

January 15th, 2010

使用乳香精油的 15 種方法

哇！乳香精油在日常生活中真的是妙用多多，在經過讀者的票選後，乳香精油的最佳十種妙用已經出爐囉！



doTERRA 獨一無二的乳香精油絕佳妙用法：

1. 想要情緒平衡時：將乳香精油噴灑或擦抹在頸部，將能獲得心靈的和諧與清澈的感覺。
2. 需要緩和焦慮時：將數滴乳香精油滴在掌心，雙掌輕輕摩擦後，移到鼻子前，然後做深呼吸數回。
3. 舉步困難疼痛時：將乳香精油塗抹在膝蓋部位，然後用手搓熱來減緩不適。
4. 碰到蚊蟲咬傷時：將乳香精油塗抹在搔癢部位的皮膚，可緩和蟲咬的刺激性。
5. 製造溫馨的居家：將乳香精油噴灑在居家室內，以增進歡愉氛圍。
6. 需要忘憂去煩時：將乳香精油塗抹在耳後以及手腕內側，可以忘卻鬱悶。
7. 咳嗽或喉嚨癢時：將乳香精油塗抹在頸部以及喉嚨部位，以舒緩喉嚨癢及咳嗽現象。
8. 需要寬心減壓時：將乳香精油擦抹在太陽穴的部位來舒壓。
9. 想要輕鬆健走時：將乳香精油與薄荷精油混合塗抹在腳底。
10. 舒緩腰痛的处理：直接塗抹在下腰部位，可以紓解疼痛。
11. 幫助安眠這樣用：將乳香精油與數滴椰子基底油混合，於夜間塗抹在孩子的腳底，幫助睡眠品質。
12. 碰到下頷疼痛時：將數滴乳香精油與數滴深藍精油混合使用以舒緩痠痛。
13. 增強免疫的方法：將數滴乳香精油滴在膠囊內服下。
14. 呵護傷口的處置：直接塗抹數滴乳香精油在傷口上。
15. 完美肌膚的保養：每天早晚單獨使用乳香精油，或是與薰衣草精油混合使用，塗抹在臉部。