

dōTERRA®



第1章 健康的生活習慣與精油

第2章 健身適用的精油

第3章 運動的關鍵要素

第4章 將精油融入健身中

坊間有許多產品、做法和流行風潮標榜能輕鬆獲得減重、鍛鍊肌肉或讓身體更健康的效果。

事實上要讓身體健康必須付出努力，必須有健康的習慣，像是規律運動、均衡飲食、自我保健等等。

精油天然強效的特性有助於維護健康的生活習慣，也因為其擁有多樣的功效，更是強化每周規律的運動、健康的飲食及正確自我保健非常有用的一部分。

當你將精油融入健康的生活方式，便能進而運用無數的方法維持身體內外的健康。

## 運動與健康飲食的重要性

雖然我們各自都有獨特的DNA、不同的體質與健康狀況，但是規律的運動以及讓身體吸收適當的營養對每個人來說相當重要。有些人每天去健身房鍛鍊，有些人則是喜歡從事各種運動項目或戶外活動。不論你選擇哪種方式，身體需要活動才能維持正常的運作、擁有良好的睡眠、面對壓力等等。

擁有規律的運動習慣能帶來非常多的益處，再加上營養充足的飲食更是效果加倍。健康的食物不只是身體的燃料，還能保護身體不受各種健康威脅的影響、促進大腦運作以及增強肌肉。

每個人確實有不同的身體條件、健康考量以及體質需求，但良好的生活習慣能讓人變得更加健康，尤其是當規律運動以及健康飲食雙管齊下時。

### 運動的好處

- 幫助維持正常的身體運作
- 促進更好的睡眠品質
- 幫助維持健康的體重
- 釋放壓力
- 降低吃零食的欲望
- 提升認知功能

### 健康飲食的好處

- 幫助維持健康的體重
- 促進心臟健康
- 幫助提升身體抵抗力
- 提供身體建造肌肉、強化骨骼等所需的營養
- 增進大腦功能
- 幫助改善心情
- 幫助延年益壽

## 正常的身體運作

如前所述，每個人對運動及飲食的需求都不一樣，不過兩者確實是影響身體運作的主要因素。健康飲食與運動能帶來非常多的好處，換言之，若未能做到這兩點則會產生許多問題。雖然許多的健康問題並不是飲食營養均衡或每周固定健身就能輕鬆解決，不過這兩種健康的習慣能有效促進整體身心健康。

不論是希望避免過多的脂肪、壓力或者只是想享受運動帶來的腦內嗎啡和自信，建立健康的習慣絕對是確保身體正常運作極為重要的一部分。

## 良好的生活習慣 與心理健康

運動與飲食習慣除了影響身形與身體的感覺外，也會對心理健康帶來強大的作用。落實健康的習慣對促進良好的情緒健康有著驚人的助益，運動與健康飲食是自我保健的關鍵，缺乏良好的生活習慣便難以維護心理的健康。

## 精油有效輔助運動 或飲食習慣

如前所述，將精油運用在健康的生活習慣中可以促進健康。單獨使用精油已有許多助益，若再搭配運動和正確的飲食，更能讓使用者全身都感到更加舒暢。

精油最棒的地方在於可以針對任何運動調整使用的方式和選擇的精油可以滿足個人的需求與喜好。因此，不論平日的運動是重量訓練、休閒運動、心肺鍛練或者爬山，都能利用精油讓身體擁有最佳的狀態。







精油擁有多樣的用途與功效非常適合用於健身，但是該如何選擇呢？隨著我們對精油的特性有更清楚的了解，選擇最適合健康生活習慣的精油便會更容易。

## 精油與化學特性

精油裡的化學特性是讓它散發香氣以及擁有獨特功效的原因，這些特性也是讓精油能針對不同場合發揮作用的關鍵。每種精油都有一組獨特的化學成分，使其擁有多樣的功效。精油種類繁多加上各自具有不同的特性，一定能創造滿足個人運動喜好與需求的體驗。

## 使用精油幫助舒緩

某些精油因為其化學組成所致，塗抹時會帶來溫熱或沁涼的感覺，因此能發揮舒緩的功效。這些精油並不是真的改變了身體的溫度，之所以稱為溫熱或沁涼，主要是因為它們的成分能與觸動溫熱感或沁涼感的接受器的作用。具有溫熱或沁涼特性的精油非常適合運動前、中、後使用，因為塗抹後可以幫助舒緩身體不同的部位。

