



dōTERRA®

# 精油與個人護理

單元 1 精油於個人護理的功效

單元 4 精油與口腔保健

單元 2 精油與肌膚保養

單元 5 每日衛生保健與精油使用

單元 3 精油與頭髮護理

# 1 單元

## 精油於個人護理的功效

精油有著非常多樣的用途，針對個人護理如肌膚與頭髮的保養、口腔、牙齦、牙齒的清潔和其他衛生保健也都有許多運用的方式，因為每一種精油都含有不同功效、獨特的芳香化合物成分，用精油來維護各式各樣的個人衛生其實非常簡單。自古以來，精油使用於促進健康的肌膚、清潔口腔、健康的手指甲與腳趾甲、光亮頭髮等等。不只是天然的清潔、舒緩和淨化功效讓精油非常適合用於個人護理，使用者還可同時享受精油迷人、愉悅的香氣。

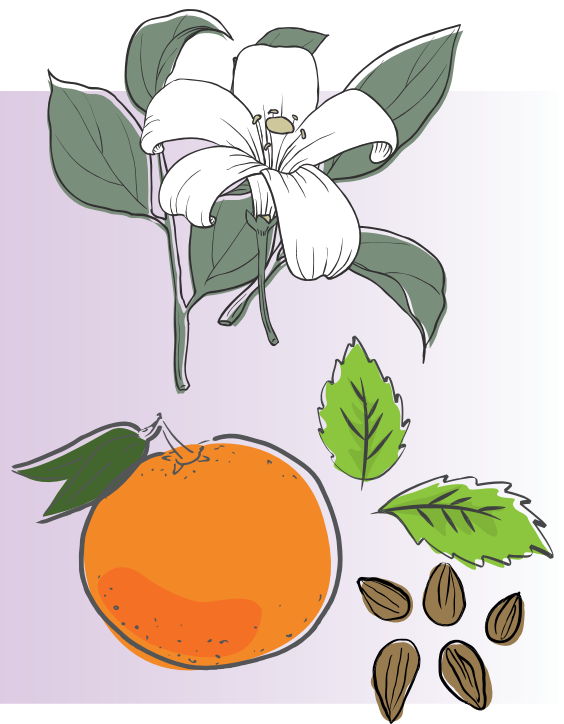
### 為何於平日衛生保健中須使用精油？

有些人也許會覺得在保養程序中使用精油容易造成油汙、不方便或者和其他衛生用品沒有差別，不過很重要的一點是，精油是保養身體非常天然且安心的方法，此外，於日常生活中也很容易使用。

### 精油與市售保養品及衛生用品的差異

大家可能會納悶「以精油取代市售衛生用品的好處為何？」於平日衛生保健中使用精油的好處非常多，不過最重要的是，精油不僅天然且效果強大，同時對人體也非常令人放心。

精油萃取自大自然中純粹天然的原料，也就是說它們不含任何合成的添加物或毒素，現今許多市售的保養品與衛生用品都含有各種成分，這些可能會對身體造成傷害。精油源自於植物、植物性原料和水果，是保養肌膚、頭髮、牙齒和身體其他部位非常有效的方法且安心、天然、成分單純。如果要了解成分後才能放心的話，選擇精油而非市售產品就可以安心自在地使用。



精油的優點
濃度高、效果強，用量節省
含有萃取自單純原料的天然成分
以天然方式保養身體，能安心使用
少量精油，效果即可持續，經濟效益高

## 精油與個人衛生保養喜好

除了上述的效果外，許多人都會在每天的衛生保健或保養程序中使用精油，可以依照個人的保養喜好、量身打造精油的用法。如前所述，每一種精油都有其獨特的芳香化合物組成，這些成分讓精油有著許許多多的使用方式。光是一種精油就可以有許多不同的用法與功效，不過這些都取決於它的芳香化合物組成。有些芳香化合物成分讓精油適合清潔與淨化，有些則具有舒緩或保養的功效。因為每一種精油都有不同排列組合的芳香化合物成分，因此依照個人的喜好找尋適合的精油其實非常簡單。

除了有多樣的精油和芳香化合物組成可以選擇之外，還有幾種使用精油的方法可讓每個人都能輕輕鬆鬆地在自己的保養程序中加入精油。精油的使用方式可依照敏感肌、髮質和各種保養與需求而作調整，通常使用保養用品的方式只有一種，然而當你使用精油進行個人護理時，卻可以選擇符合你保養喜好的特定精油與用法。

## 享受精油的芳香功效

另一個使用精油的附加價值是，你能夠享受到每一瓶用於頭髮、肌膚、指甲、牙齒和牙齦或者其他部位的精油的芳香效果。起初也許只是為了淨化肌膚或促進頭髮光澤而使用精油，但卻能一整天都散發著精油的香氣。精油不只帶來愉悅的香氣，芳香化合物組成的不同也讓有些精油能有助於活絡、提振、平靜或放鬆的感覺。



