

有害物質與空氣品質 淨化你的居家空氣



重視你的 每一口呼吸

來，讓我們深吸一口氣。
你現在吸入的空氣，正是生命的所在。

成年人平均每一天需呼吸一萬八千次到三萬次。大部分的時間，我們幾乎不曾留心過這每天數萬次的呼吸。但是這些吸入的空氣，是我們能活著的關鍵。空氣讓植物與樹木得以生存，也因此支撐了整個生態體系，並讓地球持續運作。沒有了氧氣，人類還有我們生活於此的地球，將停止存在。不只擁有維持生命的空氣很重要，意識到吸入空氣的品質更是舉足輕重。雖然我們看不到，但其實環繞在身旁的空氣，充滿著許多如花粉、污染物或有害物質的顯微物質。我們大多以為家中的空氣會比室外的空氣來的乾淨與安全，不幸地是，這只是我們的誤解。居家空氣多半都比戶外空氣帶有更多的有害物質。更糟的是，許多市面上宣稱讓居家環境散發清新香氣的產品，實際上含有許多合成化學物質，繼而汙染了我們吸入的空氣。你也許會很意外那些常聽到的甲醛（formaldehyde）和苯（benzene）之類有毒物質，竟然是居家清潔與芳香產品常見的成分。也就是說當你以為自己正在清潔、為家中帶來芬芳、為家人打造安全的環境時，實際上卻讓自己吸入了有害的物質。

難道事情就只能這樣了嗎？

別擔心，好消息是人體有著非常好的過濾機制，能保護我們不受有害物質侵害。不過，如果日常生活中接觸過多的有害物質，那麼有害物質的累積，便會超過身體的負荷。

換言之，只要每一次我們從生活中移除一些有害物質來源，有害物質累積就會減少，身體也就不會疲於保護我們。有害物質累積一減少，我們就能擁有一



更好的健康。

透過減少有害物質的接觸，我們就不會感到擔憂，也可以活出原本就該享有的快樂與健康。我們也就能重新取得居家環境、自我健康以及所愛之人幸福的掌控權。

接下來我們將繼續說明空氣中的有害物質，並且分享如何利用天然的力量，降低你的有害物質累積。

提升對空氣品質的意識

根據美國國家環境保護局（Environmental Protection Agency）的資料，居家空氣比室外空氣擁有更多有害物質，即便在大城市或工業城市的情況也一樣。

這些有害物質是如何進入到我們的家裡呢？假設你正在超市或量販店購買日常用品，你走到香氛產品區（就是有許多芳香劑和插座式空氣清新劑、香氛蠟燭的區域），停下來看看產品。你試聞了幾樣產品，選了幾種放入你的購物車，然後繼續採購。

也許結帳時它們帶來的花費並不多，但當你回到家開始使用這些芳香產品時，它們實則在你家的空氣中帶來了數百數千的合成化學物質。

你只是單純希望家裡能聞起來乾淨又宜人，但這些人工芳香產品，實際上釋放了許多非預期的有害物質，讓居家空氣品質非但沒有更好，反而更加令人擔憂。



以天然產品取代有害物質

檢視目前使用的產品，了解這些香氛用品標籤上的成分，你一定會想要減少這些家人正在吸入的有害物質。

現在讓我們與你分享幾種提升居家空氣的好方法吧！

室內植栽



你知道在家中栽種植物能幫助淨化空氣嗎？虎尾蘭、綠蘿、吊蘭、蕨類、橡皮樹還有菊花等，都是能清除空氣汙染物的植物。盡情利用大自然，需要的話，它們也能用於提升居家設計的風格與美感。

定時清潔



還記得上一次清潔冷氣機濾網是什麼時候呢？濾網依照其規格和系統，需每年至每月定期更換。可以在月曆上標示或利用手機提醒，幫助你記得常常更換濾網，才能避免呼吸到從髒污密布的濾網中飄散出來的空氣。