## 溫熱特性

具溫熱特性的精油對身體有極大的益處，例如在熱身時使用溫熱精油，能讓肌肉和四肢擁有放鬆、舒展的感覺。準備運動時使用溫熱精油能讓身體更暖和，為接下來的運動做好準備。

## 沁涼特性

具沁涼特性的精油適合運動後放鬆舒緩使用，讓身體感到涼爽並幫助身體於激烈的運動後進行舒緩。

溫熱與沁涼特性的精油對於運動間的修復以及休息都非常有效，因為兩種精油都具有舒緩放鬆效用。

不論是使用溫熱精油進行舒緩按摩或於更衣間時利用沁涼精油緩和身心，這些精油都是運動期間非常重要的一環。

### 溫熱精油效用

- 暖身
- 讓肌肉與四肢放鬆靈活
- 暖和身體為運動做好準備
- 運動鍛鍊間的休息與修復使用
- 按摩使用

### 溫熱精油有：

桂皮精油  
肉桂精油  
丁香精油  
乳香精油  
冬青精油  
黑胡椒精油

### 沁涼精油效用

- 放鬆或運動後使用
- 具有沁涼平靜的功效
- 激烈運動後幫助舒緩身體
- 按摩使用

### 沁涼精油有：

羅勒精油  
豆蔻精油  
薄荷精油  
舒緩複方精油



## 使用精油提振與鼓舞身心、增進活力

精油所含的化學成分及香氣本身就具有提振精神的功效，運動前或運動時使用可促進能量、活力與動力。許多精油具有天然的補充能量和鼓舞身心的效果，因此，不論是擴香或嗅吸都能為身心做好運動的準備。有些精油在塗抹時也可以帶來提升能量、增進活力的感覺，讓身體準備好進行鍛鍊或於運動時散發振奮情緒的香氣。

不論是在情緒低落、身體感到倦怠時想要獲得能量或者運動時讓身心保持最佳狀態，可使用提振精神的精油擴香，是鼓舞身心感官非常簡單又安全的方法。找到你喜歡且可以補充活力、強化動力與能量的精油後，就可以在平日的運動中使用，讓你擁有更好的表現。

以下的精油能於運動前及運動時促進能量、強化動力與活力：

- 丁香
- 檸檬
- 絲柏
- 萊姆
- 桂皮
- 沒藥
- 甜桔
- 生薑
- 薄荷
- 野橘
- 佛手柑
- 葡萄柚
- 檀香木
- 永久花
- 綠薄荷
- 穗甘松
- 尤加利
- 西伯利亞冷杉



## 其他適用健身的精油

除了溫熱、沁涼、舒緩或可使精神一振的精油外，還有其他適用於健身以及維持健康生活習慣的精油。如前所述，每一種精油都有其特殊的化學性質、獨特的香氣以及不同的功效，用途非常多元。

### 維持順暢的呼吸

深層暢通的呼吸對任何運動而言，是非常重要的環節之一。不論是爬山、做瑜珈、室內跑步或在戶外從事球類運動，暢通的呼吸是讓運動能順利進行的關鍵。

運動時為了讓肌肉獲得氧氣，正確的呼吸方式便非常重要。呼吸的次數、透過鼻子或嘴巴呼吸、吸吐氣的時間等皆取決於運動的種類，最重要的還是在運動的過程中必須要能深層的呼吸。

#### 感受順暢清新的精油

- 豆蔻
- 茶樹
- 薄荷
- 薰衣草
- 尤加利
- 道格拉斯冷杉



#### 搭配肌肉按摩的精油

- 羅勒
- 乳香
- 生薑
- 桂皮
- 雪松
- 薄荷
- 肉桂
- 丁香
- 胡荽
- 絲柏
- 冬青
- 佛手柑
- 黑胡椒
- 檸檬草
- 馬鬱蘭
- 迷迭香
- 岩蘭草
- 尤加利
- 伊蘭伊蘭
- 西伯利亞冷杉

### 適合按摩的精油

如前所述，具舒緩、溫熱、沁涼特性的精油（或者結合這些特性的精油）皆非常適合運動前後進行按摩時使用。這些精油可以在暖身時幫助身體為接下來的活動做好準備，也可以在運動後舒緩肌肉，讓身體放鬆以及修復。





## 強化防禦力

不論是減重、增加肌肉量或維持健康的身體，擁有強健的防禦力是健康的生活習慣以及達成運動目標不可或缺的關鍵。保護和強化防禦力非常重要，唯有如此，才能擁有運動所需的體力與能量以及運動後的修復能力。

搭配使用具有強化防禦力的精油可幫助你持續邁向身心健康的目標。



### 促進肌膚新陳代謝的精油

- 桂皮
- 萊姆
- 丁香
- 佛手柑
- 甜茴香
- 黑胡椒
- 葡萄柚
- 永久花
- 百里香

精油廣泛多樣的效用可以從各個方面幫助我們維持健康的生活習慣。嘗試各種不同的精油並找出最喜歡的種類，進而體驗它們的天然功效來幫助你達成身心健康的目標。

### 強化防禦力的精油

- 羅勒
- 萊姆
- 豆蔻
- 桂皮
- 茶樹
- 肉桂
- 沒藥
- 丁香
- 牛至
- 胡荽
- 乳香
- 甜桔
- 野橘
- 薰衣草
- 黑胡椒
- 馬鬱蘭
- 胡荽葉
- 香蜂草
- 苦橙葉
- 百里香
- 甜茴香
- 天竺葵
- 永久花
- 杜松漿果
- 羅馬洋甘菊