# 2 單元

## 精油與肌膚保養

肌膚保養是保健中最重要的一環，而精油天然強效的特性對於促進乾淨、光滑與健康的膚質特別有效。精油有許多利於肌膚保養的特質，像是清潔、舒緩與滋潤。



### 清潔特性

擁有乾淨的肌膚是肌膚保養最重要的元素之一。有些精油含有顯著的清潔與淨化特性，對於增進乾淨的肌膚與潔淨的膚質非常有效。如前所述，某些芳香化合物成分能讓精油具有某些功效，因此若某一種精油含有清潔特性的成分，就能搭配每日的保養程序讓肌膚保持潔淨無瑕。

### 滋潤特性

利用精油保養肌膚最吸引人的一點，在於滋養潤澤肌膚的功效。依照精油的不同，你可以使用精油來保濕肌膚、調理或促進健康光亮的膚質。有些精油甚至透過滋潤肌膚以及調理膚質，可以撫平皺紋與細紋，精油的純天然特質能有效滋養肌膚，因為強效的芳香化合物組成能以安心又天然的方式讓肌膚更健康。



## 舒緩特性

除了清潔功效外，有些精油含有舒緩特性的芳香化合物組成。具有舒緩效果的精油對於肌膚保養非常有效，因為它們能緩和乾癢引起的過敏並減少偶發的肌膚不適。精油具有的舒緩特質，亦能為敏感肌膚提供一個打造健康膚質非常簡單且天然的方法。如果是敏感性膚質，貿然使用市售的潔面、調理或保濕產品，可能會對細緻的肌膚過於刺激並造成過敏不適或更嚴重的情況。正確的使用精油來保養肌膚，讓敏感肌膚者能以天然的舒緩方法照顧肌膚。



## 保養肌膚精油推薦

下列精油最適合用於肌膚保養，因其含有清潔、舒緩和滋潤的成分。

側柏  
羅勒  
雪松  
胡荽  
絲柏

乳香  
玫瑰  
茉莉  
茶樹  
沒藥

尤加利  
天竺葵  
佛手柑  
永久花  
葡萄柚

薰衣草  
廣藿香  
檀香木  
杜松漿果  
快樂鼠尾草

## 使用精油保養肌膚指南

精油雖已證實安心又有效，但以正確的方式使用精油以確保安全性仍舊非常重要。如同使用其他產品，一定要遵照使用方式、正確的用量，如果出現過敏現象亦須適時調整。只能使用經核准可外用的精油來保養肌膚，務必記得只有使用高品質的精油才會帶來最好的效果。

請參考以下使用說明，以正確的方法使用精油保養肌膚。

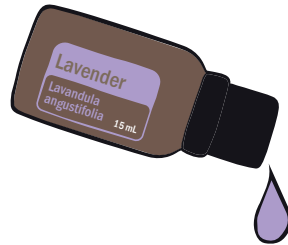
## 稀釋

因為精油的濃度高、效果強，塗抹於肌膚前，建議稀釋是比較適合的做法。尤其於特定的部位如臉部，使用某些強效的精油以及對敏感肌膚者而言，稀釋精油特別重要。以下為三種稀釋精油再塗抹於肌膚的方法。



### 基底油

使用效果較強的精油或敏感肌膚者，可以1滴精油搭配5毫升基底油（如分餾椰子油）再塗抹於臉部。



### 乳霜、潔面乳、乳液

取少量潔面乳、乳霜或乳液於掌心，於這些產品中滴入1滴精油後摩擦雙手，將混合了精油的保養品塗抹於臉部或肌膚，每種產品都依照此方法稀釋即可。



### 每日保養程序

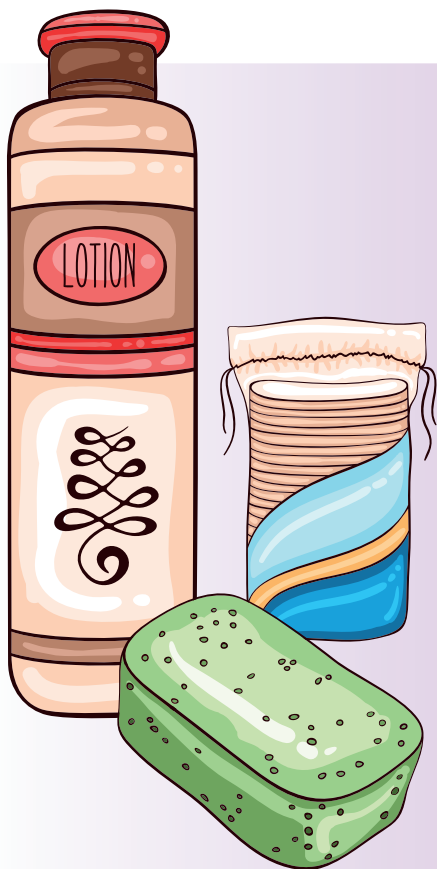
可於喜歡的肌膚保養品中，滴入數滴精油。每天都會使用的潔面乳、臉部乳液、化妝水或保濕用品直接加入數滴精油，就不需要另外於保養程序中使用精油，它們已成為這些產品的一部份。