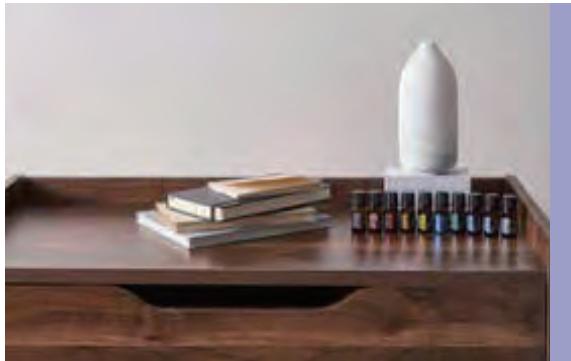
除了清潔濾網外，也須打掃居家各式表面。地毯、窗簾、家具等擺飾上，都會沉澱灰塵與細小物質，定期除塵以及利用吸塵器清潔，就能改善居家空氣品質。

空氣流通



就像我們深吸新鮮空氣感到神清氣爽一般，居家環境也時時需要清新的空氣，打開門窗讓空氣流通，固定讓戶外清新的空氣進入家中，就能提升家中空氣的流通。

精油



擴香精油是清新居家空氣最簡單的方法之一。與其點蠟燭或使用空氣清新劑，想以安全又自然的方式讓家中散發香氣，可直接訴諸精油的力量。別讓自己與所愛之人因插電式芳香劑、蠟燭或空氣清新劑反而接觸了更多的有害物質。唯有乾淨清新、無任何合成物與有害物質的空氣，才能讓人真正安心寧靜。

純天然的精油效果非常強大，只需極少量，就能讓家中滿盈芳香。這些大地是替換超市與量販店之合成或廉價芳香產品最佳的選擇。

接下來我們將與你分享如何利用精油擴香的方法。

天然的力量

如果你擔心沒有了這些蠟燭、空氣清新劑，就再也無法享受到喜歡的香氣，請放心，因為精油正是強效天然的芳香產品。它們散發強大又悅目的香氣，比過去你習慣的合成香氛用品更加有效。接下來我們將與你分享如何使用精油，減少有害物質累積，同時為家中帶來宜人悅目的香氣，讓你擁有打造清新、乾淨、散發迷人香氣的環境。

野橘精油



不論是提升居家環境或是振奮身心，野橘精油一直都是dōTERRA美商多特瑞最暢銷的精油之一。主要化學成分檸檬烯（Limonene），以其清潔特性著稱。

擴香野橘精油能讓家中散發清新香甜的氣味，同時也能幫助清新空氣。

由於野橘精油具備絕佳的清潔功效，可用於家中所有區域的清潔。亦可於芳香噴霧器中滴入三或四滴精油，享受悅目、振奮的香氣。



保衛複方精油



保衛複方精油成為dōTERRA美商多特瑞最受歡迎的產品之一，絕對不是沒有原因的。內含野橘、丁香、桂皮、尤加利與迷迭香，皆為具備強大清潔特性的精油。保衛複方精油散發溫暖辛香，可透過擴香幫助清新空氣。

保衛複方精油有許多不同的使用方式。可先試著於廚房或浴室擴香，讓全家人能感受它悅目的香氣。

薄荷精油



自古以來薄荷植株與其精油，便因多樣的功效備受珍視，也是全球化妝品、食品與保健品產業的成分。薄荷散發振奮、充滿能量的香氣，是許多人用於提神的工具。

欲享受薄荷精油清新的沁涼香氛時，只須於芳香噴霧器中滴入數滴精油，就能立即感受它振奮的氣味。亦可於芳香噴霧器中以薄荷精油搭配野橘精油，浸濡在徹底轉化室內氛圍的香氣中。

幸福恬靜複方精油



doTERRA®美商多特瑞幸福恬靜複方精油，散發寧靜與放鬆的香氣，帶來獨特的芳香體驗。

它結合了能營造安穩睡眠環境而著稱的各種精油：薰衣草、雪松、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、岩蘭草與夏威夷檀香木。