## 促進健康的新陳代謝

除了健康的防禦力外，維護健康的新陳代謝也是達成運動目標的關鍵。擁有良好的新陳代謝以維護消化功能（並以此讓身體獲得能量與營養）是健康生活習慣的重要環節。影響新陳代謝的原因很多，搭配可以幫助肌膚新陳代謝的精油並同時輔以運動，便可達到雕塑體態的目標。





了解精油化學成分的重要性後，接下來進一步探究使用精油的通則，不論每個人的健康狀況或喜好不同皆可適用。有些人喜歡戶外運動像是爬山、騎腳踏車，有些人則傾向團體運動，還有些人習慣固定前往健身房。不論你的喜好如何，大部分的運動多有一套相似的流程。

你很快地會發現，精油的愉悅香氛能提升運動的質量，不分室內戶外以及運動的頻率。運動的基本流程包括準備、運動、恢復與休息。



## 運動的流程：



# 準備

不論你是因為興趣、減重或者為了達到個人的目標而運動，最終能否獲得運動的功效，其中很大的決定因素來自事前的準備。運動必做的事前準備與你計畫要進行的運動類型、身體狀況以及設定的目標有很大的關係，而這些準備要素，精油都能派上用場。

## 補充水分

運動流汗時會流失水分，加上缺水會更加影響身體的能力，因此運動前擁有充足的水分非常重要。如果總是會忘記補充水分，可以在飲用水中加入數滴綠薄荷油增添風味，不僅能讓水變成清新口味的飲料，還能为身體帶來能量與活力，你可以在運動前補充水分時試試。



## 暖身

放鬆肌肉讓身體為運動做好準備則是另一個關鍵。暖身可以讓身體適應各種動作、肌力訓練及鍛鍊並幫助運動員避免受傷。大部分的人都有自己喜歡和習慣的暖身方式，絕大多數都與從事的運動和個人健康狀況有關。不過有一套自己的暖身方式非常重要，因為暖身是藉由放鬆肌肉和提高身體的核心溫度來為身體做好準備。

此外，也可以在暖身時塗抹精油進行按摩以幫助放鬆和舒緩肌肉，尤其是感到肌肉緊繃或僵硬時。暖身時如果覺得身體僵硬、需要暖和四肢，就可以使用溫熱特性的精油。

除了使用精油讓身體在運動前有完善的準備外，也可以在暖身時擴香精油來幫助你更容易進入運動的狀態。嗅吸散發提振或振奮香氣的精油，能在運動前帶來活力與動能，讓你擁有運動時所需的專注力與能量。試著結合幾種具有振奮和鼓舞特性的精油，在運動前擴香能幫助你做好完善的準備。





# 運動

補充好水分也做好暖身之後就可以開始運動了。運動的種類非常多，不過有幾點重要的觀念適用於一般所有的運動，包括呼吸、專注、動力以及避免傷害，運動時使用精油可以幫助達到這些面向的需求。

## 正確的呼吸

不同的運動會有不一樣的呼吸方式，因此運動時掌握順暢深層的呼吸很重要。倘若運動時無法順暢的呼吸，細胞和肌肉就無法獲得足夠的氧氣（以及能量），將使運動的效果降低。

搭配使用能感受順暢清新功效的精油會幫助你更順利且有效率地運動。運動前塗抹於胸口或頸部還能散發提振的香氣，讓你感到輕鬆自在。



## 保持專注力與動力

針對設定的目標進行運動時，很容易感到倦怠、失去動力或厭煩，尤其是非常嚴格的運動鍛鍊。運動時讓身心保持高度專注並充滿動力，能幫助你正確地完成每個運動環節，更容易達到目標。

可於運動時擴香具有鼓舞、振奮或提振香氣的精油，以保持專注力。如果在家運動，放置一台芳香噴霧器擴香這些能提升活力的精油。如果是去健身房、公園、山上等不同的地方運動，出門前可於肌膚或衣物上塗抹鼓舞身心的精油讓你充滿動力。

## 避免運動傷害

不論你從事哪一種運動，避免受傷是完成運動及享受運動的關鍵。如前所述，暖身時使用溫熱或舒緩的精油按摩可以幫助肌肉放鬆，利用精油的香氛促進專注力與活力的同時，也能幫助集中精神，避免一時失神造成傷害。當身心都做好運動的準備時，更容易遠離運動可能對身體造成的問題。使用精油讓身體放鬆、讓頭腦保持高度專注，才能擁有安全又愉悅的運動經驗。



