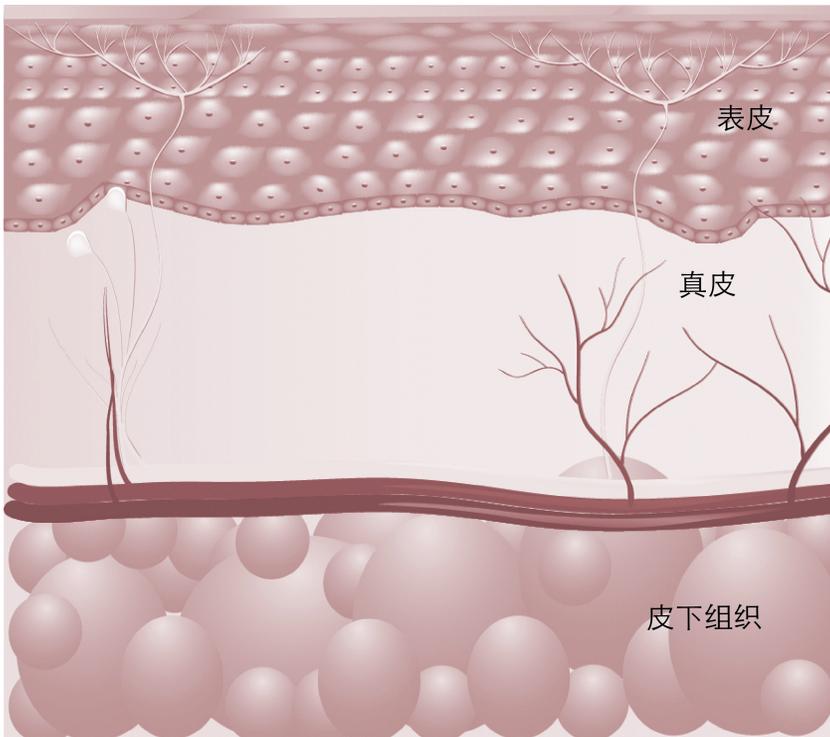
# 2 单元

## 精油外用的科学原理

外用是将精油直接涂抹于肌肤或身体上。扩香精油是让使用者透过空气的传递来享受精油的好处，外用涂抹则是体验精油功效非常简单的方法，对肌肤和身体都有相当显著的效果。

### 科学原理

你知道肌肤是身体的器官之一吗？如同肝脏或心脏，肌肤也是我们的器官，就重量和表面积而言，它是人体最大的器官。做为人体最主要的器官之一，肌肤具备许多功能，包括保护、触觉以及调节体温。



**保护作用：**肌肤最重要的功能之一是保护我们的组织和其他器官。肌肤能阻挡不需要或有害的物质并且保护体内器官不受辐射的影响或外在伤害。

**触觉：**肌肤透过向大脑传递感觉讯息，帮助我们认识周遭的环境，感受体温、疼痛、压力等变化。

**调节体温：**健康的身体必须维持安全的体温。肌肤透过排汗和血液流通的运作调节人体的温度，以维持在最理想的范围。

## 吸收

由此可见，肌肤在保护身体以及维持健康上扮演非常关键的角色，这让我们更能理解外用精油如何影响我们的健康。精油为脂溶性物质，因此能轻易地穿透肌肤。外用精油是非常有效的使用方式，因为精油一旦被肌肤吸收，就会停留在涂抹的部位并能获得功效。

正因为肌肤很容易吸收精油，所以我们可以透过按摩或使用基底油来加强吸收并延长精油的功效，基底油在加速精油吸收的同时，还能帮助滋润肌肤。



## 如何发挥功效

了解肌肤具有保护和调节身体的功用以及精油很容易为肌肤所吸收后，那么我们如何透过涂抹精油来享受它们的效益呢？每种精油都有特殊的化学组成，因此决定了它所具备的功效。有些精油具有温热、增强能量与提振情绪的特性，有些精油则含有安抚、舒缓、沁凉与焕然一新的化学组成。于肌肤涂抹精油待其吸收后，使用者就能开始感受每种精油独特的化学特性所带来的效果。

