



ō
PROMO

BOGO
July 2020

簡介

dōTERRA Cheer® 歡欣複方精油

香茅精油

Deep Blue® 舒緩複方精油

Island Mint® 沁涼島嶼複方精油

香蜂草精油

PastTense® 舒壓複方精油

淨化清新複方精油

羅馬洋甘菊精油

茶樹精油

薑黃精油

黃橘精油

簡介



薑黃，歡欣複方，茶樹，香茅，沁涼島嶼，淨化清新，舒緩複方，舒壓複方，香蜂草，羅馬洋甘菊和黃橘精油—這可是一組奇妙的精油收藏組合呢。當您閱讀下來後，也許您會想，“我是知道怎麼用茶樹精油的，但是薑黃精油到底要怎麼用啊？”或者“我知道青橘還有紅橘精油，可我從來沒聽說過還有黃橘精油呢”。

在接下來的內容裡，您將會學到每一瓶精油的各種信息，從文化背景到健康效益，以及各種DIY手工製作的配方和靈感！

我們都有自己最喜歡使用的精油，但是最理想的情況還是應該使用多種類型的精油來獲得全方位的健康效益。每一種精油都有自己獨一無二的化學物質，並可以在不同的方面以純天然的方式支持您的健康。當您不再局限於使用兩到三種精油，而是將多種類型的精油融入您的生活之中，您將同時獲得您將獲得更全面，更細緻入微的支持。

您的身體也有着自己獨特的化學反應。當您嘗試使用過不同的單方精油和複方精油時，您便會發現哪些精油對您能夠產生最明顯和最有益的效應。本書所涵蓋的精油名單中的某個精油，可能將會成為您的新朋友，並且很可能是出乎意料的最好的朋友哦。

dōTERRA Cheer® 歡欣複方精油



什麼是歡欣複方精油？

歡欣複方精油是一種專門調配而成的複方精油，旨在為您提供樂觀，快樂和充滿陽光感覺的香氣。歡欣複方精油也被稱為振奮人心配方，其配方中包含野橘，丁香，八角茴香，檸檬香桃，大根老鸛草，肉荳蔻，生姜，肉桂精油和香草原精。

我應該如何使用歡欣複方精油？

擴香使用：

添加在芳香噴霧器中擴香是歡欣複方精油的最簡單，最有效的使用方法之一。在往芳香噴霧器中加入水後，添加幾滴歡欣複方精油，按下開關開始擴香，然後開始美好的一天吧！隨著歡欣複方精油香氣的瀰漫，您可能會發現當天環境中的整個氛圍讓您更加愉悅！

如果您想在一天中持續享受歡欣複方精油強大的芳香功效，可以將其添加到有擴香功能的珠寶中。在您的擴香項鍊或手鐲上滴幾滴精油，即可帶給您明亮，充滿活力的香氣，讓您在充滿陽光芬芳的日子裡度過美好的一天。

當然，您總是嘗試我們最基本的方法-將一滴精油滴入手掌中，在掌心摩擦一下，然後將口鼻埋在雙掌中深呼吸來享受歡欣複方精油的擴香效益。這是一個簡單的使用方法，但它也是最好最高效的方法之一。當在您需要精油效益的支持時，以擴香方式使用精油是非常有效的方法之一。

我應該什麼時候使用歡欣複方精油？

我們所有人都會有起床後情緒不佳的起床氣經歷。那就是歡欣複方精油出場的最佳時機。在廚房或客廳中擴香，讓每個人都可以體驗到其香氣的振奮效益。

早晨是使用歡欣複方精油的最佳時間之一。它可以為您的一天的狀態定下基調，並有助於營造令人振奮的環境。

孩子們放學回家時，是使用歡欣複方精油的另一個好時機。當人們走進門時，您可以將歡欣複方精油在入口通道處擴香，以營造一種愉悅，溫馨的氛圍來歡迎大家。

無論何時何地，只要您可以從更樂觀積極的環境氛圍中受益，就可以使用歡欣複方精油來為你護航。

DIY 配方：

汽車精油擴香球

想讓每天開車上下班的時間添加一點樂趣和快樂的感覺嗎？這款DIY配方非常適合通過擴香的方式將每日的環境氛圍變得更讓人享受。

準備材料：

7-8 顆羊毛填充的毛氈球

針和線

絲帶或細繩

歡欣複方精油

製作步驟：

- 1.用一根較大的縫紉針穿線，足以刺穿七個到八個毛氈球。刺穿每個羊毛氈球的中心，直到您有一個完整的圓圈為止。
- 2.將連接的羊毛氈球之間的線打結形成一個圓圈。

3.剪斷一定長度的緞帶或細繩，調整以確保直徑大小適合您的後視鏡。將其穿過圓圈並在頂部係緊。剪掉多餘的麻線或絲帶。

4.在每個毛氈球中加入幾滴dōTERRA歡欣複方精油。

5.將新的DIY汽車精油擴香球掛在車的後視鏡上。

注意：如果您不想將這種自製擴香球懸掛在後視鏡上，也可以將其放在在杯架中，或者也可以使用座椅背面的其中一個鉤子將其懸掛，以方便乘客欣賞。

歡欣複方精油的精油成分來自哪裡



為何選擇歡欣複方精油

dōTERRA歡欣複方精油由有助於帶來溫暖，溫柔品質的柑橘和香料類精油調配製成。歡欣複方精油的化學成分包括了醛類和單萜類，已知這些成分是可以有助於促進積極的環境的。

精油生活小建議：

晨間沐浴擴香

在淋浴間地板上滴幾滴歡欣複方精油。當您打開熱水沐浴時，您的浴室將籠罩在甜美而愉悅的氣味中。

香茅精油



什麼是香茅精油？

香茅精油萃取自香茅屬植物-一種原產於亞洲的高草。儘管香茅精油不是柑桔類的精油，但它的氣味確實帶有明亮的檸檬香氣。香茅精油強大而獨特的味道可以自然地驅除蟲類。

我應該如何使用香茅精油？

擴香使用

將香茅精油擴香是一種很有效的使用方法。香茅精油的氣味可以自然地驅除昆蟲，因此您可以在戶外燒烤或深夜的夏日派對中將其擴香來避免蚊蟲侵擾。您還可以在門口，門墊，窗戶井或其他任何想避開害蟲的地方噴灑一些香茅精油。香茅精油除了可以告訴蟲類“快走開”外，其美妙的香氣還可以使任何房間的環境氛圍變的陽光明亮，並使空氣保持清新的感覺。

外用塗抹

您可以在皮膚上噴灑香茅精油哦！局部外用此精油使用可使其變成有效，無毒的天然驅蚊劑。同時分餾椰子油可幫助精油在皮膚上停留更長的時間，因此，為獲得最佳效果，可在分餾椰子油中稀釋一些香茅精油。這將幫助香茅精油的香氣持續更長的時間，並使害蟲遠離我們。

我應該什麼適合使用香茅精油？

夏天是使用香茅精油的最佳時機。您可以用香茅精油混合分餾椰子油來製作自己的精油滾珠瓶，以便可以快速，輕鬆地享受精油的效益。在遠足時，或在傍晚散步之前，只需在手腕，腳踝和脖子上稍微滾動塗抹一下精油即可。當孩子們去夏令營或與朋友一起玩傍晚時分的遊戲時，請將一瓶香茅精油帶在身上。這種精油對全家老少來說都是可以安全使用的。

露營時，請確保隨身攜帶香茅精油。將其噴在篷布，帳篷的開口處和皮膚上來獲得其香氣的效益。

由於香茅精油中內含香茅醛和香葉醇，它也可以很好地用於清潔。事實上，香茅精油也是我們的淨化清新複方精油中的配方之一哦。如果您想改變日常清潔方式和體驗新的香氣，請嘗試香茅精油吧！

