

# dōTERRA®

## 精油與清潔



單元 1 為何使用精油清潔？

單元 3 使用精油清潔之安全事項與方法

單元 2 使用精油清潔之科學原理

單元 4 如何使用精油清潔

# 1 單元

## 為何使用精油清潔？

對有些人來說，清潔打掃是抒發壓力的管道，對有些人而言則只是一份家事。不論每個人的感受為何，清潔打掃都是生活中不可避免的一部分，尤其是為了確保自己和家人的健康與安全。乾淨的環境是擁有健康生活非常重要的環節，如此才能保護身體遠離對健康有害的物質。

不管你是否喜歡清潔打掃，實用有效的清潔產品將使維持居家整潔變得更容易。大家可能已經很熟悉使用精油能維護健康、保健身體，但其實精油在清潔方面也能發揮相當的助益，因其含有天然的清潔特性，因此想要輕鬆保持潔淨，精油是簡單卻又效果強大的方式。

### 居家環境使用精油既天然又安全

利用精油做清潔最吸引人的地方在於它們都是全天然的成分，在正確使用的情況下對全家人來說非常安全。精油萃取自植物的各個部位、含有嚴選的成分以保有精油強效的特質。使用精油清潔時，其實是精油含有的天然芳香化合物成分為你帶來的清潔與淨化功效。不論想要選擇天然的清潔產品、讓家人擁有安全的環境或只是希望獲得心靈的寧靜，精油是最適合居家清潔的天然方法。



## 濃度高效果強的精油是相當有效的清潔劑

精油為大自然的產物，含有強效的清潔特性，因此非常適合居家清潔，精油萃取自植物的各個部位，濃度高且效果強大，不只擁有強烈的香氣，每瓶精油的成分也具有保健的功效。

因為精油的濃度高、效果強，只需少量就能發揮相當好的清潔功用，市售的清潔劑則需要較大的用量才能達到相同的效果，但數滴精油就能清潔整個區域。如果你仍舊懷疑精油是否具備與其他清潔產品一樣的功效，只須打開任何一瓶精油，就能立即感受這些天然成分集中、強大的效果。



## 精油可以替代含有化學與有害物質的清潔用品

市面上大多數的清潔產品效果強，但卻含有可能造成危害的化學物質，雖然這些產品聲稱具有強效的清潔力，但常常添加了合成的化學物質和不明成分，於家中使用可能會對家人的健康帶來風險。使用精油清潔最棒的地方在於它們只含有本身就具備的天然芳香化合物成分，因此適量地使用並不會造成危害，可於家中安心使用。

如果家中有幼童或想讓家人在日常生活中遠離不必要的毒害與化學物質，精油是保持居家清潔安全又天然的方法。

## 多樣性

使用精油清潔最主要的一個好處在於它們的多樣性，一種單方精油就能清潔家中許多地方並且處理各種棘手的清潔問題。一般而言，我們需要大量且不同種類的清潔產品才能完成整個家的清潔工作，但精油因為濃度高、效果強，一種精油就可肩負各種任務，從廚房到浴室、從淨化空氣、清除黏垢到洗衣等等。我們也可以利用精油自行製作清潔劑，依照個人的清潔習慣與需求，量身打造精油清潔用品。

如前所述，因為精油強效的特性，不需要大量就可以完成清掃，只需少許分量，效果就能持續，因此許多人逐漸發現精油才是符合經濟效益的做法。

## 清潔同時享受愉悅香氣

以精油清潔另一個最讓人難以抗拒的原因是，清潔時還能享受精油宜人的香氣。許多清潔產品具有強烈或難聞的氣味，因為它們充滿合成化學物質及其他人工成分。當你使用精油進行打掃工作時，可以聞到它們散發的愉悅氣味，能維持數小時的迷人香氣。使用含有提振、清新與活絡香氣的精油更名為居家環境增添潔淨清爽。

### 使用精油清潔的原因？

- 多樣的清潔功效
- 散發潔淨怡人的香氣
- 於家中使用天然又安全
- 少量即可發揮強大有效的作用
- 可替代含有化學與有害物質的清潔用品

認識到使用精油清潔的好處後，你可能會問：「精油的原理是什麼？為什麼精油能有效地清潔？」接下來在單元2我們將會討論精油發揮強大清潔功效的科學原理。

每一種精油都含有一系列特殊的芳香化合物組成，讓精油擁有獨特的效果，例如有些精油具有能改善肌膚的芳香化合物成分，有些精油則有驅除蚊蟲或助眠的特性。

精油為數種不同芳香化合物成分的組合，這些組合讓精油具備多種一連串的功效。

舉例來說，我們來看看檸檬精油特殊的芳香化合物成分，這些成分會決定此種精油所具備的功效。



### 檸檬精油

萃取部位：源自檸檬皮

主要芳香化合物成分：檸檬烯、̢-蒎烯、̣-萜品烯

應具備的功效：

檸檬烯

55~75% (含量百分比)