有许多精油以其清洁和净化的功效著称，可以用于促进肌肤的洁净、健康；有些则会让肌肤感觉温热与清凉，可帮助舒缓不适部位或安抚全身。除了保养肌肤与身体的效果外，涂抹精油亦能让使用者享受每种精油的芳香功效。涂抹精油后，香气会停留于肌肤，让使用者能闻到香气，即使你只是想获得外用的效果，却仍可以同时享受从肌肤散发出放松、平静、提振与活络的香氛。



# 3 单元

## 精油外用的安全性

如同许多涂抹肌肤的产品，使用者必须要了解安全使用精油的注意事项，才能免于肌肤不适或过敏，好好地享受精油的功效。精油对促进健康的肤质、放松身体等各方面很有帮助，但更重要的是确实遵照安全指示以确保正确的使用。每种精油的特性不同，一旦了解身体对各种精油的反应后，就能找到既安全又能有效享受不同精油外用功效的方法。

### 稀释

说到安全地外用精油，稀释是你一定要了解的重要资讯之一。有些人担心涂抹前稀释精油会降低其功效，但其实稀释能让精油更容易被肌肤吸收，延长功效。用基底油稀释精油可以减缓精油挥发的速度、加强肌肤吸收并保护敏感与脆弱的肌肤，由此可见，稀释不仅不会让功效降低，还能增进涂抹的功效。



建议稀释比例：5毫升基底油 → 1滴精油

请务必注意，精油的化学成分及其强大的效果，在涂抹前一定要先稀释。使用每种精油之前务必详阅使用说明，以确保使用安全。

## 基底油

在精油的世界里，基底油是一种帮助精油进入肌肤的用油，主要的功用就是稀释。使用基底油稀释时，会延长精油的效果，但却能增加肌肤吸收度，最终更促使精油发挥最大的效益。理想的状态下，基底油应该是纯天然的植物油，这样才能与精油融合，但不会影响精油精密的化学组成。假使精油的化学成分遭到改变或破坏，就会降低功效，使我们无法获得预期的效益。以下为有效稀释精油最常见的基底油：

- 椰子油
- 酪梨油
- 核桃油
- 葵花油
- 橄榄油
- 甜杏仁油
- 亚麻仁油
- 夏威夷果油

大多数的基底油都含有随着时间逐渐氧化的化学成分且大多已分馏或经过分馏的程序以延长其保存期限。dōTERRA美商多特瑞则使用保存期限长且清爽不油腻的分馏椰子油做为基底油。专家建议使用分馏椰子油做为基底油最佳，因其保存期较长且清爽不油腻。



### 分馏

基底油含有会随着时间氧化的长链脂肪酸。透过分馏的技术将短链脂肪酸分离出来，延长基底油的保存期限。

## 以下精油因刺激性较强，使用前务必稀释：



## 用量

安全使用精油的关键就是遵照建议用量。不论扩香或外用精油，确定正确的用量才能安全地使用精油。外用精油可能会伴随肌肤不适或过敏的风险，因为每种精油都有不同的化学组成，而且每个人肌肤的敏感度、肤况和精油的契合度也不同。请记住用量须取决于每个人的年龄、体型、健康状况和肌肤敏感度，如果你的肌肤有特殊状况，请先咨询医生后再使用精油。

第一次涂抹精油时，请务必先从最少量开始，一或两滴即可，了解身体对少量精油的反应后，再依照你想要的效果逐渐增加用量。因为精油的效果非常强大，每天少量多次比一次大量适合。外用时，可依照需求每4-6小时重复一次的用量。

## 过敏

因为每个人会对不同的物质过敏以及不同的健康考量、肤质和契合度，使用精油确实有可能会造成过敏反应。孩童或敏感肌肤者较容易出现过敏现象，因此，外用精油时务必格外注意使用安全与警示。