# 恢復

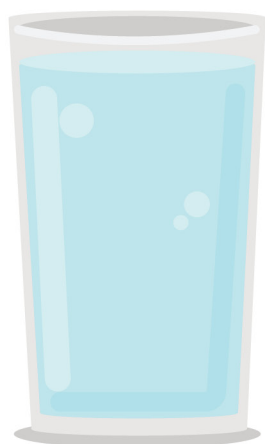
也許你已經有一套運動後讓身體恢復的方法或特定的收操方式，不過還有其他的方法也值得你一試，可以幫助身體進入休息及繼續隔天的鍛鍊。運動後的恢復應注意的幾個要素包括：正確的收操與伸展、再次補充水分、舒緩緊繃或酸痛的部位以及在需要的情況下進行按摩。

## 收操

花時間收操如同暖身一樣重要，是從運動中獲得最大效果的一項關鍵要素。讓身體逐漸的緩和下來，同時持續活動肌肉，這樣的收操方式可有效避免肌肉緊繃或僵硬。收操的內容取決於運動的種類以及每個人的能力和需求，但不論內容如何，收操都不可省略、非常重要，因為它能緩和呼吸與心跳，讓你做好休息的準備。如同運動前的暖身，精油也可以用於運動後的收操。

使用沁涼特性的精油來幫助平靜身體、舒緩激烈運動後不適的部位。塗抹於四肢還可帶來沁涼的感覺，達到舒緩放鬆。

你也可以在收操或運動後的伸展中擴香精油以幫助平靜身心。使用平靜或舒緩香氣的精油擴香，能讓你獲得放鬆進入休息的狀態。



## 補充水分

結束運動後，必須補充流汗時失去的水分。於飲水中滴入數滴綠薄荷油能增添風味，對於喜歡喝手搖飲料的人來說，這是一個讓自己願意改成喝水非常好的方法。



## 舒緩痠痛部位

收操後身體可能仍舊感到疲憊，可於腿部、足部、手臂、肩膀、背部和頸部塗抹溫熱或沁涼的精油，按摩舒緩、放鬆運動後的肌肉。這類精油不僅在塗抹時讓身體感到立即的舒緩，外用的效果也能持續數個小時。



## 按摩

除了塗抹精油和伸展外，在運動後恢復的過程中使用精油按摩，也可以讓身體獲得安撫及舒暢感。有時不須按摩、塗抹就可以緩解疲勞。不過大多時候仍需要按摩身體各個部位，尤其是在特別激烈的運動之後。對很多運動員來說，按摩是運動後幫助身體恢復的必備工作，也是很重要的步驟。

精油數百年來一直運用於按摩，其增進按摩效果的特性在運動後的恢復上更為顯著。精油除了讓按摩更順暢與舒適之外，還能同時散發愉悅的香氣促進放鬆，帶來舒暢感受、平衡情緒。

有些精油含有塗抹時可以帶來舒緩與安撫效用的化學成分，同樣地有些精油則散發著讓身心寧靜、舒緩與安定的香氣，如此可以強化按摩的放鬆效果，讓大腦與身體都能在劇烈的運動後獲得緩和、平靜。



# 休息

完成收操與放鬆後，在下次運動前必須要有充足的休息，休息後身體才能有更好的表現。缺乏休息可能會造成受傷或過度使用身體。休息讓我們能繼續安全有效的運動，它與伸展和補充水分同樣是不可或缺的關鍵。



## 休息的重要性

進行運動時也同時在破壞肌肉組織，運動後感受到的疼痛或酸痛，其實是因為組織產生微小的撕裂傷 (microtears)。隨著休息 (以及補充適當的營養)，運動時所撕裂的肌肉纖維便會開始修復，此一修復過程稱為肌肉肥大 (hypertrophy)，肌肉會變大且更加強壯。

由此可見，休息時身體正在進行相當重要的活動，我們必須讓肌肉有時間休息，以修復運動時造成的細微撕裂。沒有適當的休息，便很可能會因為肌肉缺乏足夠的時間自我修復而過度使用身體，甚至損壞肌肉或結締組織。

### 細微撕裂 (MICROTEARS)：

運動時，肌肉會產生非常細微的撕裂傷。

### 肌肉肥大 (HYPERTROPHY)：

撕裂的肌肉纖維於身體休息時所進行的肌肉修復過程。在此期間，肌肉組織會自行修復、增大、更強壯且增加韌性。



## 睡眠

具平靜功效的精油不僅可以用於放鬆，許多精油還能有助促進良好的睡眠。擁有充足的睡眠讓身體在下次運動前能有時間恢復及自我修復，如果無法放鬆或擁有良好的睡眠，便很難為之後的運動做好準備。於熱水澡中滴入數滴精油或於臥室擴香平靜功效的精油，可以營造寧靜的氣氛。你也可以於睡前在足底塗抹精油或於噴霧瓶中倒入水再加入數滴精油，噴灑於枕頭或寢具。