- 幫助淨化
- 維護健康的新陳代謝
- 提振、充滿能量的香氣
- 應可幫助減少肌膚不適
- 可清潔各式表面、牙齒與肌膚

̢-蒎烯

6~18% (含量百分比)

- 維護順暢清新感受
- 維護防禦功能與反應
- 應可幫助保持健康與平衡

̣-萜品烯

3~16% (含量百分比)

- 清潔表面功效
- 預防環境威脅

前頁僅列出三種檸檬精油主要的芳香化合物成分，但可以清楚看到精油獨特的組成能決定它們具備的功效，因為檸檬精油含有高濃度具清潔表面功效的成分，非常適合用於居家清潔（以及其他的用途），其他精油可能含有少量具清潔特性的化學成分，但卻有大量其他的效果，如減少肌膚不適或天然驅蟲的化學物質。



最美妙的地方在於，每一種精油所含的芳香化合物總類與組合皆不同且獨一無二，這正是精油如此多樣且用途廣泛的原因！

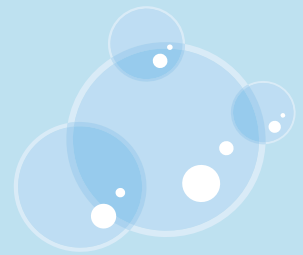
## 清潔特性

許多精油含有以清潔功效著稱的成分，擁有清潔特性的精油可做為天然的清潔劑，尤其是含有大量清潔特性物質的精油。記得，高品質的精油效果非常強大，少量的清潔型精油就可以產生很大的功效。

## 具清潔效果的物質

雖然許多精油都含有具清潔效用的成分，但最有效的莫過於那些含有高濃度清潔特性成分的精油，任何一種精油其獨特的組成皆取決於植物的種類，每種植物能萃取出一系列含有專屬成分的不同精油，因此含有專門的功效。因為有些精油含有濃度較高的清潔特性物質，因而就更適合居家清潔使用。

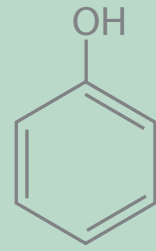
讓我們來看看擁有清潔功效的物質以及這些物質含量較高的精油。



## 酚類

精油裡的酚，因其組成而具有相當強效且可提升防護力的物質。精油裡常見的酚包括百里酚、香芹酚、丁香酚和茴香腦 (thymol、carvacrol、eugenol 和 antheole)。含有高濃度酚類、具清潔特性的精油包括：

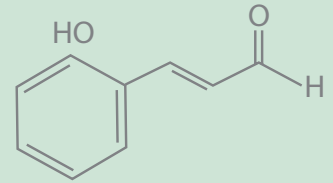
丁香 牛至 百里香



## 醛類

雖然植物通常只含有少量的醛類，不過它卻是精油散發強效香氣的來源。肉桂醛 (cinnamaldehyde) 和香葉醛 (geranial) 是精油常見的醛類，富含醛類、適合清潔的精油如下：

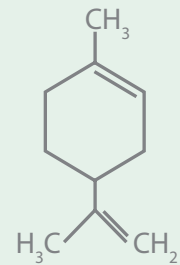
桂皮 肉桂 胡荽葉 香蜂草



## 單萜烯

單萜烯是常見於精油的碳氫化合物，讓精油具備多樣的功效，精油常見的單萜烯包括檸檬烯 (limonene) 與萜品烯 (terpinene)。以下精油含有單萜烯，因此適合清潔使用：

檸檬 萊姆 茶樹 野橘 佛手柑



下表列舉各種具清潔功效的芳香化合物成分及含有此物質的精油：

	精油	芳香化合物成分	潛在功效
酚	牛至	丁香酚	表面清潔、預防環境威脅、提升防護力物質
	丁香	百里酚、香芹酚	表面清潔、預防環境威脅、提升防護力物質
	百里香	百里酚、香芹酚	表面清潔、預防環境威脅
醛	桂皮	肉桂醛	預防環境威脅
	肉桂	肉桂醛	預防環境威脅
	胡荽葉	癸烯醛	表面清潔
	香蜂草	香葉醛	預防環境威脅
單萜烯	野橘	檸檬烯	清潔特性
	檸檬	檸檬烯、蒎烯	清潔特性
	萊姆	檸檬烯、萜品烯	清潔特性
	香蜂草	萜品烯	清潔特性
	佛手柑	檸檬烯、萜品烯	清潔特性

## 精油含有不同種類的「清潔」特性

值得注意的是，有許多精油都以清潔功效著稱，但這個清潔有許多不同的含意，有些精油含有具清潔肌膚的成分，其他精油可能則具有淨化的芳香化合物組成。至於居家清潔，最適合的精油則是那些具清潔表面特性的種類。