## 过敏测试

第一次使用精油时，建议先进行过敏测试，以了解身体和肌肤对精油化学成分的反应。可以取少量精油 (加入基底油) 涂抹于较不明显的部位来测试肌肤是否会过敏，数小时内持续观察该部位的变化，以确认没有任何过敏与不适。

## 光敏性

另外还须注意的是，有些精油，尤其是柑橘类，涂抹于肌肤后再接触阳光或紫外线会引起过敏。因为柑橘类精油含有光敏性化合物，涂抹于肌肤后12小时内若曝晒在阳光、紫外线或日光灯下，可能会引起肌肤过敏。一般具光敏性的精油都会在包装上标注警语及注意事项，因此涂抹前请务必仔细阅读说明和使用方式。

### 精油外用

- 先从1-2滴精油开始，再随需要慢慢增加

- 视个人需要，每4-6小时可重复使用一次



## 外用使用说明

每瓶精油皆应标示是否具过敏性，以帮助使用者安全的使用，避免肌肤过敏。每项产品都须标示外用的方式，例如标示：直、稀、敏 - 「直」是直接涂抹、「稀」为稀释使用、「敏」是敏感肌肤须稀释后使用。这些标示有助于使用者更安全地使用精油。

- 直接涂抹：这类的精油可以直接涂抹，多半拥有温和的化学性，较不容易过敏。
- 稀释使用：这些精油具有较强的化学性，每次涂抹之前务必以基底油稀释，稀释后就能安全地使用。
- 敏感肌肤：娇嫩和敏感肤质在使用这类精油之前务必稀释。若为敏感肌者或欲让孩童使用此类精油前，请务必仔细阅读标示说明。

## 涂抹

虽然精油的化学成分、效果和香气各有不同，但身体有些部位对精油非常敏感，不论使用哪一种精油，一定都要避开这些区域。另外还必须注意，涂抹后手指和双手都会残留精油，因此要避免触碰、搓揉脸部与眼睛，因为精油可能会造成这些部位过敏。涂抹后建议以肥皂和清水洗手，以避免接触到敏感部位后可能造成的不适。