藉由打造一個促進良好睡眠的環境，就能在運動前後皆獲得適當的休息。



## 放鬆

在運動後的休息時，使用平靜和舒緩功效的精油來促進放鬆的方法有非常多種。例如：可於睡前泡澡，在熱水中滴入數滴平靜效用的精油，這個方法不僅可以讓身體完全沉浸在具有平靜效果的精油中，精油散發的香氣也可以舒緩和放鬆心靈，你還可以擴香平靜類精油來創造放鬆的環境。不論休息的方式為何，擴香平靜、舒緩或放鬆的精油確實都可以營造輕鬆的氛圍讓身心都沉澱下來，幫助身體獲得下次運動所需的休息。

## 消除疲勞

當你進行嚴格或定期的運動或者有特定的健身目標時，很容易就會感到疲勞或筋疲力盡，尤其是當你開始進行某種特定的運動方式時，可能會一直感到疲憊，如此一來，就很難擁有能量與動力讓自己持續運動。

倦怠會阻礙向運動目標前進的過程，此時精油可以幫助你在休息時放鬆以及於運動時啟動活力。在收操或運動後進行恢復時，試著使用具平靜、放鬆特性的精油，藉由精油香氣幫助你在運動前徹底放鬆與舒緩，讓身體在下次運動前擁有足夠的休息。

開始運動前，試試具有鼓舞身心或提振精神的精油幫助你思緒清晰、專注，充滿能量。不論是嗅吸香氣，還是在運動前塗抹或運動時擴香擁有提振能量特性的精油，都能為你一掃倦怠，帶來所需的動力與專注力並為高效的運動做好準備。

## 維持健康的飲食

除了重視暖身、運動、恢復和休息之外，讓身體補充適當的營養素以達到健身的目標也非常重要。雖然飲食的內容取決於增加肌肉、減重或維持體型等不同目的，但運動前後都必須提供身體充足的營養。

肌肉組織於運動時損傷、於休息時修復。運動後休息是強化身體的關鍵，不過也需要補充有用的營養素做為身體恢復時的燃料。健康的飲食有許多好處，運動間攝取充分的營養素具有以下功效：

- 維生素D、鈣、碘、鎂可為肌肉帶來需要的正常功能
- 補充生物素有助肝醣的合成，為下一次運動帶來能量
- 減少激烈運動後的不適與疲勞
- 維生素B1、B12、菸鹼素幫助神經系統的正常功能與健康





## 營養補充品

雖然人們對營養補充品的使用及效益有不同的觀點，不過可以確定的是，大多數人的飲食皆缺乏許多重要的營養素。

營養補充品（包括含萃取油的營養補充品）搭配健康均衡的飲食，可以補充缺乏的營養素、促進健康及改善身心的各個面向。選擇含有萃取油成分的營養補充品能帶來許多好處，尤其是想要達成具體的健康目標時。



## 精油與維持體態

對許多人而言，進行運動和健康的飲食是為了要維持體態。運用精油搭配良好的飲食與固定的運動能幫助我們健康地執行計畫。

以下為運用精油幫助維持體態的做法：

- 節食或維持體態時，擴香精油可增加持之以恆的動力。
- 適合搭配的精油：

肉桂	檸檬	萊姆
甜茴香	百里香	葡萄柚

在了解運動的重要環節以及精油於其中的關鍵效用之後，我們將進一步討論針對不同的運動方式、健身目標及健康的生活習慣等需求來使用精油的方法。

## 第4章

# 將精油融入健身中

每種精油都有各自特殊的香氣、特定的功效及化學組成，因此有非常多種搭配健身使用精油的方法。精油擁有相當多元的功效與用途，不論在做瑜珈時、球類比賽前或登山結束後使用都一樣能帶來效果，如同有無數的運動和維持身材的方法，選用不同的精油和精油組合可以強化各式各樣的身體活動。