以下精油塗抹使用前務必稀釋：桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香。

## 敏感肌膚

敏感肌膚者仍可以使用精油來保養臉部或其他部位的肌膚。雖然精油的濃度高、效果強，但其清潔與舒緩的特性非常適合深受敏感肌膚之苦的使用者。含有化學合成物或容易造成過敏的成分的潔面乳與乳液，對敏感膚質的人來說非常刺激。選擇天然的方法，以精油溫和、有效的特質來清潔與舒緩肌膚，能讓有敏感肌膚問題的使用者，輕輕鬆鬆就改變保養肌膚的方式。

如果你是敏感肌膚者，每次塗抹精油前一定要稀釋，此外也建議每次少量使用，以避免一次過多的精油，效果太強會造成肌膚不適。不論是否為敏感肌膚，一定要避免於耳內、鼻子、眼睛和眼部周圍、私密部位及受損、受傷的肌膚塗抹精油。



# 3 單元

## 精油與頭髮護理

精油用於肌膚保養的清潔、滋潤與美化功效也同樣適用頭髮護理。不論是想要清潔頭髮、頭皮或促進柔軟光亮的髮絲，於日常的頭髮保養程序中使用精油能帶來改善髮質的多重效果。

### 清潔特性

某些精油的清潔功效不只對於促進潔淨的肌膚與清朗的膚色有效，也能幫助清潔頭髮於頭皮。擁有健康髮質的第一步就是保持髮絲的清潔。如果你有頭髮油膩的困擾，可於固定的護理程序中使用精油來幫助維持健康的髮質。

### 以精油滋養與強化頭髮

每個人的頭髮都有些微的差異，也就是說每個人需要的保養方式並不相同，好在因為精油獨特的成分，它們能依照個人的需求帶來不同的護髮功效。除了能使頭髮潔淨的清潔特性之外，有些精油還有滋潤的成分能幫助頭髮看起來更柔軟、光亮與滑順。不論是擔心毛躁的髮絲、細長稀疏或毫無生氣的頭髮，幾乎都有精油能幫助你擁有一頭柔順光亮的秀髮。有些精油可用於滑順毛燥的髮尾，有些則可塗抹於髮根促進強健、豐盈的頭髮，不管頭髮護理的需求為何，精油滋養、強化和舒緩的特性都能為頭髮問題找到量身打造的解決方法。



## 維護健康的頭皮

精油清潔與滋養的功效不只能保養頭髮還能潔淨健康的頭皮，因為這些效果，精油常用於頭皮按摩。使用精油按摩頭皮可以活絡髮根、清潔頭皮甚至促進放鬆。健康頭髮的首要關鍵在於頭皮，利用精油幫助你擁有光亮、滑順且滋潤的秀髮。



## 護髮精油推薦

以下精油具有清潔、舒緩和滋養的特性能促進潔淨、健康的髮質。

茶樹  
薄荷  
百里香

迷迭香  
薰衣草  
檀香木

伊蘭伊蘭  
快樂鼠尾草  
羅馬洋甘菊

## 使用精油護髮指南



### 分餾椰子油

以精油搭配分餾椰子油做為夜間修護潤髮產品、髮膜和用於自製的護髮用品中。



### 用量

使用過多的精油會讓頭髮或頭皮看起來油膩，取少量或以噴霧瓶方式使用可避免這個困擾。



### 每日護髮使用

於喜歡的洗髮乳或潤髮乳中加入數滴精油，在每日護髮程序搭配精油使用。



# 4 單元

## 精油與口腔保健

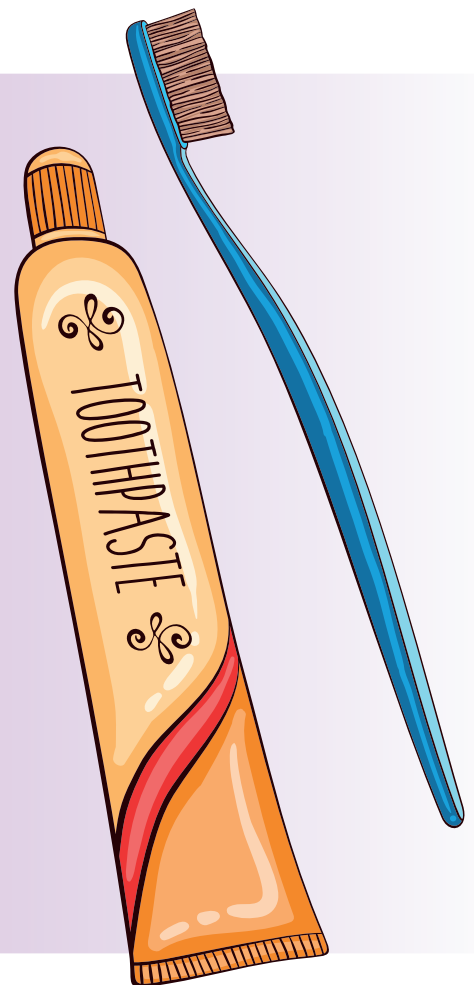
維持健康的牙齒與牙齦，也是個人護理中保持良好衛生的一項重點。因為精油清潔與舒緩的特性，可想而知精油常被用於牙膏、漱口水等口腔清潔產品。如果你正在尋找一個維持口腔清潔健康既簡單又天然的方法的話，精油可以帶來許多口腔衛生的功效。