DIY 配方：

香茅精油蠟燭

誰不想要既美觀又實用的無毒香薰蠟燭呢？香茅精油蠟燭是您的不二選擇。它可以為任何聚會營造舒適而誘人的氛圍，同時還可以使討厭的蚊子遠離您的四周，不來攪局哦。

準備材料：

大豆蠟

燈芯

安全蠟燭盒

香茅精油

製作步驟：

1. 準備好您的蠟燭盒。測量燈芯的長度，確保其長度要比製作蠟燭的容器長一些。將燈芯固定到容器的底部（一滴或兩滴熱膠的話效果就會很好）。
2. 融化大豆蠟。如果您有一個融蠟爐當然最好。如果沒有的話，您可以在爐子上設置一個雙鍋爐。融化大豆蠟，直到融化物中沒有固體殘留物為止。
3. 讓蠟稍微冷卻（不超過三到五分鐘），然後按照喜好添加幾滴香茅精油。攪拌混合。
4. 保持燈芯居中，將大豆蠟和香茅精油的混合物倒入蠟燭盒中。

5.使用前，讓蠟燭在室溫下冷卻至少兩到三天。之後就可以享用香茅精油蠟燭的芳香效益啦！

香茅精油來自哪裡



為何選擇香茅精油

實驗研究表明，濃郁的香茅酚（香茅精油中的主要化學成分）可以有效地驅趕昆蟲。

精油生活小建議

洗浴全方位護理

在塗抹洗髮水時，加幾滴香茅精油在洗髮水中混合後使用，這樣可以調理髮質以增加光澤，並且撫慰頭皮不適。

Deep Blue® 舒緩複方精油



為何選擇舒緩複方精油？

舒緩複方精油是八種精油的特別調製的複方精油，可為所需部位提供舒適的冷卻效果。八種精油可以協同作用，讓這款複方精油充滿了強大的健康效益。此八種精油分別為：藍色（德國）洋甘菊，冬青，樟腦，薄荷，伊蘭伊蘭，永久花，藍艾菊和桂花精油。

我應該如何使用舒緩複方精油？

外用塗抹

舒緩複方精油是一種強大而充滿健康效益的精油配方。要外用塗抹舒緩複方精油時，請先將精油在基底油（如分餾椰子油）中稀釋，然後塗抹在所需部位，例如脖子，背部，腿部，腳或肩膀處。您馬上能感受到強烈的溫熱和涼爽的感覺，讓您感到既舒適又舒緩。塗抹舒緩複方精油後，請記得洗手，以免意外碰到身體的敏感部位，或身不小心身體上抹上精油。

使用時稀釋舒緩複方精油不僅有助於避免任何可能發生的皮膚敏感性，而且實際上稀釋使用可以使其更有效。當您在外用塗抹時，先在基底油中稀釋精油，讓它們不會在塗抹後迅速從皮膚上蒸發掉，這便意味著您在稀釋後反而會吸收更多的精油。

首次使用舒緩複方精油時，請在小範圍的不太敏感的皮膚上塗抹嘗試一下，以感受其威力。如果您覺得它功能太過於強烈，請在下次使用時加一點基底油進行稀釋。如果功效感覺不夠足，則下次使用時減少基底油的用量來增強其溫熱和涼爽的感受。

我應該什麼時候使用舒緩複方精油呢？

每當您的肌肉和關節需要放鬆時，舒緩複方精油可以隨時為您帶來服務。如果您剛剛經過一天的抬放物品，堆放工作或遠行等活動後，請使用舒緩複方精油。您還可以在睡前用椰子油餾分稀釋精油，然後將其塗抹並按摩孩子正在生長的腿上。

在鍛煉前後，在您的背部，膝蓋和肩膀上塗抹舒緩複方精油。長時間遠足或跑步後，您也可以腳上塗抹舒緩複方精油來放鬆。

使用舒緩複方精油的另一個好時機是在重大活動之前或之後使用。無論是整日舉行婚禮參加婚宴，出席工作會議或參加大型比賽，舒緩複方精油都可在結束時為您的腳部和肌肉帶來舒緩的舒適感。

DIY 配方

舒緩複方精油沐浴彈

也許您以前曾經使用過沐浴彈，但是舒緩複方精油沐浴彈這樣的沐浴彈是否是前所未聞呢！這款沐浴彈的配方內含舒緩複方精油的強大舒緩功效，為浴池添入其健康效益，讓您的放鬆泡澡體驗提升到一個新的水平。

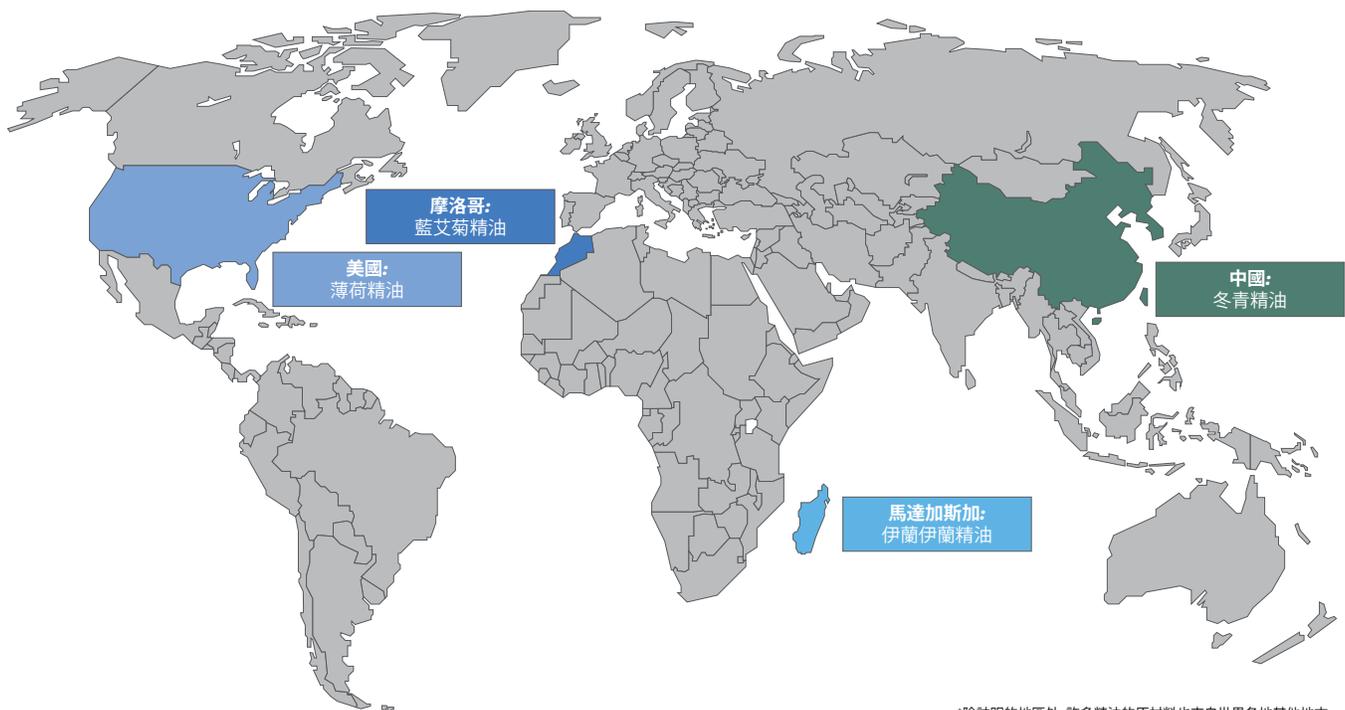
準備材料：

- 1 杯 檸檬酸
- 1 杯 小蘇打
- ½ 杯 玉米澱粉
- ½ 杯 分餾椰子油
- 舒緩複方精油
- 矽膠模具

製作步驟：

- 1.將檸檬酸，小蘇打，玉米澱粉和分餾椰子油放入碗中。
- 2.加入8-10滴舒緩複方精油。
- 3.用勺子充分攪拌，直到形成軟麵團一樣的混合物。它應該具有像濕潤的沙子的感覺。
注意：如果混合物太濕，請嘗試再添加一點小蘇打和玉米澱粉，直到稠度正確為止。
- 4.在混合物中加入任何所需的插件，例如著色劑，乾香料，香草或花瓣。
- 5.將混合物放入矽膠模具中。從模具中取出之前，請靜置24小時。
- 6.使用時，將其放入浴缸或淋浴間內。精油沐浴彈將會在接觸水後起泡並溶解在水中。