如何選擇最適合運動以及健身目標的精油，  
請參考以下各種精油用於按摩的主要健身效用：

#### 羅勒

舒緩緊繃的肌肉

#### 豆蔻

促進順暢清新感受

#### 沒藥

幫助舒緩肌肉、骨骼並減輕緊繃

#### 萊姆

維護肌膚健康的新陳代謝與體態

#### 桂皮

激烈的運動後塗抹，進行溫熱按摩

#### 絲柏

長跑前塗抹於足部與腿部帶來能量

#### 牛至

搭配按摩與規律的運動可以提升整體身心健康

#### 胡荽

短暫的運動鍛鍊後，塗抹於腿部進行舒緩按摩

#### 雪松

運動前取1-2滴塗抹胸口，幫助維持運動時的活力

#### 茶樹

塗抹於關鍵部位維護健康並於運動後舒緩身體不適

#### 生薑

塗抹於關鍵部位幫助維護健康，擴香可促進身心平衡

#### 冬青

運動後按摩於手部、背部、腿部帶來溫熱與舒緩的功效

#### 肉桂

以分餾椰子油稀釋後，為冰冷疼痛的關節進行溫熱按摩

#### 乳香

一整天的戶外運動後，於手部和足部按摩帶來溫熱舒緩之效

#### 檸檬

運動後可用於按摩手部、背部和腿部，帶來舒緩及溫熱的效果

#### 薄荷

促進順暢清新感受，塗抹或擴香可補充能量，使精神一振、保持清醒

#### 丁香

幫助維持健康的防禦機制，按摩促進健康的血液循環，舒緩緊繃的肌肉

#### 香蜂草

嚴格的訓練後幫助平靜與舒緩

#### 尤加利

促進順暢清新感受，用於舒緩按摩

#### 天竺葵

運動過後大量流汗時可塗抹於腋下

#### 檸檬草

於激烈運動後搭配基底油進行按摩

#### 百里香

搭配按摩與運動計畫能提升整體健康

#### 岩蘭草

運動鍛鍊後塗抹於足部進行舒緩按摩

#### 永久花

搭配身體按摩一同使用，促進活力與能量

#### 馬鬱蘭

運動前後可塗抹於疲憊痠痛的肌肉進行按摩

#### 黑胡椒

良好的防護作用，維護肌膚健康的新陳代謝

#### 綠薄荷

加入飲用水中帶來清新風味，以促進整體健康

#### 葡萄柚

節食或維持體態時擴香，增加持之以恆的動力

#### 佛手柑

可安撫並放鬆肌肉，幫助維持肌膚健康的新陳代謝

#### 道格拉斯冷杉

促進順暢清新感受

#### 西伯利亞冷杉

運動前擴香提振能量

## 不同運動與健身的精油使用

依照不同的體型、健身目標、減重方式以及運動種類，每個人都會有不一樣的運動習慣。運動的方法、地點和目的與你個人的健康目標、身體狀況、居住地點、喜好、興趣、能力等因素息息相關。除了上頁所列出的精油基本效用外，精油的功效非常廣泛且多樣，從健身房、運動場到居家空間皆適宜。接著繼續來了解各種不同運動以及健身方式的精油使用。



### 瑜珈

精油非常適合在瑜珈的前中後使用，對身心具有非常多的益處。你可以透過使用特定香氣的精油來營造各種不同的氛圍以提升做瑜珈的品質。

精油散發的氣息可以減少焦慮感、促進身心健康與平衡情緒，亦能提升專注力，因此非常適合各個階段的瑜珈練習。除了專注心靈及情緒感知，暢通呼吸也是瑜珈練習達到效果的關鍵，搭配精油可以用於促進順暢清新感受。

利用精油輕鬆提升瑜珈鍛鍊：

- 塗抹精油或擴香以提升專注力：  
羅勒、乳香、綠薄荷、道格拉斯冷杉
- 於胸口塗抹精油給予順暢清新感受：  
豆蔻、茶樹、薄荷、尤加利
- 於太陽穴塗抹精油，香氣可幫助放鬆與減輕壓力：  
乳香、薰衣草、檀香木、穗甘松
- 擴香平靜精油讓瑜珈帶來舒緩功效：  
雪松、乳香、佛手柑、薰衣草、苦橙葉、伊蘭伊蘭
- 擴香能量精油讓瑜珈發揮鼓舞身心之效：  
絲柏、萊姆、薄荷、野橘

雖然許多精油都非常適合瑜珈前後以及進行瑜珈時使用，但不建議一次選擇過多種類的精油，以免身體無法負擔、混淆感官知覺。可選擇喜歡的精油調製成適合自己的瑜珈配方，在鍛鍊的過程中享受香氣。