### 清潔牙齒、牙齦與口腔

擁有乾淨的口腔是邁向整體口腔健康的第一步，某些精油強效的清潔特性是清潔牙齒、牙齦和口腔的天然方法。每日在口腔清潔的程序中使用精油，就能幫助維持一個乾淨的口腔，尤其當精油搭配其他口腔衛生用品時效果更是加倍。

### 促進口氣清新

除了清潔口腔外，使用精油來維持口腔衛生還有一點很棒的是能清新口氣。擁有清新活絡香氣的精油可促進一整天保持好口氣，因為精油濃度高、效果強，想要清新口氣只需少量即可，像是薄荷與綠薄荷等精油因具有清涼薄荷的口味與香氣，是非常受歡迎的選擇。



## 口腔護理精油推薦

這些精油含有強力的清潔與舒緩特性並以維護牙齦與牙齒清潔與健康著稱。

丁香  
肉桂  
胡荽

乳香  
萊姆  
薄荷

永久花  
胡荽葉  
甜茴香

綠薄荷  
杜松漿果

## 稀釋

於牙齒、牙齦或口腔其他部位使用精油時，一定要確保這些精油經過核准可塗抹使用。有些精油絕對不可塗抹，也不適合於口腔內外使用。確認你所選擇的精油能安全地於牙齒、牙齦和口腔使用後，還要注意有些精油必須稀釋後才能使用，因為它們具有強效的化學性，強效的精油例如丁香和肉桂，每一次使用前務必稀釋。其他精油如萊姆、薄荷、甜茴香和綠薄荷，孩童或敏感肌膚者建議稀釋使用。

## 使用精油護理口腔指南



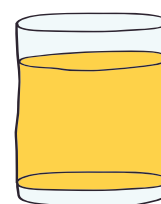
### 口腔保健使用

於牙齒或牙齦使用具口腔護理功效的精油，可用指尖取少量塗抹於牙齒和牙齦。



### 每日程序

於牙刷或牙膏滴一滴精油再刷牙或清潔牙齦，刷完牙後吐掉精油與牙膏，再以清水漱口即可。



### 精油漱口水

以60毫升的水搭配一滴(或少於一滴)精油，以此漱口30秒後吐掉即可。

# 5 單元

## 每日衛生保健與精油使用

了解精油於個人護理多樣的功效後，你可能會很好奇如何於日常生活中使用精油，精油的種類繁多，加上每種精油都有獨特的組成，利用精油來維護個人衛生的方法更是無窮無盡。接下來我們將介紹以精油進行肌膚保養、頭髮護理、口腔保健等日常衛生保養的獨特有效方法。

### 精油護膚

#### 清潔肌膚

於早晚保養程序中利用精油天然的清潔特性就能維持潔淨的膚質。以下精油含有強效的清潔與淨化功用，可搭配每日的潔面乳、化妝水、保濕用品等一起使用，不論白天或晚上都能維持乾淨的肌膚。

雪松  
絲柏  
萊姆

茶樹  
尤加利  
百里香

香蜂草  
佛手柑  
黑胡椒

穗甘松  
道格拉斯冷杉

#### 肌膚瑕疵

精油因為具有清潔的特性，非常適合用於減少不時出現的肌膚瑕疵以及平衡油脂分泌。只須取少量的精油塗抹就能改善不適。如為敏感肌膚者，於臉部塗抹精油前建議以基底油稀釋。若想使肌膚亮白、光滑，可選擇以下精油：