舒緩精油的配方來自哪裡



為何選擇舒緩複方精油

水楊酸甲酯是冬青精油中的主要化學成分，可以舒緩疲勞或勞損的肌肉和關節。實際上，許多非處方藥膏和幫助舒緩的藥膏都含有水楊酸甲酯作為有效成分。

精油生活小建議

我的舒緩方法精油放在哪裡啦？

不要讓任何時候的自己錯過舒緩複方精油可以給予的全面呵護哦。將精油瓶放在可能需要的地方時刻待命。放置地點的建議如下：

- 健身包
- 浴室櫃
- 床頭櫃
- 辦公室或書桌
- 汽車雜物箱

Island Mint® 沁涼島嶼複方精油



什麼是沁涼島嶼複方精油？

同時帶有熱帶風情和木質香調的沁涼島嶼複方精油，讓您可以感受到令人驚嘆的清爽和活力。複方中特別選用夏季感十足的萊姆，檸檬，薄荷和雲杉精油混合，讓您在全年都可以感受到喜悅和煥然一新的感覺。

我應該如何使用沁涼島嶼複方精油？

擴香使用

旅行時不要忘記帶上沁涼島嶼複方精油或用其製作DIY空氣清新劑來使您的汽車在旅途中聞起來清新暢快。沁涼島嶼複方精油的獨特香氣新鮮而清爽。早上在淋浴時，往淋浴間的地板上滴上幾滴沁涼島嶼複方精油，讓水氣帶出它的香氣，以增強呼吸道通暢和呼吸順暢的感覺。

永遠不要低估擴香精油的力量。這種使用方法雖然看起來很簡單，但是這正是使用精油香氣的健康效益的最佳方法之一，其帶來強大的健康效益永遠不會讓你失望。在您的下一個聚會或活動中，擴香沁涼島嶼複方精油，將環境氛圍變成陽光明媚的熱帶天堂。

外用塗抹

如果想讓身上帶有其美妙，清爽和奢華的個人香氛，請在使用dōTERRA Spa舒活護手潤膚乳或滋養身體乳時加幾滴沁涼島嶼複方精油在其中。您也可以將其直接塗抹在到手腕或頸部。

我應該什麼時候使用沁涼島嶼複方精油？

如果發現廚房的氣味問起來有些奇怪，或者當您的狗狗在微風中散發了奇怪的異味，或者當您的車內的空氣顯得沉悶時，請使用沁涼島嶼複方精油擴香吧！啟動您的芳香噴霧器，讓其中的檸檬，萊姆，薄荷和雲杉精油配方一起協作，發揮其不可思議的擴香效益。

檸檬和萊姆精油這兩個經典的柑橘類精油，都非常適合清潔和淨化空氣。另外，每個人都喜歡香甜微酸的柑橘香氣。雲杉精油同樣帶有新鮮，清新的氣味，它也為沁涼島嶼複方精油的香氣增添了更深層的香調。

DIY 配方

沁涼島嶼複方精油椰子鹽磨砂膏

如果您覺得沁涼島嶼複方精油的熱帶天堂的香氣還不夠美味，您可以將其添加到這種椰子鹽磨砂膏中，讓您在身體上使用時，整個人立刻飛向涼風習習的熱帶陽光天堂。

準備材料：

- 1 杯 有機初榨椰子油
- 1 杯 喜馬拉雅鹽（或瀉鹽）
- ¼ 杯 分餾椰子油
- 沁涼島嶼複方精油

製作步驟：

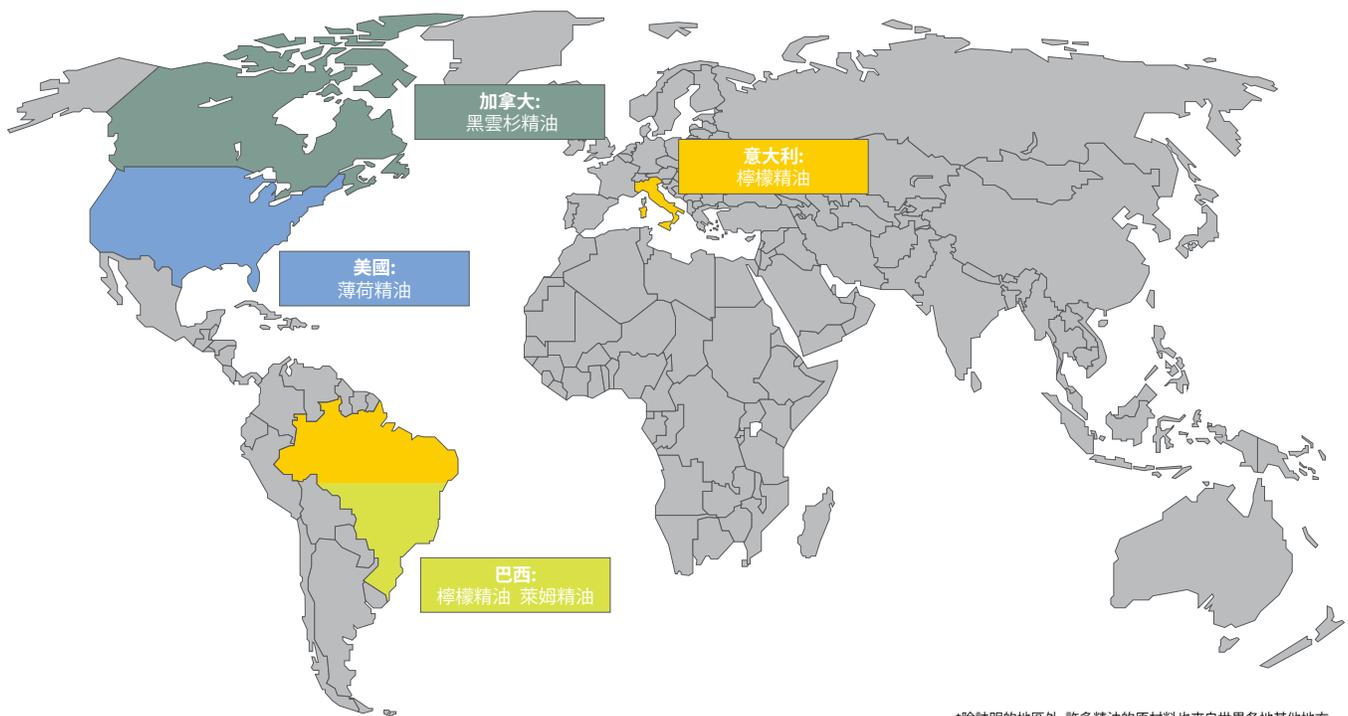
- 1.用微波爐或雙鍋將椰子油融化。融化後，從火上移開。
- 2.在融化的椰子油中加入分餾椰子油和喜馬拉雅鹽。攪拌直至完全混合。
- 3.加入約15滴沁涼島嶼複方精油。
- 4.靜置直至椰子油固化，期間每10分鐘攪拌一次。