### dōTERRA 瑜珈墊清潔噴霧

清潔使用過後的瑜珈墊非常重要，依照下方的做法調製自己的瑜珈墊清潔噴霧。

材料：

- 3/4杯蒸餾水
- 3滴茶樹精油
- 5滴薰衣草精油
- 玻璃噴霧瓶

作法：

1. 將所有材料加入玻璃噴霧瓶中。
2. 搖勻即可。
3. 噴灑於瑜珈墊，再以乾毛巾擦拭。



說明：清潔噴霧對於每種瑜珈墊的效果不同，請先在瑜珈墊的一小處測試有無不良反應。



## 運動比賽

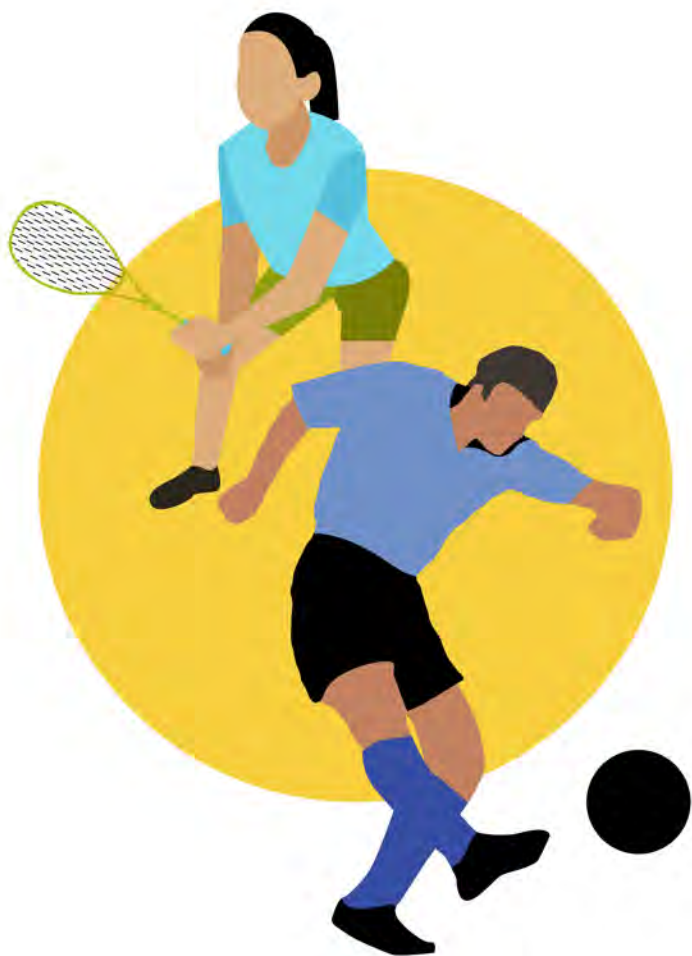
許多人喜歡參加比賽來達到健身的目的。不論是職業運動員還是喜歡和朋友相約打球，都可以使用精油強化這些鍛鍊。在認識具有舒緩、溫熱、沁涼、活力、提振效用的各種精油後，想在運動時或鍛鍊前後使用精油以進行準備、收操和恢復，就變得很容易。

雖然每位運動員的需求因從事運動的種類而有所不同，大部分的運動員在比賽或運動前皆需要能提高動力與能量以及在結束後放鬆與修復的方法。此時便是精油發揮功效的時候。不論是在公園打籃球、放學後打網球或者周末打高爾夫球，精油是讓運動前的準備以及運動後的修復更加順利的關鍵。



以下提供適合運動員於練習、健身和比賽時使用精油的方法：

- 比賽前於休息室中擴香精油，帶來提振身心、讓人充滿能量與動力。
- 賽前於胸口塗抹沁涼的精油，能促進順暢清新感受。
- 練習或錦標賽結束後，於足部塗抹舒緩精油幫助舒緩腿部與足部。
- 練習或比賽後，以鎮靜、舒緩或溫熱精油進行按摩幫助修復身體。
- 賽後如果想泡熱水澡或冷水浴可以加入數滴精油於水中。使用具舒緩功效的精油來強化比賽後泡澡的修復功效。
- 於棉花球上滴入數滴冬青精油再放入運動袋中，濃郁的香氣能消除各種異味。



## 耐力運動員

對於習慣長時間訓練的耐力運動員，精油非常適合放鬆與恢復。從事耐力項目的運動員需要挑戰身體的極限，常須讓肌肉放鬆、讓膝蓋保持強壯、維持足部與腿部最佳的線條以及意志力。

前面第二章介紹了最適合舒緩肌肉的精油，如果你是跑步、自行車選手或耐力項目的運動員，最好隨身準備這些精油。鍛鍊前後於腿部和足部塗抹，可以幫助讓身體放鬆並且發揮最好的表現。你也可以選擇使用基底油像是分餾椰子油搭配這些精油，以按摩舒緩肌肉並讓效果能更持久。

以下提供鍛鍊前後非常適合的精油配方：

- 絲柏+佛手柑+分餾椰子油
- 羅勒+檸檬草+分餾椰子油
- 迷迭香+黑胡椒+分餾椰子油

除了讓肌肉保持放鬆外，跑步選手及耐力運動員也須好好保養關節，尤其是跑步選手，因為跑步會對關節帶來較大的影響。你可以於跑步前後使用具舒緩功效的精油。

- 以分餾椰子油稀釋肉桂精油進行溫熱按摩
- 按摩於關鍵部位：生薑油具有舒緩及維護健康的效用
- 按摩於關鍵部位：乳香精油能促進健康，亦可為全身帶來舒緩的效果



### dōTERRA 精油足浴

長跑或長時間騎車後需要讓足部休息以及復原。在各種比賽例如馬拉松或者鍛鍊後進行足浴時，可加入精油幫助徹底放鬆。

需要的材料：

熱水  
鎂鹽  
小蘇打

建議使用以下的精油（單獨或搭配使用皆可）：

薄荷  
丁香  
檸檬  
薰衣草  
迷迭香  
生薑油  
黑胡椒  
羅馬洋甘菊



作法：

取一適合足浴大小的水盆，倒入熱水、一把鎂鹽和數匙小蘇打。再滴入一種或數種你喜歡的精油，將雙腳泡入水中，放鬆舒緩足部。

鞋類除臭：

於衛生紙滴入數滴清新類的精油，如：薄荷、檸檬、野橘、葡萄柚或萊姆，將紙放入球鞋內靜置一晚，能消除異味、保持清新無臭。



## 健身房鍛鍊

對許多人來說，去健身房運動或參加各種團體課程是每天或每周固定的行程。很多人上健身房維持固定的運動習慣，以達到健身及維持身心健康的目的。有些人則在家中備有運動器材讓健身更加方便，不論何種選擇，都有許多可利用精油提升運動的方法。