牛至\*  
冬青  
玫瑰  
側柏  
雪松

胡荽  
絲柏  
茉莉  
萊姆  
茶樹

羅勒  
甜茴香  
永久花  
佛手柑  
香蜂草

薰衣草  
廣藿香  
檀香木

\*塗抹外用時，務必先以基底油或乳液稀釋

## 促進健康的膚質

精油單純強效的特質能有效地促進健康的膚質，如果想要擁有亮澤、健康的肌膚，可於每日肌膚保養程序中搭配以下精油：

- |                                      |  |                                     |   |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <b>羅勒</b><br>Ocimum basilicum        | 羅勒精油可安撫肌膚                                  | <b>天竺葵</b><br>Pelagonium graveolens | 塗抹天竺葵精油，或滴入臉部蒸氣機以美化肌膚                     |
| <b>側柏</b><br>Thuja plicata           | 側柏精油能促進健康的膚質                               | <b>佛手柑</b><br>Citrus bergamia       | 塗抹佛手柑精油可舒緩、安撫並讓肌膚重返年輕膚質                   |
| <b>雪松</b><br>Juniperus virginiana    | 塗抹雪松精油可維持健康的膚況                             | <b>尤加利</b><br>Eucalyptus radiata    | 於保濕用品滴入1滴尤加利精油塗抹肌膚帶來活絡之效                  |
| <b>茉莉</b><br>Jasminum grandiflorum   | 使用茉莉精油促進健康亮麗的膚質                            | <b>永久花</b><br>Helichrysum italicum  | 於臉部塗抹永久花精油可淡化皺紋並促進光亮、青春的肌膚                |
| <b>絲柏</b><br>Cupressus sempervirens  | 於化妝水滴入1-2滴絲柏精油可改善油性膚質                      | <b>穗甘松</b><br>Mentha spicata        | 於喜愛的潔面用品或延緩老化的保養品中，滴入1-2滴穗甘松精油促進健康明亮的肌膚   |
| <b>乳香</b><br>Boswellia Essential Oil | 於保濕用品滴入乳香精油，可讓肌膚重返彈性、光澤                    | <b>葡萄柚</b><br>Citrus X paradisi     | 於夜間保養品中滴入葡萄柚精油幫助肌膚油水平衡（塗抹後12小時內請避免日曬或紫外線） |
| <b>沒藥</b><br>Commiphora myrrha       | 沒藥具舒緩功效且能促進年輕的膚質，於乳液或保濕用品中滴入沒藥精油，幫助撫平細紋與皺紋 | <b>杜松漿果</b><br>Juniperus communis   | 杜松漿果可做為天然的調理化妝水，每天使用                      |
| <b>檀香木</b><br>Nardostachys jatamansi | 塗抹檀香木精油促進健康光滑的肌膚                           | <b>快樂鼠尾草</b><br>Salvia sclarea      | 塗抹快樂鼠尾草精油幫助舒緩肌膚                           |
| <b>廣藿香</b><br>Pogostemon cabin       | 廣藿香美化的功效能促進柔順光亮的肌膚                         | <b>羅馬洋甘菊</b><br>Anthemis nobilis    | 於喜愛的保濕用品中滴入羅馬洋甘菊帶來青春美肌                    |

如果喜歡在家中自製SPA保養品或各種生活用品，其實使用精油於臉部保養品、磨砂膏、清潔面膜等等都非常簡單，像是以下這款不到十分鐘就能完成的生薑萊姆黑糖磨砂膏，用來去角質與滑順肌膚。

## 生薑萊姆黑糖磨砂膏

選用生薑油與萊姆精油

### 成分

- ½ 杯黑糖
- 5滴生薑油
- 10滴萊姆精油
- ½ 杯分餾椰子油

### 作法

1. 取一中型碗放入黑糖、分餾椰子油與精油。
2. 攪拌至材料均勻混合。
3. 將完成的磨砂膏塗抹於雙手、手臂、腿部與雙足，輕輕搓揉約30秒或直到黑糖溶解。以溫水洗淨擦乾即可。
4. 每週使用1~2次幫助肌膚去角質並柔順肌膚，尤其適合肌膚容易乾燥的季節。每次使用完畢後可放入密封容器保存。

## 精油護髮

### 洗髮乳與潤髮乳

於洗髮精、護髮乳或其他頭髮護理產品中滴入數滴精油，是在每日護髮程序使用精油最簡單的方法。選擇具清潔、舒緩和美化特性的精油，不須費力就能促進健康的髮質。以下為精油搭配每日護髮產品的方法：