提示：放入冰箱以加快冷卻過程。

5.攪拌直至充分混合，然後存放在密封的容器中。

使用時，將椰子磨砂膏塗抹在皮膚上，然後用溫水沖洗。它將使您表面的死皮脫落，讓您嬌嫩的皮膚感覺如絲般柔滑。

沁涼島嶼複方精油的配方來自哪裡



*除註明的地區外，許多精油的原材料也來自世界各地其他地方。

為何選擇沁涼島嶼複方精油

檸檬，萊姆，薄荷和雲杉精油可提供足夠濃度的檸檬烯和薄荷醇這兩種化學成分。檸檬烯和薄荷醇是沁涼島嶼複方精油配方中所含的絕佳優勢。



精油生活小建議

讓個人辦公室成為綠洲

沁涼島嶼複方精油可以將您的辦公室變成綠洲。如果您還沒有一個擴香器的話，請在桌子上放一台芳香噴霧器。工作時，沁涼島嶼複方精油的香氣可以營造出清新，清爽和熱帶的氛圍，還帶有一絲薄荷味。另外，憑藉薄荷和柑橘類精油的芬芳，沁涼島嶼複方精油一定會為您帶來激發靈感和愉悅的香氣。

香蜂草精油



什麼是香蜂草精油？

香蜂草精油是dōTERRA最珍貴的精油之一，具有廣泛的優勢和用途。特別是，當內服香蜂草精油時，它可以為神經和免疫系統提供強大的支持，並促進健康的細胞功能。*香蜂草精油也被稱為檸檬香脂，在歐洲已有2000多年作為傳統保健實踐的一部分。據說查理曼大帝下令在他的帝國的藥草園種植蜜蜂花。

我應該如何使用香蜂草精油？

內服使用

內服是使用香蜂草精油的最佳方法之一。一些香蜂草精油最強大的健康效益是通過內服來實現的。例如，內服香蜂草精油可支持神經系統和免疫系統，並促進健康的細胞功能。*

您可以通過多種方式內服香蜂草精油。只需在舌頭下滴一滴，或在植物空膠囊中滴幾滴服用即可。您也可以將其添加到飲水，茶或果汁等飲料中飲用。

擴香使用

香蜂草精油帶有新鮮和草本的香氣。它的香氣可以營造出舒緩，放鬆的環境，非常適合幫助睡眠以及全面放鬆。當傍晚來臨，需要營造放鬆的氛圍時，請嘗試擴香香蜂草精油以獲得其健康效益。您也可以睡前，將一滴香蜂草精油滴在手掌上，然後搓揉，將雙掌覆蓋住口鼻上，然後深呼吸來獲得其芳香效益。

外用塗抹

香蜂草精油的護膚效益也很非常好。它有助於煥新和提亮膚色。在皮膚上外用香蜂草精油的一種簡單方法，就是在手掌上滴一兩滴精油，然後與保濕霜一起混合後按摩到您的臉上。香蜂草精油適合外用塗抹的其他身體部位包括了脊椎和腳底。

我應該什麼時候使用香蜂草精油？

當您需要在經歷了漫長的一天後，放鬆神經並緩解壓力和緊張感時，請選擇內服香蜂草精油。通過外用塗抹和擴香的方式使用此精油來營造輕鬆的環境氛圍。

上床睡覺前是使用香蜂草精油的絕佳時機。準備上床睡覺時，先將香蜂草精油擴香，然後用分餾椰子油稀釋幾滴香蜂草精油塗抹到腳上。可以在塗抹後穿上襪子以增加精油的吸收和雙腳的舒適感。

您還可以在需要任何額外支持時，使用香蜂草精油。香蜂草精油是可以達到增強的功效並同時提供許多健康效益的精油之一。從免疫支持到神經和細胞支持，內服香蜂草精油可以為您提供所需的增強性的功能。*當您感覺有些不適，而且您覺得自己的身體似乎可以使用一些額外的幫助和支持時，請內服香蜂草精油吧。

DIY 配方

香蜂草精油爽膚水

如果您一直在尋找可以為您的肌膚帶來神奇效果的天然爽膚水，這一配方遠在天邊，近在眼前！這款爽膚水最棒的地方在於，它的製作步驟真的很簡單。您只需要準備三種簡單的成分，就可以在幾分鐘內完成爽膚水的製作（如果您真的很快的話，只需幾秒鐘）。

準備材料：

金縷梅 (Witch Hazel)

蒸餾水

香蜂草精油

製作步驟：

- 1.在您選擇的容器中（小的噴霧瓶或玻璃罐即可達到很好的效果），滴入15-20滴香蜂草精油。您可以調整精油的滴數，具體取決於您的個人喜好以及所用噴霧瓶或廣口瓶的大小。
- 2.用等份的蒸餾水和金縷梅倒入填滿容器的剩餘空間。
- 3.要使用這款爽膚水時，請在清洗和塗抹保濕乳之間的時刻將爽膚水噴在臉上。如果您使用的不是噴霧瓶，則只需使用棉墊或乾淨的軟布來塗抹爽膚水即可。記得每次使用前都要將精油爽膚水搖勻哦。

香蜂草精油來自哪裡



為何選擇香蜂草精油

香蜂草精油包含檸檬酸，胚芽戊二烯和 β -石竹烯的化學成分，所有這些成分在內服時都可以對免疫系統提供支持。*當前的實驗研究表明，檸檬醛具有內部清潔特性，可以在需要時幫助支持健康的免疫系統功能。*

精油生活小建議

不來杯茶嗎？

將一杯熱水中添加一些蜂蜜，幾滴香蜂草精油和檸檬精油，即可製作出一杯簡單但是有助於放鬆的精油茶，最適合在雨天飲用。

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

PastTense® 舒壓複方精油



什麼是舒壓複方精油？

舒壓複方精油也稱為舒緩緊張感的絕佳配方，旨在幫助頭部，頸部和肩膀放鬆並提供舒緩的感覺。舒壓複方精油是冬青，薄荷，乳香，胡荽葉，馬鬱蘭，薰衣草，羅馬洋甘菊，羅勒和迷迭香精油這些單方精油特別調配而成的精油配方。