請記住！每瓶精油擁有不同且獨一無二的成分組合。有些精油含有廣義清潔效用的物質，但可能並不一定適合表面清潔，其他精油可能具有清潔表面的特性，但如果這類成分的含量少，建議還是以使用表面清潔特性之成分濃度高的精油為主。



尋找適合居家清潔的精油時，可選擇具清潔表面功效的精油。



# 3 單元

## 使用精油清潔之安全事項與方法

於日常清潔工作使用精油前，一定要先了解安全使用的基本觀念，才能安全有效地利用精油。在家人經常活動的居家空間使用精油雖然很安全，但分量一定要適中並且要以正確的方式使用。遵照安全準則與使用方式，以天然有效的方法清潔居家環境的同時，也能保護家人的健康與安全。

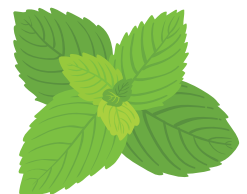
---

### 使用純天然的調理級精油發揮最好的效果

務必記得，不是所有的精油都能有同樣的品質與效果，以精油清潔時，使用萃取自天然原料、純粹、高品質的精油才會發揮最好的功效。品質差或含有合成添加物的精油是無法帶來良好的清潔效果，此外因為它們的純度不足，必須使用更多的精油才有可能清除污垢。但使用純天然、高效的精油只需相當少的量就能發揮強大的清潔功效。

除了擁有最好的效果外，高品質的精油才能讓人安心地於家中使用。高品質的精油多須經過嚴格的檢測以確保它們使用上的安全，但有些公司會省略檢測這道程序，為了節省生產的時間與成本，精油的品質因而降低且產品安全性也沒有保障。只要適量，於家中使用高品質的精油非常安全，精油的效果也讓人放心。

選擇居家清潔的精油時，務必使用純天然、高品質、取自天然原料、沒有合成添加物與污染物的精油。



## 如何判斷高品質的精油

### 三要

- 高純度
- 萃取自天然原料
- 嚴格完善的檢測

### 三不要

- 未經檢測
- 非天然原料
- 合成添加物

## 少量精油即可

別忘了，如果你使用的是純天然高品質的精油，清潔家中時只需少量即可，尤其當你同時使用多種精油，只需要非常少的用量就能獲得所需的清潔功效。使用精油清潔時請務必記得：視狀況需要時可以增加精油的用量，但一旦量過多，很難以其他方式補救。若要自行製作清潔劑，這一點尤其重要。你可以在溶液中一點一點的加入精油，一旦加入就無法再收回，因此請從少量開始。請謹記使用精油清潔，只需少量就能達到持久的效果。



## 自製居家清潔劑

利用精油加上家中日常用品就可以自製清潔劑。自製居家清潔劑時可參考以下材料：

鹽：強效的刷洗力。可清潔污漬和油垢。

白醋：具淨化功效。可用於清潔油漬和礦物質沉澱。

小蘇打粉：可吸收並驅除異味及清潔家中各式表面。

液態橄欖皂：可清除塵土、污垢與油漬。

上述清潔材料皆可搭配精油，完成家中各種不同的清潔任務。

## 該使用幾滴精油？

使用精油清潔的方式有不少種，但如果是自己動手製作清潔劑，到底該使用多少精油呢？清潔劑中精油的用量取決於清潔工作的種類、擦拭表面的情況以及污垢的嚴重程度。例如：只是清潔家中的表面，需要精油的量一定比去除油漬或黏膩的污垢來得少。



以下是自製清潔劑的建議精油用量：

### 一般強度 —

5滴（或少於）精油，2~3杯的自製清潔溶液。適用清潔家中表面與擦拭灰塵等。



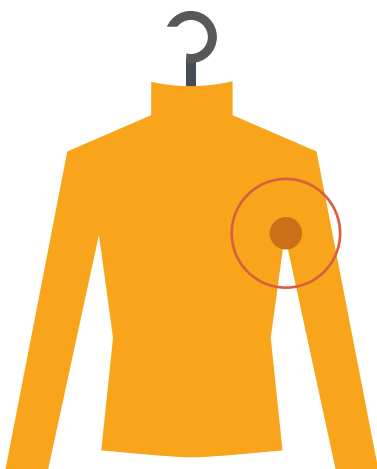
### 高強度 —

10~15滴精油，3~5杯自製清潔溶液。適用汙點、油漬與黏膩污垢以及刷洗。



### 特強度 —

20滴以上的精油，此適用於頑強、難以清除的污垢。記得此用量的精油會讓材質吸收精油的氣味且效果極為強大。



## 清潔前測試精油

使用精油清潔時，最好在大量擦拭或噴灑前，先取少量精油或自製的清潔劑於一小塊區域測試，於不起眼處進行小範圍的測試，才能知道某些材質如木頭、布料、大理石等對精油的反應。如果擔心清潔劑會造成家具、地毯、木頭或家中其他特殊材質物品損傷，這是非常好的方法。