避免接触到精油的敏感部位

- 内耳
- 私密部位
- 眼睛与眼部周围
- 受伤、出现伤口或有皮肤问题的肌肤

# 4 单元

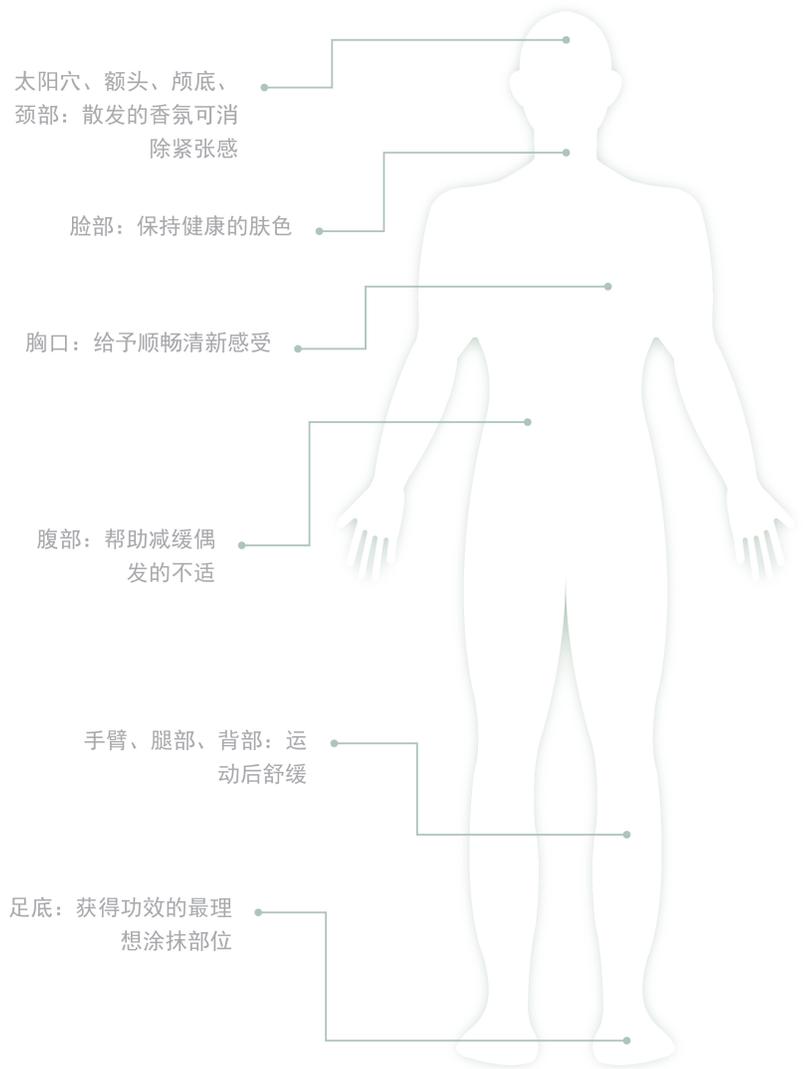
## 精油外用的方法

对稀释、过敏和用量有了正确的观念后，接下来进一步认识涂抹的方法。前面已说明了涂抹精油应避免的部位，接着要来了解最适合涂抹精油的部位以获得外用的功效。

**脸部：**可于日常肌肤保养程序中加入精油，以改善肌肤并维持洁净的肤质。在洗脸用品、保湿乳或身体乳中滴入数滴精油，将精油纳入日常的肌肤保养中。以分馏椰子油稀释精油后，直接涂抹于脸部。

**太阳穴、额头、颅底、颈部：**于这些部位涂抹精油能促进放松并消除紧张感。如果颈部容易紧绷、在办公室坐了一整天或在压力很大的一天后想好好放松，都可以在这几个部位涂抹舒缓或放松的精油。（以分馏椰子油稀释精油后涂抹）

**腹部：**另外，也可以于腹部涂抹精油体验舒缓、安抚的效果。在腹部区域涂抹精油，减缓偶发的不适，亦可于生理期涂抹于腹部，进行舒缓按摩。（以分馏椰子油稀释精油后涂抹）



**手臂、腿部、背部:** 运动或健身后，可于手臂、手腕、腿部、足部和背部以精油按摩，让身体感受精油强大的舒缓功效。许多精油具有清凉或温热的特性，很适合锻炼身体后用来放松按摩。（以分馏椰子油稀释精油后涂抹）

**胸口:** 于胸口涂抹精油时，其沁凉与活络的特质能给予顺畅清新感受。涂抹于胸口以吸入精油的香气并享受精油的芳香功效。（以分馏椰子油稀释精油后涂抹）

**足底:** 足底是最适合涂抹精油的部位，因为足底的汗孔较大，能迅速吸收。第一次使用精油或帮孩子涂抹精油时，足底是非常适合的部位，因为此区肌肤较厚，不易引起过敏。（以分馏椰子油稀释精油后涂抹）

## 涂抹的方法

若你准备好要开始涂抹精油，以下提供一些日常生活中使用精油的好点子。记得涂抹前一定要详阅注意事项与各种说明，包括精油涂抹的方法 – 直接涂抹、稀释或敏感性肌肤使用。请以1滴精油搭配5毫升的基底油（或分馏椰子油）稀释使用涂抹。