- 暖身時於四肢塗抹溫熱精油，幫助放鬆緊繃部位。
- 以分餾椰子油稀釋薄荷精油，在運動前按摩於胸口能促進順暢清新。
- 於家中運動時可擴香冬青、葡萄柚、佛手柑等精油與提振香氣的精油，使運動時保持動力。
- 運動後可於腿部和足部塗抹胡荽和檸檬草精油，按摩幫助舒緩與放鬆。

因為精油散發著愉悅天然的香氣，可於運動中消除惱人的異味。前往健身房的路上欲保持身體的清香，可參照本頁的做法自製精油體香劑：



## dōTERRA 精油體香劑

成分：

- 15滴精油
- 1/4杯小蘇打
- 3-5大匙初榨椰子油
- 1/4杯葛根粉或玉米粉

推薦精油：

檸檬、茶樹、萊姆、  
薰衣草、天竺葵、檸檬草和百里香



說明：居住於溫熱地區者可另外加入28毫升融化的乳油木果油或可可油。

做法：

1. 將精油、小蘇打和葛根粉倒入碗中。
2. 一次一匙加入椰子油，直到混合成所需的質地。
3. 倒入體香劑的容器中，壓緊靜置待椰子油凝固。

除了清新提振的香氣外，精油也具有清潔的特性，能讓健身器材保持乾淨。不論是家中的運動器材還是在健身房時，欲事先清潔使用的器材，可以隨身攜帶一瓶運動器材的精油清潔噴霧劑。

## 運動器材的精油清潔噴霧劑

建議精油：

可選擇具清潔功效的精油，如：檸檬、薄荷、野橘、尤加利、葡萄柚、薰衣草。於噴霧器中加入所有材料，搖勻後噴灑在運動器材上再擦拭即可。

- 過濾的純水
- 60-120毫升的噴霧瓶
- 一種或多種精油共5滴
- 金縷梅水（用量約1/4的噴霧瓶）

## 戶外休閒活動

如果居住在環境優美的地方或喜歡大自然，有很多戶外活動也能達到健身的目的。不論是爬山、越野車、飛行傘、獨木舟或攀岩，想要一邊享受清新空氣和美麗景色，一邊運動的方法有許多種。

戶外運動需要更多的準備，不過相信你已經猜到有些精油能讓戶外休閒活動更加樂趣無窮。

## 蚊蟲再見

你知道精油散發著蚊蟲不愛的氣味嗎？實驗研究顯示，側柏、雪松、肉桂、丁香、天竺葵、檸檬草、迷迭香和百里香精油都具有這種效用，出門健身前可塗抹這些精油，跟蚊蟲說再見。

## 舒緩疲憊的雙腿與雙足

不論是為了露營長途跋涉、整個下午騎越野單車或是從早到晚上的登山健行，一整天戶外活動下來，肌肉和四肢很容易感到疲憊與無力。欲舒緩肌肉，可塗抹溫熱或沁涼精油按摩腿部和足部，這些精油舒緩的特性能在一整天的密集運動後幫助放鬆身體。

## 促進動能與活力

不論再怎麼喜歡戶外運動，要在長時間的登山、騎車或泛舟過程維持動力並不容易。想讓自己保持積極的心，試試於出發前塗抹具有振奮效用的精油。

不論是塗抹於肌膚還是衣物上，都能在整個運動過程中聞到香氣，幫助維持動力與活力。可選擇像是雪松、絲柏和尤加利等精油，讓你在探險的過程中精神飽滿、鬥志高昂。

## 抵抗環境威脅

大自然千變萬化的環境威脅隨時會出現，很可能在你出門前就擾亂了原本的計畫。面對氣候的變化並要遠離這些威脅，可以使用具有防禦功能的精油，像是側柏、丁香、胡荽、乳香和茶樹等精油，都含有清潔的特性，非常適合對抗環境的威脅，在進行任何戶外運動前可以先塗抹使用。

戶外運動時若過於激烈導致身體不適，可塗抹茶樹、薄荷、豆蔻、尤加利、薰衣草、道格拉斯冷杉精油，促進順暢清新。





## 健身結合精油

在了解精油的特性與效用後，就能輕鬆地在運動習慣中加入精油。利用精油培養健康的生活習慣及達到健身的目的，其好處在於不須調整自己的方式或愛好，只要將精油融入平日固定和喜歡的運動即可，很簡單。種類多樣的精油加上多元化的用法，善用強大又有效的精油就可以立即提升讓身體永保健康的運動習慣。