## 保存與儲藏

確保安全謹慎地保存精油，是安全使用精油（在任何情況下）中不可忽略的一部分。因為精油的效果非常強大，孩童不知道如何正確地使用，在沒有父母的監管下，孩子若自行使用精油，可能會造成危險，許多父母會把清潔用品放在難以取得的地方或孩子無法找到的位置，以避免孩子接觸或誤食。請以同樣的方式儲藏精油和其他自製的清潔劑，才能確認孩子無法在父母不知情的情況下取得精油或清潔溶液，以確保他們能避免任何接觸造成的危險。

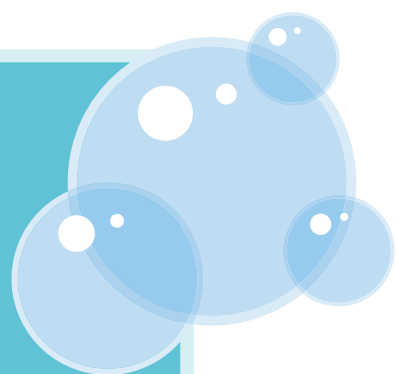
除了將精油存放於安全的地方外，也建議放置於陰涼乾燥處，以保存精油內天然芳香化合物成分的特性。儲存於暗色的瓶罐中最能保存精油的特性，以

避免紫外線或其他光線改變其成分。存放自製清潔劑時，選擇玻璃或不鏽鋼容器最能保存精油的特性。溶液不適合長期放置於塑膠瓶。

自製清潔劑後，若要將其保存供日後逐次使用，請記得油與水不相溶，因此在使用前須大力搖勻。精油清潔劑放置於櫥櫃一段時間後，油可能與其他清潔原料產生分離，使用前記得搖勻，以確保最好的清潔效果。

### 精油清潔的正確觀念

- 使用高品質的精油
- 少量即有持久的效果
- 安全謹慎地儲存精油
- 精油用量取決於清潔工作的種類
- 自製的精油清潔用品須搖勻後再使用
- 使用精油清潔時，於小區域先進行測試



# 4 單元

## 如何使用精油清潔

了解使用精油的安全準則後，就可以開始進行清潔了！如前所述，許多精油都具有清潔特性的成分，不過有些更適合居家清潔。如何選擇居家清潔最有效的精油，請參考以下的表格。

### 適合居家清潔的精油

側柏  
羅勒  
桂皮  
雪松  
肉桂  
丁香  
胡荽

絲柏  
檸檬  
萊姆  
茶樹  
沒藥  
牛至  
野橘

尤加利  
胡荽葉  
佛手柑  
香蜂草  
苦橙葉  
百里香  
西伯利亞冷杉

選出適合清潔的精油後，就可以處理家中所有難纏的清潔工作。以下提供幾種使用精油做清潔最簡單的方法：

### 淨化空氣和驅除異味

精油於家中最大的功效之一，就是透過散發愉悅怡人的香氣幫助淨化空氣。使用具清潔特性的精油不只可以淨化家中的空氣，還能以精油強效的香氣驅除惱人的異味。

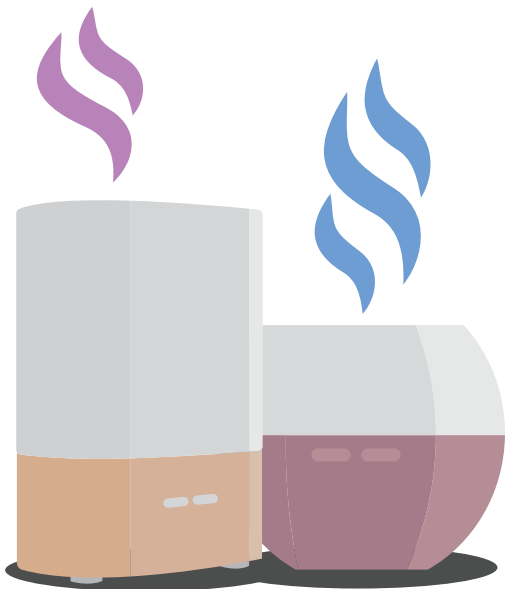
適合淨化空氣的精油推薦如下：

側柏  
野橘  
檸檬

萊姆  
茶樹  
尤加利

薰衣草  
百里香

你可以利用芳香噴霧器在家中各個區域擴香以上的精油，幫助驅除難聞的氣味或帶來清淨、舒適的空氣，也可以搭配不同精油擴香，打造專屬香氣。可利用右側的精油配方創造獨特清新的氣味：