幸福恬靜複方精油能幫助全家人於睡前享有寧靜的氣氛。傍晚時擴香幸福恬靜複方精油，為夜晚安穩的睡眠做好準備。



順暢清新複方精油



順暢清新複方精油是一款效果卓越的複方精油，含有月桂葉、薄荷、尤加利、茶樹、檸檬與豆蔻精油。能幫助感受順暢清新，同時減少季節轉變時造成的不適。夜晚擴香時，其能有效地清新室內空氣。

歡欣複方精油



歡欣複方精油讓人感到清新與明朗，結合了柑橘與香料類精油，如野橘、丁香、檸檬香桃木、生薑與肉桂精油。其散發提振愉悦的香氣，正是家中需迎入一縷陽光，點亮氛圍的好方法。

與其使用空氣清新劑、插電式芳香劑或蠟燭，何不於早晨、孩子們上學前擴香歡欣複方精油，開啟美好的一天！你也可以於攜帶式擴香用品中滴入數滴喜歡的精油，放置車內就能在通勤或日常交通中享受精油的香氣。





樂釋複方精油



時不時感到壓力或緊張，那麼樂釋複方精油是你可以依靠的最天然的方法。結合野橘、薰衣草、古巴香脂、綠薄荷、木蘭花、迷迭香、楓香與橙花精油，打造美麗、放鬆的香氣。

樂釋複方精油能幫助你度過繁忙的一天。於辦公室擴香，可營造沉靜、專注的氣氛。

亦可於瑜伽練習或孩子們做功課時擴香，它都能創造寧靜的環境。不論面對什麼樣的情況，樂釋複方精油都能溫柔撫平你的情緒。

柑橘綻放複方精油



柑橘綻放複方精油透過清爽的柑橘類精油與芬芳的花朵類精油，為家中迎入春季般的氣氛。含有野橘、葡萄柚、薰衣草、羅馬洋甘菊和木蘭花精油，是眾人的最愛。

柑橘綻放複方精油帶有柑橘類與花朵類精油的清爽氣味，皆為營造春天歡愉感受與芬芳香氣而嚴選的精油。除了擴香，亦可滴入小型噴霧瓶加入水來使用。做為清新空氣的噴霧劑外，還能有效改善悶熱的空間或噴灑於枕頭或床單上散發香氣。

安定平衡複方精油



安定平衡可謂油如其名，為所處環境滿盈沉靜與和諧的香氣。此複方精油含有黑雲杉、芳樟、乳香、藍艾菊、德國洋甘菊與桂花，打造木質清甜香氣。

許多人喜愛每天享受安定平衡複方精油的芳香效果。其為另一種完美取代蠟燭與插電式芳香劑的精油。只需在早晨、每天的一開始，使用安定平衡複方精油，或者於辦公室或廚房擴香，就能讓空間散發悅人香氣。

北國秘境複方精油



北方秘境複方精油為一款結合黑雲杉、西伯利亞冷杉、香脂冷杉、醒目薰衣草、雪松、絲柏、檜木、乳香、阿拉斯加柏樹、卡南迦與丁香的專利複方精油。其清新的草木香氣打造和諧與寧靜的美麗氛圍。有如造訪世界森林。當你需要完全屬於自己的時間，讓自己能好好思考與深沉呼吸時，北國秘境複方精油是最完美的天然之道。嗅吸北國秘境複方精油的香氣時，就能將日常生活的喧囂拋諸腦後。



減少有害物質累積

談及有害物質累積時，人們可能會因為意識到有害物質充斥著日常生活、飲食、清潔甚至是呼吸的空氣這一點，而感到無力招架。

如果過去你未曾仔細思考過每一天我們會接觸到多少有害物質，也無須擔心如前所述，人體有著良好的過濾機制，保護我們免受有害物質侵入。如今你已了解到日常生活中有著大量的有害物質、它們的源頭以及如何預防和解決，你就朝著打造更好家園的路上前進。

面對自身與所愛之人的幸福健康時，不須感到無力或毫無希望。透過自身運用天然的力量，你能確實減少滲入居家環境的有害物質並享受乾淨天然的生活。