我應該如何使用舒壓複方精油？

外用塗抹

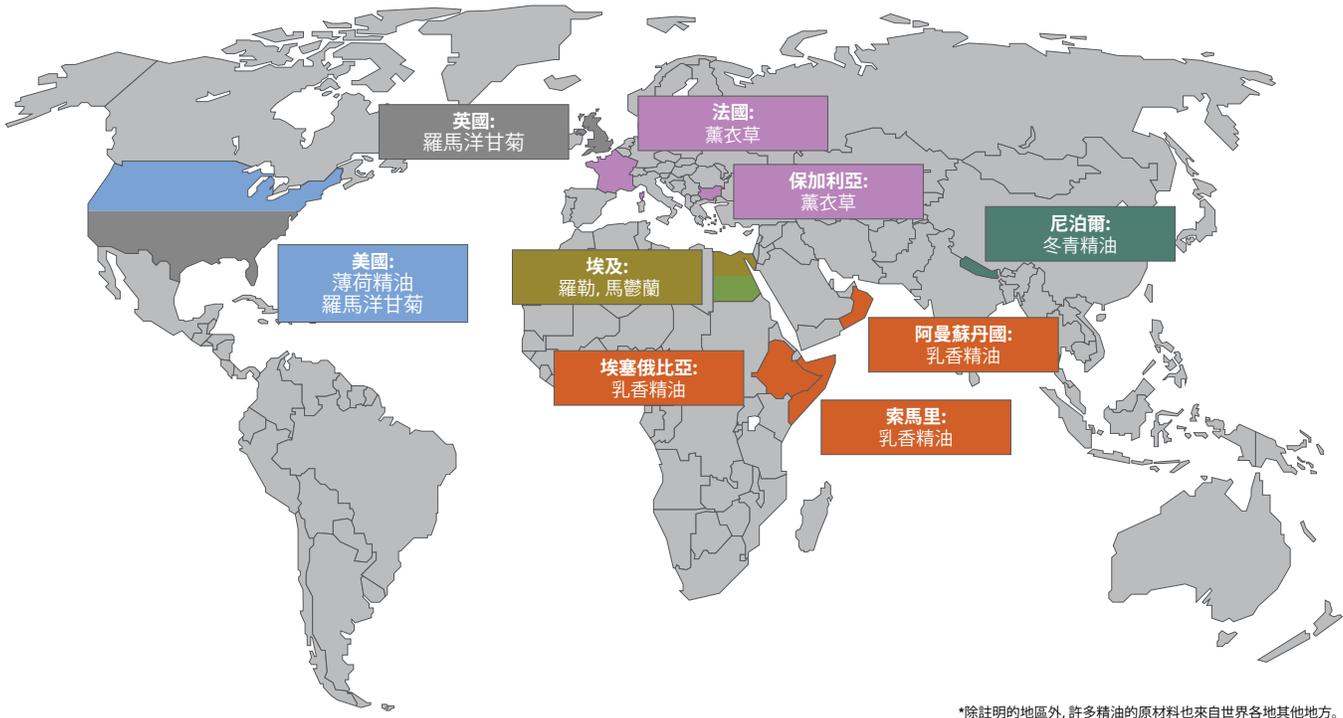
舒壓複方精油使用了的10 毫升的方便外用的精油滾珠瓶，可輕鬆簡單地塗抹在皮膚上。使用時，只需將舒壓複方精油瓶的滾珠滾動到所需的身體區域即可。通常，您的脖子，肩膀和脈搏點是應用此複方精油最有效的身體區域。

舒壓複方精油在使用時會產生強烈的涼爽感覺。所以在您首次使用時，請用分餾椰子油稀釋舒壓複方精油，以最小化任何可能會發生的皮膚敏感性的情況。然後您可以根據您的喜好調整分餾椰子油的量，如果您感覺皮膚已經不會有敏感性的反應後，則可以不經稀釋塗抹。

我應該什麼時候使用舒壓複方精油？

當頭部，頸部或肩膀繃緊時，不要遲疑，讓舒壓複方精油來救駕吧。這種複方精油專為緩解和舒緩這些容易出現緊張感的身體部位而設計。無論是您看屏幕的時間太長，在工作中陷入困境還是在忙碌的一天中感到壓力後，使用舒壓複方精油都能為您提供幫助。將舒壓複方精油塗抹到您的太陽穴和顱骨的底部，以冷卻此緊張區域，並舒緩壓力。

舒壓複方精油中的單方精油來自哪裡



為何選擇舒壓複方精油

如果您想知道為什麼在塗抹舒壓複方精油後，您的皮膚會充滿涼爽，刺激的感覺，您可以感謝一些這一複方精油中的關鍵的化學成分，例如薄荷醇和水楊酸甲酯，這些化學成分也可以在其他的一些複方精油中找到。

精油生活小建議

緊張感？一按就好

使用舒壓複方精油按摩，可以讓緊張感一掃而光。舒壓複方精油是深度按摩時使用的最佳複方精油之一。在下一次進行專業按摩時帶上舒壓複方精油吧。或者，如果您的伴侶是您平時的按摩師，或者您會給您的伴侶進行按摩的話，請讓他們嘗試舒壓複方精油吧，按摩後的完美舒壓效果完全可以和按摩高手相媲美哦！

淨化清新複方精油



什麼是淨化清新複方精油？

淨化清新複方精油是由茶樹，萊姆，檸檬，西伯利亞冷杉，香茅精油和胡荽葉精油等配方調製而成的複方精油。這種複方不僅可以消除殘留的異味，並保護環境免受威脅，同時還可以保護您和您的家人遭受有害的非天然化學物質的侵害。

我應該如何使用淨化清新複方精油？

擴香使用

淨化清新複方精油簡直就是一款清潔功能發電廠，油如其名，其清潔功能還包括了使空氣清新淨化。發揮其令人印象深刻的能力的最佳方法是擴香。拉出您喜歡的芳香噴霧器，添加幾滴淨化清新複方精油，然後打開機器開始擴香。這樣的使用方式不但可以發揮出此精油的強大功能，並且還十分快速且有效。其香氣是讓人耳目一新，清爽而順暢的味道。松樹和柑橘精油的誘人香氣是大家的最愛！

您還可以在房子中任何有味道的地方的滴上幾滴淨化清新複方精油，從垃圾桶到水槽，從垃圾破碎機到浴室排水口，這些地方都可以使用淨化清新複方精油。您還可以將幾滴淨化清新複方精油滴在棉球上，並放在通風孔或抽屜中清潔空氣也是使用淨化清新複方精油並獲得其效益的另一種好方法。

外用塗抹

您也可以嘗試將淨化清新複方精油塗抹在受到輕微的皮膚刺激和叮咬的皮膚區域。

我應該什麼時候使用淨化清新復方精油？

當您聞到任何異味時，立即拿出淨化清新復方精油消滅它！無論是在廚房裡燒焦了的食物氣味，還是在車內悶悶的味道，請通過擴香天然、安全的淨化清新復方精油來淨化空氣以消除異味吧。

清潔房屋時，請使用淨化清新復方精油。此精油非常適合擦拭檯面，地板和其他表面。如果想用此精油製作簡單的清潔劑，只需要將幾滴淨化清新復方精油用水或白醋加到噴霧瓶中混合後使用即可。