#### 萊姆

*Citrus aurantifolia*

於洗髮精滴入1滴萊姆精油加強清潔功效

#### 百里香

*Thymus vulgaris*

於頭髮產品中滴入百里香精油，促進髮絲豐盈和健康的頭髮與乾淨的頭皮

#### 薄荷

*Mentha piperita*

於洗髮精或潤髮乳中滴入薄荷精油進行活絡按摩

#### 薰衣草

*Lavandula angustifolia*

任何護髮產品、洗髮精或潤髮乳都可搭配薰衣草精油，因其能幫助維護豐盈與健康的頭髮

#### 茶樹

*Melaleuca alternifolia*

於洗髮精滴入數滴茶樹精油，起泡後充分洗淨頭髮，能幫助維持強韌、潔淨和健康的頭髮

#### 伊蘭伊蘭

*Cananga odorata*

以伊蘭伊蘭精油搭配基底油如分餾椰子油，做為深層護髮用品

#### 檀香木

*Nardostachys jatamansi*

於洗髮精滴入檀香木精油，每日使用可改善髮質

#### 羅馬洋甘菊

*Anthemis nobilis*

於喜愛的洗髮精或潤髮乳滴入1-2滴羅馬洋甘菊精油，促進年輕的髮質

#### 天竺葵

*Pelagonium graveolens*

於洗髮精或潤髮乳滴入數滴天竺葵精油，帶給秀髮健康、活力的光澤

#### 快樂鼠尾草

*Salvia sclarea*

於洗髮精或潤髮乳滴入3-4滴快樂鼠尾草精油，促進健康的髮質與頭皮

## 促進健康的頭皮

除了使用精油增進頭髮的健康外，還可於平日護髮程序中使用精油維持乾淨健康的頭皮。可參考以下精油促進頭皮健康：

<b>茉莉</b> Jasminum grandiflorum	茉莉精油能滋養與保護頭皮	<b>迷迭香</b> Rosmarinus officinalis	於頭皮塗抹迷迭香精油進行按摩，促進濃密豐盈的頭髮
<b>萊姆</b> Citrus aurantifolia	以萊姆精油搭配茶樹精油進行頭皮舒緩按摩	<b>天竺葵</b> Pelargonium graveolens	於洗髮精滴入數滴天竺葵精油幫助維持健康與乾淨的頭皮
<b>茶樹</b> Melaleuca alternifolia	結合迷迭香、茶樹和羅勒精油進行活絡頭皮的按摩	<b>伊蘭伊蘭</b> Cananga odorata	以伊蘭伊蘭精油按摩頭皮促進健康光亮的髮質
<b>薰衣草</b> Lavandula angustifolia	於頭皮和頭髮使用薰衣草精油能保持潔淨與健康		

使用精油為頭髮進行居家護理可參考以下DIY妙招：

### 深層護髮乳

選用具滋養功效的精油

#### 成分

- 1大匙橄欖油
- 3大匙椰子油
- 8滴精油（選擇有滋養功效的精油）
- 手持式攪拌器

#### 作法

1. 於碗中混合椰子油、橄欖油和精油，選擇有護髮功效的精油，亦可結合多種精油，不論選擇種類多寡，用量總計為8滴。
2. 以中速或高速攪拌5分鐘或直到呈現濃稠霜狀質地的護髮乳即可。
3. 於乾燥的頭髮上塗抹2.之護髮乳，可加強髮尾處的用量。
4. 以寬齒梳梳頭，確保護髮乳塗抹均勻。
5. 靜待15~20分鐘後洗髮，以清水沖乾淨後再依需求吹整。
6. 每週使用一次或依需求增加次數。

## 天竺葵護髮膜

選用天竺葵精油

### 成分

2顆雞蛋

1大匙蜂蜜

1大匙橄欖油

5滴天竺葵精油

### 作法

1. 混合雞蛋與橄欖油，加入蜂蜜和天竺葵精油攪拌至霜狀的髮膜。
2. 從髮根至髮尾塗抹1之髮膜，須完全覆蓋。
3. 以保鮮膜或浴帽包覆頭髮後，靜置30分鐘至1小時。
4. 以溫水沖洗後，再以洗髮精徹底洗淨髮膜。依需求使用即可。

## 精油口腔護理

不論是希望擁有乾淨的口腔、健康的牙齒或清新的口氣，可於日常程序中使用精油促進良好的口腔健康。請記得於牙齒、牙齦和口腔使用精油前，一定要確認該精油經核准可外用，孩童或容易過敏者務必事先稀釋。

### 健康的牙齦、牙齒和口腔

精油含有清潔、舒緩與淨化的強大功效，可每天使用搭配正確刷牙習慣以促進健康的牙齦、牙齒和口腔。想擁有良好的口腔健康，建議可使用以下精油，它們皆以維持牙齦、牙齒和口腔的健康著稱。可於牙刷或牙膏滴入以下精油或搭配水來漱口使用，能為口腔帶來清潔與舒緩的功效：