佛手柑



檸檬



綠薄荷



羅勒



檸檬



萊姆



尤加利



薄荷



茶樹



肉桂



丁香



野橘



薰衣草



迷迭香



尤加利

除了家中擴香精油外，你也可以自製室內芳香噴霧，為每個房間增添怡人愉悅的香氣。

### 精油室內芳香噴霧

#### 材料

蒸餾水  
20滴檸檬精油  
20滴萊姆精油  
20滴葡萄柚精油

#### 作法

1. 取一玻璃噴霧瓶，滴入精油再裝滿水。依照噴霧瓶的大小可自行調整精油用量。
2. 想要清新室內空氣時，搖勻後噴灑即可。

## 更換新的空氣清淨機

家中空氣品質也取決於空氣清淨機的狀況與機齡。倘若家中空氣清淨機已使用很長一段時間，建議換新。開始使用新的空氣清淨機時，可於機器中滴入數滴精油幫助淨化居家空氣。



其實可以自己動手製作天然的芳香劑在家中使用，只需要小蘇打粉和精油就能完成。

### 天然芳香劑

#### 材料

5-6滴精油  
1/4杯小蘇打粉

#### 作法

1. 於小玻璃罐裝入1/4杯小蘇打粉。滴入5-6滴你喜歡的精油。
2. 取一小塊布料蓋住罐口，再以橡皮圈封緊。
3. 放置於家中堅固的平面上，可時常輕搖以散發清新空氣。
4. 若香氣減弱，只須再加入2-3滴精油即可。

如果你喜歡在家中擺放乾燥花，可搭配滴入精油讓房間散發怡人香氣。

## 精油乾燥花

### 建議材料

薑糖  
八角  
月桂葉  
肉桂棒  
豆蔻籽  
蘋果乾  
丁香粒  
肉豆蔻（一整顆）  
香草豆（剪成小段）  
柑橘果皮  
各種香料

### 建議精油

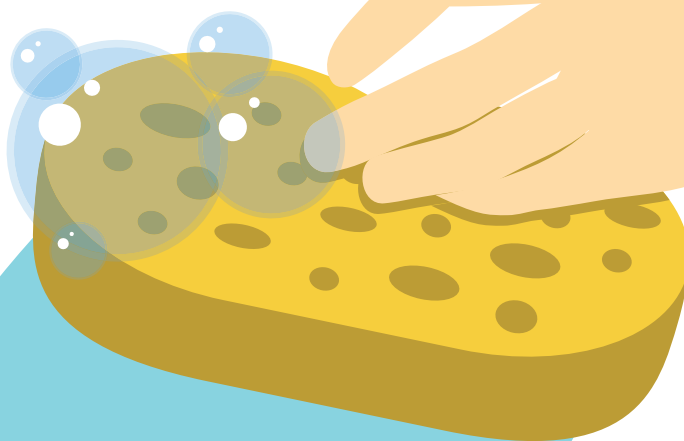
肉桂  
桂皮  
野橘  
丁香  
生薑  
豆蔻  
岩蘭草

### 作法

1. 將喜歡的香草與香料放入容器或碗中。依需求攪拌與擺盤。
2. 於乾燥花上滴3-5滴精油。
3. 香氣約於兩周後消散。屆時再滴入數滴精油可讓香氣持續。

## 居家表面清潔

如第二章所述，許多精油的清潔特性讓精油非常適合清潔家中各式表面。時間有限時，只要在濕布或抹布上滴1小滴如檸檬或佛手柑精油，就能擦拭廚房或浴室各種表面。





進行固定的清掃時，可以製作精油清潔劑，輕輕鬆鬆就能清潔家中最常使用的各式表面。

## 多功能清潔劑

### 材料

1杯溫水  
1杯白醋  
20-25滴精油

### 作法

1. 於噴霧瓶中加入水與白醋。
2. 滴入你所選的精油（一種或一種以上皆可）。搖勻。
3. 適用各種檯面、木質、玻璃、不鏽鋼和瓷器。
4. 以纖維布或餐巾紙進行擦拭即可。

## 廚房

廚房有許多檯面且每天都會使用，想維持廚房的清潔，精油是相當有效的工具。更棒的是，每一次使用精油做清潔時，還能散發愉悅的香氣，效果加倍！



針對固定的打掃工作可以考慮自製精油清潔劑，讓清潔家中經常使用的各式表面變得更簡單。

## 廚房

### 冰箱與微波爐清潔劑

#### 材料

- 1杯白醋
- 2杯熱水
- 15滴檸檬精油

#### 作法

1. 將所有材料加入玻璃噴霧瓶中。
2. 噴灑於冰箱與微波爐內部，再以濕布清潔與擦拭即可。

水槽的排水孔也是廚房產生異味最常見的原因。動手製作這款除臭劑，利用精油活絡的香氣讓廚房水槽遠離惱人的氣味。

## 廚房

### 水槽除臭劑

#### 材料

- 1杯鹽
  - 1/2杯水
  - 2杯小蘇打粉
  - 1/3杯無味液態橄欖皂
  - 30滴檸檬精油、甜桔精油或綠薄荷油
- 說明：液態橄欖皂是植物性的肥皂，可於健康食品店購買。