使用淨化清新復方精油的另一個絕佳時機是在洗衣服的時候。在洗衣機加水時在水中滴入幾滴精油。或者洗滌前，將幾滴淨化清新復方精油和運動後的衣服浸入水槽中泡一會兒。

DIY 配方：

精油地毯清潔劑

地毯可以使房間舒適溫馨，但有時我們很難保持地毯的清潔。這個簡單的DIY配方使用了淨化清新復方精油和小蘇打的力量來幫助保持地毯的清潔和氣味的新鮮。

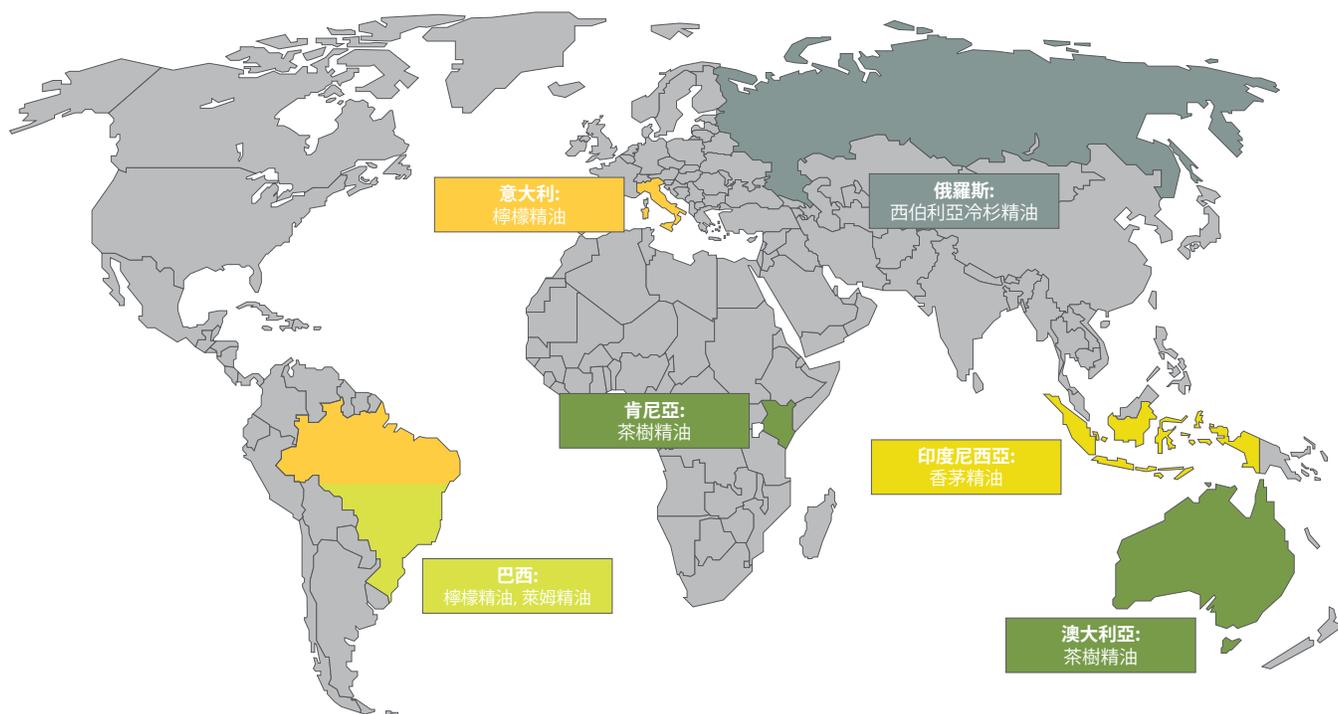
準備材料：

2 杯 小蘇打
淨化清新復方精油

製作步驟：

- 1.將淨化清新復方精油添加到小蘇打中，攪拌直至充分混合。
- 2.將混合物，也就是精油地毯清潔劑撒在地毯上。
- 3.讓此清潔劑在地毯上靜置一到兩個小時，然後用吸塵器吸乾淨。
- 4.將剩餘的精油地毯清潔劑存放在密封的容器中儲存，以備將來使用。

淨化清新複方精油中的單方精油來自哪裡



為何選擇淨化清新複方精油？

淨化清新複方精油包含了檸檬，萊姆，松樹（以其強大的清潔性能而著稱）以及西伯利亞冷杉精油，這些精油可淨化空氣並保護我們免受環境威脅。香茅，茶樹和胡荽葉精油的添加也有助於為這種精油複方添加誘人的香氣，而這些精油在淨化性能上是無與倫比的。

精油生活小建議

鞋子異味不再有

將幾滴淨化清新複方精油滴在您的孩子（或您自己的）有異味的鞋子中。您也可以將淨化清新複方精油滴在棉球上，然後再將棉球放入鞋中。

羅馬洋甘菊精油



什麼是羅馬洋甘菊精油？

羅馬洋甘菊精油是從羅馬洋甘菊植株的花朵中蒸餾萃取而成的。這些甘菊花朵像雛菊一樣，聞起來很香，味道幾乎接近蘋果的香氣。首要的是，羅馬洋甘菊精油可以使身體保持鎮靜。*它的氣味溫和而有力。使用洋甘菊最常見的使用方式是在花草茶中飲用，但它在許多香水和個人護理產品中也有著它的身影。

我應該如何使用羅馬洋甘菊精油？

內服使用

在花草茶中加幾滴羅馬洋甘菊精油即可製成洋甘菊茶，同時還可以享受羅馬洋甘菊精油放鬆的內服功效。*您也可以將幾滴精油加入果汁或其他飲料中。或者，您可以簡單地將幾滴精油在植物空膠囊裡，然後通過服用膠囊來獲得其內服功效。

擴香使用

充滿了甜蜜，花香和草本香氣的羅馬洋甘菊精油的香氣有著十分舒緩的功效。從精油瓶口或塗抹在雙手後嗅吸精油，即可幫助您將當前環境的氣息轉變成一種更平靜，更舒適的氛圍。

外用塗抹

在塗抹您最喜歡的護膚護髮產品時，請在您的手掌上滴幾滴羅馬洋甘菊精油然後一起塗抹，以促進皮膚和頭髮健康，還會讓您環繞在花香，甜美的氣味當中。

我應該什麼時候使用羅馬洋甘菊精油？

羅馬洋甘菊精油在內服時*可以為人體內部提供真正的舒緩體驗，*在外用塗抹使用時，也可以為皮膚提供舒緩的體驗。如果您需要安寧，平和的環境氛圍，就是使用羅馬洋甘菊精油的好時機了。您可以擴香羅馬洋甘菊精油，將其塗抹到脈搏點上，或直接從您的手掌中嗅吸羅馬洋甘菊來體驗其擴香效益。

睡前是使用羅馬洋甘菊精油的最佳時間之一。在您的就寢之前，擴香羅馬洋甘菊精油或含有羅馬洋甘菊精油的複方精油，以幫助您放鬆身心並準備質量更加的睡眠。在您上床睡覺之前，在枕頭或床單上滴上一兩滴羅馬洋甘菊精油以享受其擴香效益。您也可以將其塗抹在腳底，以幫助小睡或睡前安撫哭鬧不願睡覺的孩子。

配方：羅馬洋甘菊精油

保濕乳液棒

洋甘菊植物的種類繁多，因其氣味芳香，常用於個人護理產品。其淡淡而獨特的香氣散發著花香和苦甜的味道，怪不得那麼多人鍾情於它。這款天然保濕乳液棒（由蜂蠟，可可脂，椰子油和羅馬洋甘菊製成）可以有效滋養和舒緩乾燥的皮膚。將乳液棒按摩在皮膚上，讓身體的體溫融化乳液。使用過一次後，您將會發現您的生活離不開它了！

準備材料：

2/3 杯 蜜蠟

1/2 杯 椰子油

1/2 杯 可可脂

1 茶匙 維生素E油

羅馬洋甘菊精油

矽模

製作步驟：

1. 在一個大玻璃罐中測量除羅馬洋甘菊精油以外的所有成分的比例。

2.將廣口瓶中的材料放入裝有一到半英寸水高的平底鍋中。

3.攪拌材料直至合併。

4.所有材料融化後，從火上移開。在室溫中靜置三分鐘。

5.在材料中加入15滴羅馬洋甘菊精油並攪均勻。

6.將混合物倒入矽膠模具中。

提示：如果想製作去角質乳液棒，只需要在模具底部添加燕麥片即可。

7.讓模具中的混合物在兩到三個小時內硬化。用保鮮膜包乳液棒好並存儲在容器中，使用時再取出。

8.使用時,將乳液棒在皮膚上按摩以融化乳液棒為皮膚保濕。

羅馬洋甘菊精油來自哪裡



*除註明的地區外，許多精油的原材料也來自世界各地其他地方。

為何選擇羅馬洋甘菊精油

苯甲酸異揚各酸（羅馬洋甘菊精油的主要化學成分之一）在需要時可以提供令人放鬆的香氣。羅馬洋甘菊精油的另一個關鍵化學成分是異丁烯酸酯。實驗研究表明，它可能有助於舒緩消化系統和免疫系統，並且通常在內服時可以在整個身體中提供鎮定作用。*

精油生活小建議

使用羅馬洋甘菊精油進行產後護理

對女性產後護理進行的臨床研究發現，羅馬香甘菊，薰衣草，沒藥，橙花，玫瑰，葡萄柚，橘類和橙子精油在香薰浴或在浸泡洗浴時使用的組合都具有舒緩作用。您也可以將羅馬洋甘菊精油和薰衣草精油，乳香精油，金縷梅和蒸餾水混合後裝入噴霧瓶中，以製作出舒緩產後不適的芳香噴霧。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