肉桂  
丁香  
胡荽

乳香  
萊姆  
沒藥

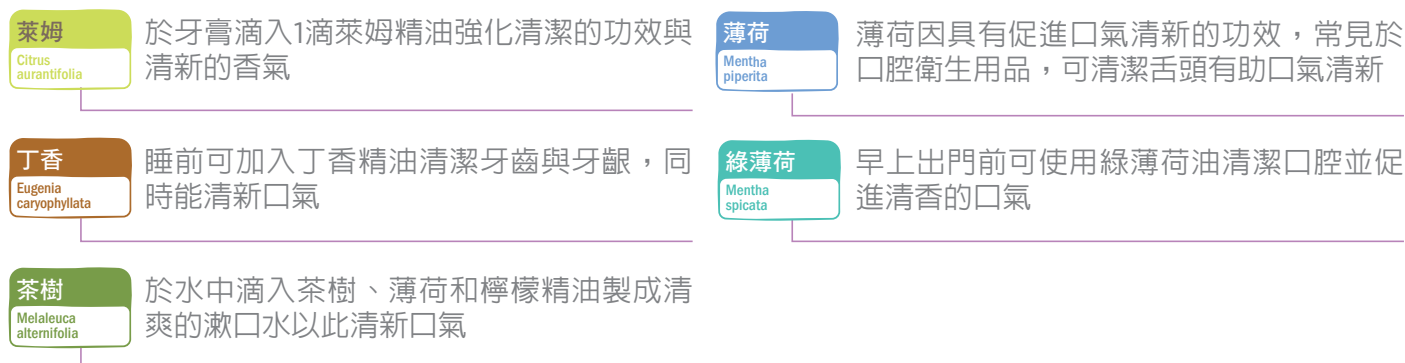
牛至  
永久花  
百里香

甜茴香  
胡荽葉  
杜松漿果

~以水或牙膏稀釋再使用~

## 清新口氣

參考以下的方法使用精油清新口氣：



## 漱口水

除了利用精油潔牙以及塗抹於牙齦和牙齒外，還可自行製作精油漱口水，享受精油保健口腔的功效。只須選好精油再滴入約60毫升的水中，漱口15~30秒就能有效清潔口腔。可參考以下漱口水配方：

1滴羅勒	1滴茶樹	1滴檸檬	1滴肉桂	1滴綠薄荷
1滴丁香	1滴薄荷	1滴尤加利	60毫升的水	60毫升的水
1滴茶樹	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			

## 日常衛生保健的精油妙方

除了肌膚、頭髮和口腔的保養與保健外，還有其他方案可以幫助我們建立每日或每周的日常衛生習慣。了解更多於日常衛生程序使用精油的方法，請參考以下的生活妙方：

## 淋浴與泡澡

雖然沖澡或泡澡是日常生活很尋常的一部分，但如果在沐浴時使用精油，能增進肌膚健康、於忙碌的一天放鬆身心，甚至還能幫助我們於隔日早晨擁有活力與朝氣。以下為平日淋浴或泡澡使用精油的方法：



### 乳香 Boswellia Essential Oil

泡澡時滴入迷迭香精油與乳香精油再加入鎂鹽，享受重拾年輕的體驗

### 薰衣草 Lavandula angustifolia

泡澡時滴入薰衣草精油，洗去疲憊壓力並讓身體徹底放鬆

### 沒藥 Commiphora myrrha

泡澡時滴入數滴沒藥、野橘和羅馬洋甘菊精油，享受促進健康膚質的芳香調理效果

### 尤加利 Eucalyptus radiata

沖澡時於淋浴間地板上滴數滴尤加利精油，能活絡身心並於早晨帶來活力

### 天竺葵 Pelargonium graveolens

沖澡後於肌膚塗抹天竺葵精油帶來舒緩感受

### 佛手柑 Citrus bergamia

淋浴時於肌膚塗抹佛手柑精油，再嗅吸其平靜功效的香氣並享受淨化肌膚之效

泡澡時使用以下自製的精油沐浴鹽，讓身心完全放鬆。

## 精油沐浴鹽

選用具放鬆功效的精油

### 成分

1杯鎂鹽

10滴精油（建議使用具放鬆、舒緩特性或保養肌膚功效的精油）

### 作法

1. 選好精油後，於鎂鹽滴入10滴精油再攪拌。
2. 浴缸加滿溫水後倒入1/4杯~1/2杯的精油鎂鹽即可。

## 刮鬍

精油具有清潔肌膚的功效，因此也非常適合安撫刮鬍後的肌膚，男性和女性皆可於刮鬍和除毛後使用精油，尤其是刮除後容易產生肌膚不適者。建議可以基底油，如分餹椰子油稀釋薰衣草精油，於刮除毛髮後直接塗抹於肌膚。也可以結合茶樹和雪松精油自製鬍後用品，刮鬍後直接塗抹於容易不適的部位。若刮鬍後會容易發生肌膚不適者，可參考以下配方自製鬍後舒緩凝露。

## 鬍後舒緩凝露

### 成分

5滴茶樹精油

5滴沒藥精油

5滴乳香精油

5滴永久花精油

5滴薰衣草精油

½ 杯分餹椰子油

¼ 杯玫瑰水（可於一般健康食品店購得）

### 作法

1. 於玻璃噴霧瓶或按壓瓶中加入分餹椰子油與玫瑰水。
2. 加入精油再搖勻。
3. 直接於肌膚上噴灑凝露，或於掌心按壓2~3次的用量再直接塗抹於所需部位。

你也可以自製刮鬍膏改善刮鬍後可能會產生的不適，請參考以下步驟輕鬆完成。

## 精油刮鬍膏

### 成分

- 1/3 杯椰子油
- 5滴茶樹精油
- 5滴薄荷精油
- 5滴檀香木精油
- 1/3 杯乳油木果油
- 1/4 杯分餾椰子油

### 作法

1. 除了精油外，將所有材料放入雙層鍋。
2. 材料煮至溶化後，關火靜置3分鐘。
3. 加入精油再攪拌至均勻。
4. 靜置刮鬍膏待其凝固（亦可放於冰箱加速冷卻過程）。
5. 使用手持式攪拌器，打發刮鬍膏至呈現輕柔鬆軟的質地即可。
6. 刮鬍膏裝入容器中，可於每次刮鬍時取用。