**侧柏:** 远足健行时，涂抹于手腕和脚踝，以天然方式散发蚊虫不喜欢的气味

**罗勒:** 涂抹于太阳穴和颈部，以减缓紧张感

**佛手柑:** 淋浴时涂抹于肌肤，体验平静的香气与净化肌肤的功效

**黑胡椒:** 午睡后或工作时精神不济，于足底涂抹能提振情绪

**豆蔻:** 整理花园时可涂抹于胸口，给予顺畅清新感受

**桂皮:** 以分馏椰子油稀释桂皮进行按摩，享受温热感

**雪松:** 于化妆水或保湿乳中加入2滴，强化净化功效

**胡荽叶:** 于手指甲和脚趾甲涂抹，保持指甲清洁与健康

**肉桂:** 冬季时以分馏椰子油稀释后，为冰冷酸痛的关节进行温热按摩

**快乐鼠尾草:** 生理周期于腹部涂抹，进行舒缓按摩

**丁香**：2滴搭配乳液进行温热按摩

**胡荽**：油性肌肤涂抹可维持洁净的肤质并减少油性肌肤困扰

**丝柏**：搭配薄荷、马郁兰和薰衣草进行舒缓的颈部按摩

**尤加利**：涂抹于胸口，深深嗅吸，感受活络的香气

**甜茴香**：以分馏椰子油稀释，为腹部进行舒缓按摩

**乳香**：加入每日的保湿用品中，减少油性肌肤困扰并促进肌肤修复

**天竺葵**：涂抹于肌肤或进行脸部芳香调理，美化肌肤

**生姜**：用于活化按摩

**葡萄柚**：青少年可于夜间脸部保养中加入使用，以改善油性肌肤困扰（须避免日晒）

**永久花**：涂抹于肌肤减少皱纹并促进明亮、年轻的肤质

**茉莉**：涂抹于肌肤和头发，帮助滋润并保护肌肤与头皮

**杜松浆果**：取1滴涂抹于肌肤上，促进洁净健康的肤质

**薰衣草**：泡澡时滴入或涂抹于太阳穴或颈部后方以消除疲劳

**柠檬**：修理汽车、脚踏车或其他工作后，清洁手部、去除油污

**柠檬草**：长跑后涂抹于足部，恢复活力

**莱姆**：搭配茶树进行头皮舒缓按摩

**马郁兰**：运动前后涂抹，帮助摆脱疲劳与压力

**茶树**：肌肤不适时，取1-2滴精油涂抹

**香蜂草**：按摩于额头、肩膀或胸口减少压力并促进身心愉悦

**没药**：取数滴搭配野橘和罗马洋甘菊加入热水澡中，享受芳香功效并能促进肤质健康

**牛至**：搭配分馏椰子油进行舒缓按摩

**广藿香**：搭配每日的保湿用品，帮助减少油性肌肤困扰

**薄荷**：早晨起床时，按摩于太阳穴，提振活力

**苦橙叶**：睡前取数滴涂抹于足底促进放松

**罗马洋甘菊**：在喜爱的保湿产品或洗发、护发品中加入1-2滴，可促进年轻的肌肤与发质的健康

**玫瑰**：涂抹使用可促进肤色均匀与肤质健康

**迷迭香**：涂抹按摩于头皮，营造丰盈的秀发，亦可用于脸部芳香调理，美化肌肤

**檀香木**：辛苦工作一整天后，于热水澡中滴入1-2滴，促进放松并释放压力

**穗甘松**：在喜爱的清洁与抗老用品中加入1-2滴促进健康、光亮的肌肤

**甜桔**：涂抹于穴位或腹部，促进喜悦感

**百里香**：搭配洗发、护发产品，促进秀发丰盈和发质健康与洁净头皮

**岩兰草**：长久站立后涂抹于足部，进行舒缓按摩

**野橘**：于掌心滴入1-2滴，再加上薄荷与乳香，摩擦双手后嗅吸香气，再于颈部后方按摩提振能量

**冬青**：运动后于手部、背部和腿部进行按摩，带来舒缓与温热的效果

**伊兰伊兰**：涂抹于颈部后方带来安抚提振