茶樹精油



什麼是茶樹精油？

茶樹原產於澳大利亞，可生產萃取出具有強大清潔效果的茶樹精油，其精油還帶有淡淡的草本香氣。茶樹精油以其淨化性能而聞名。它可用於清潔和淨化皮膚，促進指甲健康，滋養頭皮，美化膚色等等。

我應該如何使用茶樹精油？

外用塗抹

將一到兩滴茶樹精油與洗面奶或保濕霜混合使用，以保持膚色健康。對於色斑或偶發的皮膚不適感，請直接在皮膚上滴一滴茶樹精油進行塗抹。

茶樹對頭皮和頭髮有著高度滋養的功效。當添加到洗髮水中時，茶樹有助於保持頭髮的濃密，清潔和健康。它還可以美化指甲。將幾滴茶樹精油滴到您的手指甲和腳趾甲上塗抹按摩，可以有助於其外觀看起來更健康。

擴香使用

茶樹精油的香氣非常獨特。它聞起來充滿新鮮感，又帶有草本氣息，但同時也有些類似麝香的味。有些人第一次嘗試就會喜歡上茶樹的氣味，而另一些人則隨著時間和多次體驗後而漸漸喜歡上它。一旦您開始體驗茶樹精油的清潔和提神的功效，那熟悉的氣味就會變得令人安心和舒緩。

使用茶樹精油的最佳方法是將其擴香。擴香茶樹可以淨化空氣，消除異味並消除悶氣。被茶樹精油擴香過後的空氣會感覺起來更清潔，明亮而通暢哦。

我應該什麼時候使用茶樹精油？

當您準備好準備開始一天的計劃時，請將茶樹精油融入您當天的日常活動中。早上洗完臉後，用保濕霜與茶樹精油混合後塗在皮膚上。然後，在刷牙時，在牙刷上滴一滴茶樹精油，或者在刷完牙後可以用水和茶樹精油漱口。

家居清潔時是使用茶樹精油的又一個絕佳時機。您也可以將其用作表面清潔劑和淨化劑使用。將幾滴茶樹精油添加到裝有水的噴霧瓶中混合後噴霧，則可以將堅硬的物體表面進行除臭和清潔。您也可以嘗試就將茶樹精油的混合劑噴灑在有異味的鞋子或運動包的內部來進行除味。

茶樹在護膚方面的功效是驚人的。如果需要減輕輕微的皮膚刺激感，請在此處皮膚塗抹少量茶樹精油來舒緩肌膚。

DIY 配方：

瑜伽墊精油噴霧

瑜伽是提升身體和情緒健康的絕妙方法。無論您是專業的瑜伽人士還是剛剛開始的新手，這款優質的瑜伽墊精油噴霧劑都是您的不二選擇。

準備材料：

¾ 杯 蒸餾水
¼ 杯 無酒精金縷梅或白醋
5 滴 薰衣草精油
3 滴 茶樹精油
玻璃噴霧瓶

準備步驟：

- 1.將所有準備材料混合在一個玻璃噴霧瓶中。
- 2.搖動直至合併。

3.使用時，將其噴在瑜伽墊子上，然後用毛巾擦乾。

注意：並非所有的瑜伽墊都一樣。使用精油可能會因其天然成分對一些瑜伽墊造成破壞。首先在墊子的一小部分上噴塗精油噴霧劑以進行測試，以確保精油不會對墊子產生不利影響。

茶樹精油來自哪裡



為何選擇茶樹精油

茶樹精油具有92種以上的不同化學成分，這幾乎說明了其無限的健康效益潛力。當塗抹使用時，茶樹精油可促進膚色健康，並減少皮膚斑點的出現。這是因為茶樹中高濃度的松油烯-4-醇，此化學成分已被研究作為針對多種皮膚問題的外用塗抹解決方案了。



精油生活小建議

健康肌膚不怕曬傷

在陽光下度過漫長的一天后，將分餾椰子油和幾滴茶樹精油混合後塗在皮膚上，可以舒緩肌膚。如果希望添加更加舒適和放鬆的效果，請添加一些薰衣草和乳香精油。

薑黃精油



什麼是薑黃精油？

薑黃是一種與姜為近親的開花型香料植物，其根部具有纖維狀和特別的鹹味。薑黃在整個東南亞地區生長，在全世界範圍內廣為人知，作為香料，它使咖哩調味料具有其獨特的顏色和風味。薑黃精油富含抗氧化劑，在內服時可支持免疫系統以及健康的炎症反應。*這種植物的根莖和塊莖已在整個阿育吠陀健康實踐中使用了近4,000年。中國和斯里蘭卡歷史上也曾使用過薑黃。

我應該如何使用薑黃精油？

內服使用

薑黃精油是一種強大的精油，已證明內服薑黃精油可提高薑黃素的效力和吸收能力。使用方式很簡單，將一到兩滴薑黃油放入植物空膠囊中服用即可。或者，如果您喜歡薑黃的味道，則可以在冰沙，果汁或什至是舌下滴一滴精油來食用。

內服薑黃精油具有舒緩身體的作用，可促進免疫反應。內服薑黃精油還有助於增強細胞的抗氧化酶並支持健康的神經系統和細胞功能。*它還有助於葡萄糖和脂質的代謝以及健康的循環。

擴香使用

當您在思考擴香哪些精油時，薑黃精油可能不是第一個會馬上想到的精油。儘管您可能認為擴香薑黃精油聽起來很奇怪，但實際上它可以為許多精油擴香配方添加奇妙的效果。薑精精油那姜味的泥土香氣增添了辛辣溫暖的氣息，可以為擴香配方提供適量的深度和豐富的維度，使擴香配方由佳至強。

試試看您在您自製的擴香配方中只添加一滴薑黃精油吧。如果結果您不喜歡的話，沒關係！您下次可以嘗試將薑黃精油包含在其他擴香配方中哦。

外用塗抹

將薑黃精油按摩到可能需要舒緩的身體區域。其他適用於薑黃精油外用塗抹效益的區域包括了脊柱和腳底。您也可以將薑黃精油塗在皮膚上有斑點或膚色異常的地方來進行煥膚。

我應該什麼時候薑黃精油？

當您想回歸身體狀態時，請使用薑黃精油提供代謝支持。*直接內服或將其摻入烹飪中皆可以獲得其健康效益。

鍛煉或進行任何其他劇烈運動後，將薑黃精油塗抹在肌膚上按摩作為您身體的恢復過程。要獲得更多的效益的話，可以在運動後的奶昔中滴一滴服用，或者直接在植物空膠囊中上滴一滴內服。

當您要舉行大型活動時-或者您只想在全家福照相時看起來更光彩奪目一點--請嘗試薑黃精油面膜吧。少量麵粉或燕麥，再加一些普通的酸奶，蜂蜜和幾滴薑黃精油混合在一起，就可以製成很好的糊狀面膜。將其薄薄的一層塗在臉上，使其乾燥10至20分鐘，然後輕輕沖洗並擦乾淨面膜殘留物。您的皮膚絕對會看起來煥發光彩的！

DIY 配方：

薑黃精油菠蘿冰沙

如果您正在尋找一種可以輕鬆簡便地獲得薑黃精油健康效益的方法，請嘗試我們的薑黃精油菠蘿冰沙配方。您不僅會愛上菠蘿，椰子水和香蕉為這款飲品所帶來的熱帶風味，同時還能享受薑黃精油為身體帶來的好處。