## 體香膏、香水和古龍水

精油因為散發愉悅強效的香氣，常被運用於香水產業。於肌膚或衣物上塗抹你喜歡的精油，在家就可以很簡單地自製專屬的香水或古龍水，例如可於手腕和頸部塗抹佛手柑精油，一整天享受濃郁、清新的香氣或者也可在大量流汗的運動後或者艷陽高照的大熱天時，於腋下塗抹天竺葵精油。

想自製個人專屬的精油香水，請參考以下配方。

## 自製精油香水

選用自己喜愛的精油

### 成分

- 1/4 杯水
- 1大匙金縷梅水
- 10-30滴你喜歡的精油

### 作法

1. 於小罐的玻璃噴霧瓶中加入金縷梅水和水，搖勻。
2. 再加入精油混合均勻(花朵類和柑橘類精油如天竺葵、茉莉、玫瑰、野橘、佛手柑、葡萄柚和伊蘭伊蘭皆相當適合做成精油香水，亦可搭配數種其他的精油，創造個人專屬的精油香水配方)。
3. 於身體和衣物上噴灑自製的精油香水。每次使用前須搖勻。

最適合自製天然古龍水的精油？試試以下配方。

丁香精油  
肉桂精油  
雪松精油

側柏精油  
乳香精油  
薄荷精油

檸檬精油  
佛手柑精油  
葡萄柚精油

自製精油體香膏其實比想像中的簡單許多！依照以下的作法就能一整天享受精油愉悅的香氣。

## 精油體香膏

選用自己喜愛的精油

### 成分

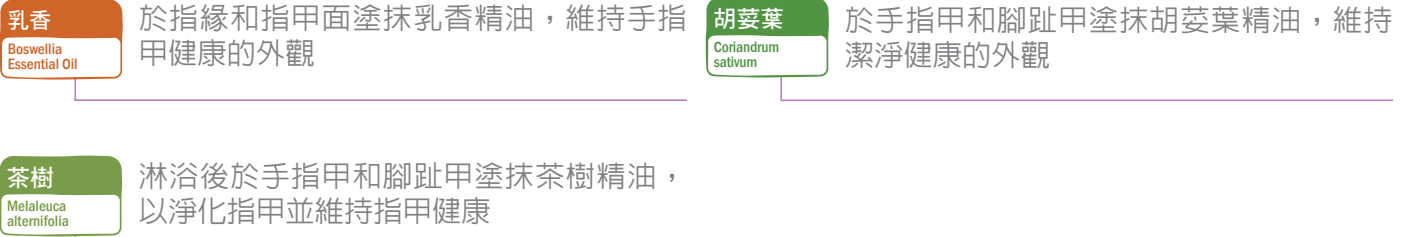
- ¼ 杯玉米粉
- ¼ 杯小蘇打粉
- 3-5大匙椰子油
- 15滴精油 (依個人需求選擇，天竺葵、檸檬、萊姆、薰衣草和茶樹效果最佳)
- 1只體香膏容器

### 作法

1. 將小蘇打粉、玉米粉和精油倒入碗中。
2. 接著加入椰子油，一次一匙直至混合物呈現所需質地(若你的所在地氣候較為溫暖，建議多加入30毫升融化的可可亞脂或乳油木果油)。
3. 體香膏裝入容器壓緊後靜置，待椰子油凝固即可。

## 手指甲與腳趾甲護理

利用精油舒緩與清潔的特性幫助促進健康的手指甲與腳趾甲，請參考以下保養方式，選用最合適的精油。



利用以下自製的精油指緣霜，讓精油幫你維持潔淨清爽的雙手與指緣。

## 精油指緣霜

選用沒藥與薰衣草精油

### 成分

- 1茶匙蜜蠟
- 1大匙分餾椰子油
- 2大匙乳油木果油
- 7滴薰衣草或沒藥精油

### 作法

1. 取一個小玻璃罐裝入乳油木果油、蜜蠟再倒入分餾椰子油。隔水加熱，水高約2.5~4公分即可。
2. 攪拌材料至均勻混合 (約5~10分鐘)。
3. 溶化後關火靜置3分鐘。
4. 滴入精油再攪拌。
5. 倒入容器中待其凝固約2~3小時。
6. 使用時塗抹於指緣，按摩至吸收即可。

了解每種精油的用途與功效後，於日常保養中使用喜愛的精油就變得非常簡單。不論是早晨出門前耗時的準備工作、每晚放鬆的沐浴或是天然的肌膚、頭髮護理和口腔保健方式，很快地，你會發現精油已成為日常生活中非常重要的一部分。透過簡單使用精油功效與純天然特質的方法，就能輕輕鬆鬆提升每日保養程序的品質與成效。