#### 作法

1. 將小蘇打粉與鹽倒入碗中。
2. 再加入橄欖皂與精油。
3. 一次1大匙的逐次加入水，以手攪拌直到呈現濕沙質地。按壓時須能固定不鬆開。水若太多，只須再加入小蘇打和鹽直到呈現所需的質地即可。
4. 取一量匙，逐匙舀入上述2的混合物，略成圓球狀，再放置於烤盤紙上。
5. 待混合物定型後，靜置24小時或待凝固即可。一次分量可製作36顆水槽除臭劑。
6. 一旦固定後可放入玻璃罐或容器保存，洗碗時即可取出使用。取1-3顆除臭劑放在水槽排水孔的濾網中，瞬間就能感受精油清新的香氣。

老舊骯髒的冰箱也會散發出讓廚房瞬間充滿惡臭的惱人氣味。必須清潔冰箱時，也可以放入上述介紹的水槽除臭劑帶來清新香氣。1顆除臭劑可維持一個月。香氣消散後再放置新的除臭劑，讓冰箱持續散發怡人的香氣。

不論是想要清潔爐子上殘留的食物，還是希望它能回復往日的光亮，這款自製爐具清潔劑能達到你想要的效果。

## 廚房

### 爐具清潔劑

#### 材料

- 1/4杯鹽
- 2大匙水
- 1大匙蘋果醋
- 1/4杯小蘇打粉
- 4-5滴精油（推薦檸檬、萊姆、茶樹或三種同時使用）

#### 作法

1. 將所有材料混合攪勻變成膏狀，再抹於爐具上。
2. 靜置15分鐘，若是較難去除的污垢，可增加靜置時間。
3. 使用海綿刷洗污垢。
4. 清除多餘的清潔劑，再將表面擦拭乾淨即可。



與其選擇市售的洗碗精，不如自己製作精油洗碗錠，還能享有精油的保護與強力功效。

## 廚房

### 洗碗錠

#### 材料

- 模具
- 1/4杯檸檬酸
- 1杯小蘇打粉
- 5滴葡萄柚精油
- 1大匙保衛複方濃縮清潔劑

#### 作法

1. 將小蘇打粉、檸檬酸、保衛複方濃縮清潔劑和葡萄柚精油倒入碗中。攪拌至均勻混合、質地一致。
2. 放入模具中靜置4小時後取出。
3. 置於密封容器中保存。
4. 取代市售清潔錠使用（一次1顆即可）。

## 不鏽鋼

不鏽鋼是相當適合廚房的材質，不過很容易沾上食物及指紋而變髒。想讓廚房的不鏽鋼保持晶亮，可先在噴霧瓶中加入未稀釋的白醋以及6滴檸檬精油，接著於不鏽鋼器材上噴灑，擦拭後就能重現乾淨與清新的樣貌。



## 浴室

如果清潔浴室是你認為最棘手的工作，那麼利用精油就能幫助你更容易處理。藉由精油來完成大部分的工作，清潔浴室瞬間變得輕鬆無比。

## 馬桶清潔劑

是否對於清潔馬桶感到厭煩？只需要茶樹精油就能讓馬桶再次潔淨光亮。混合1/2杯小蘇打粉、10滴茶樹精油和1/4杯白醋再直接倒入馬桶。白醋和小蘇打粉能去除馬桶污垢，刷洗乾淨即可。



皂垢和磁磚污漬是浴室清潔最主要的問題。利用檸檬精油的清潔功效，自製多功能浴室清潔劑，讓充滿污垢的浴室重生。

### 浴室

訣竅：此款清潔劑也可用於廚房水槽、冰箱或磁磚地板。

### 浴室清潔劑 (浴缸、磁磚、馬桶)

#### 材料

- 1大匙水
- 1大匙醋
- 3/4杯小蘇打粉
- 5-10滴檸檬精油
- 1/4杯無味液態橄欖皂

#### 作法

1. 取1大碗混合放入小蘇打粉和液態橄欖皂。
  2. 加入水攪拌。
  3. 加入醋與精油。質地需成膏狀。
  4. 塗抹於需要清潔的區域靜置5-10分鐘。
  5. 10分鐘後可開始刷洗。刷洗完畢，取濕布擦拭乾淨即可。
- 說明：分量可製作多一些，置於密封容器保存。此分量可使用2-4次。

自製馬桶清潔錠讓清潔馬桶更加容易，放入1錠即可享有乾淨清新的馬桶和浴室。

## 浴室

### 馬桶清潔錠

#### 材料

##### 模具

1/4杯檸檬酸

1杯小蘇打粉

1又1/2匙無味橄欖皂

15滴精油（推薦萊姆、茶樹、檸檬、胡荽葉、西伯利亞冷杉或搭配使用亦可）

#### 作法

1. 攪拌小蘇打粉與檸檬醋，直至均勻混合。
2. 慢慢拌入橄欖皂與精油，質地如同濕沙即可。
3. 將混合物倒入模具靜置至少4小時。如果混合物溢出，將其按壓至緊實即可。
4. 乾燥後從模具取出，置於密封容器保存即可。
5. 使用時僅需丟入馬桶中，待其發泡結束後開始刷洗即可。