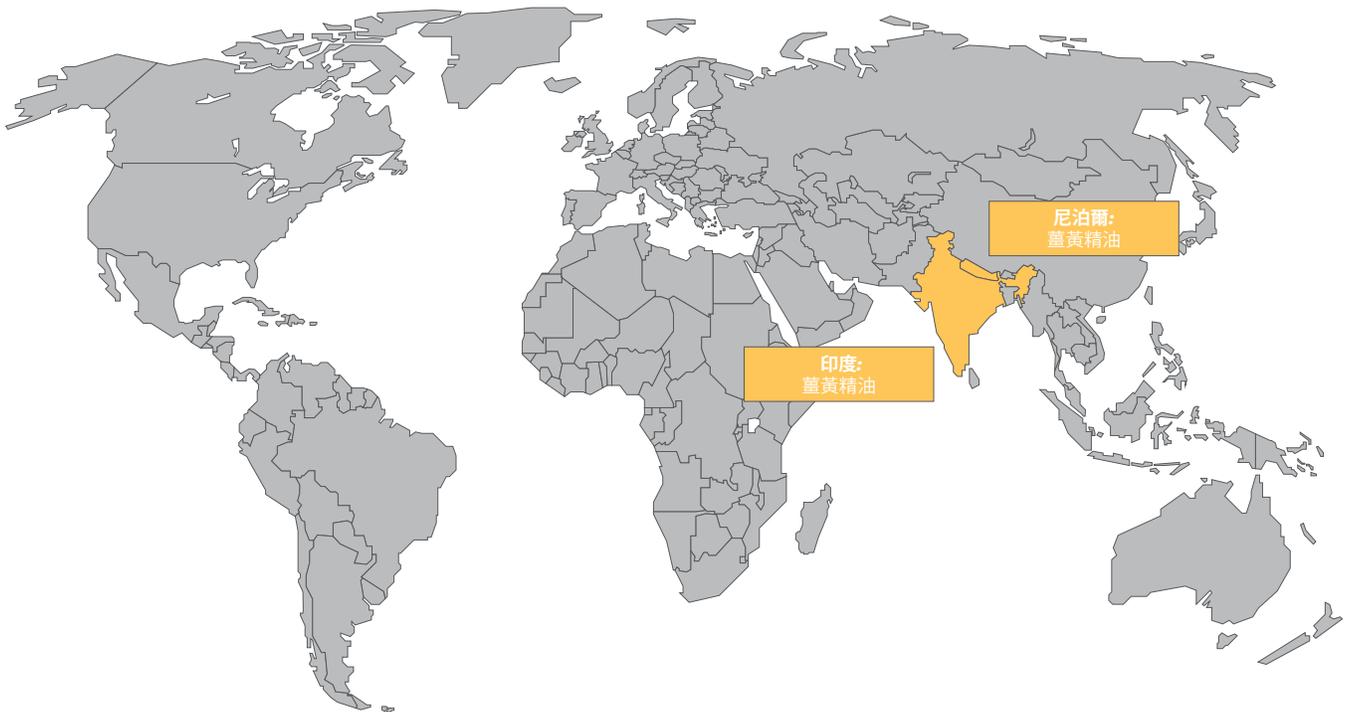
準備材料

- 1 杯 冷凍 菠蘿
- ¾ 杯 椰子水
- 1 滴 薑黃精油
- 1 根 熟香蕉
- 1 撮 肉桂粉
- 2-3 塊 冰塊

製作步驟：

- 1.在攪拌機中混合所有成分，然後一起充分攪拌至均勻混合。
- 2.可立即食用。

薑黃精油來自哪裡



為何選擇薑黃精油

最近對薑黃素（薑黃根的化學成分）的科學關注重新燃起了人們對薑黃精油的健康效益的興趣。薑黃素是一種強大的抗氧化劑，薑黃精油已被證明有助於提高薑黃素的效力和吸收率。薑黃精油還包了來化學成分AR-姜黃酮和姜黃酮。這些化學成分以其對神經系統的益處而聞名。*

精油生活小建議

讓生活更有風味

在下次烹飪需要薑黃時，請嘗試用薑黃精油代替薑黃吧。薑黃精油非常飽和，味道濃度很高，因此從牙籤沾取少部分開始調味即可。如果您想獲得更多風味，可以隨時添加更多的薑黃精油。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

黃橘精油



什麼是黃橘精油？

青橘，黃橘和紅橘精油都來自同一果實，但是它們是在果實成熟過程中的不同時期生產的。青橘精油萃取自未成熟的綠色水果的果皮。紅橘精油萃取自完全成熟的果皮，所以其顏色為紅色或橙色。黃橘精油萃取自部分成熟的果皮。

儘管這三種精油在化學和用途上都相似，但它們在彼此之間的特點相較之下，仍然是各有千秋。因為橘子的成熟過程會微妙地改變所生產的精油的化學特性和香氣。黃橘精油有一種微妙的甜味，在其他柑橘類油中是脫穎而出的。

我應該如何使用黃橘精油？

內服使用

為了充分利用其內服時的功效，同時享受其美味和微妙的柑橘口味，請在水中加幾滴黃橘精油飲用。*您也可以將其滴入奶昔中，或與酸奶和水果混合食用。

擴香使用

黃橘精油的清新香氣營造出令人振奮的環境氛圍。當您需要營造一種積極開朗的氛圍時，請擴香黃橘精油吧。單獨擴香或與您最喜歡的花香或杉類精油一起進行擴香。

外用塗抹

如果希望皮膚健康清亮，請在您的皮膚上使用黃橘精油。您可以在洗面奶中滴一滴黃橘精油或者添加在爽膚水中。因為黃橘精油是柑桔類精油，將其塗在皮膚上後要在至少12小時內避免陽

光和紫外線的照射，以免對皮膚產生任何光敏性，這一點對皮膚的安全很重要。另一種簡單的使用方法是在晚上的日常護理過程中使用黃橘精油護膚。

我應該什麼時候使用黃橘精油？

當嘗試新食物或享受過大餐後，請在內服一兩滴黃橘精油，以提供消化支持。*

因為檸檬烯-黃橘精油中的主要化學成分-有著很好的清潔特性，所以這是一種淨化效果強大的精油，可用於您的天然清潔習慣中。另外，在您使用完黃橘精油後，它還會在之後散發著惹人喜愛的宜人香氣。將幾滴精油加到噴霧瓶中混合，以製成天然清潔劑。你也可以在裡面添加任何您喜歡的柑橘類精油，讓您的天然清潔劑具有額外的清潔能力。

當您第一次早上起床時，請擴香或嗅吸黃橘精油。它甜美，明亮的香氣將助您順利地開始您美好的一天。

DIY 配方：

黃橘精油椰子酸奶

健康的零食不一定必須要是無聊口感可乏味的。實際上，一些最好的健康零食不但具有多種的風味，豐富的色彩，甚至還可以提供一些額外的質感。這種椰子酸奶和黃橘精油的DIY配方將使無聊的日常早餐或下午的點心變得無比愉悅。

準備步驟：

2 杯 全脂椰奶

½ 杯 混合漿果

香草精

黃橘精油

其他參考材料：烤椰子片；杏仁；格蘭諾拉麥片；蜂蜜

製作步驟：

- 1.將椰奶冷藏24小時。
- 2.將椰奶倒入一個中型碗中。
- 3.加入兩到三滴黃橘精油和少許香草精。
- 4.在冰箱中存放長達一周。
- 5.將混合漿果或您想要的其他任何材料（格蘭諾拉麥片，椰絲，蜂蜜）拌入其中，然後開始享用吧！

黃橘精油來自哪裡



為何選擇黃橘精油

內服時，黃橘精油可舒緩神經系統，支持健康的免疫反應，並促進正常消化。*內服時，檸檬黃酮是黃橘精油的主要化學成分之一，可在內服時有效清潔體內，並支持健康的新陳代謝和細胞功能。*

精油生活小建議

秀發閃亮就在今天

將少量的黃橘精油塗在頭髮的末端，以獲得甜美，清新和自然的芳香效果。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。