## 清潔衣物

洗衣時使用精油，能讓乾淨的衣物散發精油清新提振的香氣。以下提供幾種使用精油清潔衣物的方式，不僅效果加倍還能帶來愉悅氣味：

- 於烘衣紙滴入2-3滴精油為衣物增添香氣。
- 脫水時滴入數滴西伯利亞冷杉精油幫助去除臭味。
- 燙衣前取一濕布滴入1滴喜歡的精油，將布濕蓋於衣物上進行熨燙。
- 於烘衣紙滴入數滴薰衣草精油，再將待洗浴巾一同放入，下次沐浴時就能使用散發著放鬆香氣的浴巾。
- 洗衣時倒入1/2杯白醋以及4-6滴茶樹精油，能讓白色衣物更加潔白。

不想使用市售含有化學物質與合成香料的洗衣精，可選擇天然的方式，試著自己製作強效的精油洗衣粉。

## 清潔衣物

### 洗衣粉

#### 材料

- 2杯硼砂
- 2杯工業用蘇打
- 1塊橄欖皂（刨絲）
- 25滴你喜歡的精油

#### 作法

1. 混合蘇打、硼砂和削成絲狀的橄欖皂。
2. 加入精油混合均勻。
3. 每次洗衣使用1/4杯即可。置於密封容器保存。



烘衣前使用精油能讓烘乾的衣物聞起來格外清新。想讓衣物散發清香，可自製衣物香氛噴霧：

## 清潔衣物

### 衣物香氛噴霧

#### 材料

- 16盎司（約480毫升）白醋
- 10-15滴薄荷、薰衣草、葡萄柚或天竺葵精油

#### 作法

1. 取一玻璃噴霧瓶滴入精油。
2. 再加滿溫熱的白醋。
3. 每次使用前搖勻，確保精油與白醋均勻混合。
4. 烘衣前噴灑於衣物上即可。





## 木質家具

許多木質家具的保養油，含有人工合成油，因為油能溫和地清潔並讓木質家具再現光彩，但這些油並非來自天然。照顧你的木桌椅或其他木質家具時，可以使用精油來自製天然的木質家具保養油：

### 木質家具

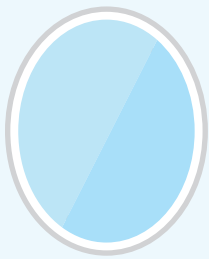
#### 木質家具保養油

##### 材料

- 1/4杯醋
- 1/4杯橄欖油
- 10滴精油（野橘、側柏或檸檬）

##### 作法

1. 於玻璃噴霧瓶中加入橄欖油與醋。
2. 滴入10滴精油。
3. 使用前搖勻。
4. 倒於纖維布再擦拭家具表面至乾淨即可。每2-3個月進行保養或需要時使用。



## 玻璃

不論家中是否有許多孩子、還是常常要招待客人到家中作客或者與室友同住，想讓窗戶和鏡子不出現污痕或指紋非常困難。別擔心，具清潔功效的柑橘類精油如檸檬和萊姆，能有效地讓家中玻璃保持晶亮乾淨。

### 玻璃

#### 玻璃清潔劑

##### 材料

- 1/2杯蒸餾水
- 1又1/2杯白醋
- 16盎司(約480毫升)噴霧瓶
- 8滴柑橘類精油（檸檬、萊姆、野橘）

##### 作法

- 於噴霧瓶中加入醋、水和精油。
- 於玻璃表面噴灑，再擦拭乾淨即可。



## 黏膩污垢

與其使用充滿化學成分的清潔劑來處理黏膩或油膩的污垢，使用檸檬精油就能輕鬆完成，因為檸檬精油效果強大，只需要少量就能去除，即便是最頑強的污垢。試試以下幾種利用精油清潔難纏的油污非常有效的方法：

- 於化妝棉滴檸檬精油，擦拭表面油污。
- 更換汽車機油後，可以檸檬精油洗手、去除油污。
- 於抹布滴數滴檸檬精油，幫助清除殘留於表面的黏膩物質。
- 手上沾到樹脂或其他黏性的物質時，於手掌滴一滴檸檬精油再以溫水洗淨。

欲除去貼紙並清除沾黏的殘留物時，檸檬精油能有效清除黏劑的痕跡。日後移除貼紙時，可利用以下這款貼紙清除劑。

### 黏膩污垢

### 貼紙清除劑

#### 材料

- 1杯水
- 5滴檸檬精油
- 擦拭布或毛巾
- 2大匙小蘇打粉

#### 作法

1. 清除貼紙時，先將容易撕下的部分移除。此清潔劑應可滲透貼紙沾黏殘留的部分。
2. 取1小碗或盤子混合小蘇打粉、檸檬精油和水。
3. 於沾黏處塗抹上述2的混合物，靜置2-5分鐘。
4. 使用濕毛巾或擦拭布輕鬆移除沾黏物。



## 地毯

雖然不能於地毯上直接使用精油（因其對布料的效果有限，也可能傷害地毯），但可以精油搭配小蘇打粉自製以下這款地毯芳香劑，讓地毯散發清新香氣。

### 地毯

### 地毯芳香劑

#### 材料

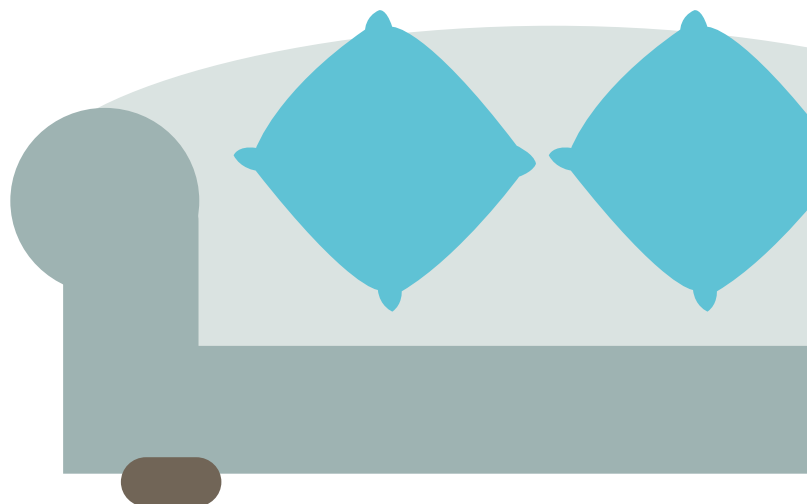
2杯小蘇打粉  
10滴精油（建議精油：薰衣草、檸檬、絲柏或尤加利）

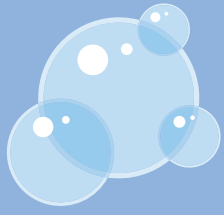
#### 作法

1. 於小蘇打粉滴入精油，攪拌至均勻混合。
2. 將芳香劑灑於地毯上。
3. 靜置1-2小時後使用吸塵器清潔。
4. 將剩下的小蘇打粉裝入密封容器保存，供日後使用。

## 家具、寢具、傢飾

想為居家空間營造清新的氛圍，可利用精油為每個房間增添怡人愉悅的香氣。於噴霧瓶中加入2杯蒸餾水、2大匙清潔用酒精和15滴薰衣草精油，搖勻混合物再噴灑於家具、寢具和傢飾櫃即可。想消除車內或孩子房間內的異味、霉味時也可使用此款噴霧。





## 肥皂

許多市售的洗碗精和洗手皂都含有潛在的有害化學物質，其實有非常多的方式可以利用精油自製天然的肥皂。不論你是為了家人的安全或本身就喜歡手工肥皂，請參考以下幾種非常簡單的精油手工皂配方：

### 肥皂

#### 迷迭香綠薄荷香皂

##### 材料

模具  
橄欖油皂基  
15滴綠薄荷精油  
15滴迷迭香精油  
乾燥香草（視需求而定）

##### 作法

1. 切下需要的皂基用量，放入可微波的碗。
  2. 放入微波爐加熱，每次30秒直至溶化為止。
  3. 於模具中加入乾燥香草。
  4. 滴入綠薄荷與迷迭香精油。
  5. 混合後再倒入模具。
  6. 靜置一小時。
  7. 取出肥皂即可。
- 說明：肥皂可保存數月。

### 肥皂

#### 精油洗碗皂

##### 材料

8滴檸檬精油  
20滴萊姆精油  
2杯無味液態橄欖皂  
6滴葡萄柚或野橘精油

##### 作法

1. 將橄欖皂倒入乾淨的大型瓶罐中。  
說明：如使用濃縮橄欖皂，請依說明稀釋。
2. 滴入精油。
3. 每次洗碗時搖勻後，取1-2大匙即可。

材料

水

1大匙分餾椰子油

2大匙無味液態橄欖皂

10滴喜歡的精油（尤加利或茶樹精油效果佳）

作法

1. 取一瓶罐倒入橄欖皂與分餾椰子油。
2. 滴入精油。
3. 慢慢將水加入瓶罐中，勿加滿、需預留按壓的空間。
4. 蓋好瓶蓋搖勻。
5. 使用時只需於掌心上按壓1-2次，再以溫水洗淨即可。



一旦你了解精油的清潔功效後，就能善加利用它們純度高、效果強的作用，以安心又天然地方式清潔你的家！自製清潔用品和維持居家清潔不僅簡單又方便，打掃的同時還能享受喜歡的精油所散發的香氣